

Krok trzeci

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życia opiece tej Siły, jakkolwiek ją pojmujemy.

„Siła wyższa, ofiaruję Ci siebie całego, abys zgodnie ze swoim życzeniem uformował mnie i rozporządzał moją osobą. Uwolnij mnie z więzów niemożności, żebym mógł lepiej wypełniać Twoją wolę. Pozwól mi pokonać trudności, ażeby moje nad nimi zwycięstwo stało się dla tych, którym pośpieszę z pomocą, świadectwem Twej Potęgi i Miłości i Twojego Porządku Życia. Obym zawsze umiał spełniać Twe zamysły!”

MODLITWA O UZDROWIENIE

Boże ufam w Twą moc i łaskę, która wspiera i leczy mnie. Kochający Ojczy, dotknij mnie teraz swoimi uzdrawiającymi dłońmi, abym uwierzył, że Twoja dobra wola jest dla mnie, mojego umysłu, ciała i duszy.

Wyrzuć to, czego nie powinno być we mnie. Niech ogień Twej uzdrawiającej miłości przejdzie przez całe moje ciało w celu uzdrowienia tak, aby funkcjonowało ono w sposób w jaki Ty je stworzyłeś. Dotknij też mego umysłu i moich emocji, nawet najgłębszych zakamarków mojego serca. Uwolnij mnie od wszystkich moich obsesji oraz uzależnień. Postaw innych uzależnionych na mojej drodze abyśmy w jedności podążali drogą trzeźwego życia.

Napełnij mnie swoją obecnością, miłością, radością oraz pokojem i przyciągaj jeszcze bliżej do siebie w każdym momencie mojego życia. Ojczy, napełnij mnie Swoim Duchem Świętym i upoważnij do czynienia wszystkiego co się da, abym mógł być użyteczny dla innych. Niech się dzieje wola twoja a nie moja Panie.

Ludzie trzeźwo myślący dostosowują swoje zachowania i przekonania do zmieniającej się rzeczywistości. Poddają się jej i współgrają z nią. Ufają i wierzą, że wszystko jest okej, nie tworzą paranoi. Widzą rzeczy takimi jakie są bez narzucania na nie wizji jakie mają być, bez narzucania wizji jakie powinny być. Dostrzegają dane rzeczy takimi jakimi są.

Ludzie zaburzeni, nietrzeźwi starają się zmienić rzeczywistość, przeszłość, fakty i dostosować je do swoich przekonań, którymi to przekonaniami są często iluzje tego jak wydaje im się, że powinno być. Próbuja wymusić na życiu swoją wizję i nie mają zgody na to jak jest. Próbuja narzucić na to co jest wizję jakie to ma być, przez co siłują się i walczą z tym co jest oraz nie ma w nich zgody, akceptacji na to jakie coś jest. Chcą narzucić swój obraz, zamiast przyjąć go takim jakim jest, w pewnym sensie tak wierzą w swoje przekonania, że to one dyktują im to co widzą, zamiast wyjść poza nie i dostrzec rzeczywistość taką jaką jest usilnie próbują dopasować rzeczywistość do własnych przekonań. Zamiast dawać zaistnieć świadomości, próbują ją kontrolować, wymuszać by była taka jaką chcą aby była, a gdy to się nie dzieje obrażają się, złością, zamykają w sobie lub się buntują jak małe dzieci. To z kolei rodzi cierpienie, które jest oporem przed poczuciem i zobaczeniem tego jak jest. Dostrzeżenie prawdy boli, bo upadają iluzje jakie sobie stworzyliśmy, jednak lepsza jest prawda i widzenie tego jak jest niż tkwienie w cierpieniu. Brak zgody na widzenie rzeczy takimi jakimi są powoduje frustracje, żal, niezadowolenie, brak wdzięczności, wściekłość, wzburzenie, impulsywność, gwałtowność. Brak zgody równa się brakowi akceptacji siebie takimi jakimi są i innych takimi jakimi są, bo ich własny system przekonań przysłał im to jak jest.

Świadomość się wpuszcza, dopuszcza do swej przestrzeni, a nie narzuca się ją poprzez swoją wolę, ta mała różnica robi ogromną różnicę.

Modlę się, abym umiał się zestroić z Duchem Wszechświata.

Modlę się, ażeby potrzebą mi moc uzyskał przez wiarę i jednoczenie się z Wszechświatem.

Podejmuje decyzje by powierzyć moją wolę i moje życie opiece Siły wyższej. Decyduje się zaufać i zawierzyć me życie sile wyższej.

Modlę się o dostrojenie się do boskiej obecności, modlę się bym otworzył się na przepływ łaski poprzez moją przestrzeń.

Modlę się abym działał zgodnie z Twoją wolą wszechświecie, abym potrafił wypełniać Twoją wolę w mym życiu. Modlę się abym potrafił się dostroić do Twej woli wobec mnie.

Modlę się abym potrafił odpuścić rozmyślanie o rezultacie i chęć kontroli go, bym potrafił powierzać Tobie wyniki i rezultaty mych działań.

Robić to co mogę, rzeczy właściwe, to co jest w moim zakresie, to co do mnie należy a resztę pozostawić Wszechświatowi. Dać wolność sobie i innym bycia sobą. Wszechświat mnie kocha, właściwe rzeczy przyjdą o ile ja będę robił właściwe rzeczy. Poddaje lek przed tym, że będzie źle, że coś mnie ominie i ufam że wszystko jest tak jak ma być.

Trochę zmieniona wersja modlitwy 3 kroku

Wszechświecie, ofiaruję siebie Tobie, bym budował i czynił to, co będzie zgodne z Twoją wolą. Uwolnij proszę mnie od niewoli fałszywego ja i pomóż mi nawiązać łączność z prawdziwym sobą, z autentycznym sobą, żebym mógł lepiej spełniać Twoją wolę. Proszę Cię ześlij, wzbudź we mnie moc do poradzenia sobie z trudnościami, problemami aby poradzenie sobie z nimi mogło być świadectwem dla tych, którym będę pomagał, czerpiąc z Mocy źródła, z mocy miłości i łaski. Obym zawsze starał się spełniać Twoją wolę poprzez poddanie mej samowoli i dostrojenie się do Twej woli.

KROK TRZECI WSTĘP

Podczas, gdy Krok Drugi krok możemy traktować jako obietnice nadziei, to Krok Trzeci wyraźnie nawołuje do aktu wiary. Wiara w środki umożliwiające powrót nam do zdrowia jest jedna sprawa, a inna sprawa jest osobiste zaangażowanie się w powrót do zdrowia. Widzieliśmy jak to pomogło innym, ale czy pomoże nam? Podczas, gdy Krok Drugi sugeruje „Siłą Wyższą”, Krok Trzeci zawęża definicję do „Boga, tak jak Go rozumiemy”. Wydaje się nam, że stoimy w obliczu dwóch bardzo trudnych propozycji. Jedna z nich jest uwolnienie się od stanu, w którym uważamy się za samowystarczalny autorytet. Druga jest podjęcie decyzji, że potrzebujemy Boga w naszym życiu. Stanowi to duże ryzyko, gdyż wymaga od nas aktu wiary. Wielu z nas uważa, iż mają w sobie mało wiary, lub jej im brak, a inni mogą nawet nie rozumieć czym jest wiara. Albo uważamy, że przedtem próbowaliśmy Wierzyć w Boga, ale to nam nic nie pomogło. Wielu z nas wcale nie rozumie wiary w Boga, a jeśli już, to mamy zmieszane pojęcia. Nauczenie się wiary w Boga może wydawać się niemożliwe. Ale nie jest ono niemożliwe, jeżeli będziemy pamiętali o tym, że innym udało się to z sukcesem i że Krok Trzeci nie wymaga od nas natychmiastowego nawrócenia. Nie ma ograniczenia czasowego na rozwijanie w sobie wiary, ale Krok Trzeci nawołuje do podjęcia decyzji. Z wyjątkiem cudu błogosławiącego nas natychmiastowym nawróceniem się, spełnienie decyzji odnośnie powierzenia naszej woli i naszego życia opiece Boga, jest procesem odbywającym się dzień po dniu przez całe życie. Jeśli już w tym miejscu udałoby się nam osiągnąć pełne nawrócenie, 12 Kroków można by było zredukować do trzech i nasze postępujące w czasie zaangażowania się w program byłoby niekonieczne.

W Pierwszym Kroku przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec hazardu i że przestaliśmy kierować własnym życiem. Krok Drugi mówi nam że przez WIARĘ I UFNOŚĆ W SIŁĘ WIĘKSZĄ od nas samych zostanie nam przywrócone zdrowie i rozsądek. Trzeci Krok jest krokiem działania ponieważ postanawiamy naszą samowolę zastąpić gotowością do czynu. W AA krąży następująca wersja pierwszych Trzech Kroków:

„Krok Pierwszy - Ja nie mogę.

Krok Drugi - On może.

Krok Trzeci - Ja Mu pozwolę.”

Moglibyśmy przecież powiedzieć: „Rzuciłem hazard- czyż to nie wystarczy ?”

Nie, nie wystarczy. Ponieważ uzależnienie jest rezultatem choroby duszy i tego jak wcześniej żyliśmy, a więc trzeba zmienić swój sposób życia i nastawienie do niego !

Wyjaśnijmy sobie kilka słów w tym kroku, ponieważ wiele osób nie do końca rozumie ich znaczenie.

Po pierwsze: słowo DECYZJA, które sugeruje samo w sobie, że nastąpi jakieś konkretne działanie. Słowo decyzja jest zdefiniowane jako: „postanowienie będące wynikiem dokonania wyboru”. Wszyscy pewnie znamy opowiastkę o 3 żabach siedzących na brzegu, jedna żaba podjęła decyzję, że wskoczy do wody, ile żab siedzi na brzegu? Oczywiście, że ciągle 3. Jedna z żab TYLKO PODJĘŁA DECYZJĘ. Nie podjęła dalszych działań, żeby wskoczyć.

Pod drugie: spójrzmy na słowa „nasza WOLA i nasze ŻYCIE”. Co to jest moja Wola? I jak mogę oddać moje ŻYCIE pod opiekę czegoś? Moja WOLA to moje myślenie (pobudki/motywacje/OPINIE), a moje życie to nic innego jak zbiór moich wszystkich działań. (obecnych, przeszłych i przyszłych). Przeczytajmy, zatem jeszcze raz ten Krok:

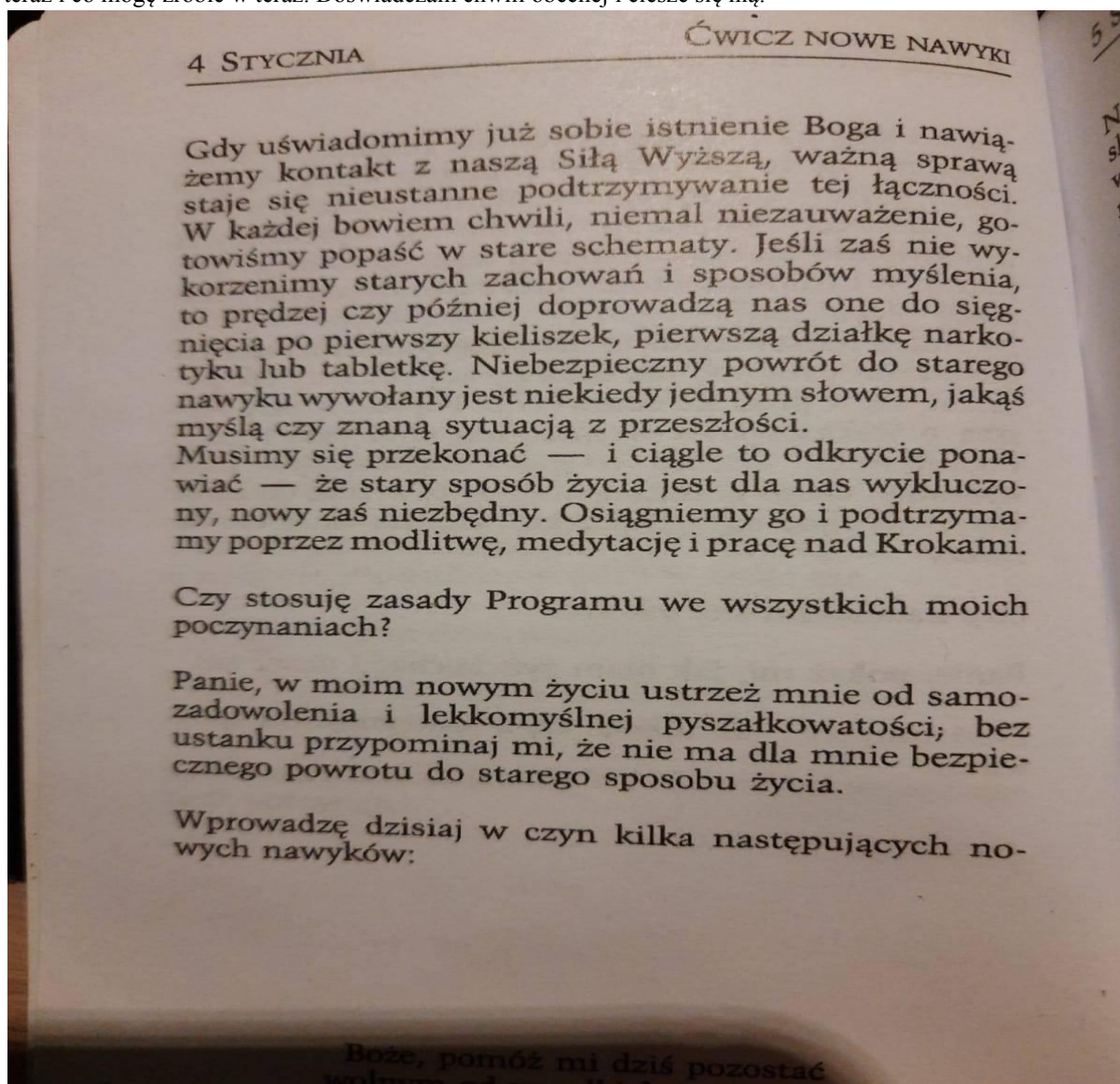
„Zamierzamy podjąć decyzję oddania naszych myśli (pobudek/motywacji/opinii) i naszych działań opiece Boga jakkolwiek go rozumiemy.”

Zamartwianie się , tworzenie lęków

Zamartwianie się, tworzenie scenariuszy , wielkościowość, nadmierne pragnienia wynikają z lęku przed brakiem zaspokojenia naszych potrzeb w przyszłości i że nie wydarzy się to co chcielibyśmy aby się wydarzyło. Problemem jest przeświadczenie , że nasze potrzeby nie zostaną zaspokojone, że wydarzy się katastrofa, że zaistnieje zagrożenie. Lęk że nie będzie po naszymu decyduje też o tym że jesteśmy w stanie robić nieuczciwe rzeczy, po to aby wpłynąć na rezultat zdarzeń. Wtedy przechodzimy w manipulację i kontrolę otoczenia, życia i próbujemy wymusić coś na nim. Zaufać to znaczy robić swoje i oddać przyszłość w ręce Wszechświata. Tak naprawdę zawsze wszystko się układa tak jak miało być. Przyszłość w dużej kwestii to konsekwencja naszych działań w tu i teraz. Oczywiście konsekwencje tego na co mamy wpływ , a na resztę wpływa wiele różnych czynników, które są niezależne od nas. Więc jeśli robimy właściwe rzeczy w teraz, to właściwe rzeczy się wydarzą w przyszłości. Rozwala się tylko to co nie jest prawdą .

Zawierzam Tobie Wszechświecie, oddaje Tobie kontrolę nad tym na co nie mam wpływu , a biorę odpowiedzialność za to na co mam wpływ, za swe decyzje, działania i wybory, czuje opiekę wszechświata nad sobą, czuję że nie jestem sam i że wszechświat Mi pomoże, że mnie wspiera i jest przy mnie. Oddaje lęki i zamartwianie się o przyszłość oraz skupiam się na tu i teraz. Skupiam się na tym na co mam wpływ, na tym co robię i w jakiej energii jestem. Skupiam się na chwili obecnej , a resztę pozostawiam w zaufaniu Wszechświatowi. Poddaje chęć kontroli wszystkiego i mam dość wymuszania, chce czuć spokój i pogodę

ducha. Powierzam przyszłość, rozmyślanie o rezultacie w Twoje ręce wszechświecie, a zajmuje się tym co jest teraz i co mogę zrobić w teraz. Doświadczam chwili obecnej i ciesze się nią.



Silna wola, to za mało

Nasza siła woli, siła umysłu to za mało aby przestać grać, pić, brać narkotyki. Aby zmiana mogła zaistnieć, trzeba poddać swoją wolę i otworzyć się na przyływ energii od czegoś większego niż my sami. Tym czymś może być dla nas grupa, drugi człowiek, wszechświat, Bóg. Poddanie się sile wyższej samo w sobie jest naszym aktem woli, jest uznaniem z naszej strony, że jest coś większego od nas i przyznaniem się do faktu że potrzebujemy wsparcia, pomocy. Możemy tego nie robić i dalej cierpieć, albo przestać walczyć i to zrobić. Akt woli ma wyjść od nas i my mamy tego chcieć szczerze i prawdziwie. To my mamy chcieć i zaangażować się. Każdy akt woli jest tworzeniem czegoś, tak samo poddanie się czemuś większemu od nas jest rozpoczęciem tworzenia bliskiej relacji z siłą wyższą. Akt poddania się to akt pokory, który pozwala zaistnieć więzi z siłą wyższą. Więc dopóki tego aktu nie ma z naszej strony, dopóty jest pewnego rodzaju odwrócenie się od siły wyższej, co z resztą okazuje się prawdą, że to nie siła wyższa się odwróciła od nas, tylko my sami odcięliśmy się od niej i od czucia. Akt woli z naszej strony może być dobrowolny i wynikać z chęci połączenia się i postępowania w zgodzie z wszechświatem lub przymuszony przez cierpienie jakie sobie stwarzamy. Ja osobiście mam raz tak i raz tak, czasem jeszcze moja samowola w niektórych sprawach i iluzje są tak mocne, że tylko cierpienie powoduje, iż mogę się obudzić i spojrzeć inaczej na daną sytuację. Gdy już mam dość cierpienia, poddaje się i zaczynam dopuszczać szersze spojrzenie. Cierpienie jest w pewnym sensie próbą utrzymania się naszych starych nawyków, zachowań i oporem przed wpuszczeniem czegoś nowego, w tym szerszej świadomości. W tym sensie właśnie próby usilne rzucenia za pomocą silnej woli, samemu uzależnienia

kończą się porażką, bo nie ma w tym szerszego spojrzenia i zaufania drugiemu człowiekowi, czy też sile wyższej. Próbujemy wtedy udowodnić, że ze wszystkim poradzimy sobie sami, bo twierdzimy, że mamy w sobie taką siłę i nie potrzebujemy niczego z zewnątrz. W tym sensie powstaje mur i opór przed przyjęciem czegoś z zewnątrz, co kończy się cierpieniem, izolacją i często powrotem do picia lub grania. Nie przyjmując niczego z zewnątrz nie przyjmujemy również wsparcia, oparcia, miłości od innych.

"Cierpienie może być ogrodem współczucia. Jeśli trzymasz swoje serce otwarte na wszystko, twój ból może stać się najlepszym sojusznikiem w poszukiwaniu życiowej miłości i mądrości."

Rumi

18 Kwietnia. Refleksja dnia AH

Wśród Anonimowych Hazardzistów wiemy doskonale, jak daremne są próby przezwyciężenia uzależnienia tylko przy pomocy siły woli, samotnie. Jednocześnie wiemy, jak wielkiej woli i gotowości potrzeba do przyjęcia programu Dwunastu Kroków jako drogi, która może przywrócić nam normalny sposób myślenia i życia. Niezależnie od tego, jak ciężkie jest nasze uzależnienie, odkrywamy z ulgą, że nadal mamy zdolność podejmowania wyborów. Na przykład możemy wybrać przyznanie się do tego, iż jesteśmy osobiście bezsilni wobec kompulsywnego hazardu i że zawierzenie Sił Wyższej jest koniecznością, w oparciu o naszą grupę.

Czy wybrałem próbę życia przepelnionego uczciwością i pokorą, bezinteresowną służbą dla przyjaciół i Boga, jakkolwiek Go pojmuję ?

Modlitwa na dziś

Siła Wyższa obdarowała mnie mądrością, bym mógł poznać różnicę pomiędzy siłą woli (która zawiodła mnie już wcześniej) a gotowością poszukiwania pomocy do wyjścia z hazardu, z Nią oraz z innymi ludźmi, którzy również zdrowieją. Obym wiedział, że istnieją drogi wyboru otwarte dla mnie, jak również dla ludzi, którzy tak jak ja nadal cierpią na mglistych drogach uzależnienia. Obym wybrał takie życie, którego chce dla mnie Siła Wyższa.

Dzisiaj będę pamiętać

Gotowość na zmiany jest kluczem do zdrowienia w większym stopniu niż siła woli.

Nad Krokiem Trzecim pracujemy całe życie.

Najistotniejsze jest to, by rzeczywiście szczerze postanowić powierzyć swoją wolę i swoje życie opiece siły wyższej. Pamiętam jak robiłem krok 3 i poczułem po raz pierwszy w życiu to zaufanie, spokój i pewnego rodzaju przeświadczenie że wszystko będzie tak jak ma być i wtedy gdy ma być. Gdy po jakimś czasie to przeświadczenie zniknęło w desperacji próbowałem je przywrócić, co skończyło się napadem paniki. Sponsor uspokoił mnie wtedy, że bym nie pędził, nie gonił, bo krok 3 jest na całe życie, stosowanie go odbywa się w ciągu całego życia. Sam też zrozumiałem, że skoro żyłem tyle czasu w lęku przed brakiem zaspokojenia moich potrzeb, to zmiana podejścia w zaufanie i zawierzenie nie odbędzie się od razu, na to potrzeba czasu, jak na wszystko w życiu. Gdy większość życia mój układ nerwowy był naruszony, a w mym wnętrzu panował chaos, zagubienie, lęk, dezorientacja jak u załknionego zwierzęcia, to uzdrowienie i uspokojenie mojego wnętrza potrzebuje stałego świadomego kontaktu rozłożonego w czasie. Budowanie kontaktu oczywiście zależy ode mnie, od tego czy będę go praktykował poprzez medytacje, skupianie się na ciele, na swoich emocjach, na tym co jest we mnie, czyli na samoobserwacji.

W ciągu jednego dnia możemy parokrotnie „powierzyć” Bogu nasze życie i wolę, „odebrać” je, a następnie znowu „oddać” z powrotem. Pamiętajmy, że naszym celem jest czynienie postępów, a nie doskonałość.

... niezbadane są ścieżki Pańskie. I nigdy właściwie nie wiemy, czego chcemy w istocie. Ile to razy w życiu z całym ferworem starałem się o rzeczy zupełnie mi niepotrzebne i wpadałem w rozpacz z powodu klęsk, które właśnie były sukcesami. ...

Aleksander Solżenicyn „Archipelag Gułag”

Siła ducha płynie z kontaktu z Bogiem, nawiązywanego w czasie modlitwy, oraz z uspokajającego oddziaływania medytacji. Winienem wciąż poszukiwać duchowej jedności z Bogiem – to sprawa między nami dwoma; ci, którzy próbują się z Nim porozumieć za pomocą Kościoła i obrzędów religijnych, nie zawsze doznają radości wiary i cudu zjednoczenia z Istotą Najwyższą, które jest doświadczeniem błogim, życiodajnym, uzdrawiającym. Wielu ludzi nie docenia mocy, jaka mogłaby na nich spłynąć wskutek nawiązania bezpośredniej łączności duchowej z Siłą Wyższą..

„24 godziny na dobę” – 2 marca

...Nie szukajcie tego co złudne - majątku, tytułów; żeby to zdobyć człowiek strzępi nerwy przez dziesięciolecia, a traci to w ciągu jednej doby. Żyj z poczuciem spokojnej wyższości nad życiem, nie bój się biedy, nie żałuj straconego szczęścia, przecież i tak - ani goryczy do dna, ani słodyczy do pełna. Już tego dość że nie marzniesz, że głód i pragnienie pazurami nie rwą ci wnętrzności. Jeśli masz nieprzetracony kręgosłup, jeśli obie nogi jeszcze chodzą, obie ręce się ruszają, oboje oczu widzi, a oboje uszu słyszy - to komu tu jeszcze zazdrościć ? po co? Zawisać zżera w końcu samego zawistnika. Przetrzyj oczy, przywróć czystość sercu - i najwyżej sobie ceń tych, którzy cię kochają, którzy ci dobrze życzą. Nie krzywdź ich, nie obrażaj, z nikim z nich nie rozstawaj się w gniewie; toć nie wiadomo, czy to nie ostatni twój uczynek i czy nie taki twój obraz zostanie w ich pamięci !...

Aleksander Solżenicyn „Archipelag Gułag”

Trzeci krok to głównie decyzją by powierzyć nasze życie i naszą wolę, wyrazić chęć i realizować to powierzenie w trakcie doświadczenia życia. Sama realizacja następuje podczas działania, podczas konkretnych czynów i w konkretnych momentach odpuszczania. Ogólnie czyny, decyzję, realne odpuszczenia dają efekt. To tak jak z miłością do siebie, nie wystarczy o niej myśleć, trzeba konsekwentnie robić coś dla siebie, dbać o siebie, troszczyć się o siebie, okazywać sobie tą miłość.. Miłość to konkretne czyny w rzeczywistości a nie myślenie o niej. Dopiero poprzez czyny zaczynamy na stałe zmieniać swoją energię i wchodzimy w nowe. Czyny i działania dają zawsze efekt. Nie ma co zabierać sobie chwili obecnej na zamartwianie się o rezultat, bo czyny robią swoje a rezultat zależy od wielu innych czynników na które nie mamy wpływu. Rozmyślając o konkretnym wyniku, rezultacie odnoszącym się do przyszłości zabieramy sobie czas w terażniejszości.

Efekty same w sobie się pojawiają po czasie, spokój umysłu i pogoda ducha są naturalnymi konsekwencjami konkretnych czynów, decyzji i wyborów związanych z naszą zmianą i odpuszczaniem tego na co nie mamy wpływu.

Zaufać Sponsorowi

Kiedy postawiliśmy dwa pierwsze kroki, mogliśmy przystąpić do dalszej akcji. Działanie to rozpoczyna się po kroku drugim, z prostego powodu, że wymaga ono zaufania do programu, a szczególnie do Siły Wyższej, która pomoże Tobie te działania podjąć. W kroku drugim przyjmujemy do naszej świadomości istnienie Siły Wyższej. Doświadczenia opisane w Wielkiej Księdze, pokazują jasno, że nie wystarczy tylko uwierzyć w to, że może ona nam pomóc. Musimy współpracować, wykonując pewne działania, które pozwolą Sile Wyższej pomóc nam postępować według duchowych zasad. Co więc musimy teraz zrobić?

Trzeba znaleźć kogoś, kto przeszedł przez kroki i był gotów nas przez nie przeprowadzić. Na początku w wielu sytuacjach życiowych, zastosowanie duchowych zasad programu nie będzie dla Ciebie całkowicie jasne. **I tu pomoc sponsora jest często nieoceniona, ponieważ jest to osoba, która zachowuje trzeźwość, dzięki zastosowaniu tych zasad w swoim życiu. W praktyce, nie w teorii.** Będzie Ci trudno uwierzyć i zaufać zasadom tego programu oraz Sile Wyższej, jeśli wpierv nie zaufasz swojemu sponsorowi. Codzienna rozmowa, pozwoli powoli zbudować i rozwinąć to zaufanie. Potrzebujemy kogoś, od którego usłyszymy całą prawdę, nawet jeśli czasami jest nam trudno ją zaakceptować i przyjąć. Jako hazardziści mamy nadzwyczaj dobrze rozwiniętą zdolność do racjonalizowania, usprawiedliwiania naszych działań. Nieuczciwość i samolubstwo wydają się nie mieć żadnych ograniczeń. Jesteśmy całkiem sprytni, a wręcz jesteśmy mistrzami manipulacji by ukrywać prawdziwe motywy naszego postępowania. Dobry sponsor szybko pokaże nam, kiedy to robimy. Tak

więc warto być całkowicie szczerym, odnośnie wszystkich dziedzin naszego życia, bowiem wtedy możemy uzyskać od sponsora pomoc, która będzie oparta o doświadczenie sponsora, co do sposobu życia, opartego o duchowe zasady tego programu.

Medytacja

Człowiek osiąga szczęście, jeśli szczerze pragnie wypełniać w życiu Wolę Bożą. Początkowo kierujemy się samowolą i domagamy się realizacji wszystkich naszych zachcianek; wolimy brać niż dawać. Z czasem odkrywamy, że egoizm zamiast szczęścia wywołuje w nas uczucie dyskomfortu, toteż staramy się uwzględnić potrzeby i interesy innych ludzi. Ale nawet i to nie zapewnia nam spełnienia - zaczynamy rozumieć, że kluczem do szczęścia jest zjednoczenie naszej woli z wolą Siły Wyższej. W cichych chwilach skupienia prosimy Boga o przewodnictwo i wskazówki, które pozwoliłyby nam poznać Jego zamiary wobec nas.

Zanim wstąpiłem do AH, byłem strasznym egoistą; ciągle czegoś żądałem i cały świat chciałem nagiąć do własnych potrzeb. Przechulałem te lata, kiedy powinienem był dojrzewać emocjonalnie. Gdy sprawy układały się nie po mojej myśli, dąsałem się i obrażałem jak małe dziecko - a potem, oczywiście, szedłem się zagrać, upić się, bo twierdziłem, że to mi się należy.

Pytanie: Czy wciąż chciałbym tylko brać, niczego z siebie nie dając?

Właśnie dzisiaj

•...postaram się dostosować do tego, co jest, a nie naginać wszystko i wszystkich do moich własnych pragnień. Będę starał się zaakceptować moją rodzinę, moich przyjaciół, moją pracę i interesy, oraz okoliczności życiowe, takimi jakimi będą. Poddam moją samowolę i dostraję się do tego co jest.

Akceptacja, że może nie być po mojemu, że mogę nie dostać tego co chce lub że nie jest po mojemu

To chyba najtrudniej zaakceptować, bo nasze chcenie nam wmawia, że czegoś już teraz potrzebujemy lub że coś ma być konkretnie takie jak chcemy aby było. U mnie sprawdza się powiedzenie , nie zawsze jest to czego pragnę, ale zawsze to co potrzebuje. To co zauważyłem u siebie , to fakt że problem leży w moim chceniu, wizjach pragnienia opartych na rozbijałym ego, że coś ma być konkretnie takie jakie chce aby było. Większość mojego cierpienia, niezgody, braku wdzięczności pochodziła właśnie z nierealistycznych oczekiwań jakie coś miało być lub jakie coś ma być. Zamiast przyjmować i akceptować życie takim jakim jest, innych takimi jacy są oraz siebie takim jakim jestem, ja trzymałem się uparcie wyobrażeń i oczekiwań w mojej głowie, które najczęściej były oderwane od rzeczywistości.

"Uważność nie jest pozytywnym myśleniem. To otwarta świadomość i akceptacja każdego obecnego doświadczenia, przyjemnego lub nie, bez przywiązania i oporu"

17 Karmapa Trinley Thaye Dorje

Puszczam żal wynikający z niezgody i braku akceptacji tego jak jest i cieszę się oraz raduję się tym jak jest.

Akceptacja jest odpowiedzią na wszystkie moje kłopoty i wzburzone emocje. Gdy jestem wzburzony to dzieje się tak dlatego, że nie akceptuję jakiejś osoby takiej jaką jest, rzeczy lub sytuacji taką jaką jest, jakiegoś miejsca lub faktu z mojego życia. To co oddziela mnie od akceptacji to często moja wizja tego jak wydaje mi się, że powinno być lub to jak wydaje mi się, że inni powinni się zachowywać lub też jak wydaje mi się, że ja powinienem się zachowywać. Określanie tego jak inni powinni się zachowywać tak naprawdę jest wejściem w rolę Wszechświata i w rolę arbitra moralnego rzeczywistości.

To jak wydaje mi się że życie powinno wyglądać tworzy tak naprawdę żal do życia , że nie jest takie jak moje oczekiwania wobec niego. Żal powoduje wściekłość, niezgodę i zgorzknienie w mym sercu. Zamiast tworzyć powinności, trzeba dostrzegać to jak jest i cieszyć się tym jakie coś jest.

Dostrzegam, że nie zaznam spokoju i pogody ducha, dopóki nie zaakceptuję tego że ta osoba, to miejsce , ta sytuacja jest dokładnie taka jaka powinna być na daną chwilę , w danym momencie. Dopóki nie pogodzę się z bezsilnością wobec chęci jej zmiany, wobec chęci zmiany i kontroli innych Dostrzegam że nie wymuszę świadomości, że z iluzjami się nie walczy , tylko się je obserwuje i uczy się z nich.

Nic nie dzieje się we Wszechświecie przez pomyłkę, wszystko jest takie jak ma być na daną chwilę. To co mogę zrobić to przyjąć to takim jakim jest i pozwolić temu być takim jakim jest wyrażając zgodę by to było takim

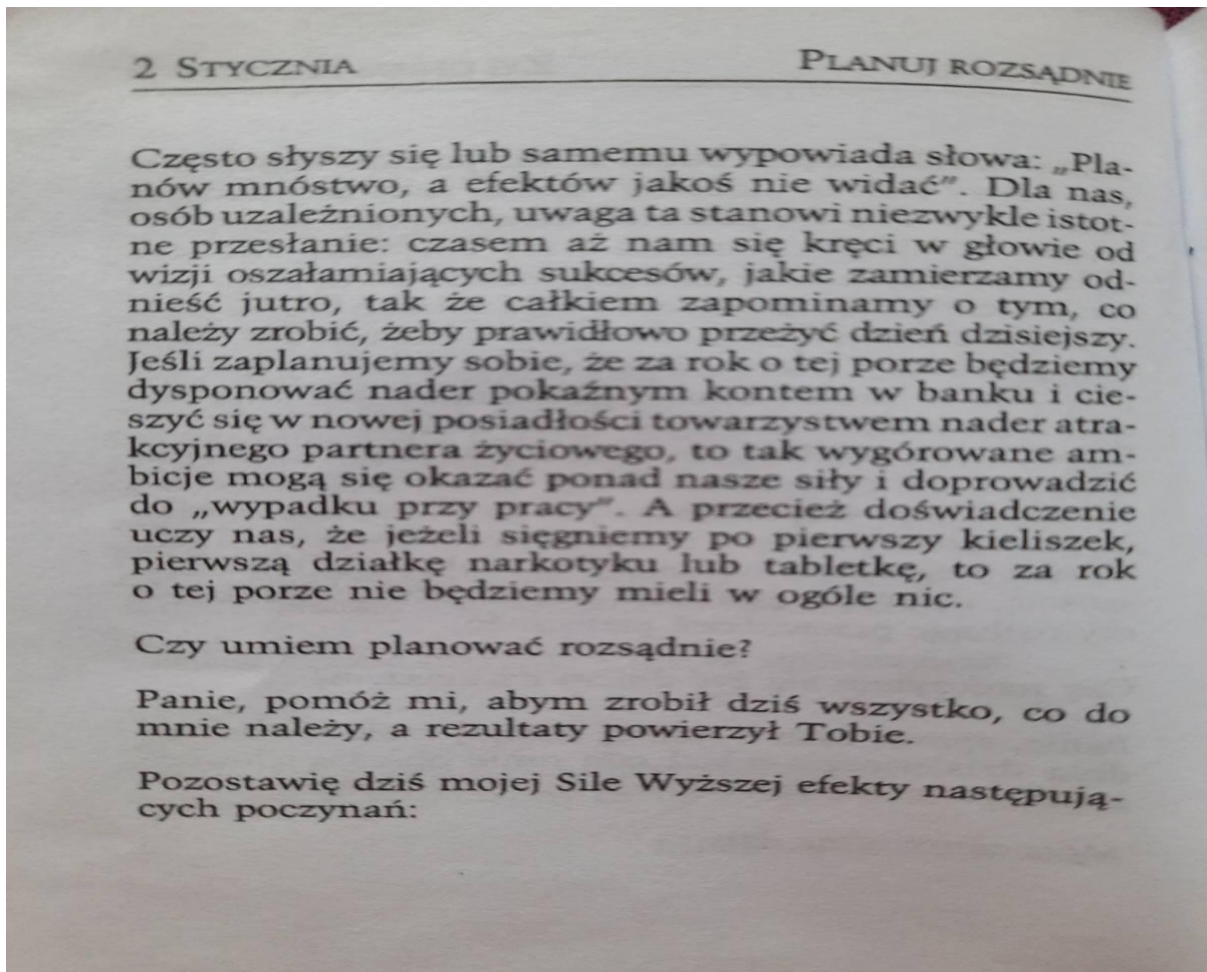
jakim jest. Dopóki nie zaakceptowałem hazardu, nie mogłem otrzymać trzeźwości. Dopóki nie zaakceptowałem swoich wad, nie mogłem ich poddać Wszechświatowi. Dopóki nie zaakceptowałem danej sytuacji taką jaką jest nie mogłem zrobić coś z nią. Jeśli całkowicie nie zaakceptuje życia, rzeczywistości taką jaką jest na dany moment, nie poczuje spokoju.

Manipulacja i kontrola otoczenia

Manipulacja i kontrola otoczenia jest z lęku, że nasze potrzeby nie będą zaspokojone, że nie zdarzy się to czego chcemy. Boimy się, że nie dostaniemy tego co chcemy i manipulujemy innymi za pomocą różnych technik, zamiast zaufać, że wszystko jest tak jak ma być i że zawsze będzie to co miało być.

Kontrola nadmierna wyniku, rezultatu, okoliczności wynika z lęku że tego nie dostaniemy i nasze potrzeby nie będą zaspokojone, po prostu się boimy. Kontrola zawsze wynika z lęku, że nie dostaniemy tego co chcemy, że nie będą zaspokojone nasze potrzeby.

Większość życia zachowywałem się jak aktor próbujący wpłynąć na otoczenie, kontrolujący je i myślący że będzie szczęśliwy gdy wszystko będzie szło po jego myśli, tak jak on sobie założył to. Chciałem wpłynąć na otoczenie, zamiast samemu dać się mu modelować i obserwować je po prostu. Różne lęki (przed odrzuceniem, brakiem akceptacji, porzuceniem) napędzały moje postawy i zachowania, w pewien sposób byłem przez nie sterowany i ztracałem prawdziwego siebie, co rodziło wewnętrzną frustrację na samego siebie. Kontrola i manipulacja otoczenia tak naprawdę zamieniała się w to, że to ja byłem zewnątrz sterowany, bo robiłem ciągle coś pod kogoś, a nie tak jak naprawdę chciałem. Gdy doszło do mnie, że nie muszę wpływać na otoczenie by coś zyskać, że może się ono toczyć bez mojej kontroli poczułem pewien rodzaj wolności, której wcześniej nie znałem.



Ufność to nie magiczne myślenie i czekanie bez działania na cud z nieba

Trzeba umieć odróżnić to co pozostawiamy Wszechświatowi , bo nie mamy na to wpływu od tego na co mamy realny wpływ i co jest w naszym zakresie działania.

Przy kroku trzecim miałem problem i czasem jeszcze mam, jak powraca mój schemat oczekiwania na cud z nieba. Wchodzę wtedy w bezradność, schemat ofiary i zrzucam odpowiedzialność za to co leży w moich obowiązkach na Wszechświat, na innych i czekam aż inni zrobią coś za mnie. Tak jak by wypieram to na co mam wpływ i nie chce dojrzeć tego co zależy ode mnie. Oczywiście za tym schematami kryją się konkretne emocje, zazwyczaj lęki i korzyści jakie czerpie z zrzucania odpowiedzialności. Dojrzenie danych leków, korzyści pozwala mi je poddać i uzmysłowić sobie dlaczego stawiam czemuś opór, dlaczego czegoś nie robię, co jest prawdziwą przyczyną. W obszarach mego życia w których słabo działałam jest najczęściej nie uświadomionego bólu z którym nie chce się spotkać, przed którym uciekam.

Pozostawienie wszystkiego Bogu, a zwłaszcza działania jest zwykłym lenistwem

7 GRUDNIA

ODPOWIADAJ ZA CZYNY

Autorami większości naszych kłopotów jesteśmy my sami. Na początku trudno jest pogodzić się z faktem, że ponosimy winę za własne cierpienie. Czasem żalimy się: „Czemu Bóg pozwala, żeby przytrafiało mi się coś podobnego?” Ale nasz Bóg wie, co robi: wskazuje nam w ten sposób, że gdzieś pobłądziliśmy.

Im dłużej odmawiamy wzięcia odpowiedzialności za swoje czyny, tym trudniej jest nam zbudować prawidłową więź z naszą Siłą Wyższą. Zgódźmy się na odpowiedzialność za własne błędy — przestańmy przerzucać ją na rodziców, społeczeństwo czy Boga.

Czy biorę na siebie pełną odpowiedzialność za własne czyny?

Panie, naucz mnie pragnąć Twego przewodnictwa i oddal ode mnie chęć obarczania innych winą za moje niepowodzenia.

W następujących sprawach określę dziś wyraźnie swoją odpowiedzialność:

Samowola

Krok Trzeci podnosi kwestię upartej samowoli i stopnia, w jakim kierujemy się nią w naszym życiu.

„Egoizm, egocentryzm - owa koncentracja tylko na samym sobie, to właśnie jest zasadnicze źródło naszych problemów. Powodowani tysięcznymi lękami, fałszywymi wyobrażeniami, różnymi odmianami samolubstwa i rozczulania się nad sobą, krzywdzimy innych ludzi, a oni odpłacają się nam tym samym.

A więc nasze kłopoty jak stwierdzamy pochodzą od nas samych. Powstają w nas. Hazardzista jest przykładem upartego szaleńca, choć zwykle on sam tak o sobie nie myśli. „

Wielka Księga

W 12 na 12 piszą tak.

Każdy z nas przeszedł przez własne, nieomal śmiertelne starcie z molochem samowoli i każdy z nas wycierpiał pod jego razami wystarczająco wiele, by zapragnąć czegoś lepszego.

Źródłem naszych kłopotów jest egoizm, egotyzm, egocentryzm.

Cóż to jest to „coś lepszego”? W Wielkiej Księdze AA czytamy: „Oto, jak naszym zdaniem należy podejść do tego zagadnienia.

Przede wszystkim musimy skończyć udawać Wszystkowiedzącego Boga. Na nic się to nie zdaje”. Musieliśmy wreszcie zrezygnować z upierania się przy „stawianiu na swoim”, z prób kontrolowania innych ludzi, z wiary, że zawsze wiemy, co jest najlepsze dla nas, dla innych i dla całego świata. Musieliśmy rozwinąć w sobie pokorę. Aby mogło się to stać, musieliśmy „dojść do przekonania, że opieranie życia na naszej własnej woli jest błędem i prowadzi do cierpienia”[1].

Picie, zażywanie czy uleganie zachowaniom kompulsywnym – zasadzające się na naszym egoizmie – nie przyniosło nam głębokiej ani trwałej satysfakcji. Sens i bogactwo życia, które mieliśmy nadzieję znaleźć, wciąż nam umykały. Nawet wtedy, gdy byliśmy najbardziej pewni swego, często okazywało się z czasem, że się pomyliliśmy. Lata stopniowej utraty kontroli nad naszym życiem dowodzą, że upór i samowola wcale nam nie służyły. Im bardziej chcieliśmy to życie kontrolować po swojemu, tym bardziej zmieniało się ono w ruinę. Powtarzanie z uporem maniaka ciągle tego samego i nie wyciąganie wniosków na przyszłość, to był pewnego rodzaju obłęd w moim życiu. Podczas zdrowienia zauważyłem, że robię to samo, co z tego że nie grałem jak dalej robiłem po swojemu, trzymałem się swoich starych nawyków, przekonań i postaw. Nie pomagała mi nawet świadomość, że to robię, coś we mnie wydawało się silniejsze, tak jakbym całym sobą ciągnął ponownie w te uwarunkowane schematy. Instynkt i utarte nawyki które powtarzałem większość życia stały się tak jakby moją naturą. Z uporem powtarzały mi stary, utarty schemat postępowania, pomimo, że doświadczyłem innego rodzaju postaw, te stare były tak silne, że nie potrafiłem sobie z nimi poradzić i całkowicie ich zmienić. Dlatego też postanowiłem, że zrobię wszystko aby to zmienić i być szczęśliwym, dlatego też zacząłem poddawać, powierzać i prosić siłę wyższą o wsparcie przy zmianie tych uwarunkowań, które szkodziły mi i innym. Wsparcie i pomoc przychodziły nie zawsze od razu, czasem po czasie, czasem coś trzeba było zrobić, jednak przychodziły, wtedy zacząłem wierzyć i ufać że można zmienić nawet najbardziej utarte schematy. Pamiętam, jak sponsor się mnie pytał czy jestem w stanie zrobić wszystko by zdrowieć i cieszyć się życiem? Za każdym razem, gdy mam problem, gdy mi się nie chce, gdy wraca lenistwo przypominam sobie te słowa, czy jestem w stanie zrobić wszystko i robię to co gdzieś tam w głębi mnie podpowiada mi dusza.

„REZYGNACJA Z SAMOWOLI”

Postanowiliśmy powierzyć nasze zdrowie i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

Choćby nie wiem jaki człowiek chciał spróbować to w jaki dokładnie sposób ma powierzyć swoją własną wolę i swoje własne życie opiece Boga którym myśli że On istnieje? Poszukując odpowiedzi na to pytanie, zdałem sobie sprawę z mądrości jaka ją napisano: a mianowicie, że Krok ten składa się z dwóch części. Wiem, że w moim dawnym życiu powinienem był już wiele razy umrzeć albo przynajmniej zostać ranny - a jednak nigdy do tego nie doszło. Ktoś - lub coś - czuwał nade mną. Chcę wierzyć, że moje życie zawsze znajdowało się pod opieką Boga. Tylko On decyduje o tym, ile dni jeszcze przeżyję. Część dotycząca kwestii woli samowoli albo

woli Boga sprawia mi większą trudność. Dopiero gdy doświadczę silnego bólu emocjonalnego lub zakończonych porażką prób naprawiania siebie - staję się gotów do oddania swego życia w ręce Boga. I to poddanie się Jego woli jest niczym cisza po burzy. Gdy moja własna wola pokrywa się z przewidzianą dla mnie wolą Boga, odczuwam wewnętrzny spokój i radość w sercu.,,
12 Kroków i 12 Tradycji, str.36

Wielka księga o kroku 3

Opis alkoholika, rozdział poświęcony niewierzącym oraz nasze osobiste doświadczenia "przed" i "po" prowadzą, do trzech ważnych wniosków :

- a) że byliśmy alkoholikami niezdolnymi do kierowania własnym życiem,
- b) że prawdopodobnie żadna ludzka siła nie mogłaby uwolnić nas od alkoholizmu,
- c) że tylko Bóg może to uczynić i uczyni, gdy się do Niego zwrócimy.

Zyskując owo przekonanie, jesteśmy na etapie Trzeciego Kroku, to znaczy podejmujemy decyzje oddania naszej woli i naszego życia w ręce Boga, takiego, jakim Go sami pojmujemy. Co przez to rozumiemy i jak mamy postępować? Po pierwsze musimy dojść do przekonania, że błędne jest opieranie życia na naszej własnej woli. Nawet przy najlepszych chęciach znajdziemy się bowiem nieuchronnie na kursie kolizyjnym z inną istotą ludzką lub z losem. Większość ludzi usiłuje żyć na własny rachunek, bez niczyjej pomocy.

Taki człowiek zachowuje się jak aktor, który usiłuje zaaranżować całe przedstawienie na swój sposób - zarówno światła, balet, scenografię, jak i resztę artystów. Gdyby tylko owe wysiłki zmaterializowały się... Gdyby tylko inni artyści zechcieli postępować według jego życzeń, widowisko byłoby wspaniałe. Wszyscy, łącznie z nim samym, byłiby zadowoleni. Życie byłoby cudowne. Taki człowiek w swoich wysiłkach dokonuje czasem najwyższych wyrzeczeń. Potrafi być uprzejmy i uważający, cierpliwy, szczodry, nawet skromny i pełny poświęcenia dla innych. Z drugiej strony, może też okazać się chciwy, egocentryczny, samolubny i nieuczciwy. Na ogół jednak, jak to bywa z większością ludzi, nie jest ani idealny, ani też kompletnie zły. Cóż zazwyczaj się dzieje? Przedstawienie nie toczy się dobrze. Nasz bohater jest przekonany, że zasługuje na coś lepszego. Postanawia więc dołożyć większych starań. Przy najbliższej okazji staje się jeszcze bardziej wymagający albo bardziej czarujący zależnie od sytuacji. Ale owo przedstawienie na scenie życia nie rozwija się nadal po jego myśli. Przyznając, że być może jest w tym część jego winy, nadal jest przekonany, że główna wina leży po stronie innych. Kolejno rozwija się w nim uczucie gniewu, potem złości, wreszcie popada w stan współczucia dla siebie samego. Jaka jest główna przyczyna takiego stanu rzeczy? Czyż ów człowiek nie jest w rzeczywistości egoistą, nawet wtedy, gdy stara się być uprzejmy wobec innych? Czy nie jest ofiarą złudzenia, że mógłby osiągnąć zadowolenie i szczęście, gdyby tylko potrafił swym otoczeniem właściwie pokierować? Czy dla wszystkich zaangażowanych w jego grę, nie jest ewidentne jego egoistyczne pragnienie? I czyż jego sposób postępowania nie wywołuje u innych prób odwetu, połączonych z chęcią wykorzystania sytuacji dla siebie? Czyż nie jest on zatem, nawet w swoich najlepszych intencjach, raczej sprawcą zamieszania i nieporozumień niż harmonijnego współdziałania? Nasz "aktor" jest skupionym na sobie egocentrykiem, jak byśmy go dzisiaj określili. Przypomina emerytowanego biznesmena, który zimą wygrzewa się w słońcu Florydy, narzekając na upadek ducha narodowego; księdza, który ubolewa nad grzechami dwudziestego wieku; polityka i reformatora, którzy są pewni, że świat byłby Utopią, gdyby reszta ludzi zachowywała się zgodnie z ich oczekiwaniami; kryminalistę włamywacza, który wierzy w to, że społeczeństwo go skrzywdziło, albo alkoholika, który przepił wszystko i jest zamknięty w miejscu odosobnienia. Czy większość z nas, wbrew wszelkim fałszywym protestom, nie koncentruje się na sobie, swoich urazach i użalaniu się nad losem? Egoizm, egocentryzm, koncentracja na samym sobie!...

To właśnie jest, jak sądzimy, zasadnicze źródło naszych kłopotów. Powodowani tysięcznymi lękami, fałszywymi wyobrażeniami, różnymi odmianami samolubstwa i rozczulania się nad sobą krzywdzimy innych ludzi, a oni odpłacają nam tym samym. Czasami wydaje się, że ludzie ranią nas bez powodu, bez żadnej prowokacji z naszej strony. Niezmiennie jednak doszukujemy się wydarzenia w przeszłości, które upoważniło tego kogoś do wyrządzenia nam przykrości. A więc nasze kłopoty, jak stwierdzamy, w zasadzie pochodzą od nas samych. Powstają w nas. Alkoholik jest krańcowym przykładem upartego szaleńca, choć zwykle on sam tak o sobie nie myśli. A więc my, alkoholicy musimy przede wszystkim wyzbyć się egoizmu. Musimy tego dokonać za wszelką cenę, gdyż inaczej egoizm zabije nas. Bóg dopomóż nam w tym. Jakże często wydaje się być wprost niemożliwością wyzbyć się egoizmu bez Jego pomocy. Mimo że wielu z nas miało w sobie dostatecznie dużo zasad moralnych i przekonań filozoficznych, to nie potrafiliśmy według nich żyć. Nie byliśmy również w stanie własnymi siłami pozbyć się egocentryzmu. Potrzebna była nam pomoc Boga. Jak, naszym zdaniem, należy podejść do tego zagadnienia. Przede wszystkim musimy skończyć udawać Wszystkowiedzącego Boga. Następnie musimy uznać, że w tym dramacie życiowym Bóg ma być odtąd naszym Drogowskazem. On jest Przywódcą, my zaś Jego podwładnymi. On jest Ojcem, my Jego dziećmi. Wiele sprawdzonych i wielkich idei charakteryzuje się prostotą. Również ta koncepcja była kamieniem węgielnym

pod nowy łuk triumfalny, przez który my, alkoholicy przeszliśmy do wolności. Kiedy więc szczerze podjęliśmy decyzję przyjęcia takiej postawy wobec naszego problemu, nastąpiły niezwykle wydarzenia. Odtąd mieliśmy nowego Pracodawcę. Będąc Wszechmocną Potęgą, zaspokajał nasze potrzeby, pod warunkiem, że pozostawaliśmy w bliskiej z Nim łączności i wypełnialiśmy właściwie nasze obowiązki wobec Niego. Mając taki punkt oparcia coraz mniej uwagi poświęcaliśmy sobie, swoim małym planom i projektom. Znacznie bardziej skupiliśmy się na naszym wkładzie dla ogólnego dobra. W miarę jak odczuwaliśmy nową, napełniającą nas siłę, w miarę jak czerpaliśmy zadowolenie ze spokoju ducha i odkrywaliśmy, że możemy stawić czoło życiu w świecie wypełnionym Jego obecnością, nagle pozbyliśmy się strachu przed dniem dzisiejszym, jutrzejszym i wszystkimi następnymi.

Odrodziliśmy się na nowo.

Znaleźliśmy się na etapie TRZECIEGO KROKU. Wielu z nas zwróciło się do naszego Stwórcy, takiego, jakim Go każdy z nas z osobna pojmuję, ze słowami: "Boże, ofiaruję siebie Tobie, abyś mnie uformował i uczynił ze mną to, co będzie zgodne z Twoją wolą. Uwolnij mnie ode mnie samego, żebym mógł lepiej spełniać Twoją wolę. Oddal ode mnie trudności, aby zwycięstwo nad nimi mogło być świadectwem dla tych, którym pospieszę z pomocą, czerpiąc z Twojej Potęgi, Miłości i Twego Pojmowania Dróg Życia. Dopomóż mi, abym zawsze spełniał Twą wolę". My, alkoholicy, długo zastanawialiśmy się zanim postawiliśmy Trzeci Krok. Musieliśmy wpięraw upewnić się, czy jesteśmy gotowi całkowicie oddać się Bogu. Stwierdziliśmy również, iż bardzo pożądane jest, abyśmy stawiali ten duchowy Krok razem z osobą, która nas rozumie, jak żona, najlepszy przyjaciel czy duchowy doradca. Jednak o wiele lepiej jest spotkać się z Bogiem samotnie niż w towarzystwie osoby, która nie ma pełnego zrozumienia Jego istoty. Słowa, jakich używamy w czasie naszych prób nawiązania kontaktu z Bogiem są, oczywiście, sprawą naszego wyboru. Chodzi o to, by wyrażały właściwe nastawienie i wypowiedane były bez zastrzeżeń. To tylko początek drogi, ale jeśli powzięty zostanie z całą uczciwością i pokorą, rezultat widoczny jest natychmiast. Następnie podjęliśmy dalsze energiczne działania, których pierwszym etapem było uporządkowanie spraw osobistych. Wielu z nas nigdy przedtem nawet nie usiłowało tego robić. Nasza decyzja w tej mierze, aczkolwiek niezbędna, nie przyniosłaby trwałych skutków, gdyby nie towarzyszył jej natychmiastowy wysiłek mający na celu usunięcie z nas wszystkiego co hamowało nasz rozwój.

Alkohol jest bowiem tylko symptomem naszej choroby. Musieliśmy zatem dotrzeć do jej istotnych przyczyn i warunków, które sprzyjały jej rozwojowi

Bunt, Wolność i niezależność

Z tą wolnością różnie to bywa, w zależności jak ja rozumiemy. Ja kiedyś kierowałem się samowolą i myślałem że to wolność, bo miałem bunt wobec wszystkiego, co skończyło się cierpieniem i uzależnieniem, a w konsekwencji utratą wolności, chociaż myślałem że jestem wolny, a tak naprawdę byłem związany przez uzależnienie. Pędziłem na oślep ku skrajności i chciałem udowodnić wszystkim w koło, że niczego ani nikogo nie potrzebuję. Założyłem maskę nastoletniego buntownika, z tym że nie ściągnąłem jej zawczasu. Uzależnienie stało się dla mnie skrajną izolacją od otaczającej mnie rzeczywistości. Zamknąłem się we własnej głowie i nie dopuszczałem nikogo do siebie, a sens memu życiu nadawało tylko granie i zdobywanie pieniędzy na grę.

Później podczas zdrowienia twierdziłem, że nie potrzebuję niczego i nikogo i że to też jest wolność, co znowu doprowadziło do cierpienia, bo za tą wolnością krył się lęk przed zaangażowaniem się w relacje z innymi i tworzeniem więzi z nimi. Taki schemat samowystarczalności i bycia Bogiem, gdzie tak naprawdę to był skrajny egoizm. No i to było podszyte lękiem przed zależnością od kogokolwiek, czyli lekiem DDA, że moje „ja„ zostanie wchłonięte. W duchowości też można się zatracić i odciąć się od rzeczywistości opierając swoje zachowanie na wielkich tekstach. Ja tak zrobiłem, nie chciałem się wiązać z niczym ani nikim, aby nie poczuć później straty kogoś lub czegoś. Problem w tym jest taki że to doprowadzało do tego, że się nie angażowałem w nic, a czasem nawet nie angażowałem się we własne życie. Dzięki temu doświadczeniu zrozumiałem, że medytacja to nie odcinanie się od rzeczywistości w swoich fantazjach, marzeniach, wizjach, tylko świadomy kontakt z rzeczywistością i bycie obecnym w tu i teraz.

Podczas robienia programu miałem problem z krokiem trzecim, ponieważ myślałem, że jak poddam swoją wolę wszechświatowi i dam się prowadzić przez niego to stracę moją wolność wolnej woli. Miałem w sobie dziwne uczucie że coś tracę, że coś jest mi zabierane gdy się poddaje sile wyższej, dlatego broniłem się przed tym i nie chciałem odpuścić by nie było po mojemu. Co znowu skończyło się samowolą i cierpieniem.

Teraz czuje nowy rodzaj wolności, im bardziej jestem zależny od siły wyższej i im więcej jej oddaje tym wolniejszy się staje. Taki paradoks, że poddanie woli pod wolę wszechświata doprowadza do jedności z energią życia i czucia prawdziwej wolności. To doświadczenie pozwoliło mi zrozumieć i poczuć, że:

Bliskość nie jest utratą wolności, bliskość jest połączeniem się z drugim człowiekiem i energią życia na głębszym poziomie.

„PRAWDZIWA NIEZALEŻNOŚĆ”

.....im bardziej jesteśmy gotowi podporządkować się Sile Wyższej, tym bardziej stajemy się niezależni. Zaczynamy wtedy dostrzegać , że tylko Bóg nas może rozliczyć, tylko on może nas sądzić i nasze własne sumienie.

Zaczynam od gotowości zaufania Bogu, a On sprawia, że gotowość ta wzrasta. Im więcej mam w sobie gotowości, tym bardziej ufam - a im bardziej ufam, tym więcej mam gotowości w sobie. Moje poleganie na Bogu wzrasta wprost proporcjonalnie do mojego zaufania.

Zanim zdobyłem się na gotowość, w zaspakajaniu wszystkich moich potrzeb polegałem na sobie - i byłem ograniczony własną ułomnością, byłem ograniczony utartymi ścieżkami, które wydawały mi się jedyne. Dzięki mojej gotowości do polegania na Sile Wyższej o wszystkie moje potrzeby dba Ktoś, kto zna mnie lepiej niż ja sam - nawet o te potrzeby, których sobie nie uświadamiam, i o te, które dopiero we mnie powstaną. Tylko Ktoś, kto zna mnie aż tak dobrze, mógł nauczyć mnie być sobą i pomóc mi zaspokoić potrzeby kogoś innego, które jedynie ja umiem, mogę i mam zaspokoić. Nigdy nie będzie istniał ktoś dokładnie taki sam jak ja. I na tym polega prawdziwa niezależność.,,

12 na 12

.....im bardziej jesteśmy gotowi podporządkować się Sile Wyższej, tym bardziej stajemy się niezależni.

To zdanie na początku nie dawało mi spokoju, mój racjonalny umysł nie potrafił tego ogarnąć na początku. Jak to niby ma wyglądać ? Po czasie doszło do mnie , że im więcej powierzam Wszechświatowi tego na co nie mam wpływu i wychodzę z jego roli , tym wolniejszy się staję. Poddanie tego na co nie mam wpływu i odpuszczenie tego wiąże się bowiem z wszelkimi lękami i sprawami jakimi przez te lęki się przejmowałem, a w tym lęk przed oceną innych, lęk przed krytyką, lęk przed odrzuceniem, lęk przed brakiem akceptacji i wiele innych. Tak naprawdę odpuszczenie tych lęków powodowało , że przestałem traktować innych jak Bogów wobec mej osoby. Doszło do mnie , że mogę być sobą nie krzywdząc innych i nie muszę się bać tego co powiedzą inni , bo wystarczy bym rozliczał się przed siłą wyższą.

Szczera chęć i nasza decyzja

Na terapii zamknięte nasz terapeuta zawsze się pytał kto przyszedł z własnej woli na terapię ? Prawie wszyscy podnosili ręce, a terapeuta się śmiał. Na początku też podnosiłem , bo nie rozumiałem faktu że to nie moje chęci sprawiły, że trafiłem na terapię, tylko konsekwencje moich czynów. W amoku grania nie było mi po drodze odstawiać grania, gdyby nie to że nie miałem skąd wziąć pieniędzy , że nikt mi już nie ufał , że groziło mi wyrzucenie na ulicę i wiele innych negatywnych konsekwencji nigdy w życiu nie zdecydowałbym się przyjść na terapię. Hazard wtedy był dla mnie całym życiem i tak silną obsesją , że nie widziałem świata poza nim. Więc twierdzenie , że z własnych chęci przyszedłem na terapię jest iluzją.

O jakimkolwiek świadomym podejmowaniu decyzji za siebie mogę mówić dopiero po 4 latach zdrowienia, chociaż i teraz nie zawsze są one jasne i klarowne. Poza tym jak byśmy nie cierpieli , to nie powierzalibyśmy swojej woli , więc nawet przy powierzaniu w obliczu cierpienia pcha nas do tego konsekwencja życia samowolą, czyli pcha nas cierpienie do tego i oddzielenie, separacja. Jak by nam było dobrze , to tkwilibyśmy w cierpieniu, chociaż są osoby co lubią cierpieć i tkwić w nim , nie znają oni radości z życia, ani pogody ducha. Samo cierpienie pcha nas do szukania spokoju i pogody ducha, mówi nam że coś jest gdzieś nie tak i że trzeba coś zmienić. Rzecz jest w tym , że możemy tak żyć, aby tego cierpienia było coraz mniej, tak kształtować swoje życie aby nie powtarzać ciągle tych samych schematów i otwierać się coraz bardziej na radość z życia i cieszenie się nim.

To z czym miałem problem odnośnie cierpienia to dziwne uczucie przyjemności wynikające z cierpienia i problem z przyznaniem się innym do tego, że w ogóle cierpie. Pierwsza blokada, a raczej zaprogramowanie na cierpiętnictwo powodowało, że czasem wręcz upijałem się swym cierpieniem, tak jak by sprawiało mi one przyjemność. Czerpanie chorej przyjemności z cierpienia swojego i z cierpienia innych było tym co musiałem poddać aby otworzyć się na radość z życia. Z drugą blokadą było gorzej, bo była nią moja duma. Za wszelką cenę nie chciałem pokazać innym , że sobie z czymś nie radzę, że jest mi trudno, że czuje zagubienie, że potrzebuje pomocy. Takie udawanie silnego , niezależnego powodowało, że tworzyłem mur od innych , pewnego rodzaju barierę i izolację. Z cierpieniem jest u mnie tak jak z emocjami, dopóki wypieram to co czuje, nie przyznaje się do tego, to dopóty trwa. Gdy uświadamiam sobie co czuje i dzieje się tym z innymi znika mur i bariera.

Dojdziemy do stanu trzeźwości, jeżeli szczerze tego pragniemy i podejmiemy decyzje w ślad tych, którym udało się osiągnąć ten stan.

Na początku twierdziłem , że chce być szczęśliwy, jednak powieślałem ciągle to samo. W końcu skapłem się że gdzieś tu jest fałsz. Okazało się , że nie pragnąłem szczerze, nie angażowałem się we własne życie, a bardziej chciałem aby ktoś inny przeżył za mnie me życie, zrobił za mnie dane rzeczy, czuł za mnie to co ja miałem poczuć. Pamiętam jak po kolejnych refleksjach , rozmyślaniu nad moja sytuacją, uderzyła mnie świadomość , że to przecież moje życie, że to ja mam chcieć się w nie zaangażować i spożytkować dar jaki dał mi dany(samo życie) w jak najlepszy sposób. To mi ma zależeć na moim zdrowiu psychicznym, fizycznym i duchowym, to ja mam chcieć, nikt za mnie tego nie zrobi.

Intelektualizowanie, iluzja wiedzy

Teoretyzowanie i analiza było czymś w co mogłem oddawać się bez umiaru. Rozmyślania i zamykanie się we własnej głowie było pewnym rodzajem tworzenia strefy bezpieczeństwa. Do tego opowiadanie sobie historii jak by one dotyczyły kogoś innego niż ja, było świetnym mechanizmem aby nie poczuć emocji przed którymi uciekałem. W pewnym sensie było to udawanie jakby sytuacja, problem nie dotyczyły mnie , tylko kogoś innego. Nie mówię , że już w ogóle tego nie robię , ale staram się robić dużo mniej. Tak samo opis kroków staram się robić w taki sposób aby mówić o swoim doświadczeniu , a nie wypisywać teorię psychologiczne. Zapewne nie zawsze mi to wychodzi, ale uczę się :P . Wracając do świata teorii, to był świat w który uciekłem na początku zdrowienia, przeczytałem kilkadziesiąt książek psychologicznych, duchowych, rozwojowych i one miały mi dać wiedzę. Nie dostrzegłem faktu , że wiedza pochodzi z mojego własnego doświadczenia tak naprawdę i samoobserwacji siebie. Miałem też pewnego rodzaju lęk przed mówieniem o tym co we mnie, o własnych odczuciach i emocjach, a jak opierałem się na autorytetach to czułem się jakoś bezpieczniej, tak jakby autorytetów nie można było podważyć, a mnie drobnego hazardzistę bez stopni naukowych można było. Po czasie dopiero zrozumiałem , że bałem się opinii i krytyki innych gdy wyrażam swoje emocje. To co mi pomogło to zmiana narracji tak by mówić o sobie, a nie jak bym mówił o kimś innym. W tym bardzo pomogła mi większa ilość mityngów i mówienie na nich o sobie. Każda tajemnica jaka wychodziła z mych ust powodowała , że stawałem się coraz wolniejszy , że stawałem się coraz bardziej sobą i to dodawało mi najwięcej energii. Przystawałem ukrywać i przystawałem podtrzymywać tajemnice, co powodowało że zniknął lęk i wstyd przed sobą i przed tym, że coś ukrywam.

2 Maja. Refleksja dnia AH

W czasie kiedy grałem, byłem pewien, że moja inteligencja wsparta siłą woli da mi możliwość kontrolowania mojego życia duchowego i zagwarantuje sukces w otaczającym mnie świecie. Ta odważna, wspaniała filozofia, dzięki której mogłem odgrywać Boga, wyglądała dobrze na papierze, ale musiała przejść trudny test - jak dobrze funkcjonuje w rzeczywistości ? Jedno szczerze spojrzenie w lustro wystarczyło za odpowiedź.

Czy zacząłem prosić Boga o siłę każdego dnia ?

Modlitwa na dziś

Obym przestał liczyć na moje stare przekonania, "najdoskonalszą inteligencję" i moją siłę woli jako narzędzia pozwalające mi kontrolować życie. Kiedyś myślałem, że z tymi dwoma fantastycznymi cechami mogę być wszechmocny. Obym nie zapomniał, odzyskując swoją twarz, że tylko prawdziwie szczerze poddanie się mojej Sile Wyższej może dać mi moc do stania się niesprzeczną całością.

Dzisiaj będę pamiętać

Uważać na błędzenie umysłu.

Młodzieńczy Bunt , Dziecko chcące udowodnić, że nie jest zależne od nikogo, że niczego nie potrzebuje

To co zauważyłem u siebie podczas zdrowienia to bunt przeciwko zaangażowaniu i przywiązaniu, bunt przeciwko tworzeniu relacji z innymi, a wręcz robienie wszystkiego na przekór, na odwrót. Gdy dostrzegłem, że w ten sposób działałem tak naprawdę destrukcyjnie przeciwko sobie zacząłem zmieniać to podejście, przestałem udawać , że nikogo nie potrzebuje, przestałem udawać że nie potrzebuje bliskości, że nie potrzebuje wsparcia. Takie udawanie wynikało u mnie tak naprawdę z lęku przed zaangażowaniem się w bliskie relacje , z lęku przed byciem zranionym i pokazaniem swoich słabości.

To co zrozumiałem, to fakt że bunt młodzieńczy trzeba w końcu przejść i dojrzeć , przyjąć życie takim jakim jest z obowiązkami i z tym co w nim jest, a nie buntować się wobec tego co jest . Ta świadomość mocno mną uderzyła, coś we mnie powiedziało, Grzegorz w końcu trzeba dorosnąć i wyjść z dziecięcego buntu oraz stać się mężczyzną.

Samowola, egoizm to główna przyczyna zła na świecie, ego które myśli że jest Bogiem samo chce narzucać prawa innym i kontrolować innych , zamiast się poddać czemuś większemu. Moja samowola chciała włada i rządzić innymi, całym światem i zmienić w nim wszystko, bo wszystko nie było według mych wizji.

Trudno mi było i dalej trudno jest puszczać wszelkie powinności , wyobrażenia, iluzje jak ma wyglądać życie i dostrzec je takim jakim jest. Jednak wolę taką postawę, postawę przyjmującą i akceptującą, a nie postawę niezadowolonia, żalu, niezgody i braku wdzięczności.

Aby zmienić swoją postawę trzeba było popracować nad przekonaniem, które mi mówiło, że jeśli świat będzie się układał tak jak ja chce to będę szczęśliwy i radosny. To przekonanie tak naprawdę wynikało z chęci kontroli i dominacji , które to wynikały z lęku że nie będzie tak jak bym chciał aby było. W końcu trzeba było przestać myśleć, że jeśli otoczenie będzie grało tak jak ja chce to będę szczęśliwy. Przestać myśleć, że jeśli inni będą tacy jak ja chce to nic mi nie będzie grozić. Przestać próbować zmienić otoczenie , a pracować nad sobą, nad własnymi emocjami i motywacjami. Nad swoim wnętrzem, a resztę pozostawić Wszechświatowi , bo to jego rola.

Przejście z energii kontrolującej i dominującej na akceptującą i pozwalającą nie jest łatwe, jednak jest to możliwe, trzeba tylko albo aż puścić wymagania, żądania , oczekiwania wobec innych. Przestać określać to jacy inni mają być i przestać określać siebie poprzez innych. Przestać oceniać innych , czyli przestać być Bogiem , arbitrem, sędzią dla innych, to daje prawdziwą wolność. Dać innym wolność bycia sobą i jednocześnie dać sobie tą wolność to piękna sprawa.

Równowaga

Znaleźć równowagę między ultra niezależnością, a całkowitą zależnością od innych. Jako, że mam tendencje do popadania w skrajności, to i ta skrajność nie była mi obca. Albo całkowicie uzależniałem się od innych, albo całkowicie zamykałem się na innych, zamiast wprowadzić równowagę. Gdy uciekałem w świat całkowitej niezależności zamykałem się na podstawowe potrzeby bycia kochanym, akceptowanym, bliskości, tworzeniem więzi z drugim człowiekiem. Zamknięty w swoich mechanizmach obronnych zachowywałem się jak małe dziecko , które robi na przekór i chce udowodnić, że nikogo nie potrzebuje, że zawsze jest samowystarczalne. Wchodziłem wtedy w schemat buntu przeciwko zależności od innych i odcinałem się wtedy. Coś musiało być czarne , albo białe, nie potrafiłem znaleźć środka. W całkowitym odcięciu się traciłem też połączenie z energią życia, z poczuciem jedności z innymi, z wszechświatem i dosyć często wchodziłem w poczucie osamotnienia, izolacji. Zamknięcie się powoduje nie przyjmowanie energii z zewnątrz i nie dawanie jej na zewnątrz. Skorupa goryczy stworzona przez mechanizmy obronne nabiera warstwę trudną do rozbrojenia. To co zauważyłem u siebie, głównym lękiem za tym jest lęk przed utratą własnego Ja i lęk przed przejściem tego ja przez innych. To jeden z lęków DDA wynikający z utraty własnej autonomii i wolności w dzieciństwie, przeważnie powstały przy udziale kontrolującego, narcystycznego rodzica. Bym mógł sobie z nim poradzić trzeba było dopuścić do siebie świadomość, że nikt nie jest w stanie zabrać mi mojej autonomii i wolności o ile na to nie pozwolę . Nie muszę się bać , że ktoś będzie chciał mnie ograniczać, zabierać moją samodzielność. Mogę natomiast współgrać z innymi, dzielić się sobą. Mogę przynależeć do jakiejś grupy, nie zatracając siebie, mogę czuć przynależność do innych będąc sobą, nie muszę się dopasowywać, udawać kogoś kim nie jestem by być akceptowanym. Mogę czuć wolność i czuć jednocześnie przynależność do społeczeństwa, czuć się jego częścią. Mogę być wolną jednostką i jednocześnie częścią czegoś większego. Moja potrzeba autonomii nie musi być duszona.

Druga skrajność, czyli całkowita zależność od innych wynikała z utraty własnego Ja i braku kontaktu ze sobą. Zrzucam wtedy odpowiedzialność za swoje życie na innych, oddaję całkowicie sterowanie sobą, decyzyjność za siebie w ręce innych po całości. Po całości, czyli uciekam wtedy od własnej mocy , od przejścia sterów w swoim życiu poprzez decyzje i wybory. Wchodzę wtedy w schemat w zależnego dziecka które chce, aby to inni decydowali za nie, aby to inni zrobili coś za mnie. Nie mam wtedy kontaktu z własnymi potrzebami i nie wiem jak je zaspokajać.

Pogodzenie tych dwóch skrajności nie jest łatwe , jednak możliwe poprzez pracę ze sobą i zmianę wzorców na poziomie realnego doświadczenia, a nie tylko w sferze mentalnej. Poprzez realne doświadczenie, czyli zmianę wzorców w rzeczywistości energia powraca do równowagi. Jak przy każdej próbie wejścia w równowagę:

Pomaga przy tym szczerza intencja i prośba do Wszechświata o ukierunkowanie swoich

decyzji, wyborów i działań, aby prowadziły do równowagi, czyli o powrót do naturalny, prawdziwych wzorców pochodzących ze źródła.

Uwielbiam ten tekst poniżej, to tyczy się również mężczyzn

„ Jesteś godna

Niemożność otrzymania wsparcia od innych jest reakcją na traumę. Twoje uwarunkowanie „Nie potrzebuję nikogo, po prostu zrobię to wszystko sama” jest taktyką przetrwania.

Potrzebowałaś tego, aby chronić swoje serce przed nadużyciami, zaniedbaniem, zdradą i rozczarowaniem ze strony tych, którzy nie mogli lub nie chcieliby być przy tobie.

Od rodzica, który był nieobecny lub cię porzucił.

Od kochanków, którzy oferowali intymność seksualną, ale nigdy nie oferowali bezpiecznego schronienia, które uhonorowałoby twoje serce.

Od przyjaciół i rodziny, którzy zawsze brali więcej, niż dawali.

Ze wszystkich sytuacji, w których ktoś powiedział Ci „jesteśmy w tym razem”, a potem cię porzucił.

Od wszystkich kłamstw i wszystkich zdrad.

Dowiedziałaś się po drodze, że po prostu nie można naprawdę ufać ludziom. Albo że można ufać ludziom, ale tylko do pewnego momentu.

Ekstremalna niezależność.

Dowiedziałaś się: jeśli nie postawię się w sytuacji, w której na kimsz polegamy, nie będę rozczarowana.

Być może nawet zostałaś celowo nauczona tej strategii chronienia siebie, dziedzicząc ją od wielu pokoleń zranionych przodków.

Ekstremalna niezależność to prewencyjny atak na złamane serce.

Więc nikomu nie ufasz.

Nie ufasz też sobie, jeśli chodzi o wybieranie ludzi.

Zaufać to mieć nadzieję, ufać to być wrażliwym.

„Nigdy więcej”, obiecujesz.

Ale bez względu na to, jak dumnie pokazujesz, swoją niezależność, to tak naprawdę kryje się za nią obudowane ceglanym murem twoje zranione, pokryte bliznami, złamane serce.

Niedostępna. Nic nie wpuszczasz do środka. Żadna krzywda nie dociera. Ale nie ma też miłości.

Twierdze i broje są dla tych którzy walczą lub dla tych, którzy wierzą, że bitwa nadchodzi.

To reakcja na traumę.

Dobłą wiadomością jest to, że zdarzenie, które uznaje się za uraz, można wyleczyć.

Jesteś godna wsparcia.

Jesteś godna prawdziwego partnerstwa.

Jesteś godna miłości.

Jesteś godna otwartego serca.

Jesteś godna uwielbienia.

Jesteś godna, by cię ceniono.

Jesteś godna, aby ktoś powiedział: „Odpocznij. Ja to zrobię.” I faktycznie dotrzymuje tej obietnicy.

Po prostu jesteś godna.

Nie musisz na to zasłużyć.

Nie musisz niczego udowadniać.

Nie musisz o to się targować.

Nie musisz o to błagać.

Jesteś godna.

Godna.

Po prostu dlatego, że istniejesz.

- Jamila White



"Pozwól Sile Wyższej" oznacza "Pozwól Sile Wyższej pokazać Ci, jak...".

Zadaj sobie pytanie czy jestem głęboko przekonany o tym, że Siła Wyższa może pomóc mi się zmienić, czy naprawdę w to wierze ?

Współdziałanie z Wszechświatem to jeden z podstawowych wymogów życia; wszystko inne samoistnie zeń wypływa. Uświadomiwszy sobie Bożą obecność w naszym życiu, podejmujemy z Wszechświatem współpracę, wyrażając chęć i gotowość na bliskość z siłą wyższą zaczynamy ją tworzyć . Im bardziej zbliżamy się do Boga, tym bardziej wyczulamy się na Jego przewodnictwo i dostrajamy się do Najwyższej Świadomości

Wszechświata. Powtarzające się chwile skupienia, medytacji służyć winny nie tyle rozmowie z Bogiem, ile obcowaniu z Nim, tak byśmy całymi sobą dojmująco odczuli Jego bliskość. Owocem współpracy z Siłą Wyższą jest ciągły wzrost i rozwój duchowy.

Poddanie roli Boga, oddanie reżyserowania otoczenia w zaufaniu i wierze

„Podstawowe zadanie w życiu polega na tym, by identyfikować i odpowiednio dzielić sprawy na zewnętrzne, nad którymi nie mamy kontroli, oraz na te związane z naszymi wyborami. Gdzie więc należy szukać dobra i zła? Nie w pozostających poza naszą kontrolą rzeczach zewnętrznych, ale w sobie, w wyborach, które do nas należą [...]”

— Epiktet, Diatryby, 2.5.4 – 5

Poddanie roli Wszechświata i oddanie tej roli Wszechświatowi może nastąpić, gdy oddzielimy rzeczy na które mamy wpływ od tych na które wpływu nie mamy. Wyjście z roli arbitra rzeczywistości, z osądzania i oceniania jest możliwe o ile porzucimy rolę Boga jaką sobie często przypisujemy. Puszczanie roli Boga i sędziego pozwala wyjść z oceniania innych przez własne kryteria i oceniania siebie poprzez własne kryteria. Zmieniamy wtedy postawę osadzającą, wymagającą, oczekującą na przyjmującą i akceptującą opartą na poczuciu kogoś i siebie takim jakim jest poprzez przestrzeń serca.

Do puszczenia roli Boga jeszcze wróć, jednak aby to bardziej zrozumieć trzeba odróżnić czym jest bezsilność, a czym bezzadność i dojrzeć to na swoim przykładzie.

W Wielkiej Księdze AA czytamy: „Oto, jak naszym zdaniem należy podejść do tego zagadnienia. Przede wszystkim musimy skończyć udawać **Wszystkowiedzącego Boga. Na nic się to nie zdaje**”. **Musieliśmy wreszcie zrezygnować z upierania się przy „stawianiu na swoim”, z prób kontrolowania innych ludzi, z wiary, że zawsze wiemy, co jest najlepsze dla nas, dla innych i dla całego świata. Musieliśmy rozwinąć w sobie pokorę. Aby mogło się to stać, musieliśmy „dojść do przekonania, że opieranie życia na naszej własnej woli jest błędem”**

POWIERZENIE NASZEJ WOLI I ŻYCIA sile wyższej

Poddanie woli to część procesu „poskramiania ego”. Akt ten jest najdobitniejszym wyrazem pokory, ponieważ Boski Plan zaczynamy przedkładać nad nasze własne zamiary. Jest on również najlepszym lekarstwem na naszą pychę i samowolę. Pamiętajmy jednak, że pokora nie jest równoznaczna z upokorzeniem, choć nasze wybujałe Ja często może to tak odczuwać.

Pokora to nie to samo co upokorzenie. Pokora to najlepsze lekarstwo na naszą samowolę i pychę.

Pokora polega na uznaniu naszego miejsca w świecie. Na zrozumieniu, że chociaż podejmujemy w życiu decyzje o naszych działaniach, to nie decydujemy o rezultatach, jakie one przyniosą. O rezultatach decyduje Wszechświat. Podejmujemy działanie, a Wszechświatowi pozostawiamy rezultat. Wyzbywając się pychy, zyskujemy bardziej realistyczny obraz roli, jaką mamy do odegrania w świecie – i najczęściej odczuwamy wielką ulgę. Ciężar „rządzenia światem” spada z naszych barków.

A na czym miałyby polegać powierzenie naszej woli i życia opiece Wszechświata? I w ogóle jak mamy poznać wolę Wszechświata wobec nas? Takich pytań nie zadaje się ot, tak sobie, i niełatwo się na nie odpowiada. Nie powinniśmy ich jednak unikać, ponieważ odpowiedzi, jakich na nie udzielamy, tworzą fundament trwałego zdrowienia i satysfakcjonującego, pełnego sensu życia. Konieczność zmagania się z podobnymi kwestiami może budzić w nas lęk i niechęć do pracy nad sobą. Przystępując do niej, większość z nas nie może się opędzić od myśli, że jeśli powierzmy swoje życie i wolę opiece Wszechświata, to przyjdzie nam robić coś, czego robić nie chcemy. Być może zapomnieliśmy już, jak niewiele radości i spokoju przyniosła nam własna samowola, i wolę Wszechświata uważamy za nadzwyczaj trudną do spełnienia. A może po prostu nie chcemy, żeby ktoś inny – choćby nawet sam Wszechświat – mówił nam, co mamy robić.

Pokora polega na przedkładaniu woli Boga nad naszą własną.

„ TO, CO MA NADEJSĆ

*To, co ma nadejsć
pozostaje przed nami ukryte.*

Pokazuje się dopiero wtedy, kiedy przychodzi stosowny czas.

Nie ma znaczenia, czy wyczekujemy czegoś dobrego, czy też czegoś ciężkiego.

Kluczem i tak jest stosowny moment.

*Dlaczego zatem mielibyśmy się teraz bać tego, co ma nadejsć,
albo po co już dziś wyglądać za czymś, co dopiero w drodze ?*

*To, co ma nadejsć jest i tak czymś zupełnie innym, niż sobie to wyobrażaliśmy, albo
wykreowaliśmy w naszych myślach.*

Dlaczego ?

*Ponieważ ostatecznie to nie my, a Większa Miłość wprawia w ruch to, co miało się nam
wydarzyć czy też pokazać.*

*Nadane jest nam to z góry, a nasz lęk, obawa czy strach zanim nadeszło,
- czasami aż po wyniosłą pewność zdarzeń -
niczego w obrazie tego, co nam zapisane, nie zmienia.
Nas samych natomiast zmienia bardzo.*

Oslabiają i czynią niemym na fakty.

Dlaczego ?

Ponieważ to nasza wola miała się stać. Nie Miłości.

*Kiedy jednak poruszamy się w harmonii z tą Większą Mocą, kiedy się zgadzamy przyjąć to,
co nadejdzie wprost z Jej rąk,
Jak zatem patrzeć na to, co ma nadejsć i na to,
jaka szczelina działania w tym została nam pisana ?*

Z ufnością.

*Połączeni w zgodzie na to, co jest. Też na niewiadomą.
Spokojnie o siebie i świat, mimo wszystko.
Bez trosk o Źródło Miłości i o nas samych.
Pewni, że bycie w drodze pomiędzy dane mi, doświadczone i pomnożone, to najważniejsza i
największa szkoła życia i miłości.,,*

Bert Hellinger

POZNANIE WOLI Wszechświata WOBEC NAS

Wielu z nas martwi się wyzwaniem, jakim jest poznanie woli Wszechświata wobec nas. Aby móc powierzyć naszą wolę opiece Wszechświata, musimy wiedzieć, czego siła wyższa sobie *życzy i* jakie ma wobec nas zamiary. Jak mamy poznać jego wolę? Nielatwo na to odpowiedzieć, poza oczywistym stwierdzeniem, że bez wątplenia częścią jego planu jest nasze zdrowienie, szczęście, radość i spokój umysłu.

Próbom poznania woli siły wyższej sprzyja otwarcie się na nią. Im bardziej chcemy się dowiedzieć, czego Wszechświat pragnie dla nas, tym większa szansa, że to odkryjemy. Jeśli natomiast kierujemy się samowolą i upieramy przy „postawieniu na swoim”, to wówczas trudno nam będzie ustalić, czego chciałby Wszechświat. Oczywiście najbardziej opieramy się wtedy, gdy wiemy na pewno, że my sami czegoś chcemy. W takich chwilach warto przypomnieć sobie, że nie zawsze umiemy ocenić, co jest dla nas najlepsze, ponieważ nie znamy swojej przyszłości. Wiele razy przekonałem się z czasem, że gdybym w istocie otrzymał to, czego tak bardzo pragnąłem, to wcale bym na tym dobrze nie wyszedł. Na wiele rzeczy jakie pragnąłem nie byłam wewnątrz gotowy, ale oczywiście moje ego mówiło inaczej. Te wnioski można dojrzeć dopiero po czasie, jednak inną wskazówką jest moment gdy bardzo się na coś upieramy i cierpimy że tego nie mamy. Już w momencie cierpienia możemy dojrzeć, że dzieje się lekcja dla nas, że coś mamy puścić i zaufać poddając swoją wolę i wpuszczając szerszą świadomość.

Ażeby poznać wolę Wszechświata wobec nas, trzeba się na nią otworzyć, trzeba mieć ciągle otwarty umysł i być gotowym wpuścić szerszą świadomość do swej przestrzeni.

„Bóg zawsze daje nam to, czego potrzebujemy, choć niekoniecznie to, czego byśmy chcieli” i „Bóg nigdy nie zsyła na nas więcej niż możemy udźwignąć”.

Program Dwunastu Kroków pozwolił nam wypracować wiele sposobów na poznanie woli Boga wobec nas. Oto niektóre z nich:

1) *regularna modlitwa i medytacja*[3]: prosimy Boga, aby objawił nam swoją wolę (modlitwa) i wsłuchujemy się w odpowiedzi (medytacja);

Modlitwa i medytacja to jeden ze sposobów odkrywania woli Boga.

2) *intuicja*: jedna z Dwunastu Obietnic AA mówi, że „znajdziemy intuicyjnie sposób postępowania w sytuacjach, których dotąd nie umieliśmy rozwiązać”; wracając do zdrowia, uczymy się ufać swojej intuicji w sytuacjach, które są dla nas wyzwaniem; kiedy mamy podjąć trudną decyzję, często wypisujemy sobie wszystkie „za i przeciw” i omawiamy je z naszym sponsorem; następnie prosimy o przewodnictwo naszą Siłę Wyższą i postępujemy zgodnie z tym, co podpowiada nam intuicja;

3) *przyjaciele*: często się zdarza, że w kluczowym dla nas momencie pojawia się przyjaciel i mówi coś odkrywczego lub mobilizującego nas do działania, dzięki czemu sprawy przybierają korzystny dla nas obrót;

4) *literatura*: pozornie przypadkowe zdanie z podstawowego tekstu naszej Wspólnoty, ulubiony fragment jakiejś inspirującej książki, wspólnotowe powiedzonko lub hasło, czyjeś zapamiętane z przeszłości słowa — wszystko to może, nieoczekiwanie, stać się „drogowskazem” czy „punktem zwrotnym” i dopomóc nam w podjęciu decyzji;

5) *Kroki*: gdy nie mamy pewności, co powinniśmy zrobić, sięgamy do interpretacji Kroków; często można tam znaleźć odpowiedź na nękające nas pytania, rozterki i dylematy.

Wierzmy, że Bóg niezmiennie pragnie, byśmy wytrwali na drodze zdrowienia.

Stosując powyższe sposoby, my, uczestnicy programu Dwunastu Kroków, staramy się poznać wolę Boga wobec nas. W procesie tym przeżywamy często niepewność, ale wierzymy, że „to działa”, jeśli chcemy, żeby działało. Na to przynajmniej wskazują nasze osobiste doświadczenia i doświadczenia innych.

Trzeba uwierzyć , że Wszechświat pragnie abyśmy wytrwali na drodze zdrowienia i że nie jest przeciwko nam , trzeba uwierzyć , że życie nam sprzyja i chce dla nas dobrze.

Rób właściwe rzeczy i... właściwe rzeczy się wydarzą

Można by zadać sobie pytanie co jest właściwe , które to są właściwe rzeczy. Aby wiedzieć co jest właściwe trzeba złapać kontakt z własnym sumieniem i zacząć się go słuchać. Oprócz tego trzeba poznać siebie i wiedzieć co jest robione przez nas z czystego serca, a jakie działania są ukierunkowane poprzez zaburzone, zniekształcone instynkty tworzące nadmierne pragnienia.

Puść manie, że musisz wiedzieć co się wydarzy, że musisz znać obraz rezultatu i manie że musi on być taki jaki myślisz, że musi być, daj się zaskoczyć życiu

Intencja to szczere oczekiwanie czegoś ale bez przywiązywania się do konkretnego rezultatu, czyli bez trzymania się sztywnie jakie coś ma być. Jest ona związana bardziej z czuciem, pewnością i zaufaniem niż kontrolą, wizją że coś ma mieć dokładnie taką samą formę jak chcielibyśmy aby miało. Intencja to delikatna równowaga pomiędzy radosnymi oczekiwaniami małego dziecka, a odpuszczeniem i zaufaniem oraz zawierzeniem , że to co będzie, będzie najlepszym rozwiązaniem dla nas. W pewnym sensie do tego co naprawdę w głębi duszy chcemy dopasowujemy się otwierając się na to i pozwalając temu zaistnieć likwidując opór wobec tego.

Urzeczywistnienie jest raczej konsekwencją pozwolenia niż próbowania, poddajemy się mu płynąc na fali życia, a nie zdobywam je. Kiedy pragnienie i obsesja ego na punkcie kontrolowania są porzucone , pole może zostać rozpoznane, przez co wpływamy w jego przestrzeń łącząc się z nim tworząc jedność.

Realne Działanie

Efekty same w sobie się pojawiają po czasie, spokój umysłu i pogoda ducha są naturalnymi konsekwencjami konkretnych czynów, decyzji i wyborów oraz naszej nowej energii w jaką wchodzimy.

Za intencją musi iść szczerą chęć, działanie i konkretne kroki. Trzeba wierzyć i budować swoje działania oparte na konkretnych decyzjach i ruchach w rzeczywistości, czyli realizować to co chcemy. Oczywiście niespodzianki się będą zdarzać i wszechświat nas będzie wspierał w naszych działaniach. Jednak trzeba pamiętać, że granica między żądaniem, wymaganiem, chęcią, mechanizmem iluzji i zaprzeczeń, a pomocą jaka dostaniemy jest bardzo cienka i można popaść w nic nie robienie , zastój , bezczynność. Wszechświat lubi równowagę między działaniem a odpoczynkiem , między dynamiką , a spokojem . Oczywiście nasz stan energetyczny jest najważniejszy i poziom naszej radości z życia, z tym że umysł ma tendencję do tworzenia iluzji i zamykania się na doświadczanie życia, co tak naprawdę podszyte jest lękiem przed uczestniczeniem w życiu i w nowych doświadczeniach.

Czyn i modlitwa to dwie siły, które stopniowo ulepszają nasz świat. Działajmy dla dobra innych i ciągle się doskonalimy. Wiara bez dobrych uczynków jest martwa. Ale wszelka

aktywność i praca z ludźmi opierać się powinna na modlitwie, która zawsze podwyższa skuteczność naszych wysiłków.

Modlitwa powinna poprzedzać każdy akt miłosierdzia i pomocy, albowiem wzmacnia ona i uskrzydla naszego ducha. Modlitwa wypływa z wiary, że Wszechświat współpracuje z nami i działa poprzez nas. Bądźmy pewni, że jeśli zdamy się na Jego przewodnictwo i wsparcie, w sferze stosunków międzyludzkich dokonywać będziemy cudów.

Połączenie z siłą wyższą , to nasz najbardziej naturalny stan istnienia

Wewnętrzna zgodność, jedność, uczciwość z samym sobą daje pokój, autentyczność i radość bycia sobą. Znika lęk przed odkryciem przez kogoś, że nie jesteśmy tymi za kogo się podajemy, ulga z braku potrzeby zakładania masek powoduje spadek presji, wewnętrznego ciśnienia. Do tego zanika wstyd i towarzysząca mu kontrola, który wynika z utrzymywania tajemnicy wobec innych ale również wobec samego siebie. Prawdziwość daje wewnętrzną odwagę i ogólny zanik chaosu emocjonalnego, który powstaje z życia wbrew sobie i udawania kogoś kim się nie jest by coś zyskać, by zasłużyć na coś.

Kiedy nie jesteśmy w sobie, nie jesteśmy połączenie ze swoim ciałem czujemy się zależni całkowicie od otoczenia, wtedy to nasze lęki związane z otoczeniem dyktują nasze zachowania, możemy poczuć separację, wrogość, lęk przed rzeczywistością. W pewien sposób nie czujemy naszego wpływu na to co się dzieje, stąd bierze się bezradność, apatia, obojętność wobec życia. Gdy nie ma wiary w swoją moc sprawczą, nie dostrzega się zależności między swoimi działaniami, a ich rezultatami i tym bardziej czuje się lęk i niepewność. Pogłębia się to gdy wypiera się odpowiedzialność lub ucieka się od konsekwencji własnych czynów, myśli i emocji.

Gdy nie mamy kontaktu z ciałem i emocjami, wydaje nam się, że coś nami steruje i zarządza nami. Gdzie tak naprawdę to brak kontaktu z czuciem i z ciałem powoduje separację i oderwanie od energii życia, czyli od siebie samego, bo tą energią jesteśmy my jako całość. To co nami wtedy steruje to nasze:

- nieuświadomione i wyparte potrzeby,
- nieuświadomione i wyparte pragnienia,
- nieuświadomione i wyparte popędy,
- wyparte emocje i nawykowe, automatyczne sposoby regulowania tych emocji,
- nawykowe sposoby zaspokajania potrzeb (lub też nie, bo można wypierać swoje potrzeby i iść w destrukcję)
- nawykowe sposoby regulowania pragnień i popędów.

Działamy wtedy z automatu, na jawie, tak jakbyśmy spali, nie w tym obecności i nas, jest czysty automatyzm, mgła umysłu, nie jasność spojrzenia i brak klarowności w myśleniu. Działanie w takim amoku może być kojarzone z poczuciem, że ktoś nami steruje, że ktoś nas do czegoś zmusza, gdzie tak naprawdę są to nasze własne nawykowe sposoby działania i wyparte emocje. Z tym że poprzez brak kontaktu ze sobą nie jesteśmy ich świadomi i nie bierzemy za nie odpowiedzialności, a im bardziej się odcinamy od nich tym bardziej czujemy przymus. Ten przymus to nasze własne wyparte emocje, popędy i potrzeby. To nie szatan, czy podszepty nami sterują, tylko nasza własna wyparta nieświadomość, do której nie chcemy się przyznać i której nie chcemy dostrzec. Gra w szatana, czy inne moce kończy się gdy bierzemy odpowiedzialność za to co jest w nas i zamieniamy nieświadomość w świadomość. Przestajemy się wtedy już bać samych siebie i przestajemy zrzucać winę za nasz cień, za to co w nas na siły poza nami. Podtrzymywanie wiary w to, że ktoś nami steruje jest utrzymywanie lęku przed zagładaniem w głąb siebie i nie pozwala nam stanąć w swojej prawdzie, przez co dalej jest rozbieżność między myślą, uczuciami i czynem.

Mechanizm iluzji i zaprzeczeń

"Dziecko, które stwierdza, że świat zewnętrzny jest frustrujący, zwraca się do świata wewnętrznego i przekształca swój umysł w „miejsce do życia”, zamiast używać umysłu jako „aktywnej funkcji, z którą można żyć”. Zaczyna ono żyć w wyobraźni, w fantazji, a nie w faktach. Zapelnia świat wewnętrzny dobrymi i złymi obiektami, którymi ma nadzieję manipulować. Tego, czego potrzebuje, szuka w swoim wnętrzu, w fantazjach o zaspokojeniu. Oparte to jest na zdolności do halucynacyjnego zaspokajania pragnień w sposób tak wyrazisty (jak w snach), że przez jakiś czas te zaspokojenia mogą stanowić substytut realnych wydarzeń. Niestety, w tym procesie zostają wewnątrz ustanowione zarówno „złe”, jak i „dobre” postaci, co prowadzi do dalszych zaburzeń. Świat wewnętrzny staje się wówczas trwałą, choć wypartą, nieświadomą strukturą pełną konfliktów i poczucia frustracji. Powyżej, na poziomie świadomym powstaje powierzchowna osobowość skonstruowana głównie ze społecznych przystosowań, funkcjonująca bez dojrzałych, prawdziwych uczuć. Ta część zajmuje się

życiem na zewnątrz, życiem znacznie bardziej automatycznym, niż sądzimy. Skryte wewnątrz nieświadome życie wewnętrzne broni się przed dostępem wszelkich intruzów (Guntrip, 1961)."

Danuta Golec, „Nieudana próba ucieczki ze schizoidalnej pułapki - refleksje o filmie Broken Flowers” w: „Kino i Psychoanaliza” Wydawnictwo Imago, Gdańsk, 2019, str. 73

Wewnętrzne doświadczenie w iluzji głowy, to nie to samo co realne doświadczenie. Ciało czuje, że umysł tworzy sztuczne emocje i coś czego nie ma. Aby wejść w nową energię przekonania danego trzeba uwierzyć w nowe przekonanie, to poziom wiary i umysłu, a później doświadczyć tego w rzeczywistości poprzez realne działanie czyli poprzez wolę. Wtedy jest równość myśli-uczucia - działania. Dopiero w doświadczeniu zachodzi transformacja nowego przekonania i ciało jest potwierdzane w tym co umysł przyjął. Jeśli jest wiara w coś, a w doświadczeniu zachowujemy się na odwrót, to tworzymy konflikt w sobie i rozłam oraz cierpienie. Przykładowo tworzymy o sobie wyobrażenie że mamy odwagę, a w rzeczywistości uciekamy przed sytuacją, to wyobrażenie o sobie nie równa się temu jak jest naprawdę. Żyjemy wtedy we własnych iluzjach, które nie potwierdzają się z rzeczywistością. Myśl, emocja (zazwyczaj sztucznie stworzona) nie równa się wtedy woli, czyli działaniu. Wtedy zazwyczaj iluzje jakie sobie narzuciliśmy opadają z dużą siłą tworząc w nas ból. Wizualizacja wtedy staje się substytutem realnego doświadczenia i działania. Sama wizualizacja bez przejścia w wolę może stworzyć więcej szkody niż jakby jej nie było. Ten schemat cierpienia jest wykorzystywany poprzez nasz system iluzji i zaprzeczeń, czasem tak mocno kochamy swoje marzenia, że boimy się je realizować.

Myśl - uczucie- wola

Gdy jest jedność działamy w swojej największej energii, jeśli jej nie ma to tworzy się konflikt

Zmiana przekonania

Poziom umysłu, wiary - Stare przekonanie zostaje zamienione na nowe

Poziom uczucia- Powstały stan emocjonalny

Poziom Woli, działania- Doświadczenie nowego przekonania i utwierdzenie się w nim poprzez kontakt z rzeczywistością.

Na przykład nie wystarczy sobie wmawiać, że się kochamy, gdy w rzeczywistości nie ma dowodów na to i robimy coś na odwrót, wtedy tak naprawdę się oszukujemy i żyjemy w świecie iluzji w naszej głowie. Przykładowo wmawiamy sobie, afirmujemy sobie, że dbamy o siebie i że kochamy siebie, czy też akceptujemy siebie, a w rzeczywistości podtrzymujemy destrukttywne nawyki, nie dbamy o swoje ciało lub też karcimy siebie za każdy błąd. Nie ma tu wtedy jedności, spójności, uczciwości. Poziom mentalny nie idzie wtedy w parze z realnym doświadczeniem, nie ma potwierdzenia w rzeczywistości.

Twoje dorosłe „Ja” ma za zadanie pomóc wewnętrznemu dziecku rozpoznawać swoje prawdziwe potrzeby pragnienia i chronić je wtedy, gdy dziecko podejmuje ryzyko uzyskania tego, czego chce oraz wzmacniać w nim wiarę w siebie. Czyli trzeba stać się dla siebie rodzicem, którego dosyć często się nie miało.

Jednak to, że mamy wpływ na swoje życie, swoją energię, swoje nastawienie i podejście do życia nie czyni nas władcami całej rzeczywistości. Oprócz naszej przestrzeni jest jeszcze przestrzeń innych ludzi, razem nasze przestrzenie współgrają ze sobą. Nie na wszystko mamy wpływ i to nas odróżnia od energii życia jako wszechświata, wiara w to, że na wszystko mamy wpływ to egoizm i narcyzm. Zrozumienie na co mamy wpływ, a na co nie pozwala wyjść poza egocentryczne, kontrolujące i władcze ego oraz połączyć się z energią wszechświata i działać z nią w synchroniczności.

Samowola jako objaw pychy, błędne przekonania na temat własnego wpływu na rzeczywistość

Jedną z często spotykanych masek toksycznego wstydu są przekonania na temat możliwości kontroli całej rzeczywistości. U podstaw tych przekonań leży pycha. Zaburzają one myślenie w dwojaki sposób. Albo

człowiek ma przekonanie, że nie ma na nic wpływu i sterowany jest wyłącznie przez czynniki od niego niezależne, albo odwrotnie, czuje się wszechmocny i odpowiedzialny za cały świat. Pierwsza postawa wynika z podstawowej niewiary w jakąkolwiek możliwość realnej kontroli nad swoim życiem i wchodzenia w bezradność, apatie wobec życia. Postawa druga, równie błędna, to przekonanie, że można wszystko i wszystkich kontrolować, że jest się za wszystko i wszystkich odpowiedzialnym. Osoba żywiąca takie przekonanie dźwiga na swoich barkach cały świat i czuje się winna, gdy nie kręci się we właściwym kierunku oraz gdy traci kontrolę. Oba przekonania podtrzymują spiralę wstydu.

Bezradność i brak czucia mocy jest wtedy gdy myślimy, że nie mamy wpływu na siebie i swoje życie.

Bezsilność natomiast gdy chcemy wpływać na coś co nie jest zależne od nas i gdy wchodzimy w rolę wszechświata stawiając się w jego roli .

Toksyczny wstyd przybiera nieraz postać pychy. Pycha jest zaburzeniem woli, którego objawem może być zarówno narcystyczna wyniosłość, jak i bezradność. Każda z tych skrajności jest przejawem odrzucenia naturalnych, ludzkich ograniczeń. Każda z nich jest przesadna: jedna chce być bardziej ludzka, niż jest naprawdę, druga - mniej. Zauważmy, że i ta mniej ludzka, bezradna postać jest przejawem pychy. Osoba skrajnie bezradna twierdzi, że nic i nikt nie może jej pomóc. Nikt nie jest tak chory jak ja... Jestem "najlepszy/najgorszy" na świecie.

Pycha wynika z defektu woli. Główną przyczyną niepełnosprawności woli jest zawstydzanie sfery emocjonalnej. Gdy uczucia podlegają zawstydzaniu, a ich wyrażanie jest blokowane, zahamowana zostaje intelektualna integracja znaczenia zdarzeń wywołujących emocje. Gdy wydarzy się coś, co wzbudza emocje, muszą one zostać rozładowane. W przeciwnym razie intelekt, rozum, nie potrafi tej sytuacji prawidłowo ocenić i zrozumieć. Emocje zakłócają obiektywizm myślenia. Jeżeli pod wpływem wstydu człowiek nie może wyrazić swoich emocji, energia w nich zgromadzona ulega zamrożeniu, a interakcja intelektu i woli zostaje zablokowana.

Wolę w działaniu można zdefiniować jako "przełożenie siły pragnienia na działanie". Wola porównywalna jest z apetytem. Oczyma woli są rozum i zdolność oceny (funkcje umysłu). Bez sprawnego umysłu, wola jest ślepa, pozbawiona treści. **Bez konkretnej treści, wola zamienia się w samowolę.** Ta zaś prowadzi do poważnych problemów. Oto niektóre z nich:

- **wola zaczyna chcieć czegoś, co od woli nie zależy,**

Czyli zaczyna żądać i domagać się czegoś co nie jest jej. Zaczyna przechodzić w chciejstwo i wymuszanie na życiu tego co według niej jej się należy.

- **wola usiłuje przejąć nad wszystkim kontrolę.**

Czyli zaczyna kontrolować otoczenie w koło i wchodzi w rolę Wszechświata. Próbuje wyrzucić na otoczeniu to czego się domaga i próbuje dyktować otoczeniem według własnego widzimisię.

- **woli się wydaje, że jest wszechmocna, a gdy okazuje się, że nie jest wszechmocna, zaczyna siebie postrzegać jako "bezradne stworzonko".**

Czyli sięga albo szczytu pychy albo całkowitej beznadziei.

- **wola chce czegoś, bo tak chce i już (impulsywność),**

Czyli widzi tylko swoje pragnienie, swoje chcenie popadając w obsesję, nie potrafi się zdystansować i nabrać szerszego spojrzenia.

- **wola popada w skrajności - działa na zasadzie "wszystko albo nic",**

Czyli nie potrafi się zadowolić tym co jest dostępne w teraz, zawsze jej mało i to powoduje niezadowolenie albo odcina się całkowicie od wszystkiego i wypiera swoje potrzeby , co również powoduje niezadowolenie .

Zaburzenie woli, nie panowanie nad nią

Zablokowanie emocji poważnie upośledza zdolność myślenia i rozumowania. Zawęża pole widzenia. Zakłóca zdolność prawidłowego odbioru sytuacji i oceny określonych wydarzeń w życiu osobistym. (Co ciekawe, zablokowanie emocji nie upośledza myślenia spekulacyjnego, abstrakcyjnego). Zablokowane emocje jeszcze bardziej pogłębiają świat fantazji i wyobrażeń oraz oddzielają nas od rzeczywistości.

Z chwilą, gdy zdolność prawidłowej oceny rzeczywistości ulega wyłączeniu, wola, która jest organem wykonawczym osobowości, traci zdolność dostrzegania alternatyw i oparcie w rzeczywistości. Zaczyna się panoszyć, zamienia się w samowolę. Człowiek samowolny jest owładnięty pychą i nieokiełznanym dążeniem do kontrolowania wszystkiego. Samowola, to ostatnia z serii katastrof, do których prowadzi toksyczny wstyd. Człowiek samowolny udaje, że jest Bogiem; samowola, to wola, która wymknęła się spod kontroli.

Istnieje tylko jeden sposób uwolnienia zdolności prawidłowego myślenia i wyleczenia się z kompulsji - powrót do stłumionych emocji i ponowne ich przeżycie. Trzeba przeżyć jeszcze raz tę sytuację, które doprowadziły do zablokowania emocji. Trzeba zredukować i skorygować niezaspokojone potrzeby wczesnodziecięce.

Świadomość tego na co mamy wpływ, a na co nie pozwala nam ukierunkować swoje działania w kierunku budowania tego co chcemy i co jest zgodne z naszymi potrzebami i pragnieniami oraz powoduje realne pozytywne zmiany w naszej rzeczywistości. Rezultat zawsze jest widzialny, może nie od razu, jednak po jakimś czasie, nasza osobista rzeczywistość się zmienia. Zmienia się sposób życia, wartości, często zaczynamy robić to co kochamy robić. Gdy nie ma progresu, ewolucji, znaczy to że zajmujemy się czymś co nie jest zależne od nas (bo często nie chcemy zajrzeć do swojego wnętrza) i walczymy dalej z wiatrakami nie zajmując się tym co trzeba czyli swoim wnętrzem, swoim nastawieniem, swoim podejściem, swoją energią. Miarą tego czy działamy w prawdzie jest spokój umysłu i wzrastająca pogoda ducha. Jeśli nasze samopoczucie poprawia się, coraz częściej czujemy radość z życia, z bycia sobą i radość z innych, to znaczy że wchodzimy w jedność myśli, uczucia i działania.

Zajmowanie się sprawami na które nie mamy wpływu jest bardzo wygodne, bo wtedy uciekamy od siebie, od tego na co naprawdę mamy wpływ. Jest to mechanizm obronny przed ruszeniem ze swoim życiem i przed działaniem w nim.

To co może Ci pomóc, a co pomaga mi:

1. Zaufanie

Tak zwane negatywne myśli, wątpliwości są one projekcją naszych własnych lęków i obaw. Za danymi myślami, schematami zawsze kryją się emocje. Zrozum, że wątpliwość to tylko projekcja, jeden z możliwych rezultatów, niekoniecznie prawdziwy. Wątpliwości zawsze się pojawiają jak człowiek robi coś nowego, bo wchodzi w nowe doświadczenie. Nie daj się zniechęcić poprzez wątpliwości, gdy już wejdiesz w doświadczenie nagle wątpliwości znikną, dlatego że zazwyczaj są urojeniem umysłu, tak samo jak większość lęków, one nie istnieją i są projekcją przeszłości na chwilę obecną. Kontakt z lękiem jaki kryje się za wątpliwościami może Ci uzmysłowić czego tak naprawdę się boisz. Zagubienie, chaos emocjonalny na początku robienia czegoś nowego to normalna część życia. Tak działa nasz instynkt gdy wychodzimy ze strefy komfortu i robimy nowe rzeczy, których wcześniej nie robiliśmy. Proces przechodzenia od zagubienia w zaufanie nie jest łatwym procesem, jednak jest możliwy i w ostateczności daje wewnętrzną pewność i wiarę w siebie i swoje możliwości. W ten sposób wychodzi się z bezradności i odnajduje się energię w sobie i w silę wyższej. Zaufaj Wyższej świadomości, która stworzyła wszystko, co istnieje, zaufaj jedności wszechświata.

WSZECHŚWIAT ZAWSZE TROSZCZY SIĘ O NAS I DAJE NAM TO, CZEGO POTRZEBUJEMY, WTEDY KIEDY TEGO POTRZEBUJEMY.

2. Przestań potępiać siebie, zacznij rozumieć i czuć siebie oraz innych przez siebie.

Kiedy pogrążasz się w potępieniu siebie lub innych tworzysz izolację, oddalasz się od siebie. Wyrozumiałość dla siebie i swoich słabości to główna postawa zmieniająca naszą wewnętrzną relację. Gdy poznajesz siebie, bardziej poznajesz również innych, zrozumieć innych możesz poprzez zrozumienie swojej nieświadomości. Przemierzając duchową ścieżkę, znajdziesz w sobie negatywne cechy, wady, słabości, ale nie oceniaj siebie za to, po prostu przyjmij siebie takim jakim jesteś, zaakceptuj te cechy i zacznij pracować nad nimi, w tym również proś wszechświat o pomoc przy pracy nad nimi. Twoja szczerza intencja do zmiany zawsze zostanie wysłuchana i Twoje życie tak się ułoży, że wady i słabości zaczną zanikać. Pamiętaj że nie ma ludzi idealnych. Za każdym razem, gdy potępiasz siebie, zaczynasz osądzać siebie i możesz zacząć osądzać innych, ponieważ znajdziesz powody, by ich winić, gdy nie radzisz sobie ze swoimi emocjami, zaczynasz projektować własną nienawiść do siebie na innych. Oceniając drugą osobę, przygotowujesz się do ponownego osądzenia siebie i na odwrót.

3. Doceniaj siebie i innych.

Doceń siebie za to jaki jesteś i za to co robisz. Szukanie docenienia w świecie zewnętrznym powoduje, że zaczynamy czuć się niewidocznymi, gdy tego docenienia nie ma. Im bardziej czujemy się niewidocznymi, tym bardziej czujemy pustkę i niezrozumienie siebie. Jeśli sami nie doceniamy tego co robimy i nie czujemy

wartości jaką dajemy światu, to kto ma to za nas zrobić? Najważniejsza jest relacja jaką masz ze sobą, bo to ona określa wszystkie twoje inne relacje. Jeśli zaczniesz doceniać siebie, znajdować w sobie dobre rzeczy, tak samo zaczniesz zachowywać się w stosunku do innych, zaczniesz doceniać innych, uznawać ich wartość i cieszyć się innym.

4. Szczerość, uczciwość.

Szczerość i uczciwość względem siebie pozwala na emocjonalne zrozumienie prawdy, emocjonalne zrozumienie natomiast uwalnia emocje, które dusimy w sobie lub emocje przed, którym uciekamy. Umysł sam się oczyszcza z emocji jeśli przejdziemy mechanizmy obronne i dojdziemy do rozwiązania, umysł zawsze dąży do uzdrowienia, nawet forma zaprzeczenia swojemu istnieniu, jest formą, czy też próbą zwrócenia naszej uwagi że jest coś nie tak, że coś trzeba zmienić i zrobić. Uwalniając emocje rozwiązujesz blokady w Twoim polu energetycznym i dajesz energii lepiej płynąć, w bardziej harmonijny sposób.

5. Odpowiedzialność.

Weź odpowiedzialność za swoje życie, za to co myślisz, co robisz, za to co czujesz, za swoje emocje. Przestań zrzucać odpowiedzialność za swe decyzje na innych, przestań obwiniać cały świat i dorośnij w końcu. Wszystko jest zawsze dostępne tylko czeka, aż wyciągniesz po to rękę i weźmiesz to do swojego życia. Życie i jego dobrodziejstwa czekają na Twoje działanie.

6. Puść przeszłość.

Każda emocja z przeszłości i sposób myślenia jeśli nie jest puszczone to zaburza Twoje spojrzenie na teraźniejszość, przez co nie widzisz prawdziwego obrazu rzeczywistości, natomiast oceniasz go przez pryzmat przeszłości lub jesteś emocjonalnie cały czas w przeszłych wydarzeniach. Wtedy nie ma Ciebie w tu i teraz, w danej chwili i nie dostrzegasz rzeczy takimi jakimi są naprawdę.

Nasz lęk przed zranieniem, nie uzdrowiona rana powoduje, że na obecne sytuacje projektujemy nasze zranienie z przeszłości. Jednak ta projekcja nie jest potwierdzona w rzeczywistości, jest ona tylko w naszej głowie i tworzy podejrzliwość wobec kogoś. Na przykład nasz lęk przed tym, że ktoś nas może zdradzić, upokorzyć na przykład poprzez rozmawianie o nas za naszymi plecami, pochodzi z rany związanej z mamą, gdy w ten sposób nas upokarzała. Jednak to co się dzieje teraz, tutaj nie jest przeszłością i nie musi się wydarzyć ponownie. Paranoja która mówi nam, że tak się dzieje jest tylko w naszej własnej głowie i wynika z braku zaufania. Nasza podejrzliwość stwarza emocje w nas, stwarza wątpliwości i projekcje. Gdy mamy w sobie nie uzdrowioną ranę upokorzenia, będziemy odbierać innych poprzez swoje lęki i będziemy w przeświadczeniu, że inni chcą nas upokorzyć, tak jak w przeszłości upokarzał nas jeden z rodziców. Dlatego ważne jest zrozumienie tego co się dzieje teraz bez projekcji przeszłości na chwilę obecną. Toksyczny wstyd skrywany głęboko w podświadomości to główna przyczyna naszych zniekształceń poznawczych i tworzenia nienawiści wobec siebie a później projekcji jej na zewnątrz. Im więcej go sobie uświadomimy i puścimy tym bardziej zaczniemy ufać i się otworzymy oraz przestaniemy projektować na obecnych partnerów zachowania naszych rodziców.

7. Akceptacja.

Zaakceptuj chwilę obecną jako nieuniknioną. Akceptuj siebie takim jakim jesteś ze wszystkimi swoimi niedoskonałościami i wadami. Nie oceniasz czy coś w Tobie jest złe, czy jest dobre, tylko zauważ to takim jakim jest, świadomość swoich wzorców i schematów rozpuszcza je i daje zaistnieć światłu, które rozprasza nieświadomość. Akceptuj innych takimi, jakimi są. Bez względu na to, jak się zachowują, wiedz, że właśnie to mogą ci zaoferować, bo są tacy jacy są na daną chwilę.

**Chwila akceptacji tego, co istnieje
w otaczającej Cię rzeczywistości,
jest o wiele lepsza niż całe lata
stresu, buntu i walki**

8. Pozwól sobie czuć każde doświadczenia, przeżywaj je i puszczaj robiąc miejsce na nowe.

Gdy pod presją duchowego rozwoju próbujesz kochać siebie, czy tych, od których właśnie doświadczyłeś bólu lub starasz się wygenerować z siebie uczucie wdzięczności, które ma magicznie uleczyć Twój ból, zatrzymaj się na chwilę i pozwól sobie poczuć prawdziwie to, co się pojawia. Jak bardzo spójne są duchowe wskazówki z tym, co dzieje się teraz w Twoim wnętrzu? Ile autentyczności jesteś w stanie włożyć w tej chwili w odczuwanie miłości i wdzięczności? Co dobrego dla siebie i innych możesz zrobić próbując zmusić się do czucia tego, do czego nie masz w tej chwili żadnego dostępu? Tym, co realnie możesz zrobić w takiej chwili jest obdarzenie bólu, którego doświadczasz szacunkiem i życzliwością. Taką formą miłości możesz obdarzyć siebie teraz, pozostając ze sobą w całkowitej spójności. To ważny krok w kierunku akceptacji tego, co się wydarzyło i krok w kierunku uzdrowienia emocjonalnej rany. Wdzięczność pojawi się sama. W swoim czasie.

W rozwoju osobistym wpadamy niekiedy w pułapkę przewrażliwienia na punkcie własnych emocji. Dążymy do stanu znieczulenia w stosunku do bolesnych wydarzeń, bo kojarzy nam się to z "przepracowaniem tematu". A jak wraca do nas żal, smutek, czy poczucie niesprawiedliwości to samobiczujemy się, że tyle lat terapii i pracy nad sobą, a dalej czujemy coś, "czego już czuć nie powinniśmy", więc szukamy kolejnych metod grzebania w przeszłości. A może wyjść z takiej perspektywy i z emocji - do których posiadamy prawo - nie robić więcej problemu? Parametrem dojrzałości nie jest wcale utrzymywanie stanu pogodnego przez cały czas. To nie jest również radykalna i trwała eliminacja żalu, smutku, złości. O dojrzałości nie świadczy rodzaj przepływających przez nas emocji, ale to, co z nimi zrobimy i wachlarz emocji na jakie sobie pozwalamy. Jeśli próbujemy je wyłączyć - to oznacza, że wciąż ich nie akceptujemy a tym samym nie obejmujemy siebie w całości. Jeśli pozwolimy im przepłynąć - dajemy sobie miłość, której zabrakło wtedy, gdy przeżywaliliśmy traumę. Dodatkowo, emocje są przecież napędem do zmian. Przeszłości nie zmienimy, ale wystarczy, że ją zrozumiemy i wyciągniemy wnioski na przyszłość. Możemy również swoją życiową wiedzę dzielić się z innymi i częściowo ustrzec przed błędami. Jeśli wracają do nas emocje związane z przeszłymi wydarzeniami, które dawno już prześwietliliśmy i na wiele sposobów przepracowaliśmy, nie musi to oznaczać problemu w nas samych. Za każdą emocją idzie energia, a konsolidując energię - zmieniamy ją w moc mądrości, która pragnie być dzielona z bliźnimi. Zatem emocje mogą motywować nas do tego, by wyjść do innych ludzi i wymieniać doświadczeniami. Mogą inspirować do lepszych rozwiązań, których sami kiedyś nie znaleźliśmy. Tak dokonuje się powolny postęp, w którym nasze piekła transformują się w ogień duchowy, który niesiemy innych poprzez swoje doświadczenia.

„Jeśli irytuje Cię każde potarcie, jak masz zostać wypolerowany ?„

Rumi

9. Uświadom sobie swój tryb przetrwania i przechodź w tryb harmonii i spokoju.

Kiedy ludzki umysł jest pod wpływem stresu i napięcia, ocenia i osądza, aby położyć fundament. W ten sposób wyłącza się z przepływu życia. Ale ta separacja jest tylko pozorna. Oddzielenie od istnienia jest niemożliwe, sami je sobie tworzymy. Tutaj jest właśnie potrzebny nasz racjonalny umysł i jego stabilność, każdy lęk, niepokój jest projekcją która nie istnieje, więc poddanie lęku, obawy, wątpliwości pod racjonalność istnienia od razu rozbija siłę niepokoju i lęku. Uświadom sobie, że jesteś częścią istnienia, częścią wyrażenia Wyższego Umysłu, jednoczącej siły, która jest u podstawy wszechświata. Zawsze jesteś w tu i teraz i zawsze jesteś wspierany i kochany, zrozumienie tego pozwala to poczuć i przejść z trybu przetrwania na tryb harmonii i spokoju.

10. Naszą naturą jest Miłość i Spokój.

Ludzie zostali stworzeni do kochania, czułości, czucia a nie do walki, cierpienia, niszczenia itp. Trzeba to sobie uświadomić i dążyć do robienia wszystkiego z miłością i spokojem. Takie stany jak radość z istnienia, wolność ducha, spokój, wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, niewinność to nasze prawdziwe stany wewnętrzne, które zgubiliśmy po drodze zaczynając wierzyć w iluzje umysłu i zamykając serce na czucie. Droga powrotu do domu do rozbieranie iluzji i stawianie się z powrotem tym czym jesteśmy wewnątrz siebie poprzez jedność z siłą wyższą.

11. Angażuj się zarówno w działanie jak i w odpoczynek, znajdź równowagę w tych kwestiach.

Jest konieczna równowaga między aktywnością a odpoczynkiem, między radowaniem się światem zewnętrznym a powrotem do siebie, między ciszą a mową. Między korzystaniem z przyjemności, a powrotem do siebie i czucia siebie. Żadna ze skrajności nie jest dobra i prowadzi wcześniej czy później do cierpienia. To co jest ważne iż utrzymywanie równowagi, podejmowanie decyzji i dokonywanie wyborów jest w naszych rękach i to do nas należy to działanie, by dążyć do równowagi. Zarówno nie można wypierać uczestniczenia w świecie zewnętrznym, bo tworzy się izolacja, jak również nie można tylko w nim uczestniczyć.

12. Buduj swoją samoświadomość, poznawaj siebie, twórz więź ze sobą.

Znajomość samego siebie, swoich schematów, wzorców, myśli, emocji, reakcji daje Ci ogromną moc i buduje Twoją bliskość oraz kontakt ze sobą. Im masz większe połączenie ze sobą, tym tak naprawdę masz większe połączenie z energią życia. Im bardziej siebie poznajesz i czujesz tym bardziej poznajesz życie. Wyższa świadomość przychodzi wraz z dojrzałością i spokojem. Z dojrzałość emocjonalnej pojawia się spokój ducha. Im więcej rozumiesz swoich emocji, im bardziej jesteś inteligentny emocjonalnie tym mniej projektujesz swoich lęków na rzeczywistość, co za tym idzie robisz się spokojniejszy, a chaos i zagubienie, które wynikały z braku czucia swoich emocji dają miejsce na poczucie bezpieczeństwa i spokój wewnętrzny. Dlatego poznanie swoich emocji, poczucie ich i zrozumienie emocjonalne jest kluczem do stabilności i wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa samemu ze sobą.

13. Dostrzegaj piękno życia.

Piękno jest naturą ducha. Ale jest różnica między rozumieniem piękna, dostrzeganiem go, a chęcią posiadania go. Starając się zawładnąć pięknem, tracimy spokój ducha i możemy przejść w skrajność pragnień. Miłość to nie zaborczość, tylko wolność. Staraj się praktykować uważność otaczającej Cię rzeczywistości i zachwycaj się jej pięknem.

14. Dziękuj za dar życia.

Poczucie piękna prowadzi do oddawania czci wszystkim rzeczom we wszechświecie jako odzwierciedlenie Stwórcy. Kiedy jest przytomność, umysł jest w chwili obecnej i widzi to, co święte. Nie możesz nie kochać czegoś, wiedząc, że jest to stworzone przez Stwórcę, nie da się kochać wybiórczo. Tak samo Twoje życie jest Twoim darem i wartością za którą Ty odpowiadasz, to Ty decydujesz jaki masz szacunek wobec siebie i wobec daru życia. Nie zrzucaj winy na innych, tylko weź życie w swoje ręce. Życie to dar od siły wyższej i tak też trzeba je traktować, jesteś darem, cudem, a nie problemem.

15. Poddaj lęk, że coś Cię ominie, pęd za czymś

Kompulsywne, nadmiernie ryzykowne akcje są dlatego, że boimy się, że nas coś ominie, że czegoś nie dostaniemy, że nasze potrzeby, instynkty nie będą zaspokojone. Nadmierne pragnienia i niezadowolenie z tego, co jest, powodują życie w świecie fantazji, oczekiwań i pęd za czymś. Zarówno trzeba popracować nad lękiem, że coś nas ominie, jak również nad lękiem przed doświadczeniem i zaangażowaniem się w życie w tu i teraz, bo tak naprawdę pęd za czymś jest ucieczką od naszych emocji w tu i teraz. Pęd za czymś może przerodzić się w żądze, obsesje i silne pożądanie czegoś. Źle ukierunkowany popęd pcha nas zazwyczaj do nieuczciwych działań. Tracimy wtedy wolność i jesteśmy tak naprawdę napędzani poprzez lęk. Żądza, chciwość wynika z presji i ciśnienia, aby było po naszymu, aby było tak jak chcemy, żeby było, aby coś było na już teraz i od razu. Tak naprawdę boimy się wtedy, że nie dostaniemy czegoś, czego mocno pragniemy. Skupiamy się wtedy na braku, na tym czego nie mamy. Zamiast chcieć, domagać się zacząć wtedy dawać to, co chcemy, dawać wsparcie, bliskość, miłość sobie i innym.

„Pożądanie to afekt o szerokim zakresie – od łagodnej chęci po obsesyjne, nieprzeparte pragnienie czegoś lub kogoś. „Nic mnie nie zaspokaja”. „Nigdy dość”, „Muszę to mieć!”.

Wyraża się również jako: chciwość, obsesja, niedosyt, zawiść, zazdrość, przywiązanie, gromadzenie, bezwzględność, mania, furia, robienie czegoś do przesady, nadmierna ambicja, egoizm, pożądanie, zaborczość, kontrola, gloryfikowanie, nienasycenie oraz zachłanność.

Podstawą pożądania jest popęd. Gdy znajdujemy się pod wpływem żądzy, przestajemy być wolni. Ona przejmuje nad nami kontrolę, prowadzi nas, zniewala nas i wodzi za nos. Zasadniczą kwestią dotyczącą wolności jest ustalenie, czy świadomie dokonaliśmy wyboru, by zaspokoić dane pragnienie, czy może ślepo podążamy za nieuświadomionymi programami i jakimiś swoimi przekonaniemii.,

David R. Hawkins - Przekraczanie poziomów świadomości



16. Zwiększ swoją tolerancję na niepewność, na nieznaną, na czucie dyskomfortu.

Nie wszystko musi być pod Twoją kontrolą. Napięcie wynikające z niepewności jest dlatego, że nie chcemy poddać naszą chęć kontroli i wizji tego, jak ma być. Zamykając się na nieznaną, na to, co nas umysł nie potrafi przewidzieć, zamykamy się tak naprawdę na wiele doświadczeń w naszym życiu. Dyskomfort natomiast będzie obecny w każdej nowej sytuacji, w jaką wchodzimy i to jest normalne. Jeśli chcemy uniknąć dyskomfortu, to tak

naprawdę unikamy rozwoju i ewolucji, bo wychodzenie ze strefy komfortu zawsze wiąże się z uczuciem dyskomfortu, niepewności, które są po prostu częścią życia. Pytanie tylko w jaki sposób sobie z nimi radzimy i czy potrafimy rozładować napięcie bez używania środków zmieniających świadomość.

17. Kieruj się wartościami duchowymi, tym co naprawdę jest ważne.

Zdrowe fundamenty buduje się na takich wartościach jak dobroć, wdzięczność, bliskość, miłość, wyrozumiałość, bezinteresowna pomoc, wsparcie itp. Od tych wartości trzeba zaczynać resztę działań i stosować je we wszystkich sferach życia. Gdy robi się na odwrót dochodzi się właśnie do takich sytuacji jak uzależnienia, depresje, nerwice.

18. Wiara daje moc

3. Maja. Refleksja dnia AH

"Stać na jednej nodze i udowodnić istnienie Boga jest czymś zupełnie innym, niż zgiąć ją i paść na kolana, dziękując Mu" - napisał Soren Kierkegaard. To jest moje zaufanie do Siły Wyższej działające we mnie, to mnie wyzwala i uruchamia moją zdolność czynienia życia bardziej radosnym. Nie mogę tego zdziałać, licząc tylko na siebie i swoje własne ograniczone pomysły.

Czy zacząłem codziennie dziękować Sile Wyższej ?

Modlitwa na dziś

Modlę się, abym mógł ciągle pamiętać, że to moja wiara w Siłę Wyższą uwolniła we mnie moc. Ilekroć chwieję się w swojej wierze, ta moc jest wyłączona. Modlę się o niesłabnącą wiarę, że ta moc dana mi przez Siłę Wyższą i ogrodzona przez moją własną wiarę zawsze może być dostępna dla mnie jako źródło mojej siły.

Dzisiaj będę pamiętać

Wiara odradza moc daną przez Siłę Wyższą.

Obietnice kroku z Wielkiej księgi

„Kiedy więc szczerze podjęliśmy decyzję przyjęcia takiej postawy wobec naszego problemu, nastąpiły niezwykle wydarzenia. Odtąd mieliśmy nowego Pracodawcę. Będąc Wszechmocną Potęgą, zaspokajał nasze potrzeby, pod warunkiem, że pozostawaliśmy w bliskiej z Nim łączności i wypełnialiśmy właściwie nasze obowiązki wobec Niego. Mając taki punkt oparcia coraz mniej uwagi poświęciliśmy sobie, swoim małym planom i projektom. Znacznie bardziej skupiliśmy się na naszym wkładzie dla ogólnego dobra. W miarę jak odczuwaliśmy nową, napelniającą nas siłę, w miarę jak czerpaliśmy zadowolenie ze spokoju ducha i odkrywaliśmy, że możemy stawić czoło życiu w świecie wypełnionym Jego obecnością, nagle pozbyliśmy się strachu przed dniem dzisiejszym, jutrzejszym i wszystkimi następnymi. Odrodziliśmy się na nowo. Znaleźliśmy się na etapie TRZECIEGO KROKU. „

Wielka Księga AA

Twoje zaangażowanie w swój własny rozwój decyduje o tym rozwoju

Krok 3 a technika uwalniania

„ PYTANIE: Chodzę na spotkania Anonimowych Alkoholików (AA) i chciałbym wiedzieć, czy inni członkowie AA skorzystają z tej techniki.

ODPOWIEDŹ: Technika Uwalniania znacząco wspiera realizację Programu 12 kroków w grupach Anonimowych Alkoholików, szczególnie Trzeciego Kroku. Trzeci Krok mówi: „Postanawiam powierzyć swoją wolę i życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmuję”. Ten krok jest bardzo frustrujący dla wielu członków AA, ponieważ nie ma żadnej instrukcji, jak to zrobić. No bo w jaki sposób powierzyć własną wolę i życie opiece Boga lub jakiejś Siły Wyższej?

Gdy przyjrzymy się temu, czym jest wola, zobaczymy, że jest ona pragnieniem. Pragnienie to związane jest z przywiązaniami. Mechanizm poddania natomiast pomaga uwolnić się od przywiązań i jest niemal tożsamy z Trzecim Krokiem. Poddanie się Bogu oznacza odpuszczenie samowoli. Samowola to ego we własnej osobie.

Obsesja na punkcie picia to kompulsywny popęd wynikający z przywiązania. Można go zmniejszyć i osłabić poprzez proces poddania i odpuszczenia. Picie jest również próbą ucieczki od bólu, jaki sprawiają negatywne uczucia, zatem uwalnianie i odpuszczanie negatywnych uczuć zmniejsza psychologiczną potrzebę ucieczki, która przybiera tę konkretną formę. Tyczy się to również wszystkich narkotyków, z pomocą których ludzie próbują poczuć wyższe uczucia i uciec od niższych. Technika Uwalniania nie zastąpi grupy samopomocowej czy spotkań Anonimowych Alkoholików, jednak bardzo pomaga przejść program odwykowy z sukcesem i jest spójna z wszystkimi grupami wsparcia, których regulamin opiera się na Programie 12 kroków,

David R. Hawkins - TECHNIKA UWALNIANIA, Podręcznik Rozwijania Świadomości

Krok trzeci to nauka odpuszczania tego na co nie mamy wpływu

Odpuszczenie jest powiązane ze stanami takimi jak apatia, beznadzieja, rozpacz, bezbronność, bezradność i bezsilność. Aby nie czuć bezsilności w danej dziedzinie możemy popaść w nadmierne obsesję, pragnienia co powoduje nadmierną presję i chęć kontroli czegoś, co nie jest zależne od nas tak naprawdę. Bezsilność jest stanem gdy nie mamy na coś wpływu i to właśnie brak akceptacji tego faktu, czyli faktu że nie mamy wpływu powoduje w nas jeszcze większą obsesję i chęć kontroli, a w konsekwencji frustrację czy wściekłość. Próbuje wtedy wywrzeć wpływ na coś co nie jest zależne od nas, a brak rezultatu jaki myśleliśmy że będzie powoduje w nas złość, wściekłość. To nasze żądania, wymagania, roszczenia, nadmierne oczekiwania powodują reakcję zwrotną w formie frustracji, nerwów. Czyli tak naprawdę sami sobie sprawiamy te stany. Akceptacja bezsilności powoduje, że oddajemy kontrolę czemuś większemu od nas, że zawieramy energii większej od nas oraz że dajemy płynąć życiu. Akceptacja bezsilności jest związana albo z rozpaczą, gdy walczymy z czymś co nie jest zależne od nas i nie chcemy zaakceptować swojego braku wpływu popadając w ten sposób w rozpacz albo panikę nie potrafiając odpuścić. Lub z bezbronnością, gdy poddajemy się łasce wszechświata i pozwalamy sobie poczuć bezbronność poprzez pełne otwarcie się. To właśnie lęk przed byciem bezbronnym, panika pojawiająca się w tych momentach powoduje że nie chcemy zaufać, otworzyć się na prawdziwą bliskość. Prawdziwa bliskość jest zawsze związana z pełnym otwarciem się. Zaufanie wiąże się z bezbronnością, z nagością. Z oddaniem się czemuś, komuś. Z otwarciem się czy na drugą osobę, czy też na energię życia. A tego zazwyczaj najbardziej się boimy, bo boimy się zranienia, gdy będziemy otwarci, bezbronni. Jednak bez zgody naszej aby tak się stało nic się samo nie robi. Zawsze mamy wybór albo stawiamy coraz większy opór przed otwarciem się i cierpimy, albo otwieramy się w końcu na czucie z poziomu serca i puszcza mechanizmy obronne.

Bezsilność to inny stan niż bezradność. Bezradność wynika z naszego braku umiejętności zrobienia czegoś w kwestii, w której faktycznie możemy coś zrobić, jednak na daną chwilę nie potrafimy tego zrobić. Może się wtedy też pojawić apatia i beznadzieja, bo nie czujemy mocy do zrobienia czegoś lub nie wiemy jak to zrobić. Czujemy wtedy zazwyczaj lęk przed zrobieniem czegoś i czujemy się zagubieni, niepewni, zachowujemy się jak małe dzieci, które stawiają pierwsze kroki w danych sprawach.

Aby przestać walczyć wewnętrznie trzeba odpuścić przejmowanie się tym na co nie mam wpływu i odpuścić próby kontrolowania tego. Walka powstaje gdy bijemy się ze swoimi lekami opartymi na tym jak inni nas odbiorą, na braku akceptacji i odrzucenia. Gdy jesteśmy sobą, nie zwracamy uwagi na to tylko działamy w swojej prawdzie, w jedności wewnętrznej, znika jakkolwiek lęk, a pojawia się autentyczność, swoboda. Gdy próbujemy kontrolować odbiór odcinamy się od siebie, tworzymy odrzucenie prawdziwych nas, gdy się zastanawiamy jak wypadniemy, czy będziemy się podobać różnie lęk przed opinią, odbiorem innych. Im większy lęk tym większa chęć kontroli samego siebie i otoczenia przed odrzuceniem, porzuceniem.

Odpuszczenie dotyczy tylko spraw na które nie mamy wpływu, daje wolność w tych obszarach.

Nie dotyczy tego na co mamy wpływ. Gdy mylimy obszary i odpuszczamy wpływ na siebie powstaje beznadzieja, bezradność, apatia, obojętność, rozpacz, ofiara, użalanie się nad sobą. Na czucie siebie, swej wartości, mamy wpływ. Na bycie sobą mamy wpływ. Na swoją energię, na bycie w sobie.

Odpuszczanie=odblokowanie przepływu energii poprzez Twoja przestrzeń energetyczną,

Odpuszczenie = akceptacja bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu,

Odpuszczenie = poddanie się energii większej od nas samych,

Odpuszczenie = puszczenie kontroli, dominacji na rzecz wolności i harmonii,

Odpuszczanie = transformacja jednej energii w drugą,

Odpuszczenie = wychodzenie ze starych uwarunkowań i przejście w nową świadomość,

Odpuszczenie = przejście ze świata przetrwania, chaosu w świat spokoju i równowagi,

Odpuszczenie nie jest tym samym co :

- co rezygnacja z całkowitych działań, co rezygnacja z tego na co mamy wpływ, (rezygnacja to forma obronna przed działaniem)
- co rezygnacja ze swoich marzeń, potrzeb,
- co podkopywanie wiary w siebie i tworzenie wątpliwości,
- co podtrzymywanie beznadziei i apatii, jest bardziej związana z pozwoleniem na odczucie ich , by móc z nich wyjść, to opór przed ich odczuciem powoduje, że dalej w tych stanach emocjonalnych jesteśmy,
- odrzuceniem samego siebie,
- wypieranie się na zaspokajanie swoich potrzeb poprzez filozofię oparte na duszeniu doświadczania życia i tłumieniu energii,

Odpuszczenie ma bardziej związek z :

- zaufaniem, zawierzeniem czemuś większemu od nas, akceptacją istnienia pół energii większych od nas samych,
- z wyjściem poza sztywną wizję jakie coś ma być, z wyjściem poza swoje wyobrażenia, wyjściem poza własne ograniczenia,
- z otwarciem się na nieznanne, na nowe, z wpuszczeniem wszelkich dostępnych możliwości,
- z akceptacją tego jak jest, ze zgodą na to jak jest, z przyjęciem tego jak jest i dostrzeżeniem prawdy,
- z puszczeniem egocentryzmu, rezygnacją z obsesji kontroli , dominacji i stawiania się w roli wszechświata,
- z wyjściem z prób manipulacji życiem, z prób manipulacji innymi,
- zaprzestaniem przejmowania się tym na co nie mamy wpływu,
- z akceptacją zmienności życia,
- z przyjęciem szerszego zrozumienia, szerszej perspektywy, z pozwoleniem na urzeczywistnienie się nowego spojrzenia, nowej świadomości,
- z puszczeniem oporu przed nowym, z poddaniem się łasce, z poddaniem się na głębsze uczucie,
- z poszerzeniem wolności, otwartości , z daniem swobody, wyboru,
- z puszczeniem kojarzenia kontroli z poczuciem bezpieczeństwa,



Gdy rezygnujemy całkowicie i popadamy w wątpliwości podcinamy wiarę w samych siebie i nie ma tu mowy o zaufaniu o zawierzeniu. Rezygnacja się pojawia zazwyczaj gdy popadamy w obsesję i gdy stawiamy sobie presję, że coś musi być takie jak my chcemy, czyli gdy wchodzimy w nadmierne pragnienia, w nadmierne chcenie i kontrolę wszystkiego w koło. Rezygnacja jest bardziej związana z obrażaniem się na życie, ze stawianiem focha, natomiast odpuszczenie ze zgodą aby energia życia działała po swojemu. Na przykład typowe podejście, coś nie idzie tak jak bym chciał aby szło więc rezygnuje. Problem jest w tym że często nie widzimy iż to co nie idzie po naszej myśli jest przejawem szerszego planu energii życia, czegoś większego od nas i w konsekwencji jeśli nie zrezygnujemy, to i tak wszystko się ułoży dla nas, może nie tak jak planowaliśmy i jak chcieliśmy, ale tak jak potrzebowaliśmy. W takich sytuacjach ćwiczymy swoją konsekwencję, determinację, cierpliwość, opanowanie. Do tego z mojego doświadczenia wynika, że dzieje się tak dlatego abyśmy jeszcze bardziej skoncentrowali się na chwili obecnej, na tym co jest i robili swoje, a resztę zostawili czemuś większemu od nas.

DDA krok 3

Jest to krok psychoterapeutyczny oraz duchowy, którego celem jest oswojenie się z potrzebą korzystania z cudzej pomocy i opieki, której skutków nie możemy przewidzieć. Podstawowa myśl tego kroku brzmi - „*wyzbądź się samowoli i pozwól działać Bogu*”

W polskiej preambule DDA czytamy „*Używamy Dwunastu Kroków i Tradycji (...) jako naszego przewodnika do przeżywania jednego dnia w danym czasie.*” Nie jesteśmy w stanie zmienić przeszłości, a nasze kontrolowanie przyszłości obecnie jest nieefektywne, jako że wydarzeń i skutków przyszłości nie możemy i nie umiemy w pełni przewidzieć i nie mamy też potrzebnych umiejętności do planowania i skutecznego realizowania tych planów. Dlatego powierzając swe życie i swą przyszłość Bogu, rezygnujemy z prób kontrolowania własnej

przyszłości. Krok ten więc jest nauką życia dniem teraźniejszym. W kroku trzecim próbujemy odstawić naszą szarpaninę z samym sobą i z dysfunkcyjną rodziną, powierzając Bogu siebie, całe swe życie, w tym sprawy związane z rodziną i członków rodziny.

A więc Dorosłe Dziecko postanawia oddać swe życie Bogu, mimo, że nie wie, jakie będą rezultaty tej opieki. Nie może przewidzieć do końca skutków tej drogi.

DDA nie wie także, co w sobie dobrego czy niedobrego jeszcze odkryje. Daje kredyt zaufania Bogu, powierza się niejako w ciemno. Jest to praca nad nabraniem przekonania, a więc wiary, że Bóg może być miłosierny. Inaczej bowiem powierzenie się Bogu, który jest okrutnym tyranem byłoby pozbawione racji i w jakimś sensie powtórką „opieki” dysfunkcyjnych rodziców.

Obraz Boga jest wykrzywiony przez ponure doświadczenie i nauczanie w rodzinie dysfunkcyjnej. Ten obraz zazwyczaj to Bóg zimny, zdystansowany, mający w nosie problemy cierpiących lub wręcz sadysta czyhający na potknięcia lub zadający cierpienia.

Ten obraz w trakcie trwania programu się zmieni, urealni. Jak wielkiej odwagi i pokory trzeba mieć w sobie, aby zawierzyć siebie komuś, po kim raczej się dobrych rzeczy nie spodziewamy, bo tak podpowiadają emocje, nawet jeśli intelektem uznajemy, że jest to ktoś mądrzejszy. DDA ma nierzadko problem z uwierzeniem, że on również może zostać objęty łaską opieki. **To wynika z głęboko wpojonego przez rodziców toksycznego wstydu, którzy mówili "jesteś nic nie wart", „czemu jesteś taki głupi?”, „inni zawsze potrafią lepiej niż ty”. Gdy przez piętnaście lat dzień za dniem słyszysz takie frazy, to w końcu wierzysz urojeniom rodziców, czujesz się brudny i niegodny Boga.**

Dorosłe Dziecko na tym kroku odkrywa inny obraz Boga, analizuje przekaz dany przez rodziców i konfrontuje go z tym, co słyszy na grupie od innych osób. Wykonywaniu tego kroku nie może towarzyszyć uczucie przymusu czy konieczności dostosowania się. Im bardziej jesteśmy cierpliwi wobec siebie i naszego zdrowienia, tym szybsze będziemy czynili postępy zdrowienia.

Te trzy omówione kroki tworzą podwaliny pod jądro programu, tj. kroki 4-9.

Zadania do kroku 3

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życia opiece tej Siły, jakkolwiek ją pojmujemy.

Oto wymogi potrzebne do realizacji Kroku 3, które opisuje Wielka księga :

- 1) Trzeba być przekonany, że moje życie, opierane tylko i wyłącznie na mojej woli (myśleniu, opiniach, motywacjach, pobudkach) - nie może okazać się sukcesem.
- 2) Trzeba przestać próbować kierować moim życiem polegając tylko na mojej woli - czyli musze przestać udawać Boga.
- 3) Trzeba „pozwolić Bogu być Bogiem” i pozwolić mu kierować moim życiem. On wie lepiej niż ja.

To znaczy, że:

- Decydujemy się, że musimy przestać bawić się w Boga.
- Decydujemy się, że Siła wyższa będzie nam reżyserowała.
- Decydujemy się, że pozwolimy Bogu być Szefem, a my decydujemy się zostać jego pracownikami.

Czy wszyscy chcą podjąć tą decyzję?

Pytania

Czemu z takim trudem przychodzi Ci powierzenie swojego życia i woli opiece Boga?

Czy wydaje Ci się, że będziesz bezbronny gdy oddasz kontrolę i zaufasz ?

Czy wydaje Ci się, że rozpadniesz się jak nie będziesz kontrolował wszystkiego w koło ?

Czy nie możesz zaufać dlatego, że masz negatywne wyobrażenie Boga ?

Może masz obraz Boga wyniesiony z dzieciństwa, który trzeba by zmodyfikować?

Czy potrafisz zaufać drugiemu człowiekowi całkowicie i otworzyć się przed nim ?

Dlaczego próbujesz wejść w rolę Boga ?

Dlaczego chcesz kontrolować otoczenie ?

Dlaczego kontrolę otoczenia, innych uznaje za coś co da mi szczęście ?

Dlaczego myślę, że bez kontroli otoczenia ono mnie nie będzie lubić, akceptować i szanować ?

Dlaczego nie dajesz innym szansy na bycie sobą ? Dlaczego nie dajesz innym wolności ?

Czym różni się życie oparte na własnym uporze i samowoli od życia opartego na posłuszeństwie wobec woli Wszechświata ?

Czy uparta samowola, którą kierowałeś się do tej pory w życiu dobrze Ci służyła ? Podaj przykłady .

Czy w ostatnim czasie miałeś sytuacje w których uparcie działałeś po swojemu , stawiając na swoim , zamiast postąpić tak jak by chciał Wszechświat ?

Jak możesz poznać wolę Boga i jego zamiary wobec Ciebie ?

Czy powierzenie swojej woli obwarowujesz jakimiś warunkami lub zastrzeżeniami , a jeśli tak to jakimi ?

Dlaczego nie chcesz uznać bezsilności wobec spraw na które nie masz wpływu ?

Powierzenie naszej woli i naszego życia opiece Boga.

Możemy zrozumieć co znaczy podjąć decyzję, ale nie rozumiemy co mamy właściwie robić. Program sugeruje, że jest bardzo dużo do zrobienia. Krok Trzeci wymaga od nas abyśmy uświadomili sobie nasz przeszły sposób myślenia oraz nasze przeszłe postawy i sposób w jaki musimy je zmienić w celu wykonania podjętej przez nas decyzji.

Codziennie mamy wiele przykładów dających nam okazję do zbadania naszej szczerości odnośnie powierzenia.

· Jeżeli znajdujemy się w obliczu sytuacji, która daje nam opcję aby zachować się egoistyczne albo w sposób nie egoistyczny – którą opcję wybierzemy ?

· Czy pozwalamy sobie troszczyć się o dobro i potrzeby kogoś innego, czy też instynktownie przedkładamy wyżej nasze potrzeby ?

· Czy kiedykolwiek zastanawialiśmy się nad tym czy nasza małżonka (małżonek) czy też inni członkowie rodziny są zadowoleni czy smutni, czy są chorzy czy zdrowi, czy też nadal jesteśmy zajęci samym sobą ?

· Czy podejmujemy ryzyko wyrażania się o sobie i przedstawiania siebie w sposób uczciwy, czy też nadal staramy się przypodobać innym w celu uzyskania od nich aprobaty – nawet za cenę własnej godności i własnego szacunku ?

- Czy tolerujemy wady i błędy innych, czy też osądzamy ich poświęcając więcej czasu na ocenę ich osobowości niż na ocenę własnej osobowości ?

· Czy w naszych codziennych sprawach ćwiczymy cierpliwość, czy też nadal hołdujemy zasadzie z naszego dzieciństwa „Chcę mieć to co chcę i wtedy kiedy chcę” ?

· Czy zaczynamy akceptować odpowiedzialność za nasze postępowania i czy z miejsca uznajemy nasze błędy czy też nadal szukamy alibi, czy też posądzamy i winimy innych za nasze błędy ?

· Czy pozbyliśmy się naszych dawnych uraz, czy też nadal je pielęgnujemy i pozwalamy na to, aby „kwitły” one w naszym stanie rozczulania się nad samym sobą ?

· Czy uświadomiliśmy sobie, że żywienie uraz czyni nam samym większą krzywdę niż komukolwiek innemu, a litość nad samym sobą jest tylko o krok dalej od nałogowego picia alkoholu ?

· Czy załatwiamy bieżące problemy dzisiaj, czy też znajdujemy się w sytuacji, w której mamy tendencję do manipulowania lub odwlekania tego, bez względu na wpływ jaki wywrze nasz brak działania na innych ?

· Czy patrzymy na siebie samych i na inne sytuacje życiowe realistycznie, czy nadal oczekujemy od nas samych i od naszego życia więcej niż mamy prawo oczekiwać, narażając się w ten sposób na rozczarowania, frustracje oraz na powrót do nałogowego picia alkoholu ?

W naszej próbie przesunięcia ogniska naszego życia ze sfery materialnej do duchowej musimy wziąć pod uwagę bardzo ważny czynnik którym jest anonimowość. Dwunasta Tradycja wyszczególnia, iż „anonimowość jest podstawą duchową wszystkich naszych tradycji, przypominającą nam aby przedkładać zasady ponad osobiste ambicje”.

Musimy pracować nad naszą motywacją i regularnie zadawać sobie pytania:

· Czy stosujemy Program w sposób egoistyczny czy też bezinteresowny ?

· Czy wykorzystujemy anonimowość we Wspólnocie jako „parawan pod którym możemy się schować”, czy też widzimy naszą anonimowość tylko jako okazję dla bezinteresownej pomocy innym bez oczekiwania w zamian za nią osobistego uznania czy nagrody ?

W powierzeniu naszej woli i naszego życia opiece Boga, tak jak Go rozumiemy nie możemy spodziewać się perfekcji, ale jeżeli wysilimy się z całego serca i będziemy pamiętać o ostrzeżeniu zawartym w Wielkiej Księdze przypominającym nam o tym, iż nasz niepełny wysiłek nie przyniesie nam pożytku, to powinniśmy zaobserwować u siebie poprawę.

Wskazówki do pracy nad krokiem

- codzienna modlitwa o przewodnictwo, odwagę i gotowość do pracy nad tym Krokiem,
- czytanie odpowiednich fragmentów z podstawowych tekstów Wielkiej Księgi oraz innych przydatnych materiałów,
- zapisywanie przykładów swoich upartych, samowolnych zachowań i ich negatywne skutki w swoim życiu,
- zauważanie sytuacji w których staramy się wypełniać wolę Boga, i odnotowywanie, co wówczas czujemy,
- powracanie do Kroku Drugiego;
- rozmowa z innymi członkami Wspólnoty, jak poradzili sobie z tym Krokiem,
- poddawanie kontroli odnośnie wyniku rezultatu, poddawanie kontroli odnośnie przyszłości,
- akty wiary w konkretnym działaniu,

Część I

Chcemy się buntować, czy powracać do zdrowia ? Chcemy robić na przekór życiu, czy płynąć razem z nim ?

Najczęściej musi się zdarzyć w naszym życiu coś bardzo bolesnego, zanim zdecydujemy się na zmianę. Gdy graliśmy przeżyaliśmy różnego rodzaju ból. To właśnie te bolesne zdarzenia pomogły nam podjąć decyzję o zaprzestaniu grania i zapoczątkowaniu zdrowienia.

Do Trzeciego Kroku prowadzą bolesne przeżycia. „**Postanowiliśmy**” (ból, cierpienie pomaga człowiekowi zdecydować się na zmianę). Tak naprawdę na początku to konsekwencje nas pchają do robienia czegoś i cierpienie, one są motorem i początkiem zmiany. Gdyby nam było dobrze i nasze życie nie zamieniło się w ruinę, to byśmy nic nie zrobili.

A) Jakie zdarzyły ci się bolesne przeżycia, które doprowadziły cię do Trzeciego Kroku ?

W AH mówimy: **„Jeżeli zależy nam na wyzdrowieniu, musimy przestać walczyć ze wszystkim i wszystkimi.”**

- B) Czy gotów jesteś przyznać, że dawny sposób życia nie służył ci i że musisz spróbować żyć inaczej ?
- C) Czy masz już dość bólu i cierpienia? Czy jesteś gotów skapitulować i poddać się czemuś większemu od Ciebie ?
- D) Jak teraz rozumiesz znaczenie słów: **podjąć decyzję, postanowić** ?
- E) Czy podjąłeś tę decyzję w nadziei na poprawę twojego życia ?

Część II

„Chcę tego, co chcę i to już natychmiast, a jak nie to się obrażę !”

Żądania , domaganie się, wymuszanie to strategia małego dziecka, które próbuje kontrolować otoczenie, siłą wyższą i manipulować nimi za pomocą swojej samowoli, na bazie swojej złości i niezadowolenia, by dostać to co wydaje mu się, że chce i co wydaje mu się że da mu szczęście. Nasze chciejstwo powoduje, że oddalamy się od tego co jest w tu i teraz oraz tworzymy niezgodę wobec tego co jest.

„Powierzyć naszą wolę i nasze życie”

Cierpimy na osobliwą chorobę duszy. Nasze wyolbrzymione JA (fałszywa duma) kazało nam stawiać nasze potrzeby i zachcianki przed wszystkimi innymi, na pierwszym miejscu. Nasze samolubstwo powoduje, że nie dostrzegamy potrzeb innych ludzi i nie interesują one nas. Mówią na nas niekiedy „książątka”. Wielka Księża powiada, że jesteśmy jak „huragan pędzący przez życie innych”, że cechuje nas „samowola zerwana z łańcucha” (choć nam zwykle nie chce się w to wierzyć).

- A) Podaj przykłady gdy twoje wyolbrzymione JA dochodziło do głosu. Przypomnij sobie, kiedy zachowywałeś się jak „książątka”. W jaki sposób ci to zaszkodziło ?
- B) Jak te egocentryczne zachowania zaszkodziły twoim bliskim ?

Egocentryzm i samowola utrudniają nam wszelką zmianę. Ponieważ jednak zapragnęliśmy żyć na trzeźwo musimy dążyć do zmiany i do osiągnięcia dojrzałości. Dawniej zdarzało się nam mówić: **„Sam wiem co jest dla mnie dobre, nie potrzebuję nikogo i niczego.”** Najczęściej myśleliśmy że wszystko wiemy, że zawsze mamy rację, że nasze jest najważniejsze i jedynie słuszne. Często czuliśmy się nie rozumiani przez innych. Nawet przyjaciele nas nie rozumieli, ale czy my sami rozumieliśmy samych siebie ? Dlaczego teraz miałyby być inaczej ?

- C) Napisz kiedy czułeś się przygnębiony i nie rozumiany.

D) Czy ucieczka w samotność kiedykolwiek ci naprawdę pomogła ?

Często wpadamy w złość i jesteśmy nieuczciwi, samolubni, egoistyczni i drażliwi. Lub też czujemy się beużyteczni i zaczynamy użalać się nad sobą. Dzieje się to zazwyczaj gdy nie radzimy sobie z jakimiś emocjami, gdy nie radzimy sobie z daną sytuacją, gdy wypieramy jakieś nasze potrzeby i nie potrafimy ich zaspokoić w normalny sposób, gdy nie słuchamy się tego co naprawdę chcemy wewnątrz nas i nie robimy czegoś w zgodzie ze sobą. Taką postawą odpychamy od siebie innych ludzi i przerzucamy swoją frustrację i niezadowolenie na innych. Jeżeli zależy nam na trzeźwym życiu trzeba zacząć się zmieniać i zabrać się za cierpliwe działanie !

Odpowiedz na następujące pytania:

- Czy moja złość sprawia przykrość mnie lub komuś innemu ?
- Jak złość przeszkadza mi wprowadzać w życie Trzeci Krok ?
- Co konkretnie muszę zrobić aby swój dawny nieuczciwy sposób życia zmienić na bardziej uczciwy ?
- Czy jestem tak bardzo samolubny, że zawsze chcę pierwszy dostać to, czego chcę i nie patrzę się na innych ?
- Czy mogę to zmienić zaczynając się bardziej interesować problemami i potrzebami kogoś innego ?
- Czy zawsze musi być po mojemu ? Czy zawsze muszę mieć rację ? Co się stanie jak nie będzie po mojemu ? Jak nie będzie tak jak bym chciał aby było ?
- Jak porzucić dawne pretensje oraz nauczyć się wybaczać i zapomnieć urazy ?

Pamiętaj, że kiedy czujemy się niepotrzebni i beużyteczni, dzieje się tak dlatego, iż nie dostrzegamy, że jesteśmy kochani, nie przyjmujemy miłości z zewnątrz i zamykamy się na nią lub też oceniamy siebie poprzez perspektywę bycia niegodnym miłości i niezasługiwania na nią. Zaczynamy tworzyć wtedy separację, oddzielenie od innych, izolujemy się twierdząc że inni nas nie kochają, co nie jest prawdą. Wchodzimy wtedy w osamotnienie i użalamy się nad sobą. Męczy nas wtedy nie przeżyty ból z przeszłości bycia nie docenionym, nie zauważonym, nie widzianym, nie akceptowanym, który trzeba puścić, poddać. Jesteśmy ważni i możemy uczynić coś dobrego na tym świecie. Jak mogę się przekonać o tym że jestem kochany ?

Zacznij teraz pracować nad zmianą swojej litości nad sobą, żalu i niezadowolenia na poczucie wdzięczności i współczucia wobec siebie.

Wymień wszystkie rzeczy za które możesz być wdzięczny:

Jakie konkretne działania możesz podjąć, by zmienić niechęć, opór na chęć i gotowość ?

Czy możesz odpuścić użalanie się nad sobą i zacząć współczuć sobie ?

Jakie znaczenie ma teraz dla ciebie zwrot „powierzyc naszą wolę i nasze życie” ?

Część III

„Opiece Boga”

W Wielkiej Księdze czytamy „Nigdy nie tłumaczmy się przed nikim z tego, że zależymy od Stwórcy. Duchowość nie jest oznaką słabości. Odwrotnie, jest to oznaka mocy wewnętrznej i połączenia z czymś większym. Dzieje ludzkości dowodzą, że wiara jest odwagą.” Prosimy Siłę Wyższą o wskazanie właściwej drogi, o uwolnienie nas od lęku przed życiem i o pomoc w spełnianiu Jej woli wobec nas.

Jeżeli cierpimy z powodu choroby duchowej, potrzebujemy duchowej pomocy.

Wielu z nas utraciło nadzieję. Byliśmy samotni, straszliwie samotni. Zapomnieliśmy, że świat jest piękny. Rzetelna praca nad Trzecim Krokiem pomaga nam zmienić stosunek do siebie i innych. Przystajemy się buntować i bać. Wstępuje w nas spokój i pogoda ducha. Co za ulga. CZY COŚ Z TEGO ZACZYNASZ JUŻ ODCZUWAĆ ? Jak ?

Trzeci Krok stanowi początek naszej drogi duchowej w AA. Odkrywamy powoli jak to dobrze znaleźć się pod opieką Siły Wyższej. Spływa na nas poczucie mocy i pewności siebie, ponieważ nie jesteśmy już sami, znaleźliśmy już pomoc i zaczynamy czuć połączenie z czymś większym od nas.

W AH słyszymy: „Powierz to swojej Sile Wyższej, a Ona ci pomoże.”

Zaczynamy się teraz zbliżać do naszej Siły Wyższej. Możemy jej ufać i zwracać się do Niej gdy potrzebujemy pomocy w trudnych chwilach. Rozwiązania zawsze do nas przyjdą, może nie od razu jednak przyjdą. A kiedy zdarzy się wspaniały dzień, też możemy podzielić się z Nią naszą radością. Czasem rozwiązania nie są dosłowne, gdy prosimy o zmianę i poddanie czegoś, zazwyczaj zaistnieje sytuacja ku zmianie tego. To o co prosimy, będzie nam dane, tylko trzeba dostrzec że to się dzieje.

Często jest tak że prosimy o rozwiązanie jakiegoś naszego problemu, sytuacji, danej rzeczy, a gdy przychodzi sytuacja i możliwość do zaistnienia szerszej świadomości i integracji emocji zamykamy się rozwiązania i możliwości przez co sami sobie zaprzeczamy, bo z jednej strony chcemy rozwiązania, a z drugiej jak pojawia się trudniejszy okres, który zawsze wynika z naszego oporu wobec zaistnienia szerszej świadomości i uzdrowienia czegoś w nas, to zaczynamy obwiniać innych, los o to co przechodzimy, nie dostrzegając faktu, że sami o to prosiliśmy wcześniej. Dostajemy sytuacje do poszerzenia świadomości i wprowadzenia korekty w naszych przekonaniach, nastawieniu, podejściu do życia, tylko trzeba zauważyć że to jest szansa na rozwój i na pojawienie się tego czego chcieliśmy. Zazwyczaj zmiana sposobu odbioru polega na wprowadzeniu świadomości w jedną z naszych 5 ran emocjonalnych, czyli na zmianie odbioru poprzez te rany terażniejszości i integracji wypartych kiedyś emocji.

Zwracając się do kogoś o pomoc i opiekę, tworzymy nowe duchowe przyzwyczajenie. Zaczynamy otwierać się połączenie z innymi i wychodzimy z izolacji, wychodzimy z własnych murów.

Ktoś, kto jest naszym przyjacielem, naszą najbliższą istotą - nasza Siła Wyższa - chce abyśmy byli szczęśliwi. Razem z tym nowo napotkanym przyjacielem możemy osiągnąć wiele rzeczy. Pomoc jest, trzeba tylko o nią się zwrócić. Udajemy się do naszej Siły Wyższej i prosimy o siłę i odwagę by dobrze przeżyć dzisiejszy dzień. Powiedzmy co rano: „Proszę Cię Wszechświecie, pomóż mi przeżyć ten dzień na trzeźwo.”

A wieczorem nie zapomnijmy podziękować naszej Sile Wyższej za zachowanie nas w trzeźwości.

CZY TRUDNO CI PROSIĆ O POMOC ? Dlaczego ?

W jakich trudnych sprawach mógłbyś chcieć poprosić o pomoc ?

Siła Wyższa będzie nam pomagać w dalszym rozwoju. Wydaje się czasem, że Trzeci Krok wymaga bardzo dużo pracy. Każda zmiana jest bolesna, jednak w konsekwencji daje radość. Jeden z uczestników AA imieniem Jim mawia: **„Być trzeźwym wcale nie jest trudno, jedyne co musisz zrobić, to zmienić całe swoje życie, ale nie rób tego od razu.”**

Krok Trzeci znaczy po prostu, że chcemy się zmienić - z pomocą innych.

Część IV

„Jakkolwiek Go pojmujemy”

W AH każdy wybiera dla siebie taką Siłę Wyższą, jaka mu odpowiada. Siła Wyższa innych może być niepodobna do twojej. Twoją Siłą Wyższą mogą być góry, wiatr lub drzewa. Możesz za Siłę Wyższą uznać innych ludzi, grupę AH, przyjaciół lub rodzinę.

Możesz nazwać swoją Siłę Wyższą: Bóg, Jezus lub Budda, tak jak tylko chcesz.

Twoją Siłą Wyższą może być miejsce w sercu, lub gdziekolwiek indziej, gdzie idziesz gdy jesteś samotny i złąkniony. Możliwości wyboru Siły Wyższej są nieskończone. Najważniejsze jest jednak to, byś wybrał coś, co najbardziej ci odpowiada. (Nie sugeruj się innymi.) Trzeci Krok skutkuje, ponieważ jest z nami Siła Wyższa. Czasami pragniemy być sami, aby coś przemyśleć i wówczas możemy zbliżyć się do naszej Siły Wyższej przez modlitwę.

Wielka Księga zaleca, aby w Trzecim Kroku każdy znalazł własną modlitwę. Może nią być „Modlitwa o Pogodę Ducha”.

*Boże, użyz mi Pogody Ducha,
abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,
Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić;
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.*

Wybierz modlitwę która będzie dla ciebie najlepsza. W pracy nad programem AH mamy jeszcze Krok Jedenasty, który pomoże nam w dalszym rozwoju i głębszym poznaniu Siły Wyższej.

Krok Jedenasty:

„Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.”

„Dążymy do duchowego rozwoju, nie do duchowej doskonałości.”