

Krok drugi

Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam normalny sposób myślenia i życia.

Wiara, że ktoś kogo poszukam pomoże mi.



Uwierz , że Wszechświat chce dla Ciebie dobrze i że Ci pomoże

Doszlśmy do przekonania, że Siła Większa niż nasza własna, może przywrócić nam poczitalność/rozsądek

(zdrowe myślenie, przeciwieństwo szaleństwa)

W pierwszym kroku uświadamiamy sobie, że nasze własne działania i własne pomysły okazały się być nieskuteczne i potrzebne jest jakby zewnętrzne źródło pomysłów, rozejrzenie się na boki czy aby gdzieś indziej nie ma lepszych rozwiązań niż swoje własne. Dopiero akceptacja bezsilności i odpuszczenie walki, robienia po swojemu daje możliwość by otworzyć się na wpuszczenie świadomości z zewnątrz. W moim przypadku dotyczy , to zarówno hazardu , jak i problemów, emocji i wad charakteru. Program można stosować do różnych rzeczy, nie tylko wobec środków zmieniających świadomość.

Problemem u mnie była niechęć do przyjmowania informacji z zewnątrz, do przyjmowania informacji zwrotnych, do przyjmowania czegokolwiek z zewnątrz. Zamknięty w sobie czułem się pozornie bezpiecznie, jednak to zamknięcie nie pozwalało mi wymieniać energii z otoczeniem i współgrać z nim, a co dopiero tworzyć bliskie relacje z innymi. Moja fałszywa duma była bardzo wrażliwa na krytykę, na opinie innych, bo każda informacja z zewnątrz mogła mi naruszyć moje mechanizmy obronne i spowodować upadek wyobrażeń w jakich się zamknąłem. Niechęć do przyjmowania z zewnątrz to też oznaka braku ufności, nie tylko Wszechświatowi , ale również drugiemu człowiekowi. Grając jak również wcześniej byłem bardzo mocno zamknięty w sobie , nie mówiłem o tym co jest we mnie, co czuje, co naprawdę myślę, praktycznie nikomu. Ciągle zakładałem maski , kłamałem i oszukiwałem , co spowodowało , że już sam się zgubiłem wewnątrz siebie i nie wiedziałem co czuje. W pewien sposób straciłem kontakt z tym co było wewnątrz mnie. Wewnątrz siebie miałem chaos, zagubienie i tak też wyglądało moje życie na zewnątrz.

Jeśli mamy postawić Krok drugi. W skrócie:

- Trzeba odłożyć na bok wszelkie nasze uprzedzenia (wyobrażenia, opinie itp.),
- Trzeba wyrazić chęć lub być po prostu skłonni uwierzyć,
- Trzeba dojść do jakiejś naszej własnej koncepcji siły wyższej,
- Trzeba uznać możliwość istnienia takiej Siły,
- Trzeba szczerze i uczciwie szukać tej Siły,

Siłą wyższą nie musi być dla nas Bóg

Siłą wyższą może być dla nas ktoś, kto jest mądrzejszy od nas samych, ma większą wiedzę, skuteczniej radzi sobie w życiu. Dla osoby, która kroczy w programie ścieżką religijno-duchową tą Siłą Wyższą jest Bóg. Ponieważ Bóg może działać również poprzez innych ludzi rodzi się najpierw przypuszczenie, potem pewność, że Bóg może pokazać nam rozwiązanie również poprzez wiedzę, postawy i życie innych ludzi, chociażby przez sponsora lub przez innych członków wspólnoty, społeczeństwa. Siłą Wyższą w programie może być nie tylko Bóg, ale i drugi człowiek; przyjaciel, ksiądz, grupa, partner, książka, sam program 12 kroków, wspólnota jako całość. Chodzi głównie o to aby poddać swoje własne Ja, jako jedyne arbitra rzeczywistości i zacząć przyjmować informacje zwrotne. Na początku jest ciężko, ale w końcu, gdy słucha się doświadczeń innych staje się to możliwe. Powoli mury mechanizmów obronnych zaczynają opadać, zaczynamy dopuszczać do siebie inną świadomość niż nasza własna, co daje szansę na zmianę. Takie rozumienie konceptu Siły Wyższej sprawia, że uczestniczyć w programie mogą nie tylko wierzący, ale również osoby, które odsunęły się od wiary i religii a także ateści. Dla osób niewierzących wysłuchanie historii innych uczestników, zwłaszcza tych, które sobie zaczynają radzić poprzez uczestnictwo w Programie i pod kierownictwem Siły Wyższej, sprawia że otwiera się im nowa szufladka i przypuszczenie, że być może faktycznie istnieje ta Siła Wyższa i że być może ona działa w życiu ludzi, i że być może też zadziała w moim życiu.

Obraza na Wszechświat

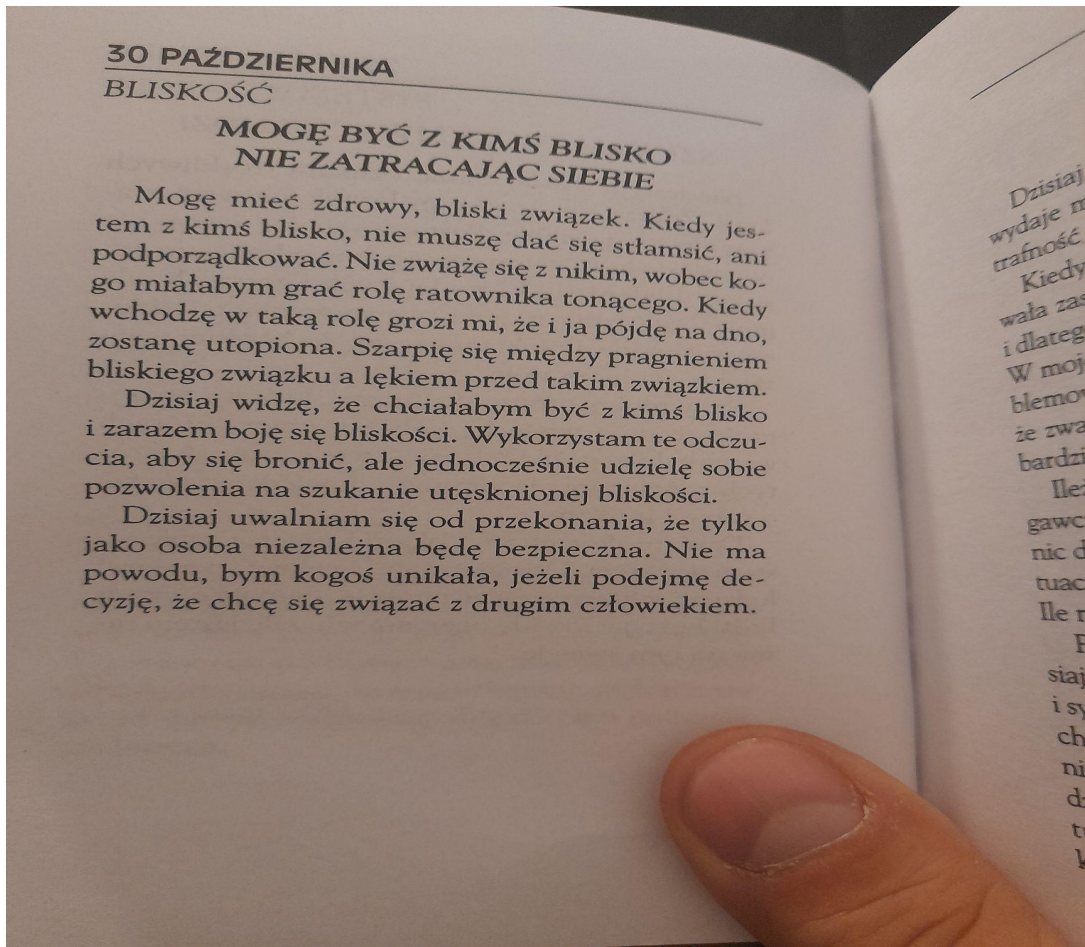
Krok ten umożliwia zrozumienie znaczenia życia duchowego i wiary oraz korektę tegoż życia, jeśli zostało ono poprzez dom dysfunkcyjny zniekształcone. Ja osobiście myślałem, że mam pozytywne przekonania o sile wyższej, dopiero po zrobieniu kroku czwartego dostrzegłem jak bardzo mój obraz siły wyższej jest zniekształcony, a głównym powodem tego były urazy i żal jaki miałem wobec rodziców i wobec siły wyższej. Głównie żal i urazy pochodziły z niespełniania moich życzeń, roszczeń, czyli z zachowań małego dziecka które się obrażało jak nie dostało tego co chciało, które się fochało jak nie było po jego myśli. Oczekiwania, wymagania, fantazje jakie miałem , a które się nie realizowały przysłały mi relacje z siłą wyższą, w pewien sposób traktowałem ją jak kogoś kto ma spełniać moje życzenia, fantazje, wymagania bo ja tak chce i koniec. Do tego oprócz fantazji, wyobrażeń nie działałem praktycznie nic w rzeczywistości, bo po prostu bałem się wziąć odpowiedzialność za własne życie.

Zamknięcie się na bliskość emocjonalną

Zamknięcie się na bliskość emocjonalną, na mówienie prawdy, na mówienie o tym co we mnie, nie było rezultatem uzależnienia od hazardu. Od dziecka byłem już zamknięty w sobie, w mojej rodzinie nie było bliskości emocjonalnej, nie rozmawiało się o emocjach. Było mi bardzo ciężko bo nie miałem z kim porozmawiać o trudnościach, problemach w szkole, czy też o tym co się działo na podwórku. Moi rodzice nie znali bliskości emocjonalnej, bo sami nie zostali jej nauczeni, a raczej sami jej nie czuli i nie doświadczali. Izolację od otoczenia pogłębiał fakt, że wstydzilem się tego co się działo w domu i bałem się jednocześnie o tym mówić. To powodowało, że dusiłem wszystkie emocje w sobie zakładając maski. Wypierałem fakt tego co się działo i udawałem, że wszystko jest okej. Jedną z najbardziej toksycznych zasad opartych na dumie jest przekonanie, że wyjawienie tajemnicy rodzinnej to zdrada rodziców i grzech nieposłuszeństwa i szkalowania. Poprzez tą zasadę nie mówi się prawdy jak jest, wypiera się fakty i nie akceptuje się tego jak było, co powoduje że nie można przeżyć do końca emocji związanych z dzieciństwem. Na swojej terapii pogłębionej starałem się mówić o wszystkim, na mityngach też mówiłem. Na początku zdrowienia, gdy w końcu poprosiłem o pomoc, gdy się otworzyłem czułem ogromne pragnienie mówienia o tym co było skrywane latami w mym wnętrzu, czułem pragnienie uzewnętrznienia tego. Dopiero gdy wybrzmiały emocje we mnie, wszystko zaczęło układać się w całość, dopiero wtedy chaos zamienił się w zrozumienie i czucie. Wcześniej nie rozumiałem co się dzieje we mnie, bo nie miałem kontaktu ze swoimi emocjami. Wątpię bym mógł uporządkować swoje wnętrze, bez wypowiedzenia tego co dusiłem w sobie. Pierwszy raz w moim życiu otworzyłem się na taką bliskość emocjonalną, czy to na terapii czy to na mityngach. To co zauważyłem to fakt, że po początkowym pragnieniu, że tak powiem wyrzucenia z siebie tego co dusiłem później przyszedł spokój. Tak jakby moje ciało i umysł oczyściło się z chaosu który zawsze we mnie był. Konsekwencją tego było otwarcie się na słuchanie innych i rozumienie ich oraz czucie poprzez własne doświadczenie. Moje pragnienie uzewnętrzniania się przerodziło się w zwykłą potrzebę mówienia o tym co jest we mnie, nie było już w tym presji ani ciśnienia jakie czułem wcześniej. Nadmiar emocji jakie były we mnie zaczęły schodzić i pojawiła się przestrzeń by móc nie tylko mówić, ale i zacząć słuchać innych, by nie tylko zajmować się sobą, ale móc też zająć się innymi. Im większą czułem bliskość emocjonalną ze sobą, tym większą czułem z innymi i z Wszechświatem.

Kojarzenie bliskości z utraceniem siebie, lęk przed zawłaszczeniem, zranieniem

Każdy z nas ma w sobie potrzebę wolności, autoekspresji, bycia sobą, wyrażania prawdziwego siebie. Gdy ta potrzeba jest tłumiona w nas dzieciństwie poprzez osoby, które miały nam dawać bliskość emocjonalną opartą na wolności i szacunku, to zaczynamy kojarzyć bliskość emocjonalną z utratą wolności, z utratą części siebie, z zaborczością, z zachłannością, z oczekiwaniami, wymaganiami. Gdy ktoś nie był obdarowywany bezwarunkowością, później sam nie wiem jak ją dać drugiemu człowiekowi. W zasadzie przenosimy schematy, programy z pokolenia na pokolenie dopóki ich nie zmienimy. Długo czasu reagowałem na bliskość innych jak na coś co miało by mi zabrać część siebie. Ten sam mechanizm zauważyłem podczas budowania bliskości z siłą wyższą. Wszystko we mnie krzychało, że poddając swoją wolę stracę wolną wolę. Że otwierając się na bliskość zatracę siebie, że ktoś mi zabierze wolność, że ktoś zabierze mi część siebie, że ktoś będzie chciał mnie ograniczać, manipulować mną. Rzecz w tym, iż aby czuć bliskość, przynależność nie trzeba zatracać siebie i dopasowywać się do innych, trzeba po prostu pokazywać prawdziwego siebie innym, być autentycznym i nikt nam tego nie zabierze, a ten kto nie akceptuje nas takimi jakimi jesteśmy najprawdopodobniej nie akceptuje sam siebie. Prawdziwa bezwarunkowa miłość oparta jest na wolności, na akceptacji siebie takimi jakimi jesteśmy, a nie na oczekiwaniach, wymaganiach, zaborczości, ograniczaniu wolności, określaniu jaki ktoś ma być. To co się dowiedziałem podczas zdrowienia to fakt, że lęk przed zawłaszczeniem jest jednym z lęków DDA. Zazwyczaj ten lęk powstaje, bo jeden z rodziców był za bardzo kontrolujący, zaborczy, nie dający przestrzeni, przez co dziecko traci poczucie autonomii i wolności.



Osamotnienie i izolacja

Dopóki nie zacząłem się otwierać na terapii i na mityngach dopóty myślałem, że moje doświadczenie jest czymś niepowtarzalnym, że tylko ja tak mam, że tylko ja mam takie problemy, że przez to jestem jakiś gorszy czy też bardziej zły niż inni ludzie. Byłem przekonany, że moje doświadczenie jest tak osobliwe i wyjątkowe, że nikt mnie nie zrozumie, że nikt nie czuje tego co ja, że nikt nie ma podobnych myśli do mnie. Izolacja jaką sobie stworzyłem powodowała, że czułem coraz większe osamotnienie, oddzielenie od innych. Do tego zamiast chwile bycia sam ze sobą wykorzystywałem do budowania bliskości ze sobą, robienia tego co sprawiało mi radość, ja je wykorzystywałem do znęcania się nad sobą, do tworzenia nienawiści do siebie, do biczowania siebie, uzalania się nad sobą. Schemat osamotnienia i izolacji był obecny u mnie w życiu już przed uzależnieniem od hazardu, hazard był tylko potwierdzeniem tego co sobie układałem wcześniej w swojej głowie.

Siła wyższa jako karzący rodzic

Zawsze gdy popełniłem błąd bałem się kary, dlatego też nie przyznawałem się do błędów, porażek do zrobienia czegoś źle. Bałem się, że zostanę ukarany. Takie podejście doprowadziło do tego, że przestałem dostrzegać konsekwencje swych działań, a co za tym idzie przestałem brać odpowiedzialność za to co robiłem. Gdy przyjrzałem się głębiej mojej relacji z siłą wyższą dostrzegłem, że przeniósłem na nią lęk przed karą jaką mogłem doznać od mojego taty. Nie dostrzegałem, że siła wyższa jest wyrozumiała i miłosierna, że jest wybacząca. U mnie w domu chowanie urazy i żalów zajęło miejsce współczucia, łagodności i wyrozumiałości. W pewien sposób nie było akceptacji ludzkich słabości i wad. Relacje jaką miałem z moim tatą przeniósłem na relacje z siłą wyższą i tak też ja odbierałem jako surową, kontrolującą, karzącą, osadzającą, wymagającą istotę. Cały czas uczyłem się by oddzielać relacje z moim tatą od relacji jaką mam z siłą wyższą, jednak by to zrobić musiałem przyznać się do tego jak jest między mną i moim tatą oraz zaakceptować fakt, że ani on ani ja nie jesteśmy Bogami, ani on dla mnie, ani ja dla niego.

Czucie się niegodnym Siły Wyższej

Pycha i duma przysłaniały moje niskie poczucie wartości, czucie się niegodnym i nie zasługiwania na miłość. Zarozumiałstwo, sarkazm, udawanie że nie potrzebuje niektórych rzeczy były moimi mechanizmami obronnymi by się nie zaangażować w dane rzeczy, zazwyczaj w te rzeczy gdzie miałem najwięcej nieuświadomionego bólu emocjonalnego. Krytykowowanie innych i wytykanie im błędów było moim mechanizmem odwrócenia od siebie uwagi, od własnych wad i słabości. Zajmowanie się życiem innych miało na celu uniknięcie zajęcia się swoim własnym życiem. Najłatwiej jest zajmować się innymi, a nie sobą i tym co jest w nas. Gdy podczas zdrowienia zacząłem przyglądać się temu co jest we mnie opadły iluzje jakie miałem na swój własny temat. Dostrzegłem jaki chaos panuje we mnie i że tak naprawdę byłem odcięty od czucia siebie samego, odczucia swych emocji, swych potrzeb i pragnień. Nienawiść i żal jakie przerzucałem na zewnątrz były tak naprawdę we mnie, stosowałem wobec siebie ciągłą krytykę, ocenę, osąd. Skoro taki świat był we mnie to i taką energię dawałem na zewnątrz. Nie będę rozpisywał ran emocjonalnych, jednak pod nimi kryło się głębokie poczucie bycia gorszym, nie zasługiwania, nie wartym bycia kochanym i te odczucia podsyciałem w swoim życiu poprzez swe działania.

Siła wyższa może przywrócić nam normalny sposób myślenia i życia, o ile będziemy chcieli, otworzymy się i przyjmimy ten sposób

Ten aspekt kroku wyrażają słowa „*Siła Wyższa może przywrócić nam zdrowie*”. Siła wyższa może przywrócić pełnię, ale nie musi, bo ma własną suwerenną wolę i plany. Jednak jeśli naprawdę chcemy to tak się stanie, bo siła wyższa zawsze chcą nas wspierać gdy działamy dla dobra innych. To co dostrzegłem u siebie to próby targowania się z siłą wyższą, próby narzucenia czegoś lub próby wymuszenia czegoś na niej. Manipulacje, domagania się, czy też typowe powiedzenie **należy mi się. Tak naprawdę te schematy**, to taktyki małego dziecka, które chce kontrolować i opierają się na wewnętrznym lęku, że nie będzie tak jak ono by chciało aby było.

Mała afirmacja, którą sobie powtarzam codziennie

Wierzę, że Siła większa ode mnie może przywrócić mi normalny sposób myślenia i życia, o ile poddam opór przed wpuszczeniem jej do mej przestrzeni.

Modłę się, ażeby umiał nawiązać łączność duchową z Wszechświatem.

Modłę się, aby pokarm dla duszy, jaki zsyła nam Wszechświat, stał się także moim udziałem, dostrzegam, że jest on dostępny dla każdego bo każdy jest przejawem źródła, nie trzeba z nikim walczyć ani rywalizować by mieć dostęp do łaski, łaska jest dostępna dla każdego w takim samym stopniu. Wierzę, że Siła Większa ode mnie samego przywraca mi poczitalność i zdrowie duchowe. Dostrzegam głos rozsądku w mej głowie, głos intuicji i zaczynam się nim kierować.

Wiara, że energia życia działa dla naszego dobra

Przywracanie wiary, że życie mnie wspiera było u mnie dosyć trudne, dalej czasem wchodzę w schemat ofiary wobec życia lub poczucia jakby życie było przeciwko mnie, wrogie. Wtedy, po czasie łapie się, że wszedłem w lęk i brak poczucia bezpieczeństwa lub żal, że nie jest po mojemu. Urazy i żal jaki nosiłem w sobie przysłaniały mi dostrzeżenie, że wszechświat mnie stworzył, więc skoro jestem częścią energii życia, to energia życia jako całość chce dla mnie dobrze. Wyjście z poczucia krzywdy i ofiary wobec życia wiązało się u mnie ze spotkaniem się z agresją, żalem, wściekłością jaką miałem w sobie. Kiedyś nie rozumiałem słów, że osoby mocno skrzywdzone same później zaczynają ranić innych. Na własnym doświadczeniu rozumiałem, że jest to prawda i żeby odwrócić proces ranienia innych trzeba spotkać się ze swoim własnym bólem emocjonalnym. Terapia pogłębiona dała mi tę szansę, że mogłem wyrzucić z siebie emocje związane z dzieciństwem i w konsekwencji przestać je projektować na świat w koło mnie oraz przestać nimi ciągle żyć. Dopóki nie skontaktowałem się z własnym bólem emocjonalnym, dopóty żyłem w trybie przetrwania opartym na murze zbudowanym by nikt więcej mnie nie zranił i nie realnym poczuciu zagrożenia. Aby móc sobie poradzić z poczuciem żalu i krzywdy najpierw musiałem przyznać się do nich i opuścić maskę macho oraz dostrzec prawdę jak było w dzieciństwie u mnie oraz później. Krzywdy jakie doznałem spowodowały, że zacząłem się zamykać na czucie czegokolwiek, w tym na radość. Powrót do dzieciństwa był ważnym etapem w moim zdrowieniu i bez niego nie potrafiłbym z powrotem otworzyć się na czucie. W poddaniu krzywd i żalu pomógł mi też krok czwarty i spojrzenie na moją sytuację z innego punktu widzenia. Rozumiałem po czasie co się działo we mnie i dlaczego i to mi mocno pomogło wrócić na odpowiednie tory. Wraz z puszczeniem żalu, zgorzknienia, nienawiści zaczęła się zmieniać moja relacja z Wszechświatem. Doszło do mnie, że to co się

działo w dzieciństwie nie musi się powtórzyć i że mogę zacząć się otwierać na czucie oraz przyjąłem fakt, że ból emocjonalny to część życia, jak również czasem cierpienie. Im dłużej zachowuje trzeźwość umysłu, tym bardziej dostrzegam jak Wszechświat mnie wspiera i widzę, że chce dla mnie dobrze. Zamiast walczyć z energią życia robiąc na przekór zacząłem wspierać ją w sobie i w innych, zacząłem iść w kierunku tworzenia życia, a nie niszczenia go.

Z czasem doszło do mnie, że to ja się odwróciłem od siły wyższej, a nie ona ode mnie.

"NASZ CEL: POCZYTALNOŚĆ I ZDROWIE DUCHOWE"

Przed rozpoczęciem programu twierdziłem, że mam silną wiarę. Moje próby zdrowienia przed programem, to była w większości walka z samym sobą i cierpienie. Po rozpoczęciu programu okazało się w ilu lękach jeszcze żyje i jak dużo we mnie żalu oraz uraz. Miałem silny opór aby zaufać sponsorowi i programowi, tak naprawdę do tej pory chyba jeszcze nikomu nie ufałem tak naprawdę. Z upływem czasu jasność mego myślenia zaczęła się poprawiać, a w tym pojawiła się wiara. Im bardziej solidny byłem w stosowaniu programu, tym moja wiara stawała się silniejsza. Zacząłem wychodzić z izolacji we własnej głowie i zacząłem coraz bardziej czuć otaczającą mnie rzeczywistość, w tym również zacząłem otwierać się na czucie innych. Zacząłem też więcej działać, wcześniej tylko myślałem o tym aby działać, jednak nie potrafiłem przekuć świata myśli w realne działanie. Teraz wiem skąd się bierze powiedzenie, jeśli Ty działasz to program działa. Wiara się umacnia we mnie każdego dnia poprzez odpuszczanie tego na co nie mam wpływu i powierzanie tego Wszechświatowi. Wcześniej mówiłem, że wierzę ale tak naprawdę nie ufałem Wszechświatowi. Nie wierzyłem, że moja osoba go obchodzi. Wciąż usiłowałem zmienić to, czego nie byłem w stanie zmienić. Walczyłem i siłowałem się z danymi rzeczami, a na programie nauczyłem się odpuszczać i poddawać coraz więcej rzeczy wszechświatowi. Poddanie i wyjście z roli kontrolera rzeczywistości dało przestrzeń na zaistnienie ufności i spokoju jakiego do tej pory nie znałem. Spokój ten jest oparty na przeświadczeniu, że wszystko jest tak jak ma być na daną chwilę i wtedy gdy ma być, a chwila która trwa jest tą chwilą, która ma trwać.

Powierz i zaufaj.

Dwa proste słowa, a jednak miałem problem z tym by to zrobić. Lęk, że moje potrzeby nie zostaną zaspokojone i że nie będzie po mojemu był silniejszy ode mnie na początku. Ta czujność i oczekiwanie nie realnego zagrożenia były silniejsze. Po czasie doszło do mnie, że moje poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, finansowego, seksualnego, społecznego było mocno zaburzone, co skutkowało podczas grania paranoją i patrzeniem na rzeczywistość poprzez zniekształcone instynkty. Zaburzone poczucie bezpieczeństwa wynikało z dzieciństwa i z utraty tego poczucia w nim. Teraz, jako dorosły miałem okazję nawiązać kontakt z tą częścią mnie, która była tak mocno złęczona, iż wszystko odbierała jako zagrożenie. W kontakcie z tą częścią mnie pomagała i pomaga mi modlitwa, medytacja, skupienie się na ciele i na oddechu, rozmowy o dzieciństwie, słuchanie doświadczenia innych. Im mocniejszy mam kontakt z ciałem, tym mój układ nerwowy jest spokojniejszy. W pewien sposób się on uzdrawia i powraca do równowagi, czyli do poczucia bezpieczeństwa wewnętrznego.

Z czasem zrozumiałem, że Wszechświat chciał się ze mną komunikować już wcześniej, tylko ja sam tworzyłem mur i stawiałem opór swoją samowolą, dlatego nie widziałem rozwiązań, tak jak by odpowiednie rozwiązania przysłała mi moja własna wizja jak powinno być lub też mgła umysłu spowodowana nie przeżyтыми emocjami.

PRZEWODNICTWO

Uczucie bycia prowadzonym pojawiło się jak przestałem ignorować je i zaprzeczać mu, gdy przestałem walczyć ze sobą i blokować własne sumienie. Z czasem zacząłem dostrzegać mój proces stawania się coraz bardziej dojrzałym emocjonalnie. Zacząłem dostrzegać jak wszystko ze sobą jest połączone, jak cegiełki układają się w całość, z chaosu zaczął tworzyć się ład, którego wcześniej nie widziałem.

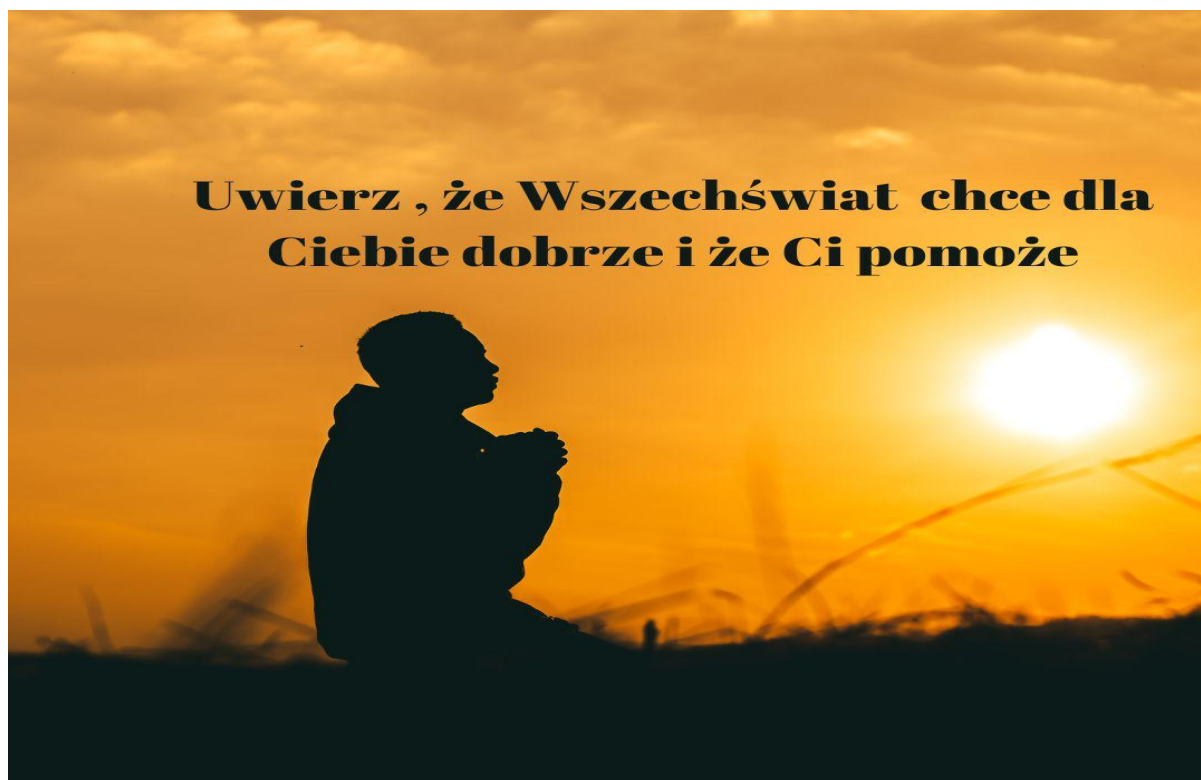
Ciągła praca nad Krokami i życie we Wspólnocie przekonały mnie, że jestem prowadzony ku czemuś lepszemu, ku życiu opartemu na zdrowych wartościach. Każdy schemat, nawyk, postawa negatywna jaką udaje mi się poddać przy wsparciu siły wyższej powoduje, że daje szansę zaistnieć czemuś lepszemu. Tak jakbym przechodził z życia opartego na instynktach i emocjach niższych do życia opartego na uczuciach wyższych. Otwierając się na wrażliwość zacząłem doświadczać współczucia, tolerancji, miłosierdzia, radości i wdzięczności. Tych stanów wcześniej w moim życiu było bardzo mało, a wręcz czasem w ogóle ich nie było.

Działanie jako akt wiary

Fobie i lęki społeczne w jakich żyłem powodowały, że nie potrafiłem robić normalnych rzeczy bez alkoholu, narkotyków czy też hazardu. Długi okres życia miałem przeświadczenie, że jestem obserwowany, że wszyscy się na mnie patrzą, że ktoś chce mi coś zrobić. Miałem też ogromny lęk przed opinią innych oraz odczucie jakby ktoś ode mnie czegoś oczekiwał. Lęki i fobie doprowadzały do sztuczności i braku odprężenia, natomiast oczekiwania do stawiania sobie presji i ciśnienia by coś zrobić, by być jakimś konkretnym. Nie wiedziałem co to jest odczucie bycia wystarczającym, bycia okej takim jakim się jest. Miałem w sobie przeświadczenie, że cokolwiek robię jest nie takie jakie ma być lub że jest niewystarczające. To przeświadczenie mocno wzbudzała we mnie moja mama poprzez swoją krytykę i perfekcjonizm. Cokolwiek bym nie zrobił, zawsze było nie tak jakby ona chciała aby było, czyli jeśli nie było zrobione przez nią, to nie było dobrze zrobione. Co najlepsze, że później ja sam się taki stałem, chciałem robić rzeczy perfekcyjnie, albo wcale i oczekiwałem tego samego od innych. Stosowałem wobec innych presję psychiczną, surowość i pewnego rodzaju kontrolę. Zamiast pozwolić im robić po swojemu, to uważałem, że musi być po mojemu. Podczas zdrowienia dostrzegłem, że stosuje ten sam mechanizm co moja mama i powoli zacząłem od niego odchodzić, dostrzegłem też że gdy tak robiłem i gdy chciałem dominować ludzie odwracali się ode mnie, robili mi na złość itp. Z resztą ja sam też stawałem opór wobec tych którzy chcieli dominować nad de mną.

Ciężko mi było przejść do robienia danych rzeczy na luzie, bez presji, bez oczekiwania perfekcyjności. Perfekcyjność i chęć robienia doskonale danych rzeczy jest największym zabójcą kreatywności i budowania zdrowego poczucia wartości. Lęk i wstyd jaki towarzyszą robieniu czegoś perfekcyjnie powoduje, że często przerywamy swoje działania i ich nie kończymy. Obawiamy się emocji związanych z rezultatem naszych działań, zamiast po prostu robić. Natomiast gdy nie ma działania, nie ma budowania wiary w siebie. Można wizualizować, fantazjować, rozmyślać w nieskończoność o zrobieniu czegoś, ale dopiero konkretne działanie buduje w nas wiarę i pewność siebie.

Robienie czegoś nowego pomimo lęku, jest już aktem wiary. Robiąc nowe rzeczy otwieram się na nieznaną i wychodzę ze swojej strefy komfortu. Przy działaniu pomaga mi samo skupienie się na działaniu, na chwili obecnej i **nie zastanawianie się czy jestem godny czy też nie, nie zastanawianie się czy zasługuje czy też nie, po prostu robienie tego i zaangażowanie się w to co robię, by być obecnym w tym co robię całym sobą.**



**Uwierz, że Wszechświat chce dla
Ciebie dobrze i że Ci pomoże**

Poddanie swoich interpretacji rzeczywistości

To z czym miałem duży problem , to dostrzeżenie, że moja interpretacja rzeczywistości nie zawsze jest prawidłowa , że nie zawsze oddaje prawdziwe znaczenie tego co się dzieje, tego jak jest naprawdę. Dopiero gdy nawiązałem kontakt z własnymi emocjami dostrzegłem, że mój odbiór rzeczywistości jest zabarwiony poprzez emocje z przeszłości. Aby móc wpuścić szerszą świadomość, inną perspektywę, inne spojrzenie, trzeba uznać najpierw, że nasza interpretacja sytuacji, rzeczywistości nie jest zawsze prawidłowa, że jest czasem zabarwiona przez lęk , poczucie krzywdy, żal , złość. Trzeba puścić trzymanie się swojej racji, swoich przekonań opartych na tych emocjach. Dostrzec, że nie zawsze jest tak jak myślimy że jest. W pewnym sensie gdy żyłem w trybie przetrwania moje ciało odbierało rzeczywistość jako wroga, krzywdzącą, było ciągle napięte, gotowe do walki i też takie miałem myśli. Kontakt z emocjami powoduje, że emocje wybrzmiewają, a my zaczynamy odbierać rzeczywistość taką jaką jest.

W momentach, gdy zauważam stare emocje, stare schematy, stare nawyki modłę się o przywrócenie nowego sposobu myślenia i o otwarcie się na niego. Modłę się o puszczenie oporu przed zaistnieniem nowego spojrzenia i wyrażam zgodę na przyjęcie nowego spojrzenia. JEŚLI nie ma zgody, modłę się o nią. W pewnym sensie jest to poddawanie swej interpretacji, na rzecz zaistnienia prawdy. Przy wpuszczaniu nowego spojrzenia nie wymuszam tego jak powinno być(bynajmniej staram się :P), tylko daje zaistnieć szerszej świadomości. Wymuszanie i narzucanie znowu jest samowolą i tworzy presję, napięcie, ciśnienie.

Poddawanie swojego sposobu myślenia wiąże się z przebudową wielu przekonań o życiu, swoich ocen tego jak jest. Gdy podważamy fałsz , zostaje tylko prawda.

Na przykład:

Rzeczy dzieją się z czasem , a nie od razu.

To co chcę, czego pragnę nie zawsze jest tym co da mi spełnienie i szczęście.

Do tego aby coś się wydarzyło potrzebne jest konkretne działanie.

By coś zaistniało trzeba włożyć wysiłek, zaangażowanie i pracę w to.

Modłę się o poddanie mych błędnych interpretacji rzeczywistości oraz samego siebie jak również innych i o otwartość na dostrzeganie prawdy jak jest i o czucie jej.

Poddanie iluzji o życiu boli , to normalne bo, gdy dostrzegamy prawdę jak jest i opadają nasze iluzje małego dziecka o rzeczywistości opada pewien system przekonań o życiu jaki mamy. Uderzając przytomność czasem mocno boli, gdy zaczynamy widzieć rzeczy takimi jakimi są, a nie jakimi myśleliśmy że są. , jednak mamy dwa wyjścia, dostrzec to jak jest i zaakceptować to takim jakim jest otwierając się całkowicie na ból wynikający z opadnięcia iluzji i poszerzając świadomość odnajdując jednocześnie swoją moc lub też dalej tkwić w iluzjach i cierpieć. **Ja osobiście zdecydowałem , że chce iść w stronę prawdy. Co nie znaczy , że czasem nie cierpię.**

Poddanie schematów, programów , że życie jest złe bo mi czegoś nie daje, bo nie jest po mojemu, bo nie jest tak jak bym chciał aby było.

Podejściem, że to życie nas rozczarowywuje tworzymy żal wobec życia i zrzucamy odpowiedzialność za nasze własne iluzje o życiu na samo życie. Zamiast przerzucać coś na życie lepiej dostrzec że to nasze własne iluzje o życiu nas rozczarowywują , czyli sami sobie tworzymy żal żyjąc w iluzjach na temat życia. W pewnym sensie sami sobie to robimy. Za moimi roszczeniami, pretensjami, za moim domaganiem się kryły się tak naprawdę iluzje przez jakie patrzyłem na rzeczywistość. Moje instynkty były mocno zniekształcone, zaburzone, co powodowało zniekształcone spojrzenie na rzeczywistość. Uzdrawienie ciała , układu nerwowego i emocji jakie we mnie były pozwoliło mi uspokoić instynkty i patrzeć na rzeczywistość w bardziej normalny sposób. Na przykład zniekształcony instynkt związany z bezpieczeństwem finansowym powodował, że albo wypierałem całkowicie pieniądze , albo rodziła się we mnie druga skrajność i kojarzyłem poczucie bezpieczeństwa z byciem bardzo bogatym, przez to nigdy mi nie wystarczyło to co mam i rodziła się chciwość, poczucie braku i nienasycenia. Przejawem lęku o to czy mi wystarczy były też zamartwianie się, analizowanie scenariuszy, ciągle rozmyślanie o pieniądzach. Odkryciem było dla mnie, że to ja sam określam czy coś jest dla mnie wystarczające zarówno jeśli chodzi o finanse , czy też ogólnie o bycie takim jakim jestem. Lęk, że będzie nie wystarczająco pieniędzy i że mi nie starczy na coś, dosyć często mnie paraliżował tak samo lęk przed tym, że ja jestem nie wystarczający, nieodpowiedni taki jaki jestem.

Lęk, że nasze potrzeby nie zostaną zaspokojone często prowadzi do nadmiernych pragnień i nieuczciwych działań wobec innych.

Brak poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego powodował, że tworzyłem paranoje i coś czego nie było w rzeczywistości. Długo musiałem pracować nad poczuciem nierealnego zagrożenia, które tak naprawdę było wyniesione z dzieciństwa i z atmosfery lęku i zagrożenia jaki panował w moim domu. Można powiedzieć, że większość życia żyłem w trybie przetrwania, który objawiał się lękiem przed rzeczywistością i doświadczaniem jej. Potrzebowałem dużo czasu by przetłumaczyć sobie, że życie nie jest złe i że ono mnie nie krzywdzi i że inni nie chcą mnie skrzywdzić. Gdy sobie zacząłem to tłumaczyć i dostrzegać jak jest naprawdę stopniowo zacząłem się otwierać na doświadczanie życia i piękna w nim. Zrozumiałem, że nie muszę podtrzymywać trybu agresji w sobie i być wrogo nastawiony do innych i do życia. Z czasem moja podejrzliwość zaczęła się zamieniać w ufność. Oczywiście w tym wszystkim pomogła mi siła wyższa, wspólnota, mitingi itp.

Wszystkie instynkty, z którymi przychodzimy na świat są nam dane celowo. Gdyby nie było instynktów społecznych, gdyby ludzie nie dbali o społeczeństwo, a jeden człowiek o drugiego, nie byłoby społeczeństwa. Zatem te pragnienia seksualnych relacji, materialnego i emocjonalnego bezpieczeństwa i przyjaźni są zupełnie dobre i konieczne, i z pewnością dane przez Wszechświat. Te instynkty, tak konieczne dla naszej egzystencji, często przekraczają swoje właściwe funkcje. Kierują nami, dominują nad nami, i domagają się kierowania naszym życiem. Żadna istota ludzka, jakkolwiek bliska doskonałości, nie jest wolna od ich działania. Niemal każdy emocjonalny problem może być postrzegany jako przypadek mylnie ukierunkowanych instynktów. Kiedy tak się dzieje, nasza wielka naturalna zaleta staje się psychicznym i umysłowym ciężarem. Powinniśmy odważnie patrzeć na nieszczęście, które to spowodowało u innych, jak i nam samym. Odkrywając jakie są nasze deformacje (kalectwa) emocjonalne, możemy ruszyć w kierunku ich poprawy. Dostrzegając nasze zaburzenia w danych obszarach możemy zacząć je uzdrawiać i zmieniać.

12 na 12 strona 41

Refleksje 24 maj

..“SZCZĘŚLIWI, RADOŚNI I WOLNI”

Jesteśmy przekonani, że Bóg pragnie, abyśmy czuli się wolni, szczęśliwi i radośni. Nie podzielamy stanowiska, że Ziemia jest padolem cierpień i łez, choć wielu z nas tak się ona w przeszłości jawiła. Sami byliśmy sprawcami takiej wizji Bóg jej przecież nie stworzył. Unikaj zatem świadomego sprowadzania na siebie nieszczęść. Jeśli one zaś nadejdą, zaufaj Bogu i z radością wykorzystaj tę okazję do zademonstrowania wiary w Boską wszechmoc.

ANONIMOWI ALKOHOLICY, STR. 117

Przez całe lata wierzyłem w surowego, karzącego Boga i obwiniałem Go za własne nieszczęścia. W AA dowiedziałem się, że muszę “rozbroić” swoje ja, ażeby skorzystać z duchowych “narzędzi” Programu. Nie opieram się Programowi, ponieważ jest on darem, a ja nigdy nie opierałem się przed przyjęciem daru. Jeśli czasem wdaję się w potyczki, to tylko dlatego, że wciąż trzymam się starego sposobu myślenia, “ale bezskutecznie”

16 LISTOPADA

ODKRYJ ŚWIAT

Nasz dawny światopogląd wynikał najczęściej z fałszywego przekonania, że „życie źle nas traktuje”. Niełatwo się tego przekonania wyzbyć. Z dużym bólem uświadamiamy sobie, że to nie „brzydota świata tego” była przyczyną naszych cierpień, lecz my sami. Nasz bezcelowy bunt spychał nas coraz niżej, ku kompletnemu zniszczeniu.

Nie da się ukryć, że nasz ówczesny styl życia tylko zwielokrotnił i tak już istniejące zło i walnie przyczynił się do pogłębienia „brzydoty tego świata”. Nagle przejrzelśmy na oczy, całkiem jak pewien komik na scenie, który w jednym z przedstawień zauważył: „No więc dopadłem wreszcie tego gada pełzającej kontrrewolucji; patrzę — a to ja sam!”

Gdy przyznajemy, że sami sobie „podkładaliśmy świnie” i sami siebie „wpuszczaliśmy w maliny”, nagle zaczynamy dostrzegać, jak piękny jest świat, w którym żyjemy — bo pozwalamy mu takim być!

Czy odnalazłem prawdziwy świat?

Panie, świat odzwierciedla to, co widzę w sobie; pozwól mi więc widzieć piękno, dobro i miłość.

W następujący sposób rozeznam się dzisiaj w otaczającym mnie świecie:

To nie życie Cię rozczarowuje, to Ty sam rozczarowujesz siebie, bo nie chcesz ujrzeć rzeczywistości taką jaką jest, tylko patrzysz na nią poprzez perspektywę iluzji, oczekiwań i roszczeń jak ma być. Tak naprawdę rozczarowują Cię Twoje własne przekonania. Cierpisz poprzez własne oczekiwania i chęć aby coś było takie jakie zmuszasz je aby było, czyli Twoje wymuszanie, Twój przymus narzucania na coś swojego założenia, wyobrażenia powoduje cierpienie w Tobie. To świadczy o Twoim braku akceptacji tego takim jakim jest. Gdy poddasz swoje iluzje w konsekwencji sam przestasz wymuszać aby coś było takim jakim chcesz aby było i zaczniesz przyjmować to w całości takim jakim jest i akceptując to takim jakim jest. Przestasz walczyć z życiem, z tym jak jest, a zaczniesz je przyjmować i akceptować takim jakim jest.

Zniszczy się wszystko, co zbędne, dopóki nie zostanie tylko to, co ważne, to co jest naprawdę wartościowe. Twoje iluzje o byciu szczęśliwym gdy będziesz bogaty w materię padną, bo pustka emocjonalna dalej będzie istnieć i dostrzeżesz, że liczy się tak naprawdę to co tworzysz z innymi. Dostrzeżesz, że prawdziwą wartością są więzi i relacje jakie tworzysz z innymi. Pustka w Tobie spowoduje byś zrobił remanent w hierarchii swych wartości, sprawi byś poddał, to co ci jest nie potrzebne i zajął się tym co daje Ci prawdziwe szczęście i radość.

W konsekwencji sam doprowadzisz do puszczenia tego co nie daje Ci wewnętrznego spełnienia i zaczniesz robić to co Cię naprawdę rozwija i co daje Ci szczęście.

To nie życie nie daje Ci spokoju, to Ty sam nie dajesz sobie spokoju poprzez brak rozliczenia się z własnym sumieniem, poprzez brak uczciwości wewnętrznej i poprzez chęć kontroli tego na co nie masz wpływu. Twoje własne sumienie błaga byś w końcu poczuł współczucie, skruchę, wobec innych i wobec siebie oraz byś mógł rozliczyć się z własnym sumieniem. Gdy wzbudzisz współczucie, łagodność i wyrozumiałość dla siebie, będziesz mógł obdarzyć tymi wartościami innych. Dostrzeżesz, że każdy, tak samo jak Ty ma swoje wady i słabości i że nie ma ludzi idealnych.

Możesz narzekać, że nie jest tak jak byś chciał aby było i popadać w żal i zgorzknienie albo dziękować za to jak jest i dążyć do tego co chcesz. To ty nadajesz znaczenie temu co jest i Ty tworzysz podejście do tego co masz. Zamiast narzekać na to jak jest i co masz spróbuj poczuć wdzięczność i radość z tego co masz. To Ty określasz czy jest wystarczająco i czy sam jesteś wystarczający, pamiętaj o tym, a będziesz cieszył się tym jaki jesteś, poczujesz radość z bycia sobą takim jakim jesteś.

Im bardziej jesteś przeciwko sobie, tym bardziej zaczynasz projektować swoją frustrację na ludzi w koło, przez co wchodzisz w konflikty, bo gdzieś Twoja złość, z którą sobie nie radzisz musi być rozładowana. Frustracja którą projektujesz na innych wynika z Twego braku kontaktu z własnymi potrzebami i emocjami. Wtedy też łatwo wchodzisz w konflikty, gdzie jakbyś miał kontakt z samym sobą przestały by Cię interesować spory o rację, konflikty o władzę i walka o przetrwanie. Gdy masz kontakt z własnymi potrzebami emanujesz radością, zadowoleniem i przestajesz szukać konfliktów. Łatwiej wtedy odpuszczasz, bo nie interesują Cię spory tak naprawdę o nic.

Gdy masz kontakt ze sobą, na złość nie reagujesz złością, na atak nie reagujesz atakiem, bo rozumiesz czyjaś złość, bo rozumiesz kogoś ból i rodzi się w Tobie współczucie, a nie chęć odwetu. Stawiasz swoje granice, ale nie w sposób agresywny, tylko w sposób stanowczy i asertywny. W momencie gdy jesteś poza sobą, wchodzisz w tryb walki, bo myślisz, że coś Ci naprawdę zagraża i próbujesz się bronić.

Upadasz raz za razem, dopóki nie zdecydujesz się nauczyć lekcji i dopóki nie wprowadzisz zmian w swoje zachowanie, w swoje podejście i nastawienie do danych rzeczy. Tak naprawdę sam doprowadzasz do swoich upadków, bo nie potrafisz zrozumieć lekcji która Ci się powtarza, którą sam tworzysz i w której pętli jesteś. Nie potrafisz wpuścić szerszej świadomości do swej przestrzeni, stawiasz opór wobec niej, przez co powtarzasz w kółko to samo tworząc niepoczytalność.

Robiąc ciągle to samo, a oczekując innych rezultatów dajesz przejaw szaleństwa. Jeśli chcesz innych rezultatów, najpierw musisz zacząć robić coś innego niż do tej pory robiłeś.

Sytuacje życie będzie wydawać Ci się przerażające, dopóki nie uzdrowisz braku wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa. Dopóki nie będziesz miał wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, dopóty będziesz odbierał świat jako wrogi, życie jako wrogie, będziesz w trybie przetrwania i będziesz kurczył swoją energię.

Będziesz w żalu i urazach wobec życia, dopóty nie zrozumiesz, że to nie życie odwróciło się od Ciebie, tylko Ty się odwróciłeś od życia, od daru jakim ono jest.

Twoja duma będzie urażona nie raz, dopóki nie przestaniesz brać wszystkiego tak poważnie i nie zaczniesz się śmiać z samego siebie. Dopóki będziesz nadmiernie sztywny i będziesz brać wszystko osobiście do siebie, dopóki będziesz spięty i napięty będziesz na życie reagował z przesadną powagą. Gdy wprowadzisz więcej elastyczności, zmienności w swoje życie, to zaczniesz łąpać do siebie dystans i poczucie humoru. Wtedy życie stanie się dla Ciebie radością.

Sytuacje łamią cię na tyle części, ile trzeba, aby światło przeniknęło przez ciebie. To co się rozwała to Twoja własna zbroja, którą stworzyłeś, to Twój własny opór na czucie, gdy pozwolił sobie czuć przestaniesz być tak sztywny i zwarty w każdej sytuacji.

Konflikty w Twojej psychice będą trwać, dopóki nie staniesz w prawdzie i nie uświadomisz ich sobie. Gdy Twój opór przed wpuszczeniem szerszej świadomości i czucia emocji, jest tak duży, że już nic nie pomaga, Twoje ciało zaczyna chorować. Choroba to ostateczny krzyk Twojej duszy, byś zmienił swoje podejście do życia.

Im silniejsze są Twoje reakcje emocjonalne, tym bardziej prawdopodobne, że bronisz jakiejś rany emocjonalnej, czegoś co nie chcesz poczuć i co wypierasz. Tam gdzie silne reakcje emocjonalne, tam również potrzeba skierowania uwagi by w końcu wydobyć na powierzchnię to przed czym uciekasz i czego nie chcesz poczuć.

Im większa twoja fałszywa duma, im bardziej pyszny jesteś, tym większy fałsz tworzysz o sobie samym i zamykasz się w wyobrażeniach o sobie. Im większy fałsz tworzysz o sobie, tym bardziej wstydzisz się prawdy, im bardziej się wstydzisz tym większy mur budujesz.

Dopóki Twoje intencje są oparte na chęci zysku, a nie na chęci pomocy z przestrzeni serca dopóki inni będą czuli Twoją energię nacisku, presję którą nakładasz. Możesz dojść do wielkości na zacisku i presji, jednak wtedy sukces nie zapełni pustki emocjonalnej, która dalej w Tobie będzie.

Gdy masz w sobie przekonanie, że cudami są tylko rzeczy wielkie, imponujące, nie będziesz dostrzegał że tak naprawdę cudem jest wszystko w koło, w tym również Ty sam i inni ludzie. Dopóki masz przekonanie że szczęście jest związane z osiągnięciem czegoś i pędem za czymś, nie dostrzeżesz, że jest ono tuż obok Ciebie, w każdym tu i teraz i że zawsze jest dostępne, tylko ty nie pozwalasz mu zaistnieć.

Życie nie daje ci tego, czego chcesz, ale tego, czego potrzebujesz, aby ewoluować. To Czego nadmiernie chcesz, to czego pragniesz często oparte jest na brakach z dzieciństwa, masz w sobie wtedy przekonanie, że realizacja celu opartego na braku z dzieciństwa zapełni Twoją emocjonalną pustkę. Nie dostrzegasz wtedy, że to czego potrzebujesz jest obok Ciebie, bo przysłania Ci to wizja Twego chcenia czegoś innego. Gdy uspokajasz się i przestajesz pędzić za czymś oraz przestajesz uciekać przed sobą, zaczynasz dostrzegać, że wszystko jest zawsze dla Ciebie i że to co jest w teraz jest tym czego potrzebujesz by rozwijać swoją świadomość i w konsekwencji ewoluować.

Gdy się uspokajasz i wychodzisz z trybu przetrwania dostrzegasz, że proces idzie zawsze w idealnym tempie i w takim jakim ma iść. Dostrzegasz też że wszystko dzieje się dla Twego dobra i że każda sytuacja Ci służy. Zaczynasz zmieniać swoje priorytety i odpuszczasz sobie to co na początku myślałeś, że da Ci szczęście, a co było tylko iluzją szczęścia i próbą zapełnienia Twojej pustki emocjonalnej. Zaczynasz wtedy w końcu słuchać swojej duszy i robić to co naprawdę chcesz robić.

To co Cię dręczy, to tak naprawdę Twoje kaprysy, wymagania, chcenia, roszczenia, chęć kontroli, paranoję, czyli Twoje własne podejście do życia, a nie samo życie. Gdy zauważasz, iż poprzez swoje podejście kapryśnego dziecka sam siebie ranisz i dręczysz zaczynasz sobie odpuszczać presję, przymus, wymuszanie, chcenie na już. Odnajdujesz wtedy spokój, wytrwałość, opanowanie, obecność.

Wydaje Ci się że życie ukrywa przed tobą skarby, gdzie tak naprawdę sam ich nie dostrzegasz i nie zauważasz. Im bardziej pędzimy za czymś, za danym wyobrażeniem, wizją, tym więcej darów, skarbów, szans przelatuje obok nas. Poprzez swój pęd nie dostrzegamy i nie doceniamy skarbów, które są wokoło nas.

Nie dostrzeżesz siły wyższej, dopóki nie zobaczysz jej we wszystkich i we wszystkim. Gdy dostrzeżesz, że nie ma rozdzielania, separacji poczujesz jedność w sobie i jedność ze wszystkimi. Uczucie jedności jest dostępne, gdy w końcu wyjdiesz poza swoją percepcję opartą na byciu innym i poddasz się czuciu z przestrzeni serca. Na poziomie czucia tak naprawdę wszyscy jesteśmy tacy sami.

Czasem możesz czuć, że życie budzi Cię, przycina, łamie Cię, rozczarowuje... ale uwierz mi, sam sobie to robisz, by w końcu Twoje najlepsze ja się objawiło, gdy dasz szansę by łaska zaistniała. Twoja dusza Cię woła, usłysz ją...



Irracjonalne myślenie

„ 15 Kwietnia. Refleksja dnia

Rzadko ci, którzy czynnie uprawiają kompulsywny hazard, zdają sobie sprawę ze swojej irracjonalności. Nawet widząc ją, nie są w stanie stawić jej czoła. Pewien słownik definiuje zdrowie psychiczne jako "mądrość umysłu". A jednak żaden nałogowy hazardzista, racjonalnie analizujący swoje dawne destrukcyjne zachowania, nie może naprawdę dojść do mądrości umysłu.

Czy w końcu uwierzyłem w sugestie Kroku Drugiego, że Siła Wyższa może przywrócić nam normalny sposób myślenia i życia ?

Modlitwa na dziś

Obym mógł zobaczyć, że moje własne zachowanie nałogowego hazardzisty może być określane jako "nienormalne" bądź "obłąkane". Dla nadal aktywnie uzależnionych, chociaż przyznają się do "nienormalnych" zachowań, bywa to niemal niemożliwe. Modlę się, abym odczuwał zrozumienie, współczucie do obłąków i zniszczeń z okresu moich "uzależnionych" dni. Oby też inni chcieli przyznać się do swojego problemu z uzależnieniem, znaleźli pomoc we wspólnocie Anonimowych Hazardzistów i w końcu uwierzyli, że Siła Wyższa może przywrócić im normalny sposób myślenia i życia.

Dzisiaj będę pamiętać

Siła Wyższa odnowi moją duszę.,,

Opór przed dostrzeżeniem i poczuciem prawdy

Im bardziej człowiek poznaje siebie i staje ze sobą w prawdzie tym większa ma pokorę bo dostrzega swoją nieświadomość i to że też ma wady, słabości, popędy, dane emocje. Poprzez spotkanie się ze swoją ciemną stroną nabieramy pokory i wyrozumiałości do innych. Stajemy się bardziej świadomi wprowadzając światło we własną ciemność, czyli świadomość w nieświadomość stając w prawdzie ze sobą, a nie poprzez wyobrażanie sobie światła i wchodzenie w iluzje wyobrażeń o sobie tworząc jeszcze więcej fałszu i czegoś czego nie ma.

Światło jest rezultatem poddania nieświadomości (pojawia się samo, a nie zostaje wymuszone poprzez narzucenie sobie jacy mamy być), czyli fałszu, gdy poddajesz fałsz zostaje prawda, prawda sama się objawia,

gdy dajesz jej przestrzeń. Dlatego walka ze swymi słabościami i wadami nie działa, czy też ukrywanie ich i zaprzeczanie im, a w zamian narzucanie sobie jacy mamy być. Nie trzeba sobie narzucać, wymuszać jacy mamy być, trzeba tylko dać zaistnieć naszemu wewnętrznemu światłu poprzez objęcie całości tego jacy jesteśmy. Uczciwość ze sobą, przyznanie się do danych schematów, wad, słabości i zniekształceń to pierwszy krok, drugi to modlitwa do siły wyższej by zaistniała szersza świadomość. Przyznanie się, że nasze rozwiązania nie są skuteczne, że coś powoduje dalej cierpienie, że nie znamy odpowiedzi daje szansę na przyjęcie tej odpowiedzi od siły wyższej. Za każdym razem gdy to robię pojawia się szersze zrozumienie i spokój umysłu. Gdy chce sam narzucić zrozumienie, wizję, prawdę to zaczynam walczyć ze sobą, próbując zamienić jeden zniekształcony sposób myślenia na drugi, jeden irracjonalny sposób myślenia na drugi. Tak jak by zastępuje jedno drugim, a że mam tendencje do filozofowania to czasem trwa to długi czas. Nie mam nic przeciwko rozważaniom, refleksji, jednak nadmierne analizowanie i rozważanie znowu powoduje, że zamykamy się we własnej głowie i oddzielamy od rzeczywistości, a życie przelatuje obok nas. Gdy natomiast poddaje się i odpuszczam oraz daję przestrzeń sile wyższej, pojawia się szersze czucie i zrozumienie.

„Musimy być prawdziwi wewnątrz, szczerzy wobec siebie, zanim będziemy mogli poznać prawdę, jaka jest na zewnątrz nas... Czynimy się prawdziwymi wewnątrz przez przedstawianie prawdy, jak ją widzimy ”

Thomas Merton - „, Nikt nie jest samotną wyspą.,

Na początku zdrowienia nie wiedziałem co się dzieje w moim wnętrzu, nie miałem kontaktu z własnymi emocjami, z tym co było we mnie. Na terapii zamkniętej po raz pierwszy od wielu lat otworzyłem się na mówienie o swoich emocjach, o tym co jest we mnie na daną chwilę. Mówienie o emocjach i kontakt z nimi pozwolił mi uspokoić chaos emocjonalny jaki był we mnie. Prawdą było, że to co czułem w dużej mierze było z przeszłości i było projekcją przeszłości na chwilę obecną, jednak kontakt z emocjami pozwolił mi to z czasem zauważyć, wtedy o tym nie wiedziałem. Pisanie o emocjach, mówienie o nich na spotkaniach grupowych był początkiem złapania kontaktu z samym sobą i z prawdą. Większość życia nie mówiłem o tym co jest we mnie lub zakładałem maski, dusiłem emocje w sobie, blokowałem się na mówienie prawdy o tym co jest we mnie. Prawda jaką się dzieliłem z innymi, czyli tym co miałem w środku na przestrzeni zdrowienia była różna, bo ja ciągle ewoluowałem i dojrzałem jako osoba. Na początku na przykład miałem bunt wobec rodziców, żal do nich, wściekłość, a z czasem zacząłem czuć współczucie. Można powiedzieć, że przeszedłem drogę z ofiary wobec życia do osoby odpowiedzialnej za swoje życie. Mój poziom rozumienia i czucia cały czas się zmienia i ten fakt też musiałem zaakceptować, że życie to jedna wielka zmiana i że ja też się zmieniam. Ważne jest w ogóle nawiązanie kontaktu z własnymi emocjami, ze swoim wnętrzem, z tym co jest w nas w danej chwili.

Wewnętrzna uczciwość, szczerześć ze sobą powoduje, że nie tworzymy konfliktów wewnątrz siebie. Odkąd tak duża część mojego zdrowienia opiera się na duchowym rozwoju, istotne stało się, abym rozpoczął od stworzenia w sobie niewielkiego obszaru absolutnej prawdy i miłości, gdzie może zakorzenieć się Siła Wyższa. Kiedy rozszerza obszar prawdy i miłości, ona we mnie rośnie. Kiedy przybyłem do wspólnoty, właściwie nie miałem żadnego życia duchowego lub było ono na bardzo niskim poziomie. Głównie opierałem się na instynktach zwierzęcych i chęci zaspokojenia ich, byłem w trybie przetrwania i nie znałem uczuć wyższych.

Wiara w to że siła wyższa przywróci nam normalny sposób myślenia i życia powoduje, że faktycznie zaczyna się uzdrowienie siebie od wewnątrz i nawiązujemy kontakt z rzeczywistością.

Rzeczywistość może zmienić się w piekło, jeśli gościsz w niej tylko przelotnie.

Wszecławście, pomóż mi zrozumieć, że jedynie poprzez ciągle poszukiwanie i stawianie oko w oko z prawdą wzrasta moje duchowe zdrowie. Prawda wewnątrz mnie pozwala działać Sile Wyższej.

Reakcja na fakty z życia

Moją reakcją na fakty z mego życia, których nie chciałem dostrzec była agresja, wybuchowość, impulsywność. Do pewnego momentu tak samo reagowałem na informacje zwrotne kierowane ku mojej osobie. Mur jaki zbudowałem w koło siebie bronił prawdy, a to co ją broniło to moja fałszywa duma. Posiadanie racji natomiast kojarzyłem z czymś priorytetowym, tak jakby od tego miało zależeć moje życie. Tak naprawdę chęć posiadania racji było mechanizmem obronnym przed wpuszczeniem innej, szerszej świadomości do mej przestrzeni, moja samowola działała na całego. Teraz widzę, że im gwałtowniej reaguję na coś, tym bardziej trzeba się temu przyjrzeć i dojrzeć to przed czym się bronie. Oprócz reakcji poprzez złość, można stawiać opór również wchodząc w cierpienie i użalanie się nad sobą. Wchodząc w rolę ofiary oddajemy moc na zewnątrz, twierdząc że ktoś nas krzywdzi swoimi słowami, a tak naprawdę nie chcemy dostrzec prawdy jak jest. Wchodząc w poczucie krzywdy znowu uciekamy od dostrzeżenia prawdy, od odpowiedzialności i użalamy się nad sobą.

Udajemy wtedy ofiarę i zaczynamy manipulować innymi oraz rzeczywistością z pozycji biedactwa. Spychamy wtedy jak by swoja moc na zewnątrz.

"UŻALANIE SIĘ NAD SOBĄ TO ŻŁUDNA POCIECHA"

Użalanie się nad sobą to jeden z najbardziej niefortunnych i pochłaniających braków, jakie znamy. Stanowi ono przeszkodę dla rozwoju duchowego i może uniemożliwić nam skutecznie porozumienie się z innymi ludźmi - tak ogromnej domagamy się od nich uwagi i współczucia. Litowanie się nad sobą to taka cikliwa forma cierpiętnictwa, na które nie możemy sobie pozwolić.

JAK TO WIDZI BILL, STR.238

Żłudna pociecha, jaką przynosi użalanie się nad sobą, jedynie na chwilę ochrania mnie przed rzeczywistością - potem, niczym narkotyk, żąda, abym przyjął jeszcze większą dawkę. Jeśli ulegnę temu żądaniu, może mnie to doprowadzić do nawrotu i zapicia. Cóż więc mam zrobić?

Jednym ze skutecznych lekarstw jest zwrócenie mojej uwagi - choćby z razu tylko nieznacznie - ku innym, których los potraktował naprawdę gorzej niż mnie; najlepiej zaś ku innym alkoholikom. Im więcej współczucia i empatii im okażę, tym skuteczniej umniejszę swoje własne wyolbrzymione cierpienie.

Modlitwa:

Modłę się bym był otwarty na przyjmowanie prawdy , tego jak jest. Bym nie odbierał prawdy jako ataku na moją osobę, bym był otwarty na widzenie rzeczy takimi jakimi są i bym puścił iluzje o nich. Obszary w których reaguje złością, to obszary przed którymi się blokuje, które wypieram, których nie chce widzieć. To też obszary nieuświadomionego lęku i bólu emocjonalnego.

Modłę się o wewnętrzną uczciwość o zaprzestanie udawania kogoś kim nie jestem. Modłę się o wewnętrzną jedność myśli czucia i działania.

16 Kwietnia. Refleksja dnia

Kiedys usłyszałem, że "umysł jest zabójcą rzeczywistości". Spoglądając wstecz na szaleństwo dni, kiedy uprawiałem hazard, rozumiem doskonale, co oznaczają te słowa. Jedną z najważniejszych korzyści, jaką niesie dla mnie dziś program AH, jest wzrost świadomości świata wokół mnie. Dzięki temu mogę dostrzegać i cieszyć się rzeczywistością taką jaką jest. Potrafię teraz również trzeźwo oceniać trudności, które dawniej prawie zawsze wyolbrzymiałem, którym nadawałem irracjonalne wyobrażenie.

Czy dążę do osiągnięcia poczucia rzeczywistości, jasności spojrzenia na nią, które jest absolutnie niezbędne, by cieszyć się pogodą ducha ?

Modlitwa na dziś

Obym otworzył oczy i dostrzegł rzeczywisty świat wokół mnie. Obym się przebudził z marazmu i po raz pierwszy od bardzo dawna zobaczył cuda i możliwości w moim świecie. Wydostając się z mgły uzależnienia, dostrzegam rzeczy i ludzi z właściwą ostrością, kolory w ich prawdziwych jasnych barwach. Obym umiał czerpać radość z nowo odkrytej jasności i ostrości widzenia.

Każdy czasem popada w użalanie się nad sobą i wchodzi w schemat ofiary, w tym również Ja. Z tym, że teraz u mnie nie trwa to już tygodniami, tylko góra jeden dwa dni. By powrócić do równowagi przyznaje się przed sobą do tego co czuje, odpuszczam walkę z tym czego nie mogę zmienić i koncentruje się na tym co jest zależne ode mnie i na co mam faktyczny wpływ. W momentach cierpienia zrzucam odpowiedzialność za swój stan i nastawienie na świat w koło mnie lub na daną sytuację. Moc powraca , gdy przyjmuje do siebie świadomość , że to ode mnie zależy jak podejde do danych sytuacji. Czasem nawet łapie się na tym , że moje cierpienie jest próbą zwrócenie na siebie kogoś uwagi, by ktoś się mną zaopiekował i okazał mi litość. Zamiast po prostu otworzyć się na potrzebę bliskości i doświadczać jej oraz mówić o tym co we mnie, ja próbuje manipulować by ją zyskać za pomocą litowania się nad sobą. W momentach cierpienia zazwyczaj bliskość kojarze tylko ze sferą seksualną, wtedy też mój instynkt seksualny działa w największej skrajności, bo wręcz przechodzi w pożądanie i żądze nad którą ciężko mi zapanować. W tym czasie mój odbiór innych i rzeczywistości jest mocno przedmiotowy. Zauważyłem, że szukam wtedy poprzez seks, czy masturbację ulgi, jednak to się nie sprawdza, bo ulgę daje tylko poczucie danych emocji i kontakt z prawdą.

Powroty do przeszłości, po to tylko by się użalać nad sobą i katować siebie nie dają nic, pogłębiają tylko nasz nastrój w tu i teraz i nie prowadzą do realnej zmiany.

Natomiast powrót do przeszłości(tak jak w kroku 8 i 9) by dostrzec błąd, poczuć wyparte emocje, wziąć za coś odpowiedzialność i wprowadzić zmianę dają ewolucje i wzrost.

17 Kwietnia. Refleksja dnia

Program uczy mnie pozostawać czujnym wobec zniecierpliwienia, użalania się nad sobą i złości w słowach i czynach. Chociaż nigdy nie mogę zapominać, kim kiedyś byłem, to jednak nie powinienem pozwalać sobie na dręczące wycieczki w przeszłość tylko po to, aby się użalać i litować nad sobą. W chwili obecnej jestem czujny na sygnały ostrzegawcze. Wiem, że moje życie poprawia się stopniowo, dzień po dniu.

Czy korzystam z Modlitwy o pogodę ducha, jeśli pojawia się kryzys lub jakikolwiek problem zatruwa mój umysł ?

Modlitwa na dziś

Modlę się o perspektywę, ponieważ chcę właściwie przeanalizować przeszłość. Obym potrafił się powstrzymać, gdy moje impulsywne działania dążą do wywyższania się ponad innych członków wspólnoty, częstując ich dramatyzmem mojego uzależnienia. Obym nie używał opowieści o przeszłości do wywołania litości albo do użalania się nad sobą. Oby wspomnienia tych przygnębiających dni służyły mi wyłącznie jako wartownicy chroniący mnie przed niebezpiecznymi sytuacjami oraz przed pułapkami mojego własnego umysłu.

Dzisiaj będę pamiętać

Nie mogę zmienić przeszłości, mogę jednak wykorzystać jej mądrość i zmienić to co jest teraz.

5 MARCA

SZUKAJ SZCZĘŚCIA W SOBIE

Zażywaliśmy środki zmieniające świadomość, by znaleźć szczęście i doznać spełnienia. Nie będąc w stanie stawić czoła rzeczywistemu życiu, próbowaliśmy wykreować własny świat, w którym czulibyśmy się bezpiecznie i wygodnie. Źródeł radości i przyjemności wypatrywaliśmy na zewnątrz, w ludziach, miejscach i przedmiotach.

W miarę jak zagłębiałyśmy się w nasz program rozwoju duchowego, odkrywamy, że szczęście i zadowolenie mieszkają w nas samych. Czyniąc stopniowe postępy, zaczynamy odczuwać wdzięczność. Odrobinka po odrobince przepęłnia nas coraz większy spokój, zadowolenie z życia i radosne uniesienie, aż wreszcie, wesoło machając ręką, wołamy: „Witaj, życie! Oto jestem!”

Czy wypełnia mnie wewnętrzny spokój i uczucie szczęścia?

Panie, spraw, bym zawsze pamiętał, że spokój i szczęście to dary od Ciebie, za które winienem być wdzięczny.

W następujący sposób okażę dziś wdzięczność za wewnętrzny spokój i szczęście:

„Bądź zmianą, którą pragniesz ujrzeć w świecie.”

Mahatma Gandhi

Prosty cytat, jednak bardzo głęboki i mądry. Większość życia chciałem, aby to świat się zmienił i był taki jak ja chciałem, aby był. Gdy tak naprawdę, to miałem się zmienić i wejść w nową energię, a świat zostawić w spokoju.

Postępowanie ciągle tak samo, a oczekiwanie czegoś innego

Jeśli ciągle myślisz tak samo i działasz w ten sam sposób, to ciągle masz to samo. Znaczy to że nie potrafisz zdystansować się do tego co myślisz że jest prawdą, nie potrafisz wyjść poza swoje racje i przekonania. Jeśli nie ewoluujesz, nie wzrastasz znaczy się, że tylko Ty sam się blokujesz przed spojrzeniem, czy to jak myślisz,

żyjesz jest prawdziwe. Uparta samowola i nie dopuszczenie nikogo do siebie powoduje, że dalej tkwisz w tym co Cię niszczy i sprawiasz sam sobie cierpienie.

Niepoczytalnością, pewnego rodzaju obłędem z mojej strony było postępowanie ciągle tak samo, według starych schematów i przekonań, a oczekiwanie innych rezultatów. Po wielu bojach samemu ze sobą, stwierdziłem w końcu, że to nie ze światem jest coś nie tak, tylko z moim podejściem i nastawieniem do życia. Wtedy dostrzegłem, że chciałem by świat był taki jaki ja sam miałem być. Przerzucałem na świat swoje własne oczekiwania i to co ja miałem robić. Do tego krytykowałem, osądzałem, moralizowałem innych zamiast zająć się sobą i swym życiem. To nie świat miał się zmienić, tylko ja sam. Jeśli chciałem innych rezultatów, to musiałem zacząć zachowywać się, myśleć, postępować, inaczej niż do tej pory, to mi mocno otworzyło oczy.

„Aby przekroczyć ograniczenia umysłu, należy obalić jego tyranię, w której uważa się za jedyne arbitra rzeczywistości.

Próżny umysł nadaje autentyczności filmowi życia, który zdarza mu się oglądać.

Do jego natury należy przekonywanie nas, że jego wyjątkowa wizja tego doświadczenia jest czymś autentycznym.

Każda osoba skrycie czuje, że jedynie jej doświadczenie świata jest trafne.

Podczas omawiania poziomów świadomości zauważyliśmy, że jedną z wad dumy jest zaprzeczanie.

Każdy umysł angażuje się w zaprzeczanie, aby chronić swoją własną wizję rzeczywistości.

Skutkuje to niewzruszonością i oporem wobec zmian, a to uniemożliwia przeciętnej świadomości wzrost większy niż 5 punktów w ciągu życia.

Wielkie skoki w rozwoju świadomości zawsze są poprzedzane poddaniem iluzji, że „Ja wiem”.

Często jedynym sposobem na osiągnięcie tej gotowości do zmiany jest „dotknięcie dna”, poprzez wyczerpanie się całego kursu działań i porażkę nieskutecznego systemu przekonań.

Światło nie może wpaść do zamkniętego pudła.

Pozytywną stroną katastrofy może być otwarcie się na wyższy poziom uważności.

Jeżeli życie postrzegamy jako nauczyciela, właśnie nim się staje.

Bolesne życiowe lekcje, z którymi się mierzymy, nieprzekształcone przez nas, dzięki pokorze, w okazję do wzrostu i rozwoju, są marnowane”.

David R. Hawkins – „Siła czy Moc” s.282

Kształt naszego życia to wynik wielu zmiennych. Najważniejszą z nich jest to, jak się zachowujemy. To nasze zachowania w formie decyzji, reakcji, słów, działań, braku działań, postaw, kształtują najsilniej nasz los. To nasze podejście nadaje kształt naszemu życiu. Kiedyś czekałem aż los się zmieni sam, aż warunki się poprawią, aż przyjdzie ratunek i ktoś coś zrobi za mnie. Jednak takie oczekiwanie powodowało bierność i apatię u mnie. Los nam sprzyja o ile sami działamy by sobie sprzyjać, los się zmienia o ile realnie my zmieniamy siebie i swoje działania.

Są inne zmienne takie jak zachowania innych, słowa innych, okoliczności, ustroje, predyspozycje, ale to nasze zachowania redukują lub powiększają ich wpływ na nasz los.

Nasze zachowania, postawy są jak zwrotnice na torach kolejowych. Jak się sami ułożymy z tym co się dzieje, taki wyznaczy się kierunek naszego życia. Problem u mnie był taki , że niby wiedziałem jak mam się zachować, ale wybierałem zawsze destrukcyjne zachowanie, nawyk , postawę. Tak jakby coś we mnie było ukierunkowane na działanie przeciwko sobie, na działanie przeciwko energii życia. Dlatego właśnie potrzebna jest siła wyższa, by móc tą tendencje odwrócić, by móc w końcu iść w stronę wspierania i budowania życia, a nie niszczenia go.

Często nasze zachowania nie są przez nas przemyślane. Są automatyczne i impulsywne, bo kierowane schematami, które nie są korzystne. Dlatego tak ważne jest umieć widzieć siebie, zatrzymać się, być obecnym, mieć refleksję nad sobą, bo to daje szansę na zmiany swoich zachowań, choć to trudne, wymaga często treningu hamowania i podważania samego siebie. Tworzy to niepewność, dezorientację, czasowy problem z własną tożsamością! Rzecz tym, że nasza tożsamość często oparta jest na fałsie i by mogło zaistnieć coś nowego trzeba wydobyć ten fałsz na światło.

Jeśli jednak dasz sobie czas i wiesz jaki już nie chcesz być, to wkrótce poznasz siebie na nowo i Twoja tożsamość skryształizuje się, a nowe schematy stanowiące części Twojej osobowości będą służyły Ci lepiej.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie to musisz zmienić swoje zachowania.

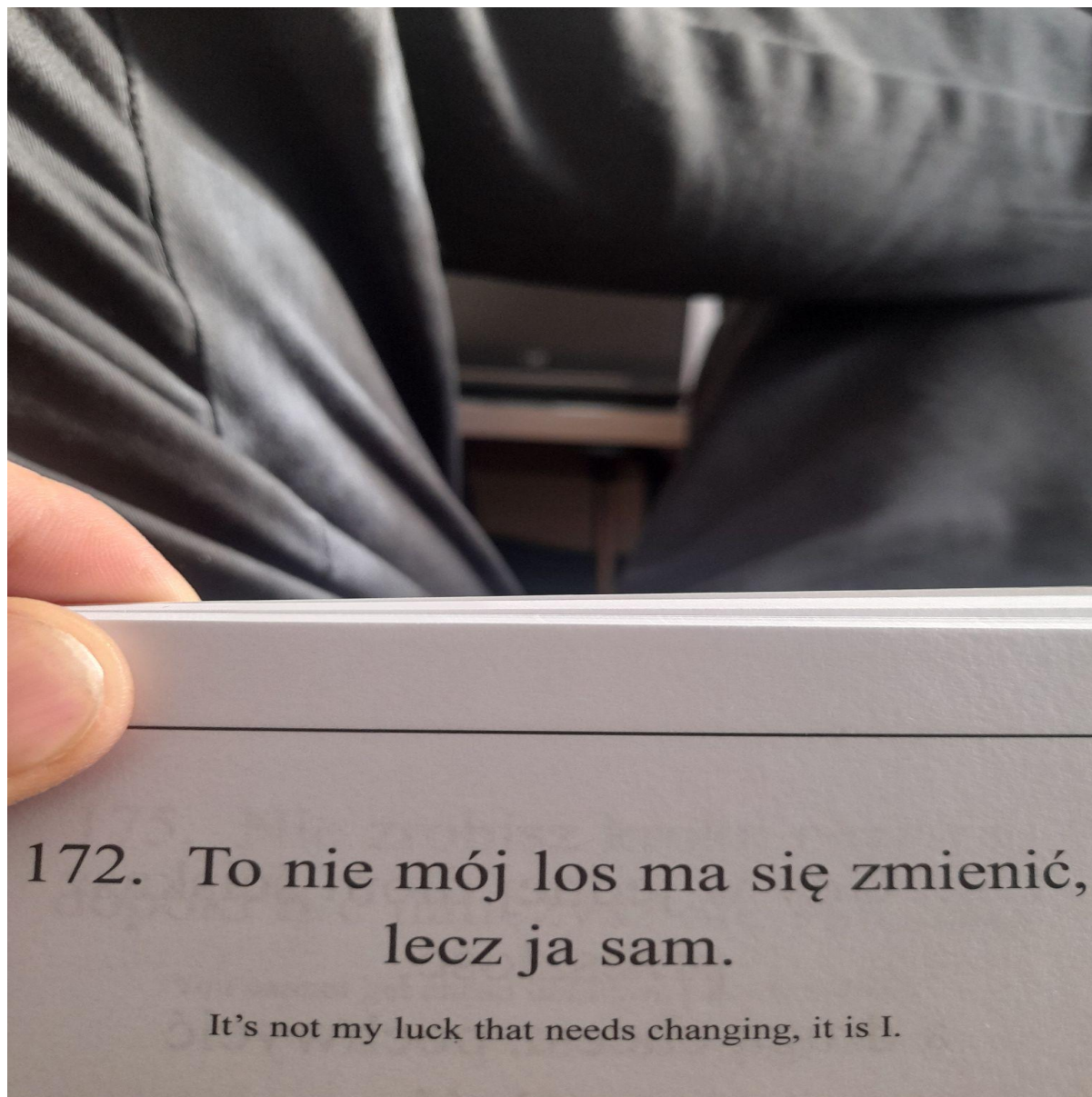
Jeśli chcesz zmienić swoje zachowania to musisz dokonać zmian w sobie.

Jeśli chcesz dokonać zmian w sobie, to musisz wykonać skuteczną pracę nad sobą, bo od tego zaczyna się wszystko.

Wiem, że słowo muszę budzi opór, jednak tak naprawdę jeśli tego nie zrobisz, to nic się nie zmieni.

To nie życie ma być łatwiejsze i takie jak ja chcę aby było, to ja mam odnaleźć w sobie moc do poradzenia sobie z tym jak jest. To nie zasady życia, wszechświata mają się zmienić pod demnie, tylko ja mam się otworzyć na to jaka jest rzeczywistość, to ja z pokorą mam się poddać pod zasady życia i przestać z nimi walczyć , czy też chcieć je zmieniać. To moje mylne wyobrażenia sprawiają cierpienie, poddaje me błędne wyobrażenia o rzeczywistości. To nie sytuacja ma się zmienić i świat, tylko moje podejście i nastawienie do świata. To ja mam się zmienić, a nie inni .

Zamiast zmieniać otoczenie i innych to zacząć zmieniać siebie i swoje podejście. Poddać chęć zmieniania innych, naprawiania innych, kontrolowania innych i skupić się na własnej zmianie.



Wiara i stanie w prawdzie , dwie postawy dające moc naszej duszy .

Dwie postawy dzięki którym zachowujemy spokój umysłu i pogodę ducha.

Stanie w prawdzie to nie tworzenie fałszu, czyli nie tworzenie czegoś czego nie ma, w tym nie udawanie, że jest inaczej niż jest. W pewnym sensie to jedność myśli czucia i działania, tak zwana autentyczność. Uczciwość wewnętrzna , jedność daje nam spokój umysłu, bo nie tworzymy sztucznych wyobrażeń o rzeczywistości , czy też o sobie , czyli nie udajemy kogoś kim nie jesteśmy i nie tworzymy w rzeczywistości czegoś czego nie ma , tylko widzimy ją taką jak jest.

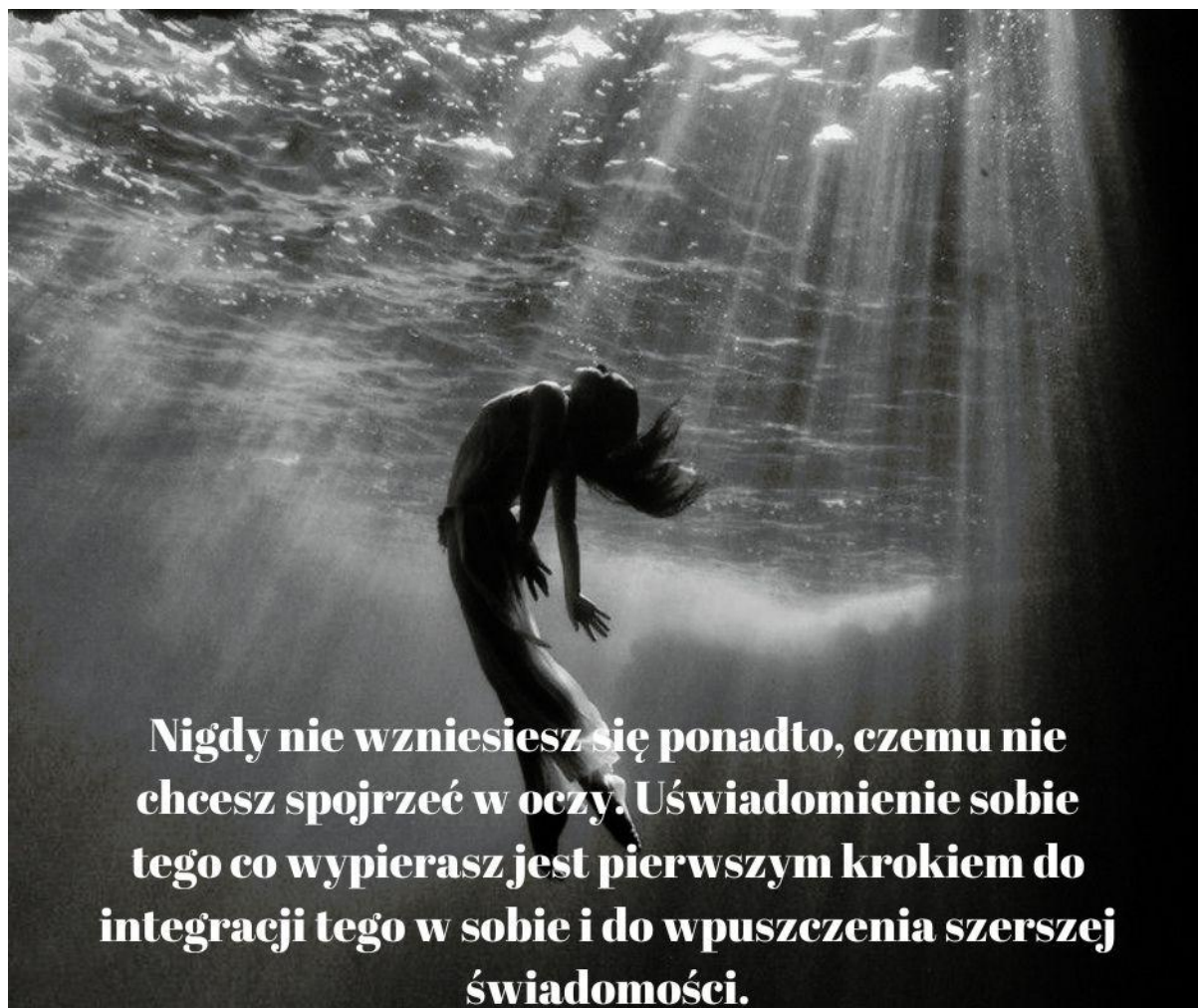
Udawanie kogoś kim nie jesteśmy czyli tworzenie wyobrażeń odbiegających od prawdy samo w sobie powoduje już lęk i wstyd, że ktoś się dowie że jest inaczej niż nasze pozory jakie sprawiamy, niż maski jakie zakładamy. Ma się wtedy wrażenie że się ukrywa coś, że się chowa jakąś tajemnicę , co powoduje wewnętrzny chaos i złe wewnętrzne samopoczucie.

Wiara w siebie, wiara w to że można, wiara w swoją moc wewnętrzną. To wewnętrzne przekonanie, że możemy coś zrobić, wewnętrzna pewność. Co jednak gdy nie ma tej wiary, pewności ? Mamy udawać, że jest jak jej nie ma ? Mamy udawać, że czujemy coś innego niż czujemy ? Mamy wmawiać sobie coś i walczyć z własnymi odczuciami ? Mamy nakładać na jedne myśli następne ? Wtedy przecież nie jesteśmy uczciwi ze sobą , czyli nie stoimy w prawdzie. I tu jest jeden z paradoksów , przyznanie się do braku na przykład wiary i dostrzeżenie jak jest naprawdę powoduje akceptację tego stanu i zaistnienie wiary. Stwierdzenie faktów jak jest pozwala coś z nimi zrobić, zmienić je i transformować. Udawanie , zaprzeczanie powoduje dalszy fałsz. Ja

osobiście gdy nie mam mocy do czegoś, gdy mi się nie chce, nie walczę sam ze sobą, pozwalam sobie na zmęczenie, jednak gdy mam coś zrobić, to akceptuję mój stan obecny i modłę się o moc by zrobić to co miałem zrobić, wtedy siła wyższa udziela mi tej mocy. to niesamowite ile pokorna prośba może zdziałać...

Druga sprawa odnośnie wiary w siebie, gdy jej nie ma w danym momencie. Czasem akty działania pomimo braku wiary, pomimo lęku to tak naprawdę akty wiary w siebie. Pewność często pojawia się dopiero przy robieniu czegoś lub po zrobieniu czegoś. Nie trzeba być pewnym na sto procent by coś zrobić. Można robiąc coś z lękiem i wstydem, a dopiero w realnym doświadczeniu transformujemy te emocje w pewność i zaufanie i gdy robimy daną rzecz kolejny raz to już nam lepiej coś wychodzi. Świadomość tego jest niesamowita ulga, bo dostrzega się fakt, że można się na przykład bać coś zrobić i przekuć lęk w odwagę poprzez realne działanie, doświadczenie.

Świadome podejście polega na obecności w tym jak jest nie udając, że się nie czuje tego co się czuje, na przykład lęku, napięcia, bo wtedy nie dokonuje się zmiana na poziomie emocji, czyli na poziomie naszego wnętrza, naszego ciała i energetyki. Robiąc coś odcinając się od emocji odcinamy się od nas samych, od doświadczenia i mamy maskę pewności, a pod spodem niepewność i lęk. Gdy się odcinamy robimy coś automatycznie, nie ma w tym obecności, świadomości, bycia. Kiedyś nie rozumiałem tego i bałem się mówić o moich odczuciach wewnętrznych, teraz mówię o nich bo jest mi wtedy łatwiej i pozostaje w zgodzie ze sobą. Przyznaje się do tego co czuje i wtedy mogę coś z tym zrobić. Takie samo podejście mam teraz do nawyków, wad, danych postaw i zachowań. Przyznając się do tych destrukcyjnych, uświadamiając je sobie mogę coś z nimi zrobić i poprosić siłę wyższą o pomoc przy ich zmianie. Dopóki coś wypieram, czemuś zaprzeczam nie da się tego zmienić. Akceptacja jest tak naprawdę początkiem zmiany.



Nigdy nie wzniesiesz się ponadto, czemu nie chcesz spojrzeć w oczy. Uświadomienie sobie tego co wypierasz jest pierwszym krokiem do integracji tego w sobie i do wpuszczenia szerszej świadomości.

Wiara a osamotnienie

W pewien sposób wiara w siłę większą od nas samych może być też wiarą w grupę, sponsora, mentora, psychologa. Chodzi o to aby w momentach ciężkich nie upierać się, że sami sobie zawsze damy radę i że jesteśmy samowystarczalni, tylko by przyznać się przed sobą że potrzebujemy wsparcia, drugiego człowieka, bliskości emocjonalnej, podzielenia się tym co jest w nas na daną chwilę, szczerą rozmowę. Osobiście staram się dużo dać od siebie na mityngach innym, ale również dużo biore od innych, słucham ich rozwiązań, patrzę jak sobie radzą z danymi rzeczami i dzięki temu poszerzam swoją świadomość. Kocham ten moment, gdy dostrzegam siebie w innych i czuje jedność z innymi na głębszym poziomie czucia. Czuję wtedy, że nie jestem sam, że łączą nas coś większego od siebie.

Oczywiście we wszystkim jest ważna równowaga, tak jak nie można się odcinać od innych całkowicie, tak też nie można być całkowicie zależnym od innych. Zdarzają się takie dni, że na przykład nikt nie odbiera ode mnie, gdy mityng jest odwołany, gdy coś wypada i nie mam kontaktu z innymi. Wtedy widzę, że wszechświat daje mi szansę bym pobył sam ze sobą i zrobił coś dla siebie, coś co sprawia mi przyjemność i co mnie raduje.

Bycie samemu ze sobą pozwala mi poznać siebie, natomiast bycie z innymi pozwala mi dostrzec siebie w innych.

W samotności znajdziesz ciszę i spokój, w samotności i byciu ze sobą odnajdujemy siebie, gdy się wsłuchamy w siebie zawsze dostaniemy odpowiedzi z naszego wnętrza. Kiedyś bałem się być sam, nie radziłem sobie będąc sam ze sobą, ciągle coś chciałem robić, ciągle gdzieś moja uwaga uciekała, tak naprawdę nie chciałem się wsłuchać w siebie. Z jednej strony narzekałem na pustkę, a z drugiej broniłem się przed zagłębieniem wewnątrz siebie lub też chciałem zapełnić ją iluzjami szczęścia, rzeczami z zewnątrz. Dzisiaj nie boję się być sam. W samotności znajduje wytchnienie, czas na wyciszenie się i spokój, czas na głęboką jedność z moją Siłą Wyższą, na jedność ze źródłem. Relacja jaką miałem kiedyś ze sobą, a jaka jest teraz zmieniła się znacznie, jeszcze pamiętam rok temu nie potrafiłem się odprężyć będąc sam ze sobą, poddać się chwili, poddać się zachwytowi tego co jest wkoło mnie, nie potrafiłem się zatrzymać, doświadczać tego co jest i czuć tego. Ciągle towarzyszył mi nieokreślony lęk i czujność, jakby zaraz miało się coś wydarzyć, jakby zaraz miał nastąpić jakiś atak lub też pęd, że muszę za czymś gonić, coś robić. Przez co w momentach gdy byłem sam byłem napięty i kontrolowałem otoczenie. Kiedyś przeraźliwie bałem się porzucenia, odrzucenia, bycia niezrozumianym, nie zaakceptowanym. Dzisiaj potrafię być sam nie odczuwając osamotnienia, nie towarzyszy mi uczucie lęku przed pustką i nie popadam w rozpacz tak jak kiedyś, gdy miałem być sam. Zrozumiałem, że to czego się najbardziej bałem, jest tym co daje mi najwięcej odpowiedzi, jest tą przestrzenią z której pojawia się czucie, uważność, bycie w chwili obecnej.

W samotności odnajduje połączenie, bliskość z siłą wyższą.

Samotność, a osamotnienie

Przebywanie samemu ze sobą może być trudne, gdy uciekasz w nie przed kontaktem z innymi, czyli gdy stajesz się izolacją od innych oraz podszyte jest lękiem przed kontaktami z innymi. Wtedy w byciu samemu jest pełno paranoi, cierpienia, paniki, pustki, czujesz wtedy osamotnienie i wykorzystujesz ten czas do wchodzenia w rolę ofiary. Wtedy tak naprawdę uciekasz od doświadczania życia i uczestniczenia w nim, jest to tworzenie izolacji w swojej głowie od innych, odcięcie się i życie w swojej własnej głowie. Do tego bycie samemu jest wtedy wykorzystywane do uzalania się nad sobą, do tworzenia tęsknoty i coraz większej pustki emocjonalnej. Lub do tworzenia urazu do świata i innych, jak również żalu i poczucia krzywdy. Osamotnienie jest podszyte przekonaniem, że jesteśmy pokrzywdzeni poprzez los i towarzyszy mu obrażanie się na życie i brak czucia połączenia z samym sobą, brak bliskości ze sobą oraz tworzenie coraz większego braku i niezadowolenia z życia, bo czegoś w nim nie mamy. Wtedy poczucie osamotnienia jest wykorzystywane przez nas do destrukcji i ucieczki w świat uzalania się nad sobą.

Jesteś w roli ofiary, uzalasz się nad sobą i nad swoim życiem tworząc jeszcze większe cierpienie, wypierasz wtedy prawdziwy kontakt ze sobą, a Twój własny umysł staje się dla Ciebie największym wrogiem poprzez labirynty jakie tworzysz we własnej głowie, poprzez ciągłe analizy i tworzenie iluzji których nie ma. W pewnym sensie sam niszczysz siebie. Dlatego też wtedy jesteś tak wyczerpany i bez energii, bo tak naprawdę sam sobie blokujesz dostęp do życiodajnej energii. Zamiast tworzyć zdrową relację ze sobą i cieszyć się z bycia ze sobą w samotności, zając się sobą poprzez zadbanie o siebie, to jest wtedy tendencja do tworzenia iluzji w głowie i podtrzymywania wiary w nie. Jest wtedy odcięcie się od ciała i od obecności w tu i teraz. Osamotnienie jest uczuciem braku kontaktu ze sobą i tęsknotą za sobą, za swoją bliskością, za czuciem samego siebie i brakiem wyboru siebie.

Bycie samemu wykorzystujemy wtedy do tworzenia i podtrzymywania takich stanów emocjonalnych jak uczucie się niezrozumianym, nie akceptowanym, nie kochanym, innym, oddzielonym, odrzuconym, co tak naprawdę pogłębia separację od źródła w nas. W osamotnieniu zawsze chodzi o nastawienie, że czegoś nie mamy z zewnątrz, że czegoś nie dostaliśmy, że na coś czekamy. Może to wynikać z rany emocjonalnej z dzieciństwa, gdy czekaliśmy na rodzica, na jego docenienie, zrozumienie, miłość, przez co w dorosłym życiu podtrzymujemy ten stan i zamiast skierować uwagę do swojego wnętrza w momentach bycia samemu i budować relacje ze sobą, czekamy na coś z zewnątrz. Poczucie braku, tego co jest w nas w tych trudnych chwilach, powoduje że przechodzimy przez pewne mury i łapiemy kontakt ze sobą.

Osamotnienie jest trudnym, nieprzyjemnym stanem psychicznym. Może on powodować, że jest nam bardzo trudno zbliżyć się do innych i nawiązać z nimi bliskie relacje emocjonalne. Jesteśmy przekonani wtedy że to świat jest czemuś winny, że to inni nas odrzucają, nie akceptują, nie przyjmują, że nas nie chcą. Gdzie tak naprawdę sami siebie odrzucamy i swoją bliskość.

Zdrowa samotność, to po prostu bycie ze sobą i cieszenie się swoim towarzystwem. Jest to moment kiedy przekraczasz próg pustki wewnętrznej, próg lęku przed zajrzeniem w nią, próg tego przed czym wcześniej uciekałeś, czyli przed uczuciem siebie samego. Z czasem ta pustka, ta rozpacz zmienia się w ciche doświadczanie samego siebie i życia w Tobie. Kiedy samotność staje się twoim przyjacielem, nie boisz się samotności. Nie boisz się jechać mniej uczęszczaną drogą i jechać czasem samotnie. Przeżyłeś już swój najgorszy koszmar, już zaprzyjaźniłeś się ze swoim największym lękiem, czyli spotkaniem ze sobą i z prawdą o sobie. Samotność może być satysfakcjonująca, wzmacniająca i wyzwalająca. Gdy łapiesz kontakt ze sobą dostajesz ogromną dawkę energii do życia i do dzielenia się nią z innymi. Wiedząc, że jest ona po to abyś nawiązał kontakt z własnym wnętrzem i swoimi potrzebami oraz zbudował bliskość ze sobą. Samotność to własna obecność, obcowanie ze sobą. Samotność jest potrzebna i może być bardzo pozytywna. Oznacza ona, że masz do dyspozycji własną obecność, własną kreatywność, samego siebie, swój czas. Jeżeli umiesz to sobie dać bez lęku – to stajesz się tak przepełniony obecnością, że mógłbyś ją wypełnić cały Wszechświat. Nawiązujesz wtedy bliskość ze sobą i z wszechświatem, czujesz jedność z energią życia, bo czujesz połączenie ze sobą. To naturalny stan, aby siebie wysłuchać, poukładać i nabrać wewnętrznego spokoju. Problem jest właśnie, gdy zamiast samotność wykorzystywać do budowania bliskości ze sobą, wykorzystujesz ją do wchodzenia w uczucie osamotnienia. Pierwsze podejście wzmacnia Cię i kształtuje Twoją wewnętrzną relację, drugie podejście oddala Cię od Ciebie samego tworząc pozorną separację. W momentach gdy będziesz słyszał głos i widział chęć by wykorzystać dane zdarzenie do budowania własnego cierpienia, zauważ czy nie ma w Tobie głosu, który podpowiada Ci by spojrzeć inaczej na sytuację i wykorzystać ją do zbudowania własnej mocy, do budowania bliskości ze sobą i z wszechświatem. W zależności od tego co wybierzesz, to taką energią będziesz promieniował i w taką energię wejdiesz. Wybór w jaki kontekst ustawiasz daną sytuację zawsze zależy od Ciebie. JEŚLI nie dostrzegasz tej perspektywy, to poproś o nią siłę wyższą.

Możesz poczuć się osamotniony, gdy jesteś niezrozumiany. Czujesz się osamotniony, gdy nikt nie wspiera twoich marzeń lub wizji. Czujesz się osamotniony gdy ktoś Cię odrzuca, nie akceptuje. Jednak te momenty są jednocześnie okazją do zbudowania swojej mocy, są okazją do stanięcia za sobą w swojej prawdzie i to właśnie te momenty Cię wzmocnią i dadzą Ci prawdziwego siebie. Bo przestaniesz w tych momentach odrzucać samego siebie na rzecz akceptacji, aprobaty, uznania, pochwał, pokłasku, przez co zaczniesz bardziej rozumieć siebie, akceptować siebie, uznawać swoją wartość i odnajdywać pewność oraz zaufanie w sobie. Im bardziej będziesz ufał sobie i słuchał się siebie, tym bardziej będziesz budować więź ze swoją duszą, co wzmocni Cię i okaże się że jeśli Ty wspierasz siebie, to nie potrzebujesz ciągłego potwierdzenia z zewnątrz, aby coś zrobić. W taki sposób zależność od bliskości ze sobą i z siłą wyższą powoduje że stajesz się wolny od opinii, krytyki, oceny innych. Pojawia się wtedy wolność od okoliczności zewnętrznych, od opinii innych, od tego czy warunki sprzyjają czy też nie. Zmieni się Twoje podejście z uczucia osamotnienia i wchodzenia w rolę ofiary z tego powodu, na uczucie samego siebie i odnalezienie przyjemności z bycia w samotności w danych momentach oraz moc z wybierania samego siebie. Jak we wszystkim to właśnie nasze podejście i nastawienie w danych momentach kształtuje jak odbieramy daną sytuację. Możemy ją odbierać jako coś co nas krzywdzi i jest niesprawiedliwe, a możemy odbierać jako okazję i szansę do wzrostu, do rozwoju. To my dokonujemy tego wyboru i im szybciej to zobaczymy tym częściej zacniemy wzmacniać siebie, a nie tworzyć niepotrzebny żal i urazy. Kontakt jaki nawiądziesz ze sobą da Ci ogromną moc i wiarę w siebie.

Ofiara będąc w samotności patrzy na zewnątrz w swoim świecie mentalnym, przerzuca emocje na innych, myśli o innych, zajmuje się sprawami innych, moralizuje innych, oskarża innych, tworzy urazy wobec innych, jest kierowana poprzez lęki przed utratą zależności z zewnątrz.

Natomiast osoba akceptując swoją samotność zagląda w tych momentach do własnego wnętrza, słucha się swojego ciała, dostrzega jego sygnały, skupia się na obecności i czuje radość z kontaktu ze sobą, słucha się swoich potrzeb, dostrzega co chce robić. Nawet jak ktoś nie jest za nią, ona staje za sobą i w tym odnajduje moc

oraz kontakt z własną duszą. Osoba akceptująca swoją samotność wierzy, że można ją kochać, że jest wystarczająca taka jaka jest i że zasługuje na miłość, przez co nie pragnie jej nadmiernie z zewnątrz, bo wie że ją dostanie i dostaje od siebie i od Wszechświata.

Różnica pomiędzy byciem ofiarą, a byciem twórcą podczas przeżywania swojego smutku czy podczas bycia w samotności polega na tym, że twórca poprosi swój smutek, samotność, aby odkryły przed nim to, czego tak naprawdę potrzebuje, aby móc sobie to podarować i to sobie podaruje w końcu. Wsłucha się w swój smutek, samotność i da sobie to czego potrzebuje. Pozwoli sobie na emocje smutku lub stan samotności i stąd będzie znał rozwiązania co robić, bo weźmie za niego odpowiedzialność, weźmie odpowiedzialność za własne odczucia i pozwoli sobie je czuć.

Natomiast

Ofiara smutku będzie szukała winnych i marzyła, aby ktoś ją wybawił. Będzie szukać na zewnątrz zbawienia i rozwiązań, bo nie potrafi sama sobie poradzić z tym co czuje. Przerzuca emocje na zewnątrz i zrzuca winę na świat zewnętrzny, zajmuje się ciągle tym jacy są inni i jacy powinni być, a nie patrzy się na siebie. Do tego blokuje prawdziwe emocje wynikające z doznanej krzywdy sprzed lat, dlatego dalej tkwi w schemacie ofiary, bo tak naprawdę jej w sobie nie uznaje. Poprzez obwinianie innych za to co czuje, nie znajdzie rozwiązań dla siebie i nie posłucha co smutek chciał zakomunikować i na jakie zmiany chciał wskazać.

„Kiedy wyrzekniesz się swoich iluzji i oporu przed połączeniem ze źródłem w Tobie, wówczas w końcu wejdiesz w kontakt z rzeczywistością. I uwierz mi, już nigdy nie będziesz czuł się osamotniony, bo nawiądziesz jedność z energią życia. Osamotnienie leczy się kontaktem z rzeczywistością i poczuciem połączenia z nią.,,

Anthony de Mello

Krok drugi to nadzieja i otucha

Za czasem nadzieja zamienia się w wiarę, a otucha zmienia się w ochotę. Im głębszy mam kontakt z siłą wyższą tym sprawniej działał w rzeczywistości akceptując ją taką jaką jest. Z początkowej gotowości jaką wyraziłem o poczucie kontaktu z czymś większym ode mnie, pojawił się kontakt i wewnętrzne przeświadczenie, że coś większego ode mnie czuwa nade mną, nad każdym z nas, tylko trzeba chcieć otworzyć się na to połączenie. Przywracanie zdrowia jakie opisuje krok drugi polega na wyrwaniu nas ze świata fantazji i nauczaniu życia w rzeczywistości, na zastąpieniu przekonań oddzielających nas od rzeczywistości na przekonania wspierające połączenie z nią, co pozwala wyjść z izolacji. Wyrwanie się z izolacji daje nam wyjście ze świata fantazji w naszej głowie i zamieszkanie w rzeczywistości. Tylko obcowanie z rzeczywistością daje nam poczucie, że naprawdę istniejemy i żyjemy pełnią. W taki sposób powracamy do poczytalności i zaczynamy zdrowieć. Uzależnienie to choroba samotności, wspólnota koi ją i zastępuje bliskością.

Zadania do kroku drugiego

Krok 2

Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam normalny sposób myślenia i życia.

A teraz zastanówmy się nad zdolnością do trzeźwego osądu. Zdrowie umysłowe oznacza zdolność trzeźwej oceny. Brakowało nam oczywiście tej zdolności w czasie gdy graliśmy. Wiemy już, że to hazard dokonywał za nas wyborów, najczęściej zresztą złych wyborów.

Robiliśmy wiele rzeczy, o których dzisiaj z perspektywy czasu wiemy, że były niebezpieczne, raniące, lub zwyczajnie głupie. Z powodu braku zdrowego rozsądku mogliśmy stracić dobrych przyjaciół, zaniechać ulubionych zajęć, opuścić się w nauce, a nawet narazić własne lub cudze życie na niebezpieczeństwo. Wypisz przykłady takiego postępowania, które świadczą o utracie zdrowego rozsądku w wyniku grania.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ostatnie znaczenie zdrowia psychicznego i duchowego brzmi: stan równowagi psychicznej. Stan taki znamionuje życie w sposób sprzyjający wszechstronnemu rozwojowi człowieka. Ludzie uzależnieni chemicznie, którzy nie zachowują trzeźwości, nie są zdolni do uzyskania stanu równowagi psychicznej. Jeden jedyny stan, a mianowicie stan upojenia hazardowego, pochłania więcej czasu, energii, pieniędzy i zaangażowania emocjonalnego niż cokolwiek innego w naszym życiu. Tracimy zainteresowania, porzucamy obrane cele i zaniedbujemy związki z innymi ludźmi.

Przykłady utraty równowagi psychicznej z powodu grania :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Duchowość nie jest religią. Duchowe jest coś, co dotyczy sfery duchowej człowieka. Każdy człowiek ma własną sferę duchową. Duch w człowieku, to ta niewidoczna część, która daje mu życie i energię. Gdy ktoś popada w przygnębienie, mówimy, że duch w nim osłabł. Gdy ktoś umiera, mówimy, że wyzionął ducha. W chwilach prawdziwego szczęścia „raduje się nasza dusza”. Czyż nie jest to jeden z powodów, dla których sięgaliśmy po euforię wynikającą z gry - pragnąc osiągnąć stan owego uniesienia i sądząc, że wtedy będziemy naprawdę szczęśliwi ? Ów duchowy pierwiastek odróżnia każdego z nas od innych i sprawia, że każdy jest kimś szczególnym na swój własny sposób. Nasze uczucia, przekonania, nastroje - wszystko co składa się na osobowość człowieka - pochodzi właśnie ze sfery duchowej.

Jakie są twe cechy duchowe, które umiałbyś w sobie rozpoznać ?

Jaki jest twój ulubiony kolor ?

Jaka jest twoja ulubiona piosenka ?

Kto jest dla ciebie wzorem ?

Jaką porę roku lubisz najbardziej ?

W jakim miejscu czujesz się najlepiej ?

Czy masz poczucie humoru ?

Czy jesteś osoba poważną ?

Czy jesteś mało mówny, czy gadatliwy ?

Jak się najczęściej czujesz w głębi duszy ?

Kim są twoi najlepsi przyjaciele ?

1.

2.

3.

Co sprawia ci radość ?

1.

2.

3.

Duchowość jest to sposób, w jaki podnosimy się na duchu - w jaki dodajemy sobie chęci życia i zdolności przeżywania radości. Wszyscy ludzie mają własne sposoby na poprawę stanu ducha. Niektóre skutkują, niektóre nie. Myśmy na przykład używali alkoholu do podtrzymania się na duchu. Zamiast tego jednak, duch nasz podupadł, aż w końcu mieliśmy już dość wszystkiego.

Jakie inne duchowe sposoby pomagają ci w życiu ?

Czy znajdowałeś się kiedykolwiek w miejscu, w którym przeżyłeś wielką duchową radość, spłynęło na ciebie ukojenie, lub ogarnęło cię niewymowne uniesienie ? Gdzie to było ?

1.

2.

3.

Które osoby w twoim życiu przynoszą ci dobre samopoczucie gdy z nimi przebywasz, lub o nich myślisz ?

1.

2.

3.

Jakie rzeczy robisz sam lub z innymi osobami, które cię ożywiają i sprawiają ci przyjemność?

1.

2.

3.

4.

Gdy mówimy że program Dwunastu Kroków jest programem duchowym, mamy na myśli to, że pomagają nam nauczyć się nowych sposobów poprawy stanu naszego ducha. Drugi Krok wymaga od nas, abyśmy zaczęli tę pracę od uwierzenia w Siłę Wyższą, która może nas uzdrowić pod względem duchowym.

Twój stosunek do siły wyższej

Zastanów się nad tym jaki jest Twój obraz wszechświata, siły wyższej ?

Pomyśl dlaczego w ten sposób odbierasz wszechświat ?

Zacznij wprowadzać zmiany w Twoim odbiorze wszechświata z negatywnego na wspierający.

Szukanie własnej siły wyższej

Jak mamy wybrać Siłę Większą od nas samych, która przywróci nam zdrowie duchowe ? Tak samo jak wybieralibyśmy kogoś do pomocy w jakiegokolwiek poważnej sprawie. Potrzebujemy kogoś, kto wie co i jak robić, kto jest dostatecznie silny i komu zależy na nas na tyle, aby poświęcić nam wiele wysiłku. Kto to może być ? przyjrzyjmy się po kolei. Szukasz prawdopodobnie takiej Siły Wyższej, która wie wszystko o uzależnieniu od alkoholu i o tym, jak z niego wyjść; no i która zna cię najlepiej jak można. To właśnie mamy na myśli mówiąc o sile, która jest wyższa - większa - bowiem gdy w grę wchodzi to, co jest niezbędne w naszym życiu, udajemy się do kogoś, kto zna się na tym najlepiej.

Wymień osoby lub rzeczy, które znają się na uzależnieniu oraz zdrowieniu i które dobrze cię znają.

1.

2.

3.

4.

Gdy szukamy pomocy w jakiejś sprawie, pytamy tych, którzy taką pomoc otrzymali i są z niej zadowoleni. Jest to więc dobry pomysł na teraz, gdy próbujesz znaleźć swoją Siłę Wyższą, która miałaby cię dopomóc w odzyskaniu zdrowia. Popytaj innych powracających do zdrowia ludzi, którzy wydają ci się znajdować na dobrej drodze, jaką oni znaleźli dla siebie Siłę Wyższą i jak im ona pomaga. Zapisz ich odpowiedzi.

1.

2.

3.

4.

5.

Jest nam potrzebna Siła Wyższa, która nie tylko dużo wie, ale też dużo może. Ona potrafi przywrócić nam zdrowie duchowe i psychiczne. Spytałeś już innych, jak ich Siła Wyższa im pomaga, zastanawiałeś się też zapewne nad tym, w jaki sposób Siła Wyższa mogłaby pomóc i tobie.

Wymień takie Siły Wyższe, o których myślisz, że mogłyby być pomocne i napisz krótko o tym, jak taka Siła Wyższa mogłaby pomóc tobie w powrocie do zdrowia.

1.

2.

3.

No więc znalazłeś Siłę Wyższą i wierzysz, że ma ona dość mądrości i mocy, by przywrócić ci zdrowie duchowe. I teraz pojawiają się pytania: Czy będzie Jej na tobie tak bardzo zależać, by przywrócić ci zdrowie duchowe? Czy możesz zaufać, że pomoże ci zawsze w potrzebie? Czy opuści cię, czy wytrwa przy tobie, gdy znajdziesz się w trudnej sytuacji? Większość z nas potrzebuje Siły Wyższej, która nie oczekuje od nas doskonałości. Nieźle by też było, gdyby nasza Siła Wyższa nie tylko troszczyła się o nas, lecz wykazywała poczucie humoru, wiele wyrozumiałości i posiadała dar wybaczenia. Czy potrafisz już wybrać Siłę Wyższą, w której pomoc wierzysz, pragnąc odzyskać zdrowie duchowe?

Napisz krótko o wybranej przez siebie Sile Wyższej.

Poddanie swoich przekonań o życiu

Jeśli ciągle myślisz tak samo i działasz w ten sam sposób, to ciągle masz to samo. Znaczy to że nie potrafisz zdystansować się do tego co myślisz że jest prawda. Jeśli nie ewoluujesz, nie wzrastasz znaczy się ze tylko sam s blokujesz przed spojrzeniem czy to jak myślisz, żyjesz jest prawdziwe.

„Aby przekroczyć ograniczenia umysłu, należy obalić jego tyranię, w której uważa się za jedynego arbitra rzeczywistości.

Próżny umysł nadaje autentyczności filmowi życia, który zdarza mu się oglądać.

Do jego natury należy przekonywanie nas, że jego wyjątkowa wizja tego doświadczenia jest czymś autentycznym.

Każda osoba skrycie czuje, że jedynie jej doświadczenie świata jest trafne.

Podczas omawiania poziomów świadomości zauważyliśmy, że jedną z wad dumy jest zaprzeczanie.

Każdy umysł angażuje się w zaprzeczanie, aby chronić swoją własną wizję rzeczywistości.

Skutkuje to niewzruszonością i oporem wobec zmian, a to uniemożliwia przeciętnej świadomości wzrost większy niż 5 punktów w ciągu życia.

Wielkie skoki w rozwoju świadomości zawsze są poprzedzane poddaniem iluzji, że „Ja wiem”.

Często jedynym sposobem na osiągnięcie tej gotowości do zmiany jest „dotknięcie dna”, poprzez wyczerpanie się całego kursu działań i porażkę nieskutecznego systemu przekonań.

Światło nie może wpaść do zamkniętego pudła.

Pozytywną stroną katastrofy może być otwarcie się na wyższy poziom uważności.

Jeżeli życie postrzegamy jako nauczyciela, właśnie nim się staje.

Bolesne życiowe lekcje, z którymi się mierzymy, nieprzekształcone przez nas, dzięki pokorze, w okazję do wzrostu i rozwoju, są marnowane”.

Kilka dodatkowych pytań odnośnie relacji z siłą wyższą

W którym momencie mego życia rozpocząłem bunt przeciwko wszechświatowi , przeciwko rodzicom , przeciwko rzeczywistości ?

Czy kryje się za tym jakaś konkretna krzywda i żal jaki mam w sobie wobec kogoś , czegoś ?

W którym momencie życia rozpocząłem bunt przeciwko sobie Przeciwno sobie, kiedy zacząłem odwracać się od prawdziwego siebie ?

Kiedy porzuciłem prawdziwego siebie i zacząłem działać wbrew sobie ?

Kiedy odrzuciłem siebie . Kiedy przestałem wierzyć we wsparcie wszechświata , ojca ?

Kiedy zacząłem tworzyć żal, nienawiść wobec rzeczywistości , wobec ludzi ? Kiedy zacząłem zamykać się na energię życia ?

Kiedy uwierzyłem że życie jest przeciwko mnie , że życie to walka ?

Kiedy zacząłem myśleć że wszechświat się nade mną znęca, że jest przeciwko mnie , że jest wrogi. Kiedy zacząłem myśleć, że rzeczywistość jest wroga ?

Zgodnie z Wielką Księgą zrobiliśmy krok drugi jeśli nasze doświadczenia przed i po prowadzą do trzech wniosków:

- że byliśmy hazardzistami niezdolnymi do kierowania własnym życiem,
- że prawdopodobnie żadna ludzka siła nie byłaby w stanie uwolnić nas od hazardu,
- że tylko siła wyższa może to zrobić i uczyni, gdy się do Niego zwrócimy,

Czy wierzysz , że siła większa od Ciebie samego może uwolnić Cię od obsesji i przywrócić Ci zdrowie ?