

Krok dziesiąty

Krok dziesiąty – prowadziliśmy nadal obrachunek moralny na bieżąco przyznając się do popełnianych błędów.

Czystość sumienia jest wtedy, gdy robimy faktycznie to co czujemy, że mamy zrobić i gdy działamy w zgodzie z Duchem Wszechświata nie krzywdząc nikogo w tym samych siebie.

„Dochodzimy do KROKU DZIESIĄTEGO, który zaleca kontynuowanie osobistego obrachunku i naprawianie wszelkich błędów popełnianych na naszej nowej drodze. Z chwilą, kiedy zbilansowaliśmy naszą przeszłość rozpoczynamy energicznie nowy sposób życia. Wkroczyliśmy w sferę życia duchowego. Naszym następnym zadaniem w tym nowym życiu jest pogłębienie go i wzbogacanie. Nie da się tego osiągnąć w ciągu jednego dnia. To długoplanowe działanie. Strzeżmy się egoizmu, nieuczciwości, urazów, złości oraz strachu. Jeśli owe uczucia pojawią się w nas, prosimy Boga, aby je usunął. Natychmiast też przeanalizujmy te stany z osobą zaufaną i szybko starajmy się naprawić ewentualną krzywdę. Skierujmy następnie nasze myśli na kogoś, kto może potrzebować naszej pomocy. Kierujmy się zasadą miłości i tolerancji. Przestańmy walczyć z kimkolwiek i czymkolwiek, nawet z alkoholem, jako że odzyskaliśmy już rozsądek i poczucie umiaru. Alkohol przestał nas pociągać. Jeśli zaś ogarnia nas chwilowa pokusa unikamy jej jak ognia. Reagujemy na nią rozsądnie i normalnie. Stwierdzamy, że dzieje się to wręcz automatycznie. Przekonujemy się, że mamy nowy stosunek do alkoholu, który uzyskaliśmy bez świadomego udziału z naszej strony. Został on nam po prostu dany. I jest to właśnie cud! Już nie musimy walczyć z pićciem, ani też bronić się przed pokusami.

Czujemy, jakby umieszczono nas na jakimś neutralnym terytorium. Jesteśmy bezpieczni, czujemy się chronieni. Nawet nie ślubowaliśmy wstrzeźliwości, a nasz problem został rozwiązany. Nie jesteśmy z tego powodu zarozumiali, ale też nie czujemy się zastraszeni. To jest właśnie, przeżywane przez nas doświadczenie duchowe. Będziemy je przeżywać tak długo dopóki zachowamy odpowiedni stan ducha. Jakże jednak łatwo zaniechać duchowego programu nowego życia! Jak łatwo jest spocząć na laurach! Jeśli tak postąpimy wpadniemy w nowe kłopoty. Alkohol to wyrafinowany wróg. A my nie jesteśmy wyleczeni z alkoholizmu. To, co naprawdę zdobyliśmy, jest codzienną walką o utrzymanie osiągniętego stanu. Każdy dzień zaczynamy z wizją woli Boskiej przed oczami, wszystkie nasze uczynki są jej przejawem. "Objaw, Panie, jak mogę Ci służyć najlepiej. Wola Twoja (nie moja) niech się dzieje". Ta myśl musi nam towarzyszyć stale. Z całych sił ćwiczymy naszą wolę, kierując ją na urzeczywistnienie owej idei. Oto właściwy sposób użycia naszej woli.

Wielokrotnie mówiliśmy już o tym, że potrzeba nam siły, natchnienia i wskazówek od Tego, który jest Wszechwiedzący i Wszechmocny. Jeśli dokładnie przestrzegamy Jego wskazań zaczynamy odczuwać skutki działania Jego Ducha wewnątrz nas. Mamy świadomość działania, które w nas postępuje. Zaczynamy rozwijać ten ważny, szósty zmysł. Musimy jednak zawsze iść do przodu, to zaś oznacza konieczność nowego działania...

Wielka Księga, str. 85-86

Ogólnie o kroku 10.

Ceną wolności jest wieczna czujność. Trwałe uwolnienie się od alkoholu ma swoją cenę, tak samo jak szczęście, którego pragniemy w trzeźwości. **Ceną tą jest wieczna czujność w prowadzeniu obrachunku moralnego.** Obrachunek moralny powinniśmy prowadzić nawet wtedy, gdy jesteśmy zadowoleni.

„Interes, w którym nie prowadzi się regularnej inwentaryzacji, przeważnie bankrutuje.”

W interesie który nazywa się życie, w trzeźwości, nie możemy sobie pozwolić na trwanie przy bezużytecznych, szkodliwych nastawieniach i praktykach. Jeżeli popełniamy błędy lub znajdujemy się na złej drodze w jakiegokolwiek dziedzinie naszego życia, to im wcześniej się do tego przyznamy, tym większą mamy szansę na zmniejszenie bólu i krzywd, jakie możemy wyrządzić sobie lub innym.

Krok Dziesiąty jest codzienną rozmową z Krokami od Czwartego do Dziewiątego. Jest to coś co powinno się robić przez całe życie. Nadal musimy uważać na samolubstwo, nieuczciwość, urazy i lęk. Kiedy pojawiają się niespodziewanie, natychmiast prosimy Boga, aby je usunął. Zaraz omawiamy je z kimś, a jeżeli skrzywdziliśmy kogoś, to szybko staramy się mu zadośćuczynić.

Trzy pola wymagające stałego skrupulatnego badania to:

1. myśli i motywy;
2. słowa;
3. czyny.

Trzy rodzaje kamuflażu.

Duma może nam płatać jeszcze inne figle w procesie robienia obrachunku. Rzetelnego obrachunku możemy uniknąć ukrywając lub kamuflując nasze błędy.

1. Kamuflaż za pomocą Piciorysu.

Podczas przedstawiania Piciorysu można zelektryzować słuchaczy swoją wzruszającą, bądź przerażającą opowieścią z pijanej przeszłości. Jeśli historia ta będzie dość dobra, to nikt nie zada sobie trudu, by spytać jak się sprawy naprawdę miały. Uniemożliwi to rzetelny i rzeczowy ogląd przeszłości utrudniając nam dotarcie do rzeczywistych faktów naszej przeszłości.

2. Ogólne przyznanie się.

Wyznaję w pełni i całkowicie swoją winę. Mówię: „Gdy piłem, byłem bankrutem pod każdym względem. Byłem gnidą. Nic mi się nie udawało w żadnej dziedzinie życia”. Na pierwszy rzut oka wypowiedź taka zdaje się wyrażać wielką uczciwość i odwagę. I w niektórych wypadkach tak jest. Ale może to być również sposób, w jaki leniwa czy wystraszona osoba pragnie uniknąć trudnych pytań na temat swojego życia i postępowania. Może to być sposób na ukrycie konkretnych spraw, niepokojących i przerażających. Ogólne przyznanie się może być przeszkodą na drodze do gruntownego i odważnego obrachunku moralnego na początku trzeźwienia i może nie dopuścić do dalszych obrachunków w przyszłości. Nie będzie to proces stwierdzający fakty i stawiający tym faktom czoło. Ogólnikowe hasła oddzielają nas od konfrontacji z konkretnymi zdarzeniami z naszej przeszłości i są po to aby się do nich nie przyznać, aby ich nie uznać, szczególnie są ważne i to one decydują o naszej zmianie.

3. Częściowe przyznanie się.

Można je nazwać „obrachunkiem z samousprawiedliwieniem się”. Polega to na tym, że przyznajemy się do naszej winy czy pomyłki i natychmiast zaznaczamy, że druga osoba jest również winna. Bez zbytecznego wysiłku mogę zacząć od przyjęcia winy na siebie, ale zanim dojdę do końca przerzucę jej większą część na drugą osobę. Zwalnia mnie to od poszukiwań wewnątrz siebie, poszukiwań które mogą wywołać ból i konieczność przyznania się do naszej winy. Zrzucanie odpowiedzialności i szukanie winnych jest łatwiejsze i przyjemniejsze.

Duma człowieka i strach działają zawsze tak, by uchronić nas przed bolesnym zajęciem się naszymi wadami. Chore myślenie, tak jak alkohol jest przebiegłe, zawile i potężne ! Bez bólu nie ma rozwoju, aby powstała nowa wersja nas, to co stare musi się rozpaść, a rozpadowi naszych iluzji towarzyszy ból. Problem w tym, że jako osoby uzależnione mamy małą tolerancję na trudne emocje i na ból. Naszą pierwszą automatyczną reakcją przy konfrontacji z bólem i trudnymi emocjami jest szukanie ulgi w środkach zmieniających świadomość. Wychodzenie z uzależnienia to nauka radzenia sobie z trudnymi emocjami i z bólem bez sięgania po środki zmieniające świadomość.

Rozmowa z Bogiem.

Ja: Hej, Boże.

Bóg: Cześć

Ja: Rozpadam się. Czy możesz mnie znów poskładać?

Bóg: Wolałbym nie.

Ja: Dlaczego?

Bóg: Ponieważ nie jesteś puzzlem.

Ja: A co ze wszystkimi kawałkami mojego życia, które spadają i roztrzaskują się o ziemię?

Bóg: Pozwól im tam zostać przez chwilę. Spadły z jakiegoś powodu. Poświęć trochę czasu i zdecyduj, czy potrzebujesz któregoś z tych elementów z powrotem.

Ja: Nie rozumiesz! Jestem rozbita!

Bóg: Nie - to ty nie rozumiesz. Wyłaniasz się. To, co czujesz, to tylko ból. Pozbywasz się rzeczy i ludzi, którzy cię powstrzymują. Nie rozpadasz się. Raczej STAJESZ SIĘ. Uspokój się. Weź głęboki oddech i pozwól, aby rzeczy, których już nie potrzebujesz, spadły z ciebie. Przestań trzymać się elementów, które już do ciebie nie pasują. Niech spadają. Pozwól im odejść.

Ja: Kiedy zacznę tak robić, co mi pozostanie?

Bóg: Tylko najlepsze kawałki Ciebie.

Ja: Boję się zmiany.

Bóg: Mówię ci ciągle - NIE ZMIENIASZ SIĘ, NIE NAPRAWIASZ, ALE - ODKRYWASZ SIĘ!

Ja: Stając się kim?

Bóg: Stając się tym, kim cię stworzyłem! Osobą pełną światła, miłości, dobroci, nadziei, odwagi, radości, miłosierdzia, łaski i współczucia. Uczyniłem cię czymś więcej niż tylko tymi zwykłymi kawałkami, w które postanowiłaś się przyozdobić, do których przyłgnęłaś z taką chciwością i strachem. Niech te rzeczy z ciebie spadną. Kocham Cię! Nic nie zmieniaj! Nie naprawiaj siebie - ODKRYWAJ SIEBIE!! STAŃ SIĘ SOBĄ! ! Stań się tym, kim cię stworzyłem. Będę ci to powtarzać, dopóki tego nie zapamiętasz.

Ja: Upada kolejny kawałek.

Bóg: Tak. Niech tak się stanie..

Ja: Więc ... Nie jestem zepsuta?

Bóg: Oczywiście, że nie! Odrzucasz się światem! Nastaje nowy dzień. STAŃ SIĘ!! ZACZNIJ BYĆ!

~ Autor nieznany

Dostrzeżenie własnych błędów

Po kroku 7, gdy poddajemy swoje wady i je sobie coraz bardziej uświadamiamy zanika niepoczytalność, zanika usprawiedliwianie hasłami, że się nie wiedziało, że nie było się świadomym konsekwencji własnych czynów. Zaczynamy dostrzegać swoje wzorce, reakcje, sposoby zachowywania się. W pewnym sensie zaczynamy dostrzegać, że mamy wybór. Ten wybór był wcześniej przysłonięty, reagowaliśmy automatycznie lub też nie mieliśmy w sobie mocy aby wybrać inaczej niż dotychczas. Po kroku 4 i 5 stajemy się świadomi swoich wad, schematów, nie można już dalej oszukiwać siebie (znaczy się można, ale to powoduje powrót do uzależnienia) Po kroku 6 i 7 pojawia się moc od siły wyższej do wejścia w nowe zachowania. Nasze wybory i decyzje stają się coraz bardziej świadome, znika już zrzucanie odpowiedzialności na świat w koło, na ciemne moce. Zaczynamy dostrzegać że my jesteśmy odpowiedzialni za to jaką drogę wybierzemy. Przy wyborze starych schematów trzeba stanąć w prawdzie, że wybieramy je dla odpowiednich korzyści. Krok 10 pozwala nam nadzorować swoje postawy, zachowania i to co w nas jest w danej chwili. Tak samo jak przepraszamy za coś, nie robimy tego kolejny raz udając, że nie wiemy, że to krzywdzi innych lub nas.

Po pierwszych dziewięciu krokach jest coraz więcej świadomości siebie, a coraz mniej nieświadomości, wrasta uczciwość ze sobą i jest coraz mniej fałszu w nas. Jest coraz większa odpowiedzialność za własne życie i za to na co mamy naprawdę wpływ.

Krok dziesiąty pozwala nam zajrzeć w siebie, dostrzec czy postępujemy po staremu i dlaczego tak robimy oraz daje nam szansę, na wyciągnięcie mądrości na przyszłość, by nie powtarzać danych błędów. Przy przyznawaniu się do błędów największy problem polega właśnie na dostrzeżeniu, że popełniliśmy błąd. Nasza duma, którą możemy jeszcze podtrzymywać nie pozwala nam tego zrobić, jednak to właśnie poprzez wyciągnięcie lekcji z popełnionego błędu uczymy się i rozwijamy się dalej.

„10 Listopada. Refleksja dnia AH

Kiedy po raz pierwszy przyszedłem do Anonimowych Hazardzistów, sądziłem, że pokora jest tylko innym określeniem słabości. Stopniowo jednak nauczyłem się, że nie ma sprzeczności między pokorą i intelektem, dopóki umieszczam pokorę na pierwszym miejscu. Gdy tylko zacząłem to robić, zorientowałem się, że otrzymuję dar wiary. Wiary, którą działa na mnie tak samo jak na wielu innych, którzy zostali uwolnieni od hazardowego uzależnienia i znaleźli nową drogę życia we wspólnocie AH.

Czy daję wiarę słowom Heinego, że "działania ludzi są jak opis książki, wskazują, co jest w nich najbardziej godne uwagi?"

Modlitwa na dziś

Obym nigdy nie pozwalał mojej inteligencji być wymówką dla braku pokory. Oczywiście jest to łatwe, jeśli uważam się za błyskotliwego i rozsądnego, zdolnego do radzenia sobie z trudnymi sprawami. Wówczas patrzę z góry na pokorę jako na właściwość przypisaną tym mniej inteligentnym. Obym pamiętał, że zarówno inteligencja, jak i pokora są darami Boga.

Dzisiaj będę pamiętać

Jeśli nie mam pokory, nie mam inteligencji.,,

Dostrzegać swoje błędy

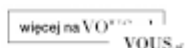
- to inteligencja.

Przyznawać się

do nich - to pokora.

Więcej ich nie popełniać

- to mądrość.



7 Lipca. Refleksja dnia AH

„Jakie cudowne rzeczy mogłyby wydarzyć się w moim życiu, gdybym mógł wyeliminować ten naturalny impuls do usprawiedliwiania swoich postępów. Czy uczciwość jest tak głęboko stłumiona pod pokładami winy, że nie mogę jej uwolnić, aby pojąć pobudki, jakimi się kieruję? Bycie uczciwym wobec siebie nie jest łatwe. Odkrycie, dlaczego miałem ten czy inny impuls i - co ważniejsze - czemu działałem pod jego wpływem, jest bardzo trudne. Rezygnując z protezy wymówek, stajemy się nad wyraz wrażliwi i podatni na zranienie. To niełatwe i czasami bolesne, a my pewnie przejdziemy daleką drogę z programem AH, zanim będziemy do tego całkowicie gotowi.

Czy staje się bardziej świadomy, że samooszukiwanie zwielokrotnia moje problemy?

Modlitwa na dziś

Oby Siła Wyższa usunęła moje skłonności do tworzenia wymówek i usprawiedliwień. Panie, pomóż mi stawić czoła rzeczywistości, jaka wypływa na powierzchnię, kiedy jestem szczery wobec siebie. Daj mi pewność - taką jak to, że po nocy wstanie dzień - że moje kłopoty będą się zmniejszać, jeśli tylko zaufam Twojej woli.

Dzisiaj będę pamiętać

Będę pragnął wypełniać wolę Bożą.,,

Jeśli się nie przyznamy do błędu, do pomyłki, to nie będziemy mogli zmienić swojego zachowania, bo nie da się zmienić czegoś co wypieramy i czemu zaprzeczamy. Jeśli się nie przyznamy, że coś nie służy nam lub innym, dalej będziemy się usprawiedliwiać i powtarzać danych schemat. Jeśli się nie przyznamy przed sobą do danego destrukcyjnego nawyku postawy, to ich nie zmienimy.

Uczciwość do analizowania zachowań i działań które wywoływały poczucie winy.

Na tym kroku realizujemy na co dzień to, co przeszliśmy na krokach 4-9. Ćwiczymy się w codziennej pracy nad sobą w szczerości i obserwacji. Jest to codzienne prowadzenie samoobserwacji i bieżące przyznawanie się do wykrytych wad, porażek, nieskutecznych zachowań przed sobą, Bogiem i innymi ludźmi. Prosty obrachunek robi się na zakończenie dnia lub tygodnia. Bez zbędnej zwłoki wyznajemy swoje porażki ludziom i Sile Wyższej. W tym kroku oczywiście możemy robić rachunek sumienia okresowy, np. półroczny w oparciu o notatki, które sobie prowadzimy. Ważne, aby obrachunek dotyczył zarówno naszych porażek, jak i osiągniętych sukcesów i zalet. Dzięki temu dostrzegamy własne postępy. Trzymamy się ciężko wypracowanych osiągnięć. Przyznając się na bieżąco do popełnianych pomyłek nie kumulujemy wstydu, poczucia winy, żalu, goryczy ani nie izolujemy się od ludzi ukrywając coś i tworząc nowe tajemnice. Odkrywamy, że nie musimy działać perfekcyjnie ani bez skazy, aby być akceptowanymi. Coraz bardziej akceptujemy siebie w całości takimi jakimi jesteśmy, mając przy tym chęć zmiany tego co nam nie służy, ale nie poprzez walkę z tym i nienawiść wobec tego, tylko poprzez akceptację tego jak jest i świadome decyzje i wybory. Możemy się mylić nie odczuwając toksycznego wstydu i upokorzenia. Dajemy sobie prawo do bycia niedoskonałym, do pomyłek, zanika perfekcyjność, a pojawia się prawdziwość i autentyczność. Przestajemy się bać ludzi i ich opinii o nas. Uczymy się dalej przeżywania jeden dzień na raz, aczkolwiek teraz uwzględniamy to, że potrafimy już realistycznie planować przyszłość i skutecznie realizować nasze zamierzenia. Pojawia się zdrowa dyscyplina, wytrwałość, regularność. Umiemy stawiać czoła wyzwaniom, które przynosi nam życie.

Odpuszczenie usprawiedliwiania, racjonalizowania i zastosowanie przyznawania się.

Jako osoba uzależniona mam skonstruowane mechanizmy obronne tak aby usprawiedliwiać moje zachowanie, po to tylko by nie poczuć danych emocji, w tym poczucia winy, wstydu i żalu do siebie. Sfera mentalna, często blokuje mnie przed poczuciem tego co jest we mnie i dostrzeżeniem prawdy. Przy rachunku sumienia ważne jest aby jasno nazywać swoje czyny i przyznawać się błędów bez wybielania siebie. Tak samo ważne jest by widzieć kogoś destrukcyjne schematy względem nas, a nie idealizować, wybielać innych. Gdy za dużo rozmyślam, analizuję, wchodzę w obsesyjne myśli, z doświadczenia wiem, że ukrywam jakieś emocje, z którymi nie chce się spotkać i których nie chce poczuć.

Odwaga do Zmian

Dzień po dniu w Al-Anon II

na dzień: 23 maja

Czasami najzdrowszą rzeczą, jaką mogę zrobić dla siebie, jest przyznanie, że nie jestem idealna. Jestem człowiekiem. Robię błędy. Nie jest jednak łatwo wyznać to innym, zwłaszcza gdy moje błędy mają na nich wpływ. Udawanie, że coś się nie wydarzyło lub że nie ma znaczenia, bądź usprawiedliwianie zdarzenia wydaje mi się bardziej pociągające. Istnieje jednak cena, którą muszę zapłacić za nieprzyznanie się do popełnionego zła: poczucie winy. Przez lata wlokłam za sobą poczucie winy jak ciężki wór. Al-Anon wskazał mi alternatywę – Stopień Dziesiąty. Nadal podejmuję osobisty obrachunek moralny, a kiedy popełniam błąd, natychmiast przyznaję się do tego. Kiedy wyznaję błąd, przyjmuję odpowiedzialność za swoje działanie. Uwalniam się od ciężaru kłopotliwych sekretów i zbliżam się coraz bardziej do zaakceptowania swojej niedoskonałości. Jest dużo łatwiej kochać siebie, gdy zaakceptuję siebie taką, jaka naprawdę jestem, swoje błędy i całą resztę.

Przypomnienie na dziś

Dzisiaj będę miał odwagę spojrzeć prawdzie w oczy, przyznać się do pomyłek i osiągnięć, docenić swój rozwój i zadośćuczynić tam, gdzie coś zepsułem.

„Troszczę się o prawdę nie w imię prawdy, lecz dla samego siebie”.

Samuel Butler

Tolerancja dla swoich błędów, danie sobie prawa do bycia człowiekiem.

W tolerancji nie chodzi o nie widzenie, usprawiedliwianie, racjonalizowanie, tylko o danie sobie prawa do bycia niedoskonałym poprzez danie sobie prawa do popełniania błędów. Tolerancja zakłada traktowanie swoich błędów z łagodnością, wrażliwością, wyrozumiałością, współczuciem, a nie poprzez osądzanie i traktowanie jak by dany błąd był największym grzechem świata. Przy danu sobie prawa do błędów ważne jest aby nie określać siebie przez jeden błąd, by zmienić podejście gdy ponosimy porażkę z przeświadczenia, że jesteśmy porażką na po prostu fakt, że doznaliśmy porażki, czyli nie oceniać siebie przez jeden czyn, jedną cechę, jedną emocje.



Powiedzenie komuś o błędach, zastosowanie kroku piątego.

Gdy coś się dzieje u mnie i z czymś sobie nie radzę lub gdy zrobiłem coś, co uznaję za wstydlive, za złe mówię o tym komuś, dziele się ciężarem. Później przeproszam osobę, którą skrzywdziłem i robię jakiś dobry uczynek dla drugiego człowieka. Staram się też nie powtarzać tego samego błędu i zmienić swoje zachowanie. W ten sposób poprzez czyn zadośćuczyniam danej osobie.

Poczucie żalu do siebie i puszczenie go.

Obsesyjne analizowanie danych sytuacji i ciągle karanie siebie za nie wynika zazwyczaj z blokady na poczucie żalu do siebie za to co się zrobiło i nie umiejętności odpuszczenia go sobie. Uczucie żalu do siebie nie jest czymś złym, jednak tkwienie w żalu i torturowanie siebie to już destrukcyjnych schemat. Ten schemat może wynikać z braku umiejętności odpuszczania i wybaczenia, a co za tym idzie z braku wyrozumiałości i współczucia dla siebie, czy też dla innych.

Poddanie żalu i pretensji ciągłych do samego siebie daje nam wolność. Poczucie żalu i uwar jest ważne, ale nie torturowanie się nim i nie wyolbrzymianie go.

Poczucie żalu jaki mam do siebie i wyciągnięcie wniosków na przyszłość. Samo tkwienie w żalu nie daje, do żalu trzeba się przyznać, przyjąć go i po prostu zmienić dane zachowanie by nie tworzyć więcej żalu i goryczy do samego siebie.

Tak jak każda inna emocja, żal daje nam jakąś informację, w przypadku żalu,informuje on nas o tym za co mamy do siebie pretensje i uraze.

Poczucie winy informuje nas o tym, że kogoś skrzywdziliśmy.

Złość o granicach i ranach.

Smutek o tym że nam przykro, że coś było dla nas ważne, o tym że czegoś nam brakuje.

Wstyd o naszych granicach.

**A gdy przed snem zaczniesz
analizować swoje życie, miej
w pamięci, że żadna ilość
pretensji i żalu nie zmieni
przeszłości.
Nie torturuj się.**

swiat_jego_oczami

Autor nieznany

2 Lipca. Refleksja dnia AH

Z wielu względów wspólnota Anonimowych Hazardzistów jest jak wesoły statek wycieczkowy lub jak konwój w czasie kłopotów. W końcu jednak każdy z nas musi sporządzić mapę własnego kursu prowadzącego nas przez życie. Kiedy morze jest spokojne, możemy stać się nieostrożni. Przez zaniedbywanie Kroku Dziesiątego możemy zapomnieć o potrzebie ciągłego kontrolowania naszej pozycji. Jeżeli roztropnie uważamy na Krok Dziesiąty, to zawsze możemy dokonać niezbędnych korekt i powrócić na właściwy kurs.

Czy rozumiem, że regularne praktykowanie Kroku Dziesiątego może pomóc mi osiągnąć pogodę ducha i radośniejszy nastrój ?

Modlitwa na dziś

Oby Krok Dziesiąty był sekstansem, przy pomocy którego odczytam, gdzie jestem na morzu, by w razie potrzeby móc zrobić korektę kursu prowadzącego mnie na mieliżny. Obym zachował w pamięci to, że gdyby nie było wszystkowiedzącego Kapitana i czujności moich kolegów z załogi, ten statek mógłby zacząć dryfować, a ja łatwo wpadłbym w panikę.

Dzisiaj będę pamiętać

Sterować statkiem przy pomocy niezawodnej gwiazdy.

„ Krok Dziesiąty

5 września

Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.

Krok Dziesiąty Al-Anon

Systematyczna praca nad Dziesiątym Krokiem pomoże nam utrzymać i rozwinąć nasze poczucie własnej wartości. Krok Dziesiąty obejmuje proces, który już przerabialiśmy w Krokach od Czwartego do Dziewiątego. Nie pracujemy nad tym Krokiem, aby wymierzyć sobie karę albo ujawnić nasze braki pod lupą wiecznie krytycznego i deprecjonującego mikroskopu. Robimy to, aby utrzymać poczucie własnej wartości i harmonię w relacji z samym sobą i innymi. Robimy to, aby nie zboczyć z kursu. Kiedy pojawi się problem lub jakaś sprawa wymagająca naszej uwagi, określimy ją i otwarcie omówmy przynajmniej z jedną niezagrażającą nam osobą, jak również z Bogiem. Zaakceptujemy ją. Stańmy się gotowi, aby się od niej uwolnić. Prośmy Boga, aby zdjął z nas jej ciężar. Otwórzmy serca na zmianę dzięki gotowości zadośćuczynienia i zrobienia tego, co konieczne, aby zadbać o siebie. Podejmijmy właściwe działanie, aby rozwiązać daną sprawę. Następnie uwolnijmy się od poczucia winy i wstydu.

Jest to prosta recepta na zadbanie o siebie. W taki właśnie sposób zmieniamy się. W taki właśnie sposób dokonuje się w nas przemiana. Jest to proces uzdrawiania i utrzymania się w zdrowiu. Jest to proces, w którym stajemy się odpowiedzialni za siebie i zdobywamy poczucie własnej wartości.

Następnym razem, kiedy coś zacznie nas męczyć, kiedy zboczymy z obranego toru, nie będziemy musieli marnować czasu ani energii na poczucie wstydu. Możemy odwołać się do Kroku Dziesiątego, pozwolić, by proces zaistniał, a następnie zająć się własnym życiem.

Boże, spraw, aby zalecenia tego Kroku i pozostałych Kroków stały się dla mnie trwałym sposobem reagowania na życie i jego problemy. Pomóż mi uświadomić sobie, że jestem wolny, aby żyć, aby pozwolić sobie na pełne eksperymentowanie i doświadczanie życia. Jeżeli zboczę z obranej ścieżki lub jeżeli pojawi się sprawa wymagająca mojej uwagi, pomóż mi ją rozwiązać w oparciu o Dziesiąty Krok. „

Melody Beattie- Język wyzwolenia

Wprowadzanie zmian poprzez naukę z doświadczenia, poprzez wyciąganie mądrości.

Przy pracy nad własnymi wadami charakteru prawdziwym sprawdzianem są nasze czyny, postawy w tu i teraz. Jeśli ciągle robimy to samo, znaczy się, że nie wyciągamy wniosków i nie zmieniamy swojego zachowania. Robienie ciągle tego samego doprowadza do tych samych rezultatów, do tych samych stanów emocjonalnych jak w czynnym uzależnieniu, do napięcia, rozpacz, poczucia braku i pustki, do poczucia winy i poczucia wstydu. Nowy sposób zachowania, proponowany przez program prowadzi do pogody ducha i spokoju umysłu. Ostatecznie od nas zależy, czy chcemy powielać stare zachowania, czy chcemy budować nowe życie.

Budowanie nowego może się odbyć tylko poprzez stosowanie miłości w różnej jej postaci. Nienawiść pcha nas do walki ze stanem obecnym, bo go nie akceptujemy. Walka to nie budowanie nowego, walka to nienawiść wobec starego i tego co jest. Aby móc budować nowe trzeba pokochać stare takim jakim jest oraz wzbudzić współczucie, a nie nienawiść.

Budujemy nowe postawy poprzez akceptację starych w całości i rozbudzenie współczucia dla nich oraz otwartość na nowe.

19 MAJA

ŻYJ HARMONIJNIE

Harmonia w naszym życiu jest rezultatem stosowania w nim określonych zasad. Kierując się zasadą posłuszeństwa wobec woli Bożej, osiągamy w życiu szczęście. Szczęście to niszczyliśmy popełnianymi przez siebie błędami.

Błędy odbierają nam szczęście, ale nie są przecież w stanie zniszczyć zasad życia. Gdy zrozumiemy, na czym polegały, znów możemy zastosować prawidłową zasadę, odzyskując w ten sposób utracone poczucie harmonii i pogodę ducha.

Czy moje życie pełne jest harmonii i pogody ducha?

Panie, oświeć mnie swoimi zasadami i dopomóż mi żyć z nimi w zgodzie.

Przeżyję dzisiejszy dzień według następujących pożytecznych zasad:

Korzyści ze stosowania dziesiątek.

Informacje korzyściach zaczerpnięte ze strony:

<http://raphael-wa.blogspot.com/2017/12/krok-10.html>

Stosowanie Dziesiątego Kroku przynosi nagrodę. Najważniejszą korzyścią jest to, że wzmacnia on i chroni naszą trzeźwość. Przynosi też korzyści w kilku innych dziedzinach:

1. Stosunki międzyludzkie.

Robienie obrachunku i przyznawanie się do popełnionych błędów rozwiązuje przeważnie nieporozumienia w ich początkowej fazie, co wpływa na to, że nie tworzą się urazy. A co za tym idzie nie ma cichych dni i obrażania się.

2. Brak lęku przed „wykryciem”.

Przyznawanie się na bieżąco do swoich błędów, świadomość ich powoduje, że nie tworzymy tajemnic przed innymi. Gdy nie ma tajemnic, nie rośnie poczucie izolacji, oddzielenia od innych poprzez fałsz. Uczciwość wymaga byśmy nie ukrywali dłużej naszej prawdziwej twarzy. Nie musimy wówczas udawać osoby którą nie

jestem, więc nie muszę obawiać się „zdemaskowania” czy „wykrycia”. Stanie przed sobą, przed Bogiem i przed innymi w prawdzie daje poczucie wolności bycia sobą bez masek.

3. Radzenie sobie z poczuciem winy i wstydem.

Stosowanie rachunku sumienia powoduje, że na bieżąco radzę sobie z poczuciem winy i poczuciem wstydu wynikającym z moich błędów. Im dłużej dusze coś w sobie, tym bardziej wzrasta poczucie winy i poczucie wstydu. Rozliczanie się na bieżąco z własnym sumieniem powoduje, że nie tłumie sumienia i nie tworzę toksycznego wstydu.

4. Zdolność pomagania innym.

Jedną z zaskakujących korzyści, wypływających z przyznania się do popełnianych błędów, jest ta, że możemy teraz pomóc innym dokonać tego samego. Brzmi to jak paradoks: kiedy przyznaję się do moich błędów i przestaję oskarżać innych, to ukazana mi zostaje droga do prawdziwego rozumienia problemów drugiego człowieka i tego, co on może z tym zrobić. Chyba nietrudno to zrozumieć. My, istoty ludzkie stawiamy naturalny opór wobec faryzejskich kazań i czujemy się obrażeni i „poniżeni”, kiedy inni wytykają nam braki, dają rady, rozwiązania. Ale, gdy ktoś praktykuje uczciwość wobec samego siebie, pokazuje swoje braki, słabości, to wyczuwamy to i takiej osoby właśnie szukamy, by pomogła nam w naszych problemach. Po prostu widzimy, że ktoś tak samo jak my jest niedoskonały i ma słabości, wtedy możemy się z nim utożsamić.

Opóźnienie może nas drogo kosztować.

„... z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.”

Im szybciej przyznam się do błędu, tym mniej szkodzimy sobie i innym. W sprawach obrachunku, opóźnienie przyznania się do błędu świadczy o tym, że próbuję potajemnie walczyć z Dziesiątym Krokiem, mając nadzieję, że błąd naprawi się sam, bez żadnego kłopotu i bólu z mojej strony. Opóźnienie prowadzi jednak do pogorszenia spraw i narastania poczucia winy i wstydu, a co prowadzi do tworzenia izolacji. Może nawet trzeba będzie „zapłacić procenty” w bólu emocjonalnym, jeśli będziemy zwlekać z przyznaniem się do popełnionego błędu lub silnym cierpieniem. Niemniej jednak, jakkolwiek dobrze by nam nie szło z Programem, to nikt z nas go jeszcze nie przerobił. Wieczna czujność przy przeprowadzaniu obrachunku z Kroku Dziesiątego jest ceną wolności. Nagroda, jaką jest trzeźwość i rozwój, jest naprawdę warta tej ceny.

Moszuge o kroku 10.

Informacje zaczerpnięte ze strony:

<https://meszuge.blogspot.com/2010/10/krok-10-programu-12-krokow.html>

Moim zdaniem Krok Dziesiąty warto zacząć realizować bezpośrednio po Krokach Czwartym i Piątym, czyli: zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny – wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę błędów – prowadziliśmy nadal obrachunek moralny z miejsca przyznając się do popełnianych błędów. Nie widzę absolutnie żadnego powodu, dla którego w prowadzeniu obrachunku moralnego wskazane byłoby zrobienie sobie przerwy na czas pracy nad Krokami od Szóstego do Dziesiątego włącznie, co w praktyce może oznaczać miesiące, długie lata, albo nawet i całą resztę życia. Swoje zdanie na ten temat, poparte osobistymi doświadczeniami, przedstawiłem już na stronie poświęconej Krokowi Piątemu, a więc powtarzać tych samych argumentów nie ma chyba potrzeby.

W pierwszej polskiej wersji Dwunastu Kroków, którą chyba już tylko najstarsi AA-owcy pamiętają, mowa była o przyznawaniu się do błędów popełnionych, a nie – jak obecnie – do popełnianych. Wydawać się może, że nie ma to większego znaczenia, ale to tylko pozornie. Przyznawanie się do popełnionych błędów mogłoby zostać zrozumiane, jako sugestia, abyśmy się stale, nieustannie, w nieskończoność, przyznawali do tych samych błędów sprzed wielu lat, do których przecież już i tak mnóstwo razy się przyznawaliśmy. Do czego miałyby służyć takie działania?!

Jeśli jednak mam się przyznawać do błędów popełnianych, to oznacza: z pokorą przyznaję, że nadal i wciąż zdarza mi się popełniać rozmaite błędy, jednak w tej chwili – **odwrotnie niż to było w okresie picia – jestem zdecydowany korygować swoje postępowanie na bieżąco, a także rozumiem już potrzebę takiego działania.**

W kwestii samego „prowadzenia nadal obrachunku moralnego”, Krok Dziesiąty jest Krokiem wyjątkowo „elastycznym” – jego realizacja praktyczna może się odbywać na wiele różnych sposobów. W tym akurat

przypadku Bill W. zakładał i dopuszczał dość dużą dowolność w wyborze technik i metod pracy. Jedno tylko wydaje się nie ulegać wątpliwości: metoda „jakoś to będzie” w codziennej praktyce okazuje się szczególnie mało skuteczna.

Prowadzony nadal obrachunek moralny może zostać oparty o Dekalog, siedem grzechów głównych, „Program na 24 Godziny” (zwany także pod nazwą „Oaza spokoju”), osobiście ułożone pytania, czy sposób, który wcześniej wypróbował w praktyce nasz sponsor – to nie ma aż takiego wielkiego znaczenia. Natomiast ważne jest, żeby konsekwentnie stosować wybrany system, przynajmniej tak długo, dopóki dobrze nam służy. Podobnie jest z decyzją, czy obrachunku będziemy dokonywać dwa razy dziennie, raz na tydzień, czy może co miesiąc. Probierzem w tym przypadku jest skuteczność. Najwspanialszy nawet system, który znakomicie sprawdza się w przypadku przyjaciela, jeśli nie pomaga w realizacji określonego zadania nam osobiście, należy po prostu zmienić na inny.

Czy Krok Dziesiąty należy pisać?

Można. Absolutnie nic nie stoi na przeszkodzie. Wydaje mi się to bardzo dobrym pomysłem – szczególnie dla tych osób, które nie przepadają za pisaniem. Pisanie znakomicie ułatwia porządkowanie myśli. Na piśmie trudniej pleść bzdury.

Samemu, czy ze sponsorem?

Trudno oczekiwać, żeby sponsor każdy wieczór poświęcał na pracę ze swoim podopiecznym, zwłaszcza takim, który jest już na etapie realizacji Dziesiątego Kroku. Tym niemniej nie rezygnowałbym z pomocy sponsora zupełnie. Od czasu do czasu, warto jednak skonsultować z kimś, kto ma więcej doświadczenia, wyniki tego, prowadzonego nadal, obrachunku moralnego. W każdym razie aż tak pewny siebie to ja nie jestem, żebym uważał, że teraz, to ja już na pewno bardzo dobrze poradzę sobie sam.

„... z miejsca przyznając się do popełnianych błędów”.

Podstawowy i bardzo poważny błąd, jaki zrobiłem w początkowym etapie pracy nad Krokiem Dziesiątym, polegał na tym, że nie dopytałem kogoś bardziej doświadczonego, GDZIE, KOMU i PO CO, mam się do tych popełnianych błędów przyznawać?

Przyznawałem się więc alkoholikom na mityngach, doprowadzając w ten sposób całą tę sytuację do absurdu i powodując kolejny kryzys. Przypuśćmy, że rano okłamałem żonę – wieczorem przyznałem się do tego na mityngu, następnego dnia rano okłamałem syna – wieczorem przyznałem się do tego na mityngu, kolejnego dnia oszukałem szefa, a po pracy przyznałem się do tego głośno podczas mityngu AA... miesiąc później nałgałem sąsiadce i też szczerze do bólu, otwarcie i z determinacją przyznałem się do tego na najbliższym mityngu. Czy coś tego wynikło? Ależ oczywiście! Mogłem być z siebie dumny, bo przecież tak dokładnie i wytrwale realizowałem Krok Dziesiąty. Po pewnym czasie, miałem już nawet na taką okoliczność opracowany specjalny tekst: „wczoraj znowu zrobiłem... to i tamto, ale cieszę się, że już to widzę i mogę o tym mówić”. To było po prostu kompletne nieporozumienie.

Podstawowym zadaniem, istotą Kroku Dziesiątego jest doraźna korekta zachowań oraz rozpoznanie intencji lub prawdziwych motywów.

W literaturze Wspólnoty i podczas mityngów AA, określenie „uczciwość wobec siebie” powtarzana jest niemalże jak zaklęcie, tysiące razy, przy każdej okazji, albo i bez okazji. Może więc czas już najwyższy zorientować się, o co w tym wszystkim konkretnie chodzi?

Wyobraźmy sobie taką oto sytuację: wczoraj byłem na mityngu. Dla pewnego starszego pana, o dość zniszczonym wyglądzie i odzieniu, był to pierwszy mityng w życiu. Opowiedziałem, jak trafiłem do AA i co robiłem w początkowym okresie, żeby utrzymać abstynencję. Dodałem też, że w przerwie mityngu podejść do niego, porozmawiamy, może pomogę mu zrozumieć, co się tu właściwie dzieje. To są fakty. Uczciwość wobec siebie, czy kogokolwiek, nie polega na zaprzeczaniu, lub potwierdzaniu faktów! Jeśli zacząłbym dyskutować z faktami, czyli na przykład upierać się, że na mityngu wczoraj nie byłem, albo, że nie zabierałem tam głosu, to przecież nie byłaby kwestia uczciwości wobec siebie, ale poważnej choroby psychicznej. W czasie, gdy szczególnie nadużywałem alkoholu, potrafiłem – ledwo trzymając się na nogach – wpierać żonie, że nie wypilem nawet piwa, ale to było w okresie kasacyjnego picia i pijanego obłądu! Coś się przecież od tamtego czasu podobno zmieniło!

A w takim razie, na czym, w tej konkretnej sytuacji, miałyby polegać uczciwość wobec siebie? Ano, na znalezieniu prawdziwej, niezafałszowanej odpowiedzi na podstawowe, trudne pytanie: czy podczas mityngu wypowiadałem się i przy wszystkich deklarowałem gotowość i chęć udzielenia dodatkowych wyjaśnień, bo chciałem pomóc nowicjuszowi, czy może dlatego, że próbowałem wyrzucić korzystne wrażenie, popisać się po prostu, przed młodą, atrakcyjną alkoholiczką, która również w tym mityngu brała udział?

Krok Dziesiąty nie jest pierwszym, ani jedynym, w Programie, jaki mogę wykorzystać do poprawiania sobie nastroju, manipulowania uczuciami, oraz uzyskiwania wielu innych profitów.

Dwa, albo i trzy lata dzięki Krokowi Dziesiątemu skutecznie polepszałem swoje relacje z innymi ludźmi. Problem zawiera się w pytaniu: którymi ludźmi? Przykład. W domu sprowokowałem kolejną awanturę żoną. Podczas najbliższego mitingu oczywiście natychmiast przyznałem się do popełnionego błędu – patrzcie, taki ze mnie gorliwy AA-owiec! Właśnie tak, dokładnie, na mityngu! Nie w domu, nie żonie... koleżkom z AA. Uzyskiwałem dzięki temu błogie zadowolenie – realizuję Program, pracuję „nad” Krokiem Dziesiątym, ale nie tylko. Po pierwsze, na mityngu nie było przecież nikogo, kogo musiałbym w związku z tą domową awanturą przeproszać. A po drugie, opowiadałem swoją historię w taki sposób (ton głosu, gestykulacja, użyte zwroty), żeby wywołać rozbawienie. Nie jakiś chórny wybuch śmiechu, ale pełen sympatii, zrozumienia i aprobaty chichot. Otrzymując taki właśnie „zwrot” upewniałem się, że tak naprawdę nie zrobiłem właściwie nic złego, wszyscy przecież mnie rozumieją, nie potępiają, a tym porozumiewawczym chichotem dają wyraźnie i jednoznacznie znać, że oni też, że to normalne, że nie ma się czym przejmować.

Jestem przekonany, że nie robiłem tego wówczas w pełni świadomie, natomiast niewątpliwie robiłem to celowo. A jak wygląda to dzisiaj? Kiedy opowiadam o jakichś swoich błędach uważam, żeby nie robić tego w sposób wywołujący aprobujące uśmiešky; ja mam przyznawać się do popełnianych błędów i naprawić relacje z rodziną, bliskimi, panią z warzywniaka i dziewczyną z okienka pocztowego, a nie z kumplami z AA. To nie na nich się przecież wydarłem arogancko, złośliwie i w zasadzie bez powodu.

W chwili obecnej, kiedy podczas mityngu AA, albo w rozmowie z podopiecznym, jestem świadkiem takich właśnie przedstawień, sztuczek i manipulacji – nie chichoczę. Nie staram się też w żaden inny sposób „rozgrzeszać” opowiadającego. Taki ktoś gdzie indziej ma szukać wybaczenia, przeproszać, naprawiać relacje, przyznawać się. Bagatelizującym chichotem innemu alkoholikowi wytrzeźwieć na pewno nie pomogę.

Prowadzony na bieżąco i nadal obrachunek moralny jest znakomitą okazją, żeby zorientować się, jakich wad charakteru dzisiaj użyłem, w jakich okolicznościach, co chciałem w ten sposób osiągnąć. Ważne jest też, żeby cała taka „procedura” kończyła się wnioskami, decyzjami i postanowieniami. Co, i w jaki sposób, zamierzam zrobić jutro, żeby ustrzec się przed popełnieniem znowu tego samego błędu, który popełniłem dziś? Samo przyznawanie się, zwłaszcza innym alkoholikom, którzy przecież nie skrytykują, nie oceniają, nie potępią, bardzo szybko przeradza się w rutynę. Dokładnie tak samo, jak odruchowe i machinalne recytowanie przed każdym odezwaniem się: „mam na imię... i jestem alkoholikiem”.

Ale, jeżeli pod koniec dzisiejszego obrachunku moralnego, zdecyduję przyznać się jutro do kłamstwa, jednak nie podczas mityngu AA, ale tej właśnie osobie, którą okłamałem, jeśli uznam, że powinienem ją przeprosić i zadośćuczynić, i jeśli to zrealizuję, to dopiero wtedy okaże się, że faktycznie robię coś sensownego dla siebie i dla innych.

Czyli: korekta własnych zachowań oraz rozpoznawanie prawdziwych pobudek postępowania, życiowych wyborów, podejmowanych decyzji... po prostu intencji. Na bieżąco.

Pytania do kroku 10:

Udając się na wieczorny spoczynek, rozważamy konstruktywnie, jak minął nam dzień.

Czy żywiliśmy urazę, czy byliśmy samolubni lub nieuczciwi, czy baliśmy się?

Czy jesteśmy komuś winni przeprosiny? Czy zatrzymaliśmy dla siebie coś co należało natychmiast omówić z drugą osobą?

Czy byliśmy życzliwi i kochający dla wszystkich?

Co mogliśmy zrobić lepiej?

Czy przez większość czasu myśleliśmy o sobie?

Czy może myśleliśmy o tym, co możemy zrobić dla innych, o tym, co możemy wnieść do nurtu życia?

Musimy jednak uważać na to, aby się nie zamartwiać, nie wpadać w poczucie winy i nie oddawać się ponurym refleksjom, ponieważ zmniejszyłoby to naszą użyteczność dla innych. Po dokonaniu tych rozważań prosimy Boga o przebaczenie i pytamy co powinniśmy zrobić, by naprawić swoje błędy."

Tabela do kroku 10:

OSOBA	SYTUACJA	NA CO MA WPLYW	WADY CHARAKTERU	RZECZYWISTOŚĆ	CO MOGĘ ZROBIĆ
		Samopoczucie (lęk); Relacje osobiste; Ambicje; Zabezpieczenia finansowe; Relacje seksualne	Pycha; Duma; Arogancja; Egocentryzm; Użalanie się nad sobą; samolubstwo (egoizm); Niecierpliwość; ; Nietolerancja; Chciwość; Obżarstwo; Pożądanie; Zawiść; Zazdrość; Lenistwo; Nieuczciwość;		

WYBORY I DECYZJE

"Część naszego wzorca energii dziedziczonego w chwili narodzin stanowi wrodzoną zdolność do dokonywania wyborów i podejmowania decyzji.

Dostępne są ich różne rodzaje i ilości, zależne od naszego skalibrowanego pola energii.

Gdy ewoluujemy w świecie jako jednostki z określonym dziedzictwem, przekonujemy się, że każdy ma możliwość wybaczenia albo nienawidzenia i potępienia.

Można powiedzieć, że nasza duchowa wyporność rośnie, kiedy postanawiamy wybaczyć i opada, gdy wybieramy nienawiść.

Każdy wybór zabiera nas w inne "miejsce" w całkowitym polu energii ludzkiego życia.

Mówi się, że "Swoj ciągnie do swojego";

"Podobne przyciąga podobne";

"Musi wypić piwo, które sobie nawarzył";

"Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie" i "Zbieramy to, co zasiejemy".

Budda powiedział, że nie ma potrzeby atakować lub karać naszych wrogów, ponieważ sami siebie doprowadzą do upadku z powodu własnej natury."

David R. Hawkins - "Oko w oko z Jaźnią

Aby dojrzeć rozwiązania, prawdę trzeba brać konsekwencje za wszystko co się robi, aby móc pracować nad sobą trzeba brać pod uwagę rezultaty jakie wyszły w rzeczywistości. Tylko konfrontacja z prawdą jak jest daje możliwość akceptacji jej i realnej zmiany. Konsekwencjami naszych decyzji i wyborów jest nasze obecne życie i to jak ono wygląda. Konsekwencją naszego życia z kiedyś jest obecne tu i teraz. Ucieczka przed zobaczeniem jak jest w tu i teraz, jest ucieczką od swojej historii, od swoich decyzji i wyborów. A co za tym idzie ucieczką od lekcji jakie możemy wyciągnąć z przeszłych doświadczeń. Mądrość to wyciągnięcie lekcji, informacji z przeszłych doświadczeń, a wprowadzenie tej mądrości w życie daje realne zmiany i tworzenie nowego, które nie jest powtórką tego co było.

„Odwaga do Zmian

Dzień po dniu w Al-Anon II

na dzień: 13 maja

Uważam, że znacznie łatwiej jest mi zaryzykować podjęcie decyzji, kiedy przestaję myśleć, że w konsekwencji mogę ucierpieć, i kiedy pamiętam, że rezultatem takiej decyzji może być też moje zadowolenie. Od czasu przyścia do Al-Anon bardziej świadomie dokonuję wyborów. Robię wszystko, co jest odpowiednie w danej sytuacji, a potem Bogu powierzam skutki. Efekty często są korzystne. Jeśli jednak nie, to i tak świętuję fakt, że wykonałam to, co do mnie należało. Przez długi czas unikałam decyzji, ponieważ byłam pewna, że jest gdzieś magiczny „słuszny” wybór, który pozwoli mi dostać to, czego chcę, ale wyglądało na to, że nigdy nie wiem, jaki to wybór. Czekałam z decyzją do ostatniej chwili i nigdy nie byłam z niej zadowolona. Dzisiaj wiem, że wybór niepodjęcia decyzji jest decyzją. Mogę być bardzo swobodna, podejmując decyzję. Kiedy już dokonam wyboru, mogę ufać, że skutki będą takie, jakie powinny być. Dzięki drobnej zmianie nastawienia będę, być może, oczekiwać ich podekscytowana i z nadzieją, a nie z lękiem lub drżeniem.

Przypomnienie na dziś

Dziś uwierzę w swoją zdolność działania. Kiedy uznam, że nadszedł właściwy czas, dokonam najlepszego wyboru i pozwolę sobie cieszyć się jego skutkami.

„Czasami nasz zapal do zmian zależy od naszej gotowości podjęcia szansy jutra przez zaryzykowanie tego, co mamy dzisiaj”. „

Każdego dnia nieustannie dokonujemy różnego rodzaju wyborów, w większości nieświadomych. Wybieramy uczucie szczęścia lub nieszczęścia, zadowolenia lub rozczarowania, akceptacji lub osądu, miłości lub lęku. Na podstawie tych wyborów podejmujemy decyzje o tym, jak będzie się układać nasze życie. Dzieje się to tak szybko, że nie jesteśmy pewni, czy sami dokonaliśmy takiego osądu, czy też jakaś niewidzialna siła zrobiła to za nas. Ważne jest, aby obserwować właśnie te automatyczne reakcje i negatywne decyzje, które tworzą naszą codzienną rzeczywistość i odpowiedzialne są za tworzenie życia, w którym brak jest miłości, szczęścia i wolności. Ludzie są nieszczęśliwi nie z powodu niefortunnego zrzędzenia losu czy swojej traumatycznej przeszłości, którą za wszystko obwiniają. Osoba nieszczęśliwa to taka, która podświadomie decyduje, by być nieszczęśliwą wobec tego co się dzieje. Ten nie uświadomiony wybór tworzy wokół niej pole energetyczne

określonej energii jaką wysyła w wszechświat. Wybór bycia szczęśliwym jest tak naprawdę dla odważnych osób, które decydują się być szczęśliwe po prostu. Ciągłe mamy możliwość wyboru.

Wybór czy oceniać, czy rozumieć.

Czy rywalizować, czy współpracować.

Czy porównywać się, czy traktować wszystkich tak samo bez sztucznego pompowania.

Czy potępiać, czy współczuć.

Czy kontrolować, czy ufać.

Czy stawiać opór czy akceptować.

Czy uciec przed doświadczaniem życia, czy stawić się do doświadczenia.

Czy czuć, czy też zamykać się na czucie. Czy tworzyć iluzje, czy wybierać prawdę.

„Czy nie jest tak, że KAŻDA droga i każdy wybór prowadzą do celu?”

Nie jest tak, bo wybieranie po staremu prowadzi do powielania danych postaw i schematów. Zamykamy się wtedy w pętli, powtarzając ciągle to samo, doświadczając tego samego.

22 MAJA

NIE DAJ SIĘ NIESZCZĘŚCIU

Nawet trzeźwe i uczciwe życie nie jest wolne od nieszczęść. Zdarzają się takie tragedie, wobec których brakuje nam słów współczucia i których nie da się uzasadnić nawet najlogiczniejszym rozumowaniem. Osoby szczerze wierzące bywają czasem skazane na tak okropne cierpienia, że nie możemy się nadziwić, jak Bóg mógł na coś takiego pozwolić. W rozgoryczeniu wątpimy, oskarżamy i zadajemy pytania; muszą one jednak pozostać retoryczne, gdyż ewentualne odpowiedzi są poza naszym zasięgiem.

Wiemy, że za większość naszych problemów sami jesteśmy odpowiedzialni, ale co z wyrokami losu, na które nie mamy najmniejszego wpływu? Te fragmenty rzeczywistości, których nie jesteśmy w stanie zmienić, możemy jedynie zaakceptować.

Powiada się, że wielkie ciężary są również wielkim darem: cierpienie uszlachetnia nas i czyni wrażliwymi na ból innych, tak że umiemy im lepiej służyć sobą; przybliża nas też do naszego Stwórcy.

Czy umiem zaakceptować nieszczęścia w moim życiu?

Panie — ja nie mogę, lecz Ty możesz; więc Ci pozwolę.

W następujący sposób poćwiczę dziś akceptację tego, czego nie mogę zmienić:

Decyzje oparte na starym, a tworzenie nowego.

Podczas każdej Twojej sytuacji życiowej masz wybór, albo reagujesz według starego wzorca i utrwalasz stary destrukcyjny schemat, albo jesteś pionierem nowego i wchodzisz w nową energię, podejmując nowe decyzje i dokonując nowych wyborów.

Tak samo jest z poziomami świadomości, by wejść w nowy poziom i utrwalić go w swoim życiu trzeba konsekwentnie podejmować decyzje według nowego zrozumienia i poszerzonej świadomości. Przykładowo osoba w której życiu rządzi lęk podejmuje każdą decyzję w oparciu o lęk przed czymś, przez co ciągle się kurczy jej energia, co prowadzi do życia w ciągłym wycofaniu, zamrożeniu, braku energii i ucieczki od doświadczania życia. Aby wyjść poza ten poziom trzeba mieć świadomość swoich lęków, nie tyle walczyć z nimi i nie wypierać ich, tylko być ich świadomymi i w obliczu ich pojawienia się podejmować nowe decyzje oparte na odwadze, nowych wyborach, możliwościach i działaniach. Co w konsekwencji doprowadzi do wejścia w nowy poziom świadomości. To nie znaczy, że lęk się nie będzie pojawiać, to znaczy że osoba wyrobi w sobie nowe postępowanie w obliczu lęku i będzie wybierać inaczej lub też po czasie wybierze inaczej pomimo bycia w lęku.

Tak samo jest z osobami które są głównie na poziomie złości i na wszystko reagują poprzez mechanizmy obronne jakie mają w sobie, a których pierwszym orężem jest złość, obrażanie się, bunt, sprzeciw i inne reakcje małego dziecka które to stosują by zamknąć się w swojej twierdzy i by nie dopuścić nikogo do siebie. Myślą, że w ten sposób ukarają kogoś, czy też obronią się w momentach gdy ktoś zbliża się do ich ran emocjonalnych i ich nie puszczonego bólu emocjonalnego. W pewien sposób nie chcą poczuć swego bólu, otworzyć się na czucie samych siebie i od razu zadają atak komuś. Nie dostrzegają, że w tych momentach poprzez swoje nie racjonalne reakcje, impulsywne działania ranią innych, są tak opętani emocją złości i tak ukierunkowani na obronę swych ran, iż nie dostrzegają iż można żyć inaczej oraz podejść do sprawy inaczej niż podchodzą. Dopiero gdy wpuszczą do siebie świadomość swoich ran i tego że złość przykrywa lęk przed nimi będą mogli zacząć rozbrajać swoje mechanizmy obronne. Do tego jednak trzeba uświadomienia sobie tego, zatrzymania się w momentach zaistnienia złości, silnych reakcji emocjonalnych, uświadomienia sobie dlaczego ona powstaje i do czego nam służy, a później podjęcia innej decyzji niż zawsze poprzez otwarcie się na czucie tego co jest za złością. W ten sposób destrukcyjne zachowania małego nieświadomego dziecka są przekształcane w dorosłe, dojrzałe zachowania oparte na nowej, poszerzonej świadomości i oparte na poczuciu tego czego wcześniej nie chciało się czuć. Tak samo jak na poziomie lęku, wychodząc poza poziom złości, nie znaczy to że znikną od razu stare uwarunkowania. Złość się będzie pojawiać, jednak teraz będzie ona uświadomiona i rozbierana na to co się za nią kryje, aż w konsekwencji utworzy się nowy sposób odbioru sytuacji.



Oznaką zdrowienia jest reagowanie w nowy sposób, bardziej spokojny w sytuacjach, które kiedyś wywoływały w nas impulsywne, gwałtowne reakcje.

Podstawa w transformacji to inwestowanie energii we wspieranie siebie i innych, a nie w krytykowanie, osądzanie, pretensje do innych i do świata.

Złość, duma daje złudne poczucie siły i przyływ energii w postaci adrenaliny. Jednak to nie ta sama energia co z przestrzeni serca. Adrenalina szybko się wypala i niszczy organizm, niszczy ciało przez co są duże spadki energii. Więc tkwienie w tym poziomie i reagowanie ciągle przez niego w konsekwencji wpływa destrukcyjnie na organizm i tworzy choroby ciała. Tak samo tkwienie w leku cały czas powoduje, że organizm z czasem się wyniszcza bo energia zamiast wypływać na zewnątrz jest skierowana do wnętrza i blokowana w ciele. Nie ma wtedy manifestacji energii kreatywnej w rzeczywistości. W pewnym sensie osoba nie przejawia się poprzez działanie i ruch w rzeczywistości, przez co tworzy się zastój energii, apatia, bezradność, w konsekwencji depresja. A nasza własna energia tłumiona do naszego wnętrza w konsekwencji działa destrukcyjnie na ciało.



**Ludzie myślą, że
wkurzeniem i
obrażeniem się,
ukarzą inne osoby.
Tymczasem Twoje
wkurzenie i
obrażenie się,
przede wszystkim
działają w Tobie...**

Barbara Ravensdale

Chęć uzdrowienia i szansa ku temu

"Gdy przyjrzymy się umysłowi, zrozumiemy, jaką moc ma to w co wierzy. Umysł posiada zdolność wywołania w czyimś życiu dokładnie tego, o co się prosiło. Bardzo często w trakcie kryzysu ludzie zapominają, że sami prosili o pojawienie się tego, co musi zostać uzdrowione.

Dlatego nic, co ma miejsce w ich życiu, nie jest ani pomyłką, ani błędem. Dzieje się dokładnie to, co musi zostać wydobyte, czemu trzeba się przyjrzeć, zrozumieć, poddać, umieścić w nowym kontekście, uzdrowić i wybaczyć. Trzeba więc utrzymać współczującą postawę".

David R. Hawkins - "Przywracanie zdrowia".

Tak zwane trudne wydarzenia jak schody, dają szansę na poszerzenie perspektywy, zaistnienie nowej świadomości i w rezultacie są szansą na rozwój.

Często chcemy uzdrowienia, prosimy o nie, wysyłamy intencje jednak, gdy pojawia się ku temu okazja, czyli gdy pojawia się sytuacja zaczynamy się blokować, uciekać od sytuacji lub zaprzeczać jej. Z jednej strony chcemy poszerzenia świadomości, jednak z drugiej strony mamy jeszcze silne lęki, blokady przed poczuciem bólu i dyskomfortu, które nie pozwalają nam wprowadzić szerszej świadomości. Wchodzimy wtedy w sytuację patową ze sobą i siłujemy się ze sobą, z życiem. Zazwyczaj albo reagujemy na sytuacje poprzez przyzmat skrzywdzenia, poczucia krzywdy, żalu albo poprzez właśnie złość, kontrolę, dominację nie chcąc wpuścić zrozumienia, czucia do swej przestrzeni i stawiamy opór przed zaistnieniem nowej świadomości. Dostrzeżenie, że sami się blokujemy na to o co wcześniej prosiliśmy i że sami stawiamy opór przed uzdrowieniem danych wzorców daje nam szansę wyjścia poza swoje mechanizmy obronne i pozwala nam je puścić otwierając się tym samym na nowe, czyli na wprowadzenie tego samego w nowy kontekst, w nową perspektywę i pozwala nam zastosować nowe podejście.

„Czas na zmianę skryptu 22 maja

Nie prosz o miłość, jeśli nie jesteś gotów być uzdrowionym przez dawanie i przyjmowanie miłości.

Nie prosz o radość, jeśli nie jesteś gotów odczuć bólu, który blokuje twoją zdolność przeżywania radości i uwolnić się od niego.

Nie prosz o sukces, jeśli nie jesteś gotów zwalczyć zachowań, które stoją na przeszkodzie do osiągnięcia sukcesu.

Czyż nie byłoby cudownie, gdybyśmy mogli wyobrazić sobie siebie stających się takimi, jakimi chcemy być, albo wchodzących w posiadanie tego, czego pragniemy? Czyż nie byłoby cudownie, gdyby to natychmiast mogło się spełnić. Możemy mieć wspaniałe rzeczy i stać się wspaniałymi ludźmi, jakimi chcemy zostać.

Możemy prosić o wszystkie cudowne rzeczy. Lecz najpierw musimy odrobić pracę domową – przygotować grunt.

Ogrodnik nie zasialby nasion, gdyby ziemia nie była należycie użyźniona i wzbogacona o składniki mineralne. Zasiew okazałby się jałowym wysiłkiem. Jałowym wysiłkiem byłoby dostać coś, czego pragniemy, zanim jesteśmy gotowi na przyjęcie tego.

Pierwszą rzeczą jest uświadomienie sobie swoich potrzeb i pragnień. To nie zawsze jest łatwe! Wielu z nas przywykło zagłuszać swój wewnętrzny głos. Czasami życie musi się ciężko napracować, żeby zwrócić na siebie naszą uwagę.

Następnie należy uwolnić się od starego „skryptu” – od zachowań i przekonań, które nie idą w parze z byciem dobrym dla siebie i wzmacnianiem tego, co dobre. Wielu z nas ma mocno zakodowany destrukcyjny skrypt przyswojony w dzieciństwie, którego należy się pozbyć. Możemy poprobać zachowań „jak gdyby”, zanim nie ugruntuje się w nas przekonanie, że zasługujemy na wszystko, co najlepsze.

Łącząc zachowania „jak gdyby” z uwalnianiem się od balastu przeszłości pozwalamy, by w tym samym czasie zachodziły w nas głębokie przemiany.

Procesie ten przebiega w sposób naturalny, lecz może być on również bardzo intensywny. Na wszystko trzeba czasu.

Dobre rzeczy są w naszym zasięgu, pod warunkiem że jest w nas wola, by wziąć udział w pracy nad własnym przełomem. Pracujmy i czekajmy.

Dzisiaj, Boże, daj mi odwagę uświadomić sobie dobro, jakiego pragnę w moim życiu, i odwagę, by o nie poprosić. Daj mi również wiarę i siłę, jakiej potrzebuję, żeby poradzić sobie z zadaniem, które muszę wykonać w pierwszej kolejności.,,

Melody Beattie- Język wyzwolenia

Intencja, zamysł, chęć zmiany, gotowość do zmiany, wyrażenie pokory, modlitwa o pomoc i wsparcie, te wszystkie rzeczy są ważne i potrzebne, z tym że za tym wszystkim musi iść później realne działanie i zaangażowanie aby wejść w nowe. W pewien sposób sami doprowadzamy później do sytuacji w której możemy się uzdrowić, a raczej doprowadza do tego nasze sumienie(rola rozliczenia się z własnym sumieniem ma ogromne znaczenie), wtedy mamy okazję albo zostajemy w starym albo idziemy w nowe i tworzymy nowy rodzaj energii. Dzieje się to poprzez wprowadzenie realnej zmiany w sytuacji w naszym życiu, gdy pojawia się sytuacja dająca nam wzrost, ewolucje, o którą prosiliśmy, o której uzdrowienie prosiliśmy. Wtedy mamy szansę naszą intencję wprowadzić w życie i realnie wybrać między uwarunkowaniem starym i starą reakcją emocjonalną, a nowym i wprowadzeniem nowego. W tym właśnie momencie dzieje się realna zmiana i dokonanie nowego wyboru oraz wejście w nową energię. Przykładowo, rozpoznałem w sobie daną wadę, jestem jej świadomy i jestem gotów ją poddać, modłę się do siły wyższej o pomoc i wsparcie(a więc zastosowałem kroki o d 4 do 7). I teraz doświadczam danej sytuacji związanej z tą wadą, w której to mogę wybrać przy wsparciu siły wyższej nowe zachowanie, nową postawę, jeśli wybieram nowe, to zaczynam tworzyć nowe, jeśli powtarzam stare, to dalej jestem w energii starego. O co mi chodzi, o to, że czasem mamy podejście że wszechświat robi za nas wszystko, również że zmieni się za nas, a tak nie jest, to my dostajemy okazję w rzeczywistości do zmiany i od nas zależy, czy z niej skorzystamy, czy też nie. Realnym przykładem może być na przykład lęk przed wystąpieniami publicznymi, mając lęk blokujemy się na nie. Dostajemy okazję od życia by wystąpić gdzieś i jednocześnie dostajemy realną okazję do zmiany, o ile pomimo lęku zrobimy to.

Gdy siła energii decyzji przewyższa głęboko zakorzenione w Twoim mózgu programy oraz emocjonalne uzależnienia Twojego ciała, wtedy stajesz się mocniejszy od swoich uwarunkowań opartych na przeszłości. W konsekwencji Twoje ciało wejdzie w nową energię, poprzez pozwolenie na zaistnienie nowej świadomości, co w konsekwencji wpłynie zarówno na postawę Twojego ciała(uzdrowi się postawa), na Twoją postawę w życiu(zaczniesz podchodzić w nowy sposób) Twoją energetykę (rodzaj energii w jakiej jesteś się zmieni) i poszerzenie Twojej świadomości(Twoja samoświadomość wzrośnie) .

Każda decyzja jaką podejmujesz świadczy o Twoim stosunku do samego siebie i do innych. Nowy wybór, nowa decyzja, nowa postawa jest dźwignią każdej transformacji. Dopelnieniem jest czyn, bo to przez czyn utwierdzasz się w nowej energii. Bez potwierdzenia decyzji w czynie, tak naprawdę nie ma realnej zmiany.

Aby rozwijać się, wrastać trzeba zrozumieć rodzaje decyzji jakie podejmujemy w swoim życiu oraz dokonywać wyborów jak najbardziej zgodnych z Duchem Wszechświata. Rodzaj wyborów jest więcej, ale opisze te kilka najważniejszych według mnie.

1. Wybór pomiędzy działaniem opartym na miłości, a działaniem opartym na lęku.

„Lęk przed życiem jest tak naprawdę lękiem przed emocjami.

Nie boimy się konkretnych wydarzeń, lecz naszych odczuć z nimi związanych.

Gdy tylko przejmujemy dowodzenia nad naszymi uczuciami, lęk przed życiem się zmniejsza.

Odczujemy wówczas większą pewność siebie i będziemy gotowi podjąć większe wyzwania, ponieważ będziemy pewni, że poradzimy sobie z ich emocjonalnymi konsekwencjami, jakiegokolwiek one będą.

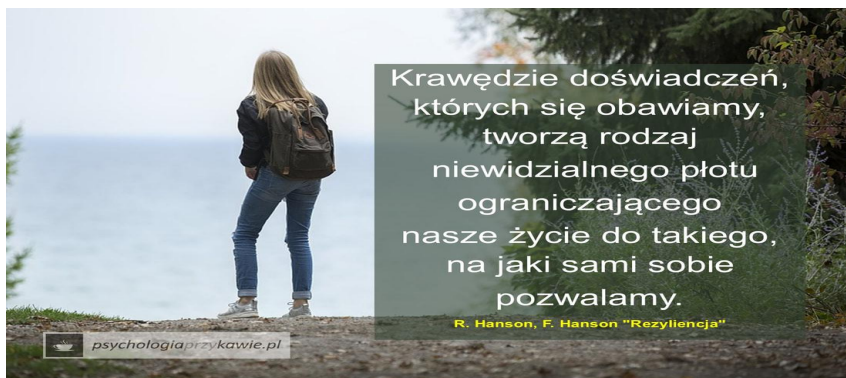
Ponieważ strach jest podstawą wszystkich zahamowań, opanowanie strachu oznacza odblokowanie całych obszarów życiowego doświadczenia, którego do tej pory unikaliśmy.,,

David R. Hawkins — „Technika Uwalniania”

Chcąc odpowiedzialnie tworzyć swoją osobistą rzeczywistość, trzeba świadomie zdecydować, że chcemy wznieść się ponad lęk i żyć w zaufaniu, wolności, miłości. Wielu ludziom trudno jest podjąć taką decyzję. Nawet jeśli zetknęli się z filozofią odpowiedzialnego życia, pozostają na zawsze przy mentalności walki o przetrwanie w swoich głowach. Przecież w końcu tę mentalność znają najlepiej. Zdolność wybierania i podejmowania świadomych decyzji to coś, co odróżnia nas jako ludzi od zwierząt. Badania nad światem zwierząt pokazują, że zwierzęta mają zdolność wybierania, ale w bardzo niewielkim zakresie, a ich „decyzje” oparte są głównie na instynkcie i nawykach. Osoba nieświadoma, choć ma do dyspozycji intuicję i wyższe poziomy świadomości, wyższe uczucia, ogranicza się do niewiele więcej niż instynktu i nawyków, do których dodaje nieco przebiegłości, aby otrzymać to, czego chce. Zrozumienie i wyjście ze świata walki o przetrwanie jest początkiem podróży do Domu, do swojego prawdziwego Ja. Taką podróż można odbywać tylko świadomie, a nie na podstawie instynktu czy automatycznych nawyków.

Korzyści jakie mamy , gdy za działaniami kryje się lęk.

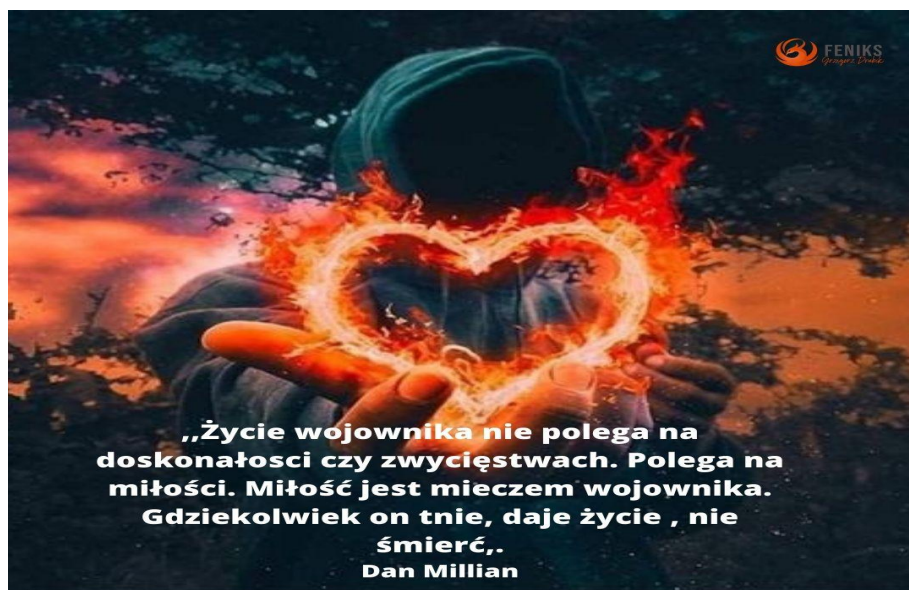
Korzyści jakie mamy gdy podejmujemy decyzje oparte na lęku są jednocześnie destrukcyjnymi dla nas zachowaniami i tym co oddala na od prawdziwego szczęścia i spełnienia siebie. Są to działania ucieczkowe lub też kompulsywne zachowania, które mają za zadanie oddalić nas od doświadczania życia, od kontaktu z rzeczywistością. Mogą to być na przykład różnego rodzaju uzależnienia, które oddzielają nas od życia. Tu nie tylko chodzi o alkohol, hazard czy narkotyki, ale również może to być nałogowe oglądanie seriali, siedzenie w mediach społecznościowych, ciągle czytanie książek, siedzenie ciągle na siłowni itp. Te działania opierają się na usprawiedliwianiu samych siebie przed brakiem zrobienia czegoś, powodują ucieczkę od tego co mamy zrobić i oparte są na zniekształceniach poznawczych, na paranojach i iluzjach jakie stworzyliśmy by działać destrukcyjnie w swoim życiu. Innymi korzyściami są wzbudzenie poczucia winy, poczucia wstępu do samego siebie, biczowanie siebie, nękanie siebie.



„Duchowy wysiłek i intencja zmieniają funkcje mózgu i fizjologię ciała oraz ustanawiają szczególny obszar dla duchowych informacji w korze przedczołowej prawej półkuli, a także w zgodnym z nią mózgu eterycznym (energetycznym). Poziomy świadomości są zestrojone z możliwymi do wykalibrowania polami energii, które, w dynamice nieliniowej nazywa się „polami atraktorowymi”. Przeważają one na danym poziomie zgodnego pola energetycznego, związanego z określonym poziomem świadomości, i wpływają na stopień inteligencji.

Pole atraktorowe, zestrojone przede wszystkim z przetrwaniem, jest określone jako „Niższy Umysł” i wykalibrowane na poziom 155. Dotyczy fizycznego przeżycia, emocjonalnej przyjemności i osobistych zysków. Głównie jest ono zestrojone z dbaniem o samego siebie. Opiera się głównie na egoizmie i egocentryzmie. Osoba stawia siebie w centrum wszechświata i głównie oczekuje od innych konkretnych zachowań, reakcji, sposobu myślenia. Wyznacznikiem dla innych staje się dla takiej osoby jej podejście do życia, sposób myślenia i zachowywania się. Brakuje tutaj szacunku wobec poglądów innych i brak zrozumienia innych perspektyw. Osoba zawsze przekłada swoje ponad innych i jest zamknięta na jakąkolwiek inną perspektywę. Umysł jest ograniczony poprzez wiarę we własne przekonania i uznawanie ich za jedyną prawdę, dlatego dużo osób na tym poziomie klóci się z innymi o rację. Nie potrafią oni wyjść poza swoje emocje i myśli, całkowicie utożsamiają się z niższym umysłem. Przez utożsamianie się z emocjami i myślami nie potrafimy wyjść poza swoje wyobrażenia, poza swoje uwarunkowania co powoduje zastój energii i tkwienie na określonych poziomach oraz brak ewolucji jako jednostka. Hasła typu moje myśli, emocje tworzą rzeczywistość są podstawą narcyzmu, który to nie widzi że jego emocje, myśli określają jedynie odbiór przez niego rzeczywistości, a nie same sytuacje i rzeczywistość. Ta mylna koncepcja powoduje że ego stawia się w roli wszechświata przypisując sobie moc sprawczą na sytuacje, których tworzy tylko odbiór poprzez swoją percepcję. Jednocześnie te hasła są podstawą cierpienia, bo prowadzą do pyszności i dalszego utożsamiania się emocjami i myślami,,

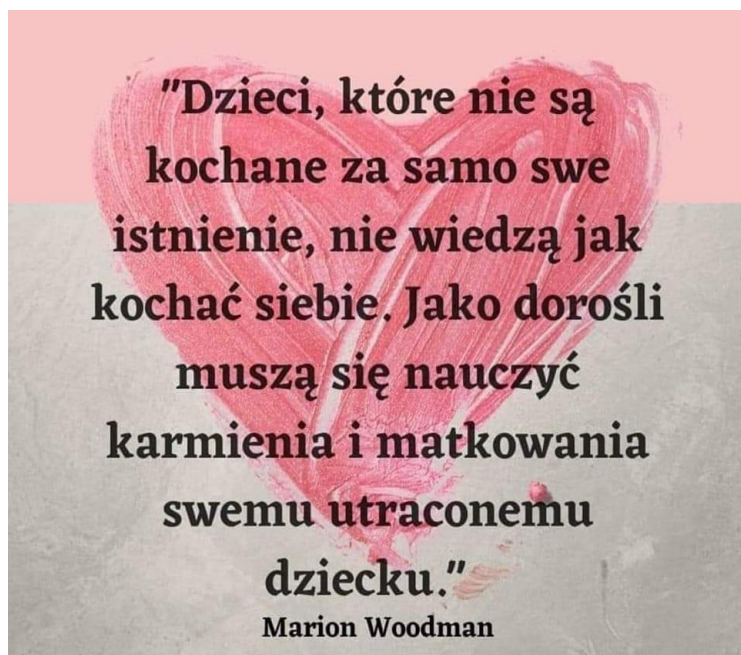
Przekraczanie poziomów świadomości- D. Hawkins



2. Wybór pomiędzy określaniem siebie poprzez wartości zewnętrzne, a wartości wewnętrzne.

Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że w życiu chodzi o coś więcej niż o posiadanie. Jesteśmy kimś więcej niż sumą tego, co posiadamy. Jesteśmy prawdziwym Ja, które jest ponad posiadaniem i potrzebami. Nie znaczy to, że nie możemy cieszyć się zewnętrznymi wartościami i wzrastać dzięki nim. Jednak w ogólnym obrazie życia są one tylko „zabawkami”, które jeśli się do nich zbyt mocno przywiązujemy usypiają nas tworząc uzależnienia zabierając nam naszą wolność. Kiedy widzimy bawiące się dziecko, wiemy doskonale, że wartość dziecka nie ma nic wspólnego z zabawką. Dziecko pozostaje wartościową istotą i bez zabawki. Niestety, zapominamy o tej zasadzie w naszym dorosłym życiu w odniesieniu do nas samych i naszych dorosłych „zabawek”. Zaczynamy oceniać siebie i etykietować poprzez nasze osiągnięcia, stopnie, sukcesy itp. Możemy zacząć doświadczać, kim naprawdę jesteśmy, podejmując decyzję, że przestajemy udawać, iż to, co mamy lub robimy, dodaje nam wartości i warunkować swoją wartość od tych rzeczy. Nasza wartość i radość z istnienia, z samego faktu że jesteśmy nie jest zależne od niczego, to po prostu czysta radość z samego życia, z tego że jesteśmy. Ocenianie czy jesteśmy godni czegoś lub czy zasługujemy na coś pod kątem rzeczy materialnych i zewnętrznych jest główną przyczyną niezadowolenia z siebie. Zauważ fakt, że ludzie najbardziej szczęśliwi, od których bije energia radości, nie są zależni od niczego, tylko od czucia siebie, między innymi dlatego też żyją w obfitości, bo pozwalają pojawiać się i znikać rzeczom w ich życiu, nie tworzą oni lęków o to, że coś stracą bo zawsze w ostateczności mają siebie, relacje ze sobą i z siłą wyższą. Nie znaczy to, że się nie angażują, właśnie czują oni bardziej, angażują się w pełni po akceptują ryzyko utraty, czucia bólu i cierpienia.

Jeśli nasza doświadczona miłość w dzieciństwie była warunkowa, to później nie potrafimy kochać siebie i innych bezwarunkowo. Wtedy warunkujemy miłość do siebie zrobieniem czegoś, bycia jakimś konkretnym, opieramy swoją relację ze sobą na warunkach, a nie na odczuciach do siebie.



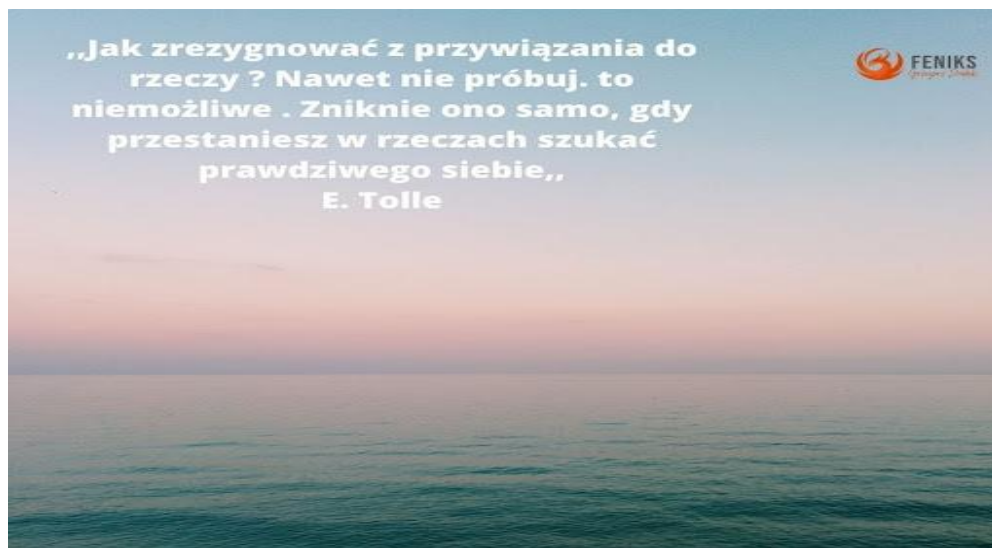
Gdy zaczniesz dbać o siebie, doceniać siebie, wspierać siebie zmienisz wtedy relację ze sobą z potępiającej siebie na akceptującą i kochającą, a z czasem odnajdziesz w sobie najlepszego przyjaciela.

Jak pisze Alice Miller: "Człowiek wolny jest od depresji i sztucznej euforii tylko wtedy, gdy samoocena oparta jest nie na posiadaniu określonych cech, a na autentycznych uczuciach wobec siebie "

(Drama Of the Gifted Child)

Korzyści jakie mamy z traktowania tego co posiadamy jako przedłużenie samych siebie.

Poprzez różne rzeczy zewnętrzne i przywiązanie do nich poprzez traktowanie ich jako przedłużenie samych siebie często zakrywamy swoje wewnętrzne braki, deficyty i staramy się rzeczami z zewnątrz zapełnić pustkę w nas. To z kolei prowadzi, do jeszcze większej pogoni za tymi rzeczami i do tworzenia się jeszcze większej pustki w nas. Więc korzyść największa to podbudowanie swojej wartości i próby zapełnienia pustki w nas. Pustkę w nas możemy wypełnić tylko prawdziwą, szczerą relacją ze sobą, z siłą wyższą i z innymi. Próby zrobienia na odwrót prowadzą do jeszcze większego życia w pogoni za czymś i w konsekwencji do destrukcji, bycia nieszczęśliwym, bycia w ciągłym braku, pogoni i pędzie za czymś.



3. Wybór pomiędzy przekonaniem, że życie mi się przydarza, a przeświadczeniem, że tworzę je w połączeniu z energią wszechświata.

Kiedy przez wewnętrzne doświadczenie zaczynamy rozumieć, że to my sami tworzymy odbiór rzeczywistości oraz mamy wpływ na rezultaty w naszym życiu zaczynamy się budzić. To co najbardziej wypieramy to nasza moc sprawcza, nasza moc kreacji.

Jesteśmy odpowiedzialni za nasze reakcje na to, co się dzieje oraz konsekwencje tychże reakcji. Jak również za nasze działania w rzeczywistości i konsekwencje tych działań.

Choć współpracujemy i współtworzymy z innymi, jesteśmy głównymi twórcami swojego indywidualnego doświadczenia. To wewnętrzne przekonanie, pomimo ciągle istniejących wątpliwości i lęków, pozwala nam na przebudzenie. Czasem trudno nam przyjąć odpowiedzialność za każdy aspekt swojej rzeczywistości, ale jeśli intuicyjnie wiemy, że naprawdę czy nam się to podoba, czy nie tworzymy swoją osobistą przestrzeń, jesteśmy na dobrej drodze.

Korzyści z przeświadczenia, że życie mi się tylko wydarza.

Główną korzyścią jest nie stawanie w swojej własnej mocy sprawczej i braku zaangażowania w swoje życie. Czyli nie przyznanie się do jej posiadania oraz do posiadania wolnej woli przy podejmowaniu danych decyzji, wyborów, przy dokonywaniu danych działań. Inną korzyścią jest możliwość zrzucenia odpowiedzialności na świat zewnętrzny, na Boga, na innych, na wszystko tylko by nie dojrzeć, że to my budujemy swoje życie.

4. Wybór pomiędzy życiem w fantazji (w swojej własnej głowie), a przejściem do realizacji swoich marzeń i do doświadczania rzeczywistości.

Ogromny krok jaki robimy, gdy już zgromadzimy odpowiednią ilość wiedzy podczas terapii, podczas zdrowienia, to przejście z rozmyślania o marzeniach, do ich realizacji. Ja w pewnym momencie zamknąłem się w teoriach i książkach, za dużo rozmyślałem i filozofowałem, a za mało działałem, czułem i doświadczałem życia. Program działa, gdy my działamy, dzisiaj dziękuję za wspólnotę i za program, bo dzięki nim otworzyłem

się na doświadczanie życia i wyszedłem z izolacji we własnej głowie. Jest tutaj ważny czynnik porzucenia iluzji wiedzy, siły, wyobrażeń ego, ważności i opierania się na intelektualizowaniu i przejście do realnego działania w swoim życiu. Jest to dla nas kluczowy moment, bo opuszczamy bezpieczne miejsce fantazji, marzeń, wyobrażeń jakim wydaje się nam nasza głowa i przechodzimy do konkretów, do czynów w rzeczywistości. Wtedy też tak naprawdę spotykamy się ze swoimi prawdziwymi emocjami, bo lęk przed życiem, to lęk przed czuciem życia i swoich emocji. Z doświadczeniem wiem, że poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, a co za tym idzie wyjście nie realnego zagrożenia, kontrolowania, ciągłej czujności jest możliwe i że bezpieczne miejsce to nie tylko moja głowa, ale również rzeczywistość.

Korzyść z życia wyłącznie w świecie fantazji

Największą korzyścią są emocje jakimi się karmimy tworząc określone wizje, myśli. Zazwyczaj są one oparte na dumie i byciu pysznym, mania wielkościowa sprawia, że odpływamy w świat magicznego myślenia, który jest tak naprawdę ucieczką od tego co jest w tu i teraz. Im bardziej mamy rozbudowany świat magicznego myślenia, tym trudniej jest nam przejść do czynów i tym większą frustrację czujemy, gdy wracamy do prawdziwej rzeczywistości.

Intencja bez dyscypliny, wytrwałości w działaniu jest bezużyteczna.

5. Wybór między kompulsją, impulsywnością, a odprężeniem, relaksem, spokojem. Wybór pomiędzy jechaniem na sztucznych emocjach, a działaniem w obecności, spokoju.

Po wielu wzlotach i upadkach spowodowanych siłowaniem się ze sobą, a bardziej wymuszaniem na sobie określonych stanów poprzez siłę woli, siłę myśli, doszło do mnie w końcu, że w ten sposób sam tworzę sztuczne emocje, sztuczny obraz do jakiego dążyłem i którego utrzymywanie kosztowało mnie ogromną ilość energii. Czytać potęgę terażniejszości, a ją zrozumieć i poznać na sobie, że to co Tolle opisuje w niej jest prawdą, to dwie różne sprawy. Z perspektywy czasu mogę stwierdzić, że emocjonalny haj, który wywołujemy sztucznie napompowanymi myślami jest czymś od czego po prostu jesteśmy uzależnieni. W tej perspektywie jest albo pogoń za czymś albo ucieczka przed czymś, zamiast po prostu się zatrzymać i wejść w ciszę, spokój i dać zaistnieć temu co w niej jest. Emocje są sztucznie stworzone przez umysł, przez myśli, do tego utożsamianie się z myślami, emocjami jest podstawą cierpienia. To co uzdrowia to stany istnienia, które się biorą z wnętrza, z przestrzeni serca gdy umysł jest spokojny i nie zaburzony, jasny i klarowny. To co tworzy wzburzenie umysłu i napędza go to nasze własne myśli oraz nie puszczone emocje, brak umiejętności odprężenia się, dystansu, brak umiejętności wyjścia poza sferę mentalną.

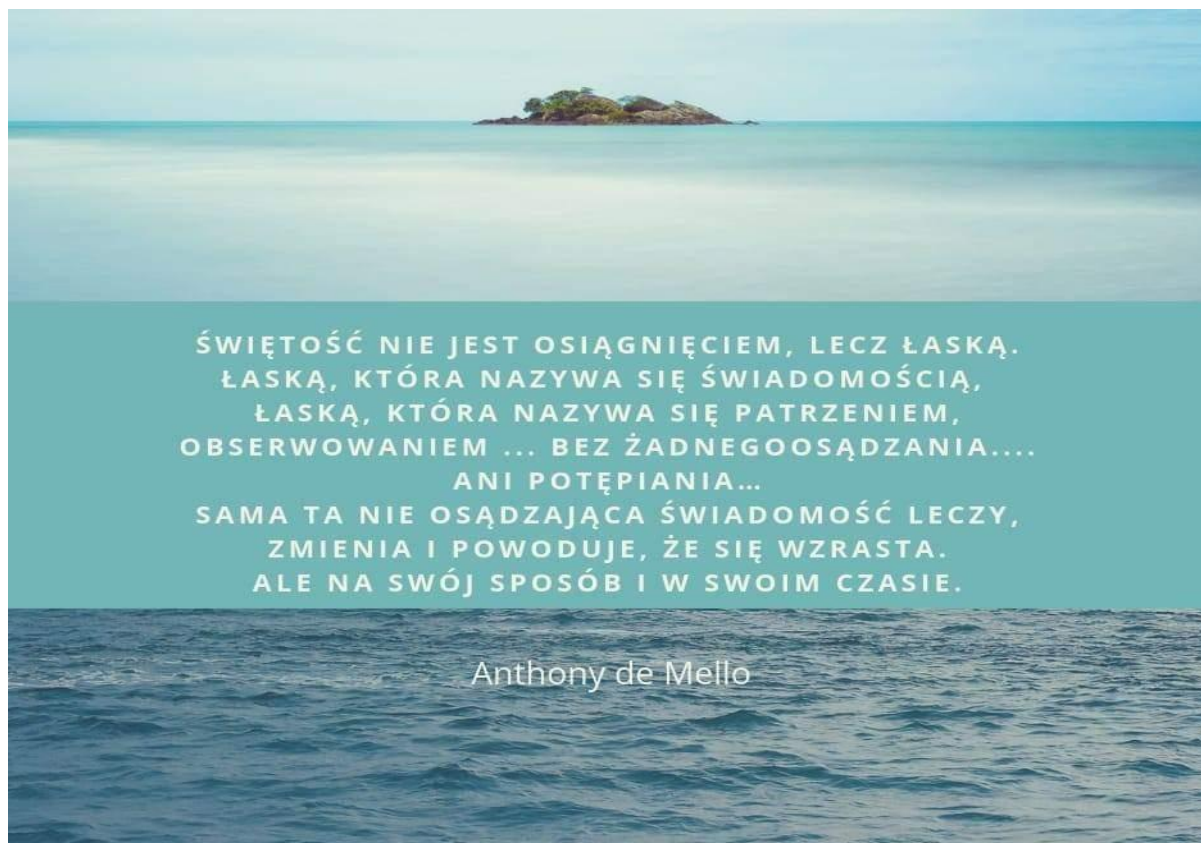
Tylko odblokowanie przestrzeni serca uzdrowia nasze ciało i rodzi współczucie dla siebie i dla innych. Gdy uspakajamy umysł, chaos jaki tworzą myśli pojawia się miejsce na zaistnienie tego co nazywamy łaską. Uczucie błęgiego spokoju, obecności, radości z istnienia, bycia w tu i teraz, obecności, bycia, bez tworzenia sztuczności, fałszu co pozwala czuć życie takim jakim jest i widzieć rzeczy takimi jakimi są. To co trzeba zrobić to zrezygnować ze sztucznej siły jaką dają emocje pompowane naszymi myślami, ze sztucznych schematów i korzyści jakie mamy dzięki naszemu rozbudowanemu ego. O tym samym pisze Hawkins, znajdzie schemat, emocje, zauważ jakie masz korzyści z tego i puść je, poddaj je, a zaistnieje miejsce na prawdziwe uczucie.

Emocje, dlaczego wyrządzają taką szkodę w ciele? Bo sztucznie wpływają na ciało i dlatego je niszczą. Nasze ciało daje nam znać o tym, że umysł odbiera coś przez perspektywę fałszu i ta różnica jest odczuwalna w ciele. Spokojny stan umysłu uzdrowia komórki, a współczucie zmienia fizjologię ciała. My mamy wybór do jakiego stanu się doprowadzimy, czy czujemy ciało, czy nie, czy dostrzeżemy fałsz jaki tworzy nasze spojrzenie na rzeczywistość, czy też nie, czy dalej będziemy się karmić fałszywym wyobrażeniem, czy też nie. Czy jesteśmy w harmoni, czy też nie, czy zaufamy i damy zaistnieć spokojowi umysłu.

W spokoju, ciszy można usłyszeć swoją duszę, można usłyszeć siebie i poczuć siebie, można dojrzeć wszelkie przekonania jakie mamy oparte na fałszu, na tym co nieprawdziwe i je poddać. Cisza jest pełna odpowiedzi i pełna łaski, trzeba tylko dać jej zaistnieć. To co nas uzdrowia, to spokój umysłu i poddanie się jak to pisze Tolle staną istnienia.

Korzyści jakie mamy z kompulsywności, impulsywności.

Dzięki takim ucieczkowym reakcją, nawykom, działaniom nie wchodzimy w prawdziwe emocje jakie czujemy i uciekamy w dane czynności, nie pozwalając sobie na zatrzymanie się i spojrzenie co tak naprawdę czujemy. Zazwyczaj uciekamy przed uczuciem lęku i kompulsja daje nam poczucie bezpieczeństwa, kontroli, rozładowania danych emocji, które powstały w nas. Jest używana jako ujście naszych emocji i regulacja ich. Problem w tym, że zachowania w jakie wchodzimy są dla nas często destrukcyjne lub też blokują nas na zaspokojenie prawdziwych potrzeb związanych z kompulsją. Kompulsja jest jakby zamiennikiem tych prawdziwych potrzeb emocjonalnych jakie są w nas. Trzeba dostrzegać swoje kompulsje, swoje zachowania i zacząć spokojnie żyć, na lądzie, rozluźniony, puścić potrzebę napięcia presji, życia na silnych emocjach. Impulsywność to natomiast nie uświadomione silne pragnienie wolności, bycia swobodnym gdy zbyt długo kontrolowaliśmy samych siebie, byliśmy sztywni, zwarci.



6. Wybór między zdradzaniem siebie i odrzucaniem siebie, a wyborem samego siebie.

Za każdym razem , gdy dokonujemy wyborów sprzecznych z naszą duszą, z tym co naprawdę chcemy dokonujemy odrzucania samych siebie i w pewien sposób zdradzamy samych siebie. Nie chodzi tu o zdradzanie przekonań rodu, tylko naszego prawdziwego Ja. Za każdym razem, gdy to robimy nasza energia się obniża i blokujemy się na połączenie ze źródłem w nas. Za każdym razem gdy zdradzamy, odrzucamy samych siebie, nie pozwalamy sobie na swoją pełnię, na bycie sobą.

Zdradzamy Siebie, kiedy bardziej dbamy o potrzeby innych w sposób ciągły, niż o własne. Gdy ciągle odrzucamy samych siebie na rzecz innych.

Zdradzamy Siebie, kiedy nie wyrażamy jasno tego, co czujemy i co myślimy, a w zamian zakładamy maski i udajemy kogoś kim nie jesteśmy na dany moment blokując swoje prawdziwe emocje.

Zdradzamy Siebie, kiedy stawiamy interes innych cały czas ponad to, co dla nas ważne na dany moment.

Zdradzamy siebie, gdy nie okazujemy sobie współczucia i zrozumienia, gdy nie okazujemy sobie łagodności i akceptacji, a w zamian stosujemy wobec siebie surowość, siłę, nacisk, przymus.

Za każdym razem, kiedy stajemy po swojej stronie, cały Wszechświat konspiruje, żeby wynagrodzić nam tą decyzję, bo tak naprawdę sami uznajemy, doceniamy, akceptujemy i kochamy wtedy samych siebie.

„Jako dzieci uczymy się ukrywać swoje wewnętrzne życie, jeśli jest to jedyny sposób, by zapewnić sobie bliskość rodzica, który nie potrafi zaakceptować prawdy. Kiedy mówimy otwarcie o własnych uczuciach, dzielimy się prawdą na temat tego, czego doświadczamy w danej chwili. Jeżeli ktoś z rodziców denerwuje się albo niepokoi, gdy dziecko wyraża swoje uczucia, ono uczy się, że należy te uczucia ukrywać, bo tylko wtedy relacja z rodzicami pozostaje bliska, serdeczna i spokojna. Problem w tym, że uczucia nie znikają tylko dlatego, że je skrywamy.”

Federikson - Kłamstwa, którymi żyjemy

„Doświadczenie uczy, że w walce z zaburzeniami psychicznymi na dłuższą metę dysponujemy tylko jednym środkiem: jest nim proces odkrywania emocjonalnej prawdy o jedynej, niepowtarzalnej historii naszego dzieciństwa. Czy potrafimy kiedykolwiek w pełni wyzwolić się od iluzji, którymi wypełnione jest życie każdego z nas, od złudzeń, które stworzyliśmy, ponieważ prawda wydaje się nam zbyt okrutna? A jednak prawda ta jest tak niezbędna, że za jej utratę płacimy często poważnymi problemami psychicznymi i zaburzeniami emocjonalnymi. Dlatego w psychoterapii próbujemy odkryć naszą osobistą prawdę, która zanim ofiaruje nam nową, pełną wolności przestrzeń - przynosi ból. Chyba że zadowolimy się czysto intelektualnym wglądem. Wówczas jednak popadamy na nowo w sferę iluzji...”

Nie potrafimy zmienić naszej przeszłości, ani też wymazać ran zadanych nam w dzieciństwie. Możemy jednak zmienić siebie, skorygować postawę wobec siebie i życia, możemy siebie „naprawić” i odzyskać naszą utraconą integralność - jeśli tylko zdecydujemy się dokładniej przyrzeć przeszłości zapisanej w naszym ciele. Z pewnością nie jest to droga łatwa, ale stwarza nam ona możliwość opuszczenia w końcu niewidzialnego więzienia naszego dzieciństwa. W ten sposób z nieświadomych ofiar przekształcamy się w odpowiedzialnych ludzi, którzy znają swoją historię i potrafią z nią żyć.

Większość osób unika tej drogi, postępując dokładnie na odwrót. Nie chcą nic wiedzieć na temat własnej historii dlatego nie zdają sobie sprawy, że to przeszłość nimi rządzi, że wciąż żyją w swojej nierozwiązanej, wypartej sytuacji z dzieciństwa. Nie wiedzą, że boją się niebezpieczeństw, które choć kiedyś stanowiły zagrożenie, od dawna jednak przestały być realne. Motorem ich działań są nieświadome lęki oraz wyparte uczucia i potrzeby, które dopóki pozostają nieuświadomione i niewyjaśnione, decydują prawie o wszystkim, co ludzie robią lub czego unikają.”

Alice Miller, Dramat udanego dziecka

Wybieranie siebie często oznacza pozorną by się wydawało z początku izolację, odrzucenie, samotność. Jednak jest to tylko pozorne, bo wcześniej wydawało dla nas normalne. A tak naprawdę okazuje się wybieramy wtedy bycie w swojej mocy. Na początku może się nam wydawać to dziwne, nowe, nieznanne, tym bardziej, gdy kiedyś ciągle odrzucaliśmy samych siebie. Stare schematy, nawyki będą nas ciągnąć w to co znane, to co wydaje nam się normą na daną chwilę, jednak za każdym razem gdy dokonamy nowego wyboru pojawi się inny rodzaj energii w nas. Te wybory i decyzje, a w konsekwencji działania spowodują, że wejdziemy w zupełnie inną energię i bardziej dostroimy się do źródła w nas.

Korzyści ze zdradzania siebie

Główna korzyść to czucie się potrzebnym, czucie się pozornie kochanym, zauważonym, akceptowanym, uznanym, to tak samo jak w dzieciństwie gdy chcieliśmy zasłużyć na miłość rodzica. Poświęcamy w niezdrowy sposób samych siebie aby dostać coś z zewnątrz. Nie ma nic złego w robieniu czegoś dla kogoś, chodzi jak zawsze o naszą intencję, motywy, o nasze prawdziwe zamiary i powód dlaczego to robimy. Im bardziej robimy to z powodu braku i silnego pragnienia, tym bardziej znaczy, że nie zaspokajamy swojej potrzeby bliskości ze sobą.

„Dlaczego niektórzy ludzie wpadają w złość, gdy zaczynasz kochać siebie bardziej?

Niektórzy ludzie wściekają się, gdy zaczynasz kochać siebie bardziej, ponieważ teraz mówisz „nie” o wiele częściej niż „tak”.

Teraz używasz głosu i mówisz rzeczy, do których nie są przyzwyczajeni.

Teraz znasz swoją wartość i nie zadowalas się kawałkami, którymi zadowalałaś się, gdy jeszcze się uzdrawiałaś i zastanawiałaś się nad sobą.

Teraz jesteś bardziej świadoma tego, kto chce cię wykorzystać, kto kłamie, a kto próbuje cię oszukać.

Teraz chronisz siebie, nawet jeśli oznacza to zawód dla innych.

Niektórzy ludzie wściekają się, ponieważ tęsknią za starą wersją siebie. Tą, którą lubili i do której się przyzwyczaili. Tą, którą z łatwością mogli manipulować, ponieważ wiedzieli, że zawsze będziesz tam, zawsze stawiasz ich potrzeby ponad własne i wiedzieli, że zawsze wybierasz ich zamiast siebie.

Teraz wybierasz siebie i stawiasz siebie na pierwszym miejscu, a to już im nie służy.

Teraz nie obchodzi cię, czy cię porzucą, czy zostawią, czy przestaną się z tobą spotykać, ponieważ w końcu kochasz siebie i zdajesz sobie sprawę, że nic się nie dzieje bez miłości i aprobaty niektórych ludzi.

Teraz skupiasz się na sobie i sprawiasz, że życie ma sens, a to wkurza niektórych ludzi.

I nie zawsze jest to spowodowane złą wolą lub złymi intencjami, ale ci "przyjaciele" lubili, kiedy ich przyjmowałaś, kiedy tylko potrzebowali, w dogodnym dla nich czasie i nigdy nie protestowałaś.

Twojemu byłemu podobało się to, że wciąż się z nimi byłaś, nawet po całej krzywdzie, jaką ci wyrządził.

Tamtemu szefowi podobało się, kiedy cię umniejszał, żeby mógł wziąć na siebie całą zastęgę, bo wiedział, że nie będziesz narzekała.

Ten jeden członek rodziny lubił, kiedy obwiniał cię za wszystkie swoje niepowodzenia i oczyszczał się ze wszystkich swoich złych uczynków.

To proste, ludzie nie lubią, gdy przejrzysz ich kłamstwa i manipulacje. Ludzie nie lubią, kiedy odpuszczasz, ale teraz mówisz głośno co ci się niepodoba.

Niektórzy ludzie wściekają się, gdy zaczynasz kochać siebie bardziej, ponieważ oznacza to, że nie będziesz już dłużej pozwalać aby cię wykorzystywano.

Zawsze wciągali cię do swojej sieci, gdy tylko próbowałaś się uwolnić, ale nic nie jest lepsze niż uwolnienie się z tej sieci i ich osądów.

Nic nie jest lepsze niż patrzenie tym ludziom w oczy, a oni już do ciebie nie docierają, już cię nie onieśmielają, nie korzystają już z twojej słabości i nie są już na piedestale.

Nie ma nic lepszego niż pokazanie ludziom ich miejsca i stawianie siebie na pierwszym miejscu.,,

- Rania Naim

7. Wybór między akceptacją kogoś takim jakim jest, a oczekiwaniem aby był inny niż jest.

Jeśli dojdiesz do momentu rozwoju, że zaczniesz przyjmować innych takimi jakimi są naprawdę, przestaniesz się niepotrzebnie irytować, denerwować, czy też przestaną Cię inni drażnić. Każdy z nas jest na różnym poziomie świadomości i każdy prezentuje ze sobą swój poziom świadomości, swój poziom energetyczny. To jaki jest dany człowiek, jest jego wyborem, czasem świadomym, a czasem nie, to nie Twoja broszka. Gdy chcesz go zmienić na chama na kogoś innego buntujesz się przeciwko życiu i okazujesz brak szacunku dla drugiego człowieka. Nawet jeśli jego wyborem jest destrukcja. Grupy pomocowe oparte na 12 krokach działają tak dobrze, dlatego, że nikt tam nic nie narzuca i nikogo do niczego nie zmusza. A rady są w pewnym sensie przekazywane w doświadczeniu, co powoduje że osoba która słucha kogoś doświadczenia bez przymusu może z niego skorzystać lub też nie.

Okazując szacunek i akceptację drugiemu człowiekowi przestaje on odbierać Ciebie jako agresora, kontrolera i otwiera się na Ciebie bardziej. Tak samo, gdy ktoś okazuje Tobie akceptację i szacunek, otwierasz się na niego bardziej.

Korzyści z narzucania komuś wymagań , oczekiwań

Główną korzyścią jaką jest, gdy narzucamy innym oczekiwania, wymagania, warunki, to pozorną siłą wynikająca z kontroli innych, z kontroli by byli tacy jacy chcemy aby byli. Do tego przez takie zachowanie oddalamy innych od siebie, więc jest to też mechanizm obronny, który ma za zadanie zrazić innych do nas, oddalić ich od nas. Osoba która ma kontakt ze sobą, która kocha siebie, nie da sobą manipulować i nie przyjmie naszych wyobrażeń, oczekiwań, natomiast osoba która goni za miłością może poddać się naszej manipulacji, co da nam pozorną władzę i kontrolę. Dlatego też trzeba uważać, aby nie krzywdzić innych w ten sposób.

"Oczekiwanie od kogoś, by był dla ciebie kimś wyjątkowym, w gruncie rzeczy oznacza bez przerwy starać się o to, by temu komuś zrobić przyjemność. A w konsekwencji stracić własną wolność.

Poświęć na to wystarczająco dużo czasu... Teraz powiedz tej osobie: Pozwalam ci być sobą, mieć własne myśli, zaspakajając własne kaprysy, iść za własnymi skłonnościami, zachowywać się w sposób odpowiadający twoim gustom. Albo twoje serce oprze się tym słowom, albo twoje serce szczerze wypowie te słowa i w tym samym momencie wszelka kontrola, manipulacja, uczucie zależności i zazdrości przestanie istnieć. (...)

Tak więc ukochana osoba nie będzie należała do ciebie, ale do każdego, albo raczej do nikogo, tak jak wschód słońca i drzewa. Przekonaj się o tym, powtarzając: pozwalam ci być w pełni sobą...Mówiąc te słowa, sam stałeś się człowiekiem wolnym. Teraz jesteś zdolny do miłości. Jak długo trzymasz się kogoś kurczowo, masz mu jedynie do zaoferowania nie miłość, lecz łańcuch, którym oboje, ty i osoba kochana, jesteście spętani. Miłość może istnieć tylko w wolności. Prawdziwa miłość szuka dobra kochanej osoby, polegającego na uwolnieniu kochanego od kochającego"

Anthony de Mello

8. Wybór pomiędzy kontrolą, a zaufaniem, zawierzeniem. Wybór między wymuszaniem by coś było dokładnie takim jakim chce aby było, a przyjęciem tego takim jakim jest.

Moc zmiany danej sytuacji, zrobienia czegoś z nią, oczywiście z sytuacją na którą mamy wpływ pojawia się dopiero po akceptacji i przyjęciu jej taką jaką jest, czyli gdy stajemy twarzą w twarz z prawdą jak jest na dany moment. Nie przyjmowanie i brak zgody na to jak jest powoduje, że nie dostrzegamy szans i możliwości rozwiązania, bo bunt, złość, żal przysłania nam jasne spojrzenie na daną sytuację. Tak samo jest, gdy działamy w jakimś kierunku mając określoną wizję czegoś, ta wizja przysłania nam często to jak może być, tak naprawdę sztywna wizja i chęć kontroli jak ma być ogranicza nam całe pole możliwości.

Korzyści jakie mamy z kontrolowania wszystkiego.

Poczucie siły i stawianie się w roli Wszechświata, duma, wielkościowość, pycha. Brak kontaktu z własnym wnętrzem, z lękiem, wstydem jaki się za kontrolą. Brak poczucia bezsilności i swoich słabości.

„Osoba, której brakuje poczucia bezpieczeństwa, jest w relacjach lękliwa, skora do zazdrości, wczepiania się w drugą osobę, jest zaborcza i nadmiernie się przywiązuje, co zawsze jest źródłem frustracji.

Celem tych zachowań jest przywiązanie i zawładnięcie drugą osobą, zapewnienie sobie bezpieczeństwa, zapobiegając pozornej stracie, oraz niekiedy ukaranie tej osoby za to, że sami się boimy straty. Czyli przeniesienie swoich lęków na kogoś.

I znowu takie nastawienie zazwyczaj sprawia, że manifestuje się to, czego się najbardziej boimy, bo sami do tego doprowadzamy .

Ta druga osoba czuje napierającą na nią naszą energię, czuje naszą zależność i zaborczość i ma wewnętrzny impuls, by się uwolnić od tej zależności, wycofać, odłączyć – i robi dokładnie to, czego najbardziej się obawialiśmy.

Takie nastawienie prowadzi do ciągłej potrzeby wpływania na innych. Ponieważ intuicyjnie ludzie odbierają to, że chcemy ich kontrolować, reagują oporem, obroną.

Jedyny sposób, w jaki możemy sprawić, by ten opór zniknął, to przede wszystkim uwolnienie i odpuścić chęci wpływania na kogokolwiek. Odpuścić chęci manipulowania, kontrolowania kimkolwiek z lęku przed stratą tego kogoś. Gdy działamy z poziomu lęku przed stratą lub lęku że nie dostaniemy tego co chcemy doprowadzamy do działań, które osaczają drugą osobę, duszą ją.

Oznacza to również uwalnianie z jednoczesnym odpuszczaniem ukrytych lęków, gdy tylko się ujawniają”.

David R. Hawkins - "Technika Uwalniania"



9. Wybór pomiędzy separacją, a poczuciem jedności.

Każdy wybór i decyzja wiąże się z puszczeniem korzyści dla naszego ego. Niedojrzałe ego uwielbia separację, trzyma się mocno swojego i uważa że jego jest lepsze od kogoś, izoluje się od innych, nie chce współpracować i zamyka się we własnej głowie. Co nie pozwala dostrzec kogoś perspektywy i objąć całości. Korzyść z jakiej trzeba zrezygnować to schematy oparte na tworzeniu separacji od innych, zazwyczaj to robimy po to aby nie poczuć współczucia, wrażliwości, bliskości i podtrzymywać takie schematy jak rywalizacja, walka o rację o przetrwanie, osądzanie, etykietowanie, analizowanie, bycie najlepszym. To co najważniejsze, to dojrzeć separację, którą sami tworzymy i poddać iluzję oddzielenia od innych i od źródła.

Tak naprawdę każdy z nas na poziomie serca, czucia jest taki sam. To co nas rozdziela to wyłącznie nasze przekonania, naszego ego, chęć posiadania racji i wpojone ideologię. Natomiast wobec wszechświata wszyscy jesteśmy równi i na poziomie czucia jesteśmy jednością ze wszystkim. Przeczytałem książki większości mistyków i poznałem ich różne podejścia, jednak to co mnie uderzyło, gdy zacząłem wychodzić poza trzymanie się teorii, to fakt że oni wszyscy piszą dokładnie o tym samym, tylko z różnej perspektywy i poprzez swoje doświadczenie, jednak główny sens zawsze jest taki sam. Na poziomie czucia wszyscy jesteśmy tacy sami. to co zrozumiałem jeszcze, że tak naprawdę bliskość, intymność można zbudować z każdym człowiekiem który ma otwarte serce na czucie i który jest szczerzy. Nie ma tak, że są to jakieś konkretne osoby, ludzie wybrani, dosłownie z każdym człowiekiem można zbudować bliską relację o ile wyjdziemy poza swoje uwarunkowania i

otworzymy się na przestrzeń serca. Czyli znaczy to, że każdą osobę można kochać, każdą osobę można obdarować wsółczuciem i bezwarunkowością, dlatego też ta miłość na poziomie serca nazywa się miłością BEZWARUNKOWĄ. Prawdą jest natomiast fakt, że na ile poznaliśmy, poczuliśmy i zrozumieliśmy samych siebie, na tyle możemy poznać, poczuć innych. W otwartości na innych sprzyja też wsłuchanie się w doświadczenie innych i stanięcie w ich miejscu, w ich butach, wtedy możemy otworzyć się na perspektywę drugiego człowieka. Zazwyczaj jest tak, że dopóki mamy zamknięty umysł we własnym ja, to nie potrafimy otworzyć się na inne spojrzenie niż nasze własne. Gdy zaczynamy otwierać umysł, otwiera się też nasze serce na świat.



10. Wybór reakcji - na to co przychodzi. Czy reagujesz starymi uwarunkowaniami, czy nowymi ?

Posiadamy zdolność wyboru reakcji na to co przychodzi- reaktywnej lub proaktywnej. Oczywiście nie zawsze jesteśmy na tyle przytomni, obecni by reagować odpowiednio do sytuacji :P. Te właśnie wybory otwierają kolejne bramki - gdyż wersji odegrania Twojego skryptu jest nieskończenie wiele. Może to być film sensacyjny - a może być komedia. Nie skupiaj się zatem tak bardzo na tym dlaczego coś się stało lub nie, a na Twojej reakcji emocjonalnej na to zdarzenie, bo ona Ci powie jakie masz nastawienie i podejście, w jakiej energii obecnie jesteś i przez jaki filtr odbierasz rzeczywistość w danej chwili. Obserwuj siebie pod tym względem a poznasz swoje największe tajemnice i nauczysz się więcej o sobie niż z jakiegokolwiek książki lub kursu. Dzięki temu zauważysz

czy Twoja reakcja długoterminowo prowadzi Cię do Twoich intencji?

Czy Twoja reakcja opiera się na ocenie tego co się dzieje poprzez rany z przeszłości ?

Czy aby na pewno dana reakcja jest adekwatna do zaistniałej sytuacji ?

Pamiętaj, że zawsze masz wybór, zawsze jest inna opcja, jak będziesz wystarczająco świadomy, obecny , pojawi się ta możliwość, której wcześniej nie dostrzegałeś i wejdiesz w nią, bo Twoja dusza chce wzrastać w miłości.

Korzyści z pozostawania w starych uwarunkowaniach

Największą korzyścią jest zapadanie w sen, czyli bycie nieświadomym i poddanie się naszym uwarunkowaniom. Bycie nieświadomym, nieobecnym wiąże się z odcięciem się od uczucia. Do tego nie zaglądamy w głąb siebie i nie dostrzegamy tego co nami kieruje. Możemy wtedy zrzucić winę na świat zewnętrzny i tkwić dalej w tym w czym tkwimy.

11. Wybór perspektywy, kontekstu w jaki wkładamy to co się dzieje. Wybór między racją , trzymaniem się swoich wyobrażeń , a szerszą świadomością.

Wybór nastawienia, podejścia jak podchodzimy do danych sytuacji nie jest nam narzucony przez nikogo z zewnątrz, tylko my sami sobie narzucamy daną perspektywę , dane spojrzenie poprzez przekonania jakie mamy w nas, to nasze wyobrażenie, założenia, które myślimy, że są prawdą najbardziej nas ograniczają. Gdy przestaniesz, aż tak bardzo utożsamiać się ze swoimi umysłem, z przekonaniami, zauważysz, że wtedy zacznie się pojawiać nowa świadomość odnośnie praktycznie każdej dziedziny Twojego życia. Zacznieś myśleć w nowy sposób, zacznieś dopuszczać do siebie nowe perspektywy, nowe spojrzenia. To co blokuje tą świadomość, to jedynie Twój opór przed jej wpuszczeniem i przed daniem jej przestrzeni do zaistnienia.

Swoje przekonania odnośnie świata możesz zmienić, tylko wtedy gdy weźmiesz za nie całkowitą odpowiedzialność i staniesz w prawdzie przed sobą.

Korzyść jaką mamy, gdy odrzucamy fakt, że to my nadajemy znaczenie sytuacji.

Największą korzyścią jest oczywiście brak wzięcia odpowiedzialności za to, że to my tworzymy odbiór rzeczywistości i sytuacji jakie dzieją się w naszym życiu. Uciekanie od odpowiedzialności za perspektywę, percepcję oznacza że pozostajemy często w spojrzeniu które jest dla nas wygodne i znane. Nie dostrzegamy wtedy drugiej strony medalu i siedzimy w cierpieniu, które sami sobie sprawiamy. Tak naprawdę utrzymujemy opór przed zobaczeniem na przykład że:

- dyskomfort związany jest ze wzrostem,
- problem to inaczej wyzwanie, możliwość do wzrostu, ewolucji,
- pozorne odrzucenie z zewnątrz, to przekierowanie do samego siebie i przekierowanie gdzie indziej na zewnątrz,
- poczucie wypartych emocji, pozwolenie sobie na emocje, to dostrzeżenie naszych ran emocjonalnych i skrywanego bólu,
- odczucie bólu to poszerzenie świadomości, puszczenie oporu przed czuciem i transformacja niedojrzałości, perspektywy opartej na dualności w szerszą świadomość i dojrzałość emocjonalną, czyli siły w moc,
- pozorna ciemność, nieświadomość, chaos, to okazja do wprowadzenia szerszej świadomości i transformacji tego co nieświadome w świadomość,
- popełnianie błędów, to możliwości aby spróbować jeszcze raz z szerszą świadomością, czyli pozorne błędy, porażki, to okazję do nauki, lekcje dla nas,
- lęki których tak bardzo często nie chcemy zobaczyć, przyznać się do nich, poczuć ich to nasi najwięksi nauczyciele i wskazówki gdzie kryje się prawda emocjonalna,

W momencie, gdy zmieniamy naszą perspektywę,
zaczynamy na nowo pisać chemię naszego ciała.
- Bruce Lipton

PERSPEKTYWA JEST WSZYSTKIM

DYSKOMFORT → WZROST
PROBLEMY → WYZWANIA
ODRZUCENIE → PRZEKIEROWANIE
WYZWOLONE EMOCJE → UJAWNIAJĄ RANY
CIEMNOŚĆ → UJAWNIA ŚWIATŁO
BŁĘDY → LEKCJE
LĘKI → NAUCZYCIELE
BÓL → MOC

12. Wybór nastawienia do sytuacji, do siebie.

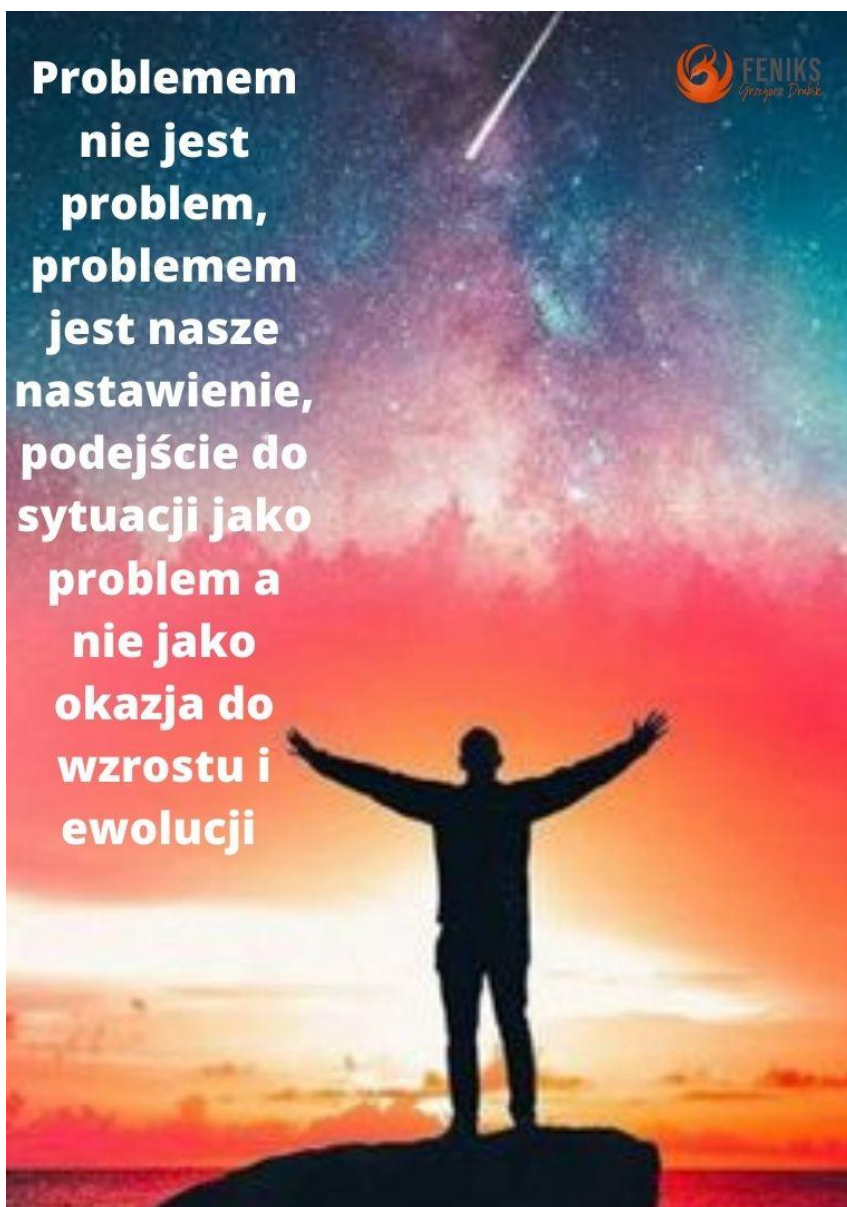
To z czym miałem duży problem sam osobiście, bo byłem przepelniony żalem i poczuciem krzywdy. Zamiast dziękować za okazję, szansę i traktować ją jako okazję do rozwoju, do wzrostu podchodziłem z perspektywy niezadowolenia, braku wdzięczności, ciężaru że mam żyć i coś robić. Taki zastój energetyczny powoduje, że blokujemy się na przepływ energii poprzez naszą przestrzeń i zamiast odnaleźć moc w sobie i radość z życia podchodzimy z poziomu zgorzkniałości, przymusu do życia.

„Wojownik bierze swój los, cokolwiek by to nie było, i akceptuje go z najwyższą pokorą. Z pokorą przyjmuje to kim jest, nie jako powód do żalu, ale jako żywe wyzwanie i okazja do wzrostu..”

Don Juan Matus

Korzyść jaką mamy, gdy nie widzimy że problem to okazja do wzrostu

Główna korzyść to uzalanie się nad sobą, nad swoim losem, nad tym co jest oraz brak działania w kierunku rozwiązania. A więc korzyścią jest tak naprawdę tkwienie w energii problemu i nie dostrzeganie rozwiązań. Takie podejście pozwala nam nic nie robić z daną rzeczą lub zaprzeczać rozwiązaniu. Często jest tak, że udajemy że nie widzimy rozwiązania lub wręcz je wypieramy, bo rozwiązanie równa się podjęciu konkretnych działań w rzeczywistości, a przed tym najczęściej się bronimy najbardziej. Działanie wiąże się bowiem z kontaktem z rzeczywistością i emocjami jakie powstaną przy działaniu, czyli jest tutaj lęk przed doświadczaniem życia i czucia go. To co nas blokuje przed dojrzeniem rozwiązań to nasze własne mechanizmy obronne.



13. Wybór między samouwielbieniem, korzyściami ego, sztuczną siłą, a wartościami serca i prawdą.

Gdy jesteśmy skupieni wyłącznie na przetrwaniu, czyli gdy jesteśmy w energii walki o przetrwanie skupiamy się wyłącznie na sobie. Wtedy nasze własne potrzeby są jedynymi jakie widzimy, koncentrujemy się na walce o nie i na obronie aby nikt nam nie zabrał czegoś. Jesteśmy wtedy w postawie obronnej wobec świata, wobec rzeczywistości. Możemy wejść nawet w ciągły tryb obronny i ataku, tak jak zwierze, które gdy czuje się zagrożone zaczyna się bronić. Jesteśmy wtedy wyłącznie skoncentrowani na emocjonalnej przyjemności i osobistych zyskach. Opieramy się głównie wtedy na egoizmie i egocentryzmie. Osoba stawia siebie w centrum wszechświata i głównie oczekuje od innych konkretnych zachowań, reakcji, sposobu myślenia oraz aby inni byli tacy jak ona. Wyznacznikiem wobec innych staje się dla takiej osoby jej podejście do życia, sposób myślenia i zachowywania się. Brakuje tutaj szacunku wobec poglądów innych i brak zrozumienia innych perspektyw. Osoba zawsze przekłada swoje ponad innych i jest zamknięta na jakąkolwiek inną perspektywę poprzez nie dopuszczanie jej do siebie. Umysł jest ograniczony poprzez wiarę we własne przekonania i uznawanie ich za jedyną prawdę, dlatego dużo osób na tym poziomie kłóci się z innymi o rację nie potrafiąc jednocześnie wyjść poza swoje własne ograniczenia. Nie potrafią oni wyjść poza swoje emocje i myśli, całkowicie utożsamiają się z niższym umysłem. Poprzez utożsamianie się z emocjami i myślami nie potrafimy wyjść poza swoje wyobrażenia, poza swoje uwarunkowania co powoduje zastój energii i tkwienie na określonych poziomach oraz brak ewolucji jako jednostka. Jest się wtedy w energii samouwielbienia, poczucia dumy i sztucznej siły, to nie to samo co miłość własna. Momentem przełomowym jest otwarcie się na drugiego

człowieka, spojrzenie poprzez inne perspektywy, rozpoczęcie słuchania innych, czucia innych, a nie określenie innych tylko i wyłącznie poprzez samego siebie. Wchodzimy wtedy w energię naszego serca, w przestrzeń serca. Jednak aby to zrobić najpierw trzeba poznać samego siebie i zbudować szacunek do samego siebie. Wtedy możemy wyjść do innych tacy jacy jesteśmy naprawdę. W rozwoju to co zauważyłem jest najpierw podejście ja Jestem, a później jest podejście My jesteśmy całością. Gdy znamy siebie, czujemy siebie, możemy wyjść do świata nie zatracając samych siebie i dzielić się prawdziwym sobą tworząc jedność z innymi.

14. Wybór poprzez określanie siebie przez to co mówią inni o mnie, a określaniem siebie poprzez to co czuje w sobie i to jaką mam relację ze sobą.

Dziecko, które nie dojrzało emocjonalnie szuka w dalszym ciągu odzwierciedlenia siebie w innych, w swoich rodzicach, dlatego potrzebuje mocno potwierdzenia swojej wartości z zewnątrz. Nie ukształtowało w sobie swojego zdrowego Ja i nie nawiązało kontaktu ze swoim wnętrzem, dlatego chce potwierdzenia z zewnątrz odnośnie swojej wartości. Dlatego wśród dorosłych w późniejszym życiu jest tak silne pragnienie potwierdzenia swojej wartości ze świata zewnętrznego opartego głównie na byciu docenionym, zauważonym, uznanym, podziwianym, uwielbianym. Im bardziej stajemy się dojrzałymi emocjonalnie, tym mniej nam zależy na jakimkolwiek potwierdzeniu ze świata zewnętrznego, a skupiamy się na tym jaką mamy relację sami ze sobą i na podstawie niej budujemy wewnętrzne szczęście.

Gdy ktoś Ci coś mówi, że coś jest w Tobie

Pierwsze co trzeba zrobić to spojrzenie na siebie uczciwie, staniecie ze sobą w prawdzie jak to z nami jest, czy to co mówi druga osoba faktycznie jest w nas, czy tylko projektuje na nas swoje emocje, blokady, ograniczenia itp i próbuje przerzucić poprzez mechanizm projekcji na nas swoje rzeczy. Inni nas nie określają, to my określamy siebie poprzez to co mamy naprawdę w sobie na daną chwilę. Z tym że aby to wiedzieć trzeba mieć kontakt z samym sobą. Jeśli faktycznie dostrzeżesz coś, masz szansę popracować nad tym, jeśli w Tobie jest coś innego niż mówi Ci ktoś tam, masz dowód że ta osoba chce przerzucić na Ciebie coś i poznasz wtedy jednocześnie jej prawdziwy stan emocjonalny, bo ukazuje się on poprzez jej projekcje siebie na Ciebie. Zrozumienie tego mechanizmu pozwala nie wchodzić w niepotrzebne zgrzyty.

Co do emocji jeszcze jeśli ktoś czuje Twój prawdziwy stan emocjonalny, to nic złego, Ty nie robisz nic złego, to znaczy tylko że ta druga osoba jest empatyczna. To co ona robi z energią jaką czuje od Ciebie to już jej wybór, ona nie musi się z nią utożsamiać, bo to nie jest jej i nie musi wchodzić w schemat współcierpienia. Współcierpienie a współczucie to dwie różne rzeczy, współczucie to czucie innych, bez wykorzystywania tych emocji, uczuć do biczowania siebie, bo się rozumie że są to emocje innych i że to jest ich odpowiedzialność, współcierpienie to przejmowanie odpowiedzialności za kogoś emocje i wykorzystywanie ich do własnego cierpienia.

"Większość z nas mierzy swoje postępy w kochaniu za pomocą informacji zwrotnej od innych.

Jeżeli ludzie mnie lubią, jeśli się uśmiechają w mojej obecności, jeśli wydaje się, że dobrze się bawię, jeśli dostają dostatecznie dużo entuzjastycznych opinii, to w świecie ego oznacza, że robię coś dobrze.

Czyli oddajesz władzę i moc innym ludziom żeby mówili ci jak bardzo jesteś kochający.

A jeżeli mają problem z twoim zachowaniem, bo nie karmisz ich tak jak oni nie karmią sami siebie, to nagle zaczynasz się zastanawiać czy nie powinieneś lepiej się sobie przyjrzeć i coś w sobie naprawić.

A to właśnie nazywa się "duchowym współzależnieniem".

Musisz zrozumieć, że to jak traktują cię inni ludzie, pokazuje ci w jakim miejscu są w swojej podróży, a jedynym czynnikiem wskazującym na to gdzie ty jesteś w swojej podróży jest to jak na to reagujesz.

Cała ta idea że świat odzwierciedla twoja nierozwiązane problemy to stary zdezaktualizowany paradygmat.

Istnieje nauka o odzwierciedlaniu, ale świat nie jest lustrem tego co nierozwiązane w tobie... Ty jesteś lustrem zapowiadającym czym świat staje się w procesie ewolucji.

Owszem istnieje lustro, ale początkowo pokazuje ono wstecz i do tyłu.

Chodzisz i myślisz, że czyjeś zachowanie jest odzwierciedleniem tego, co w tobie nierozwiązane.

Prawda jest taka, że to jak zachowują się inni pokazuje ci jak wiele mają na głowie, dlaczego nie mają dość czasu i uwagi, żeby okazać ci miłość, której nie potrafią dać sami sobie. Ty odzwierciedlasz im to, co dopiero zaczyna ujawniać się w ich duchowej ewolucji.

I będziesz ucieleśnieniem tego czym stają się inni ludzie, kiedy przestaniesz myśleć że zachowania innych ludzi związane są z tobą i dotyczą ciebie."

Matt Kahn

Korzyści z określania siebie przez innych.

Największą korzyścią jest brak kontaktu ze sobą, ze swoim wnętrzem, z własnymi emocjami, z tym jak jest w nas. Określając siebie poprzez innych, w sposób doskonały możemy oddalić się od tego co w nas jest, od tego czego nie chcemy czuć, od tego przed czym uciekamy. Jesteśmy wtedy wewnątrznie puści i odcięci od czucia samych siebie.

15. Wybór pomiędzy budowanie swojej wartości na podstawie określonych cech lub na podstawie uczuć jakie mam względem siebie.

Czyli nie trzeba mieć określonych cech, wyidealizowanych by siebie pokochać, by dać sobie miłość, nie trzeba spełniać określonych warunków, by obdarzyć siebie samego miłością. Uczucie miłości jest pomimo wszystko, bezwarunkowe wobec siebie i nie jest oparte na iluzjach umysłu o sobie, tylko na autentycznym, prawdziwym poczuciu samego siebie i łączności ze sobą. Tak samo jest miłością wobec innych, nie chodzi o to aby ktoś spełniał nasze wygórowane, idealistyczne wymagania, tylko o to aby było połączenie i łączność między ludźmi, czyli prawdziwa bliskość fizyczna, emocjonalna i duchowa oparta na uczciwości i szczerości, na byciu autentycznym, prawdziwym.

Korzyść z podtrzymywania wyobrażenia o sobie

Tracimy ogromną ilość energii próbując podtrzymać swoje własne wyobrażenie o sobie i próbując mu dorównać, zamiast po prostu odpuścić i zaakceptować siebie takimi jacy jesteśmy. Korzyść jaka jest z podtrzymywania wyobrażenia to głównie poczucie siły oparte na ego, na dumie. Puszczenie tej sztucznej siły, powoduje że pojawia się moc, że pojawia się wrażliwość i współczucie.

16. Projektowanie swoich emocji, wad i słabości na innych a staniecie w swojej prawdzie i tym co jest w nas. Projektowanie swojego chaosu na innych, odczucie go w sobie i uświadomienie go sobie.

Jednym z mechanizmów jaki stosujemy aby nie dostrzec swoich emocji, ale również swoich cech charakteru, swoich schematów jest mechanizm projekcji ich na innych. Tworzymy wtedy w swoim wyobrażeniu obraz drugiej osoby według tego co wypieramy w sobie i jej przypisujemy to co jest w nas. Uciekamy w ten sposób przed tym co jest w nas, dlatego tracimy kontakt z samym sobą i nie widzimy jaki ktoś jest naprawdę oraz jacy my sami jesteśmy naprawdę. Oczywiście nie wszystko co widzimy w innych jest projekcją naszych emocji, wad, schematów. Trzeba umieć odróżnić co jest w nas, a co w innych, aby móc to zrobić trzeba być uczciwym wobec tego jak wygląda nasze życie.

Wymuszanie pomocy, nacisk, pragnienie pomocy wynika z ucieczki przed sobą, swoimi emocjami

Gdy projektujemy na kogoś swoje lęki i próbujemy tego kogoś chronić pod pozorem poczucia bezpieczeństwa zabierając mu wolność jednocześnie, to przechodzimy w kontrolę i dominację wobec tego kogoś. Przerzucamy na niego swoje blokady, zamiast dać temu komuś wolność. Robią tak często rodzice, zabierają dziecku wolność rzutując na niego swoje paranoje pod pretekstem bezpieczeństwa.

Ludzie narzucający komuś pomoc, nie dostrzegają faktów, próbują komuś narzucić swoje ograniczenia, tak bardzo uciekają przed swoimi ograniczeniami, lekami, że przechodzą z wolności do przymusu i dominacji. Chcą na siłę wymusić na kimś naprawę, gdzie tak naprawdę to co widzą w kimś, to co chcą w kimś naprawić jest w nich samych i tutaj zaczyna się pomieszanie faktów ze swoimi wyobrażeniami o kimś. Każdy jest na takim poziomie na jakim ma być. Nie można niczego wymusić, jednak można pomóc jeśli ktoś będzie chciał tej pomocy.

Korzyści z projekcji

Korzyści z projekcji to oczywiście brak kontaktu z własnym wnętrzem i tym co jest w nas. Jeśli masz myśli pełne nienawiści wobec innych, wrogości, ciągle rozmyślasz o innych to jest duże prawdopodobieństwo że próbujesz przenieść na innych coś co masz w sobie a z czym nie chcesz mieć kontaktu. Nieuświadomione emocje tworzą coraz większy chaos w myślach i zajmowanie się innymi.

Wpływ brania odpowiedzialności za swoje czyny, wybory i decyzje na czucie naszej mocy wewnętrznej.

Aby poczuć swoją moc trzeba zrezygnować z zrzucania odpowiedzialności za swoje decyzje, wybory i działania na jakiejś moce zewnętrznej, na innych i dostrzec fakt, że to my kształtujemy swoje życie poprzez swoje decyzje, wybory i działania. Siła wyższa może nam pomóc, jeśli ją o to poprosimy. Życie nie dzieje się przeciwko nam, życie dzieje się dla nas. Potrzebna jest tylko odwaga by sięgać po to co chcemy, trzeba wyrobić w sobie moc odwagi do działania i brania tego co chcemy i robienia tego co chcemy. Śmiało można uświadamiać sobie, akceptować a później transformować każdą blokadę energetyczną jaką mamy, co w konsekwencji spowoduje większą wiarę w siebie i pewność siebie oraz dostrzeżenie naszego wpływu na nasze własne życie. Gdy bierzesz odpowiedzialność za czyny, decyzje i przyjmujesz konsekwencje, realnie dostrzegasz, że istnieje związek między Twoim działaniem a rezultatem w rzeczywistości. Im bardziej bierzesz za siebie odpowiedzialność, tym większą moc sprawczą czujesz.

Wpływ ucieczki przed konsekwencjami(w tym negatywnymi konsekwencjami) na czucie swojej mocy.

Lęk przed karą. Kojarzenie odpowiedzialności z karą.

Dlaczego ludzie tak bardzo boją się wzięcia odpowiedzialności? Bo kojarzą odpowiedzialność z karą, system kar i nagród stosowany w dzieciństwie prowadzi do lęku przed odpowiedzialnością i wzięciem spraw w swoje ręce. Stosowanie systemu kar i nagród może doprowadzić też do życia w kłamstwie, gdy dziecko boi się przyznać do tego jak jest naprawdę, zaczyna kłamać i wymyślać historię, czasem kłamiemy tak szybko że nawet sobie nie zdajemy z tego sprawy, po to tylko aby nie przyznać się do tego jak jest. A im bardziej dusimy prawdę tym bardziej rośnie w nas wstyd, konflikt wewnętrzny, zagubienie i chaos. Kłamstwa w konsekwencji prowadzą do zakładania masek i odgrywania kogoś kim nie jesteśmy co jest bardziej pogłębia konflikt w nas, w ten sposób tworzymy jeszcze większe rozdzielanie i separacje w sobie. Świat fantazji i wyobrażeń przeniesiony przez dziecko do dorosłego życia staje się blokadą i powodem odizolowania. Dlatego z czasem uczymy się zrzucać winę na świat zewnętrzny za nasze życie i zapominamy, iż to my decydujemy o tym jak ono przebiega. Wraz z pełną odpowiedzialnością przychodzi wolność bycia takimi jakimi jesteśmy naprawdę i autentyczność w byciu sobą.

„Większość ludzi tak naprawdę nie pragnie wolności, ponieważ wolność niesie za sobą odpowiedzialność, a odpowiedzialność jest dla większości ludzi przerażająca,,

Sigmund Freud

Odpowiedzialność bierze się nie tylko za pozytywne rzeczy, ale również za swoje błędy, porażki, przewinienia, krzywdzące czyny wobec innych, swoją manipulację, reakcje emocjonalne, wybuchy itp. Czyli bierze się za całość energii jaką wysyłamy, gdy nie potrafimy wziąć za całość, spychamy jakiś rodzaj doświadczenia poza nasze pole świadomości i wypieramy coś. Ograniczamy wtedy jednocześnie swoją własną moc i nie potrafimy nabrać pokory oraz rozbudzić w sobie skruchy. Staje się wtedy chodzącymi ideałami, ludźmi bez skazy sztucznie napompowanymi przez dume i pychę. Zamykamy się wtedy w swoim wyidealizowanym obrazie samych siebie i nie dostrzegamy swoich słabości, wad. Przez co tępimy krytykujemy je u innych i u siebie zamiast je rozumieć i być współczującym i wyrozumiałym. Zazwyczaj wtedy walczymy ciągle w swojej głowie z kimś wymyślając sobie kolejne powody by kogoś nie lubić, nienawidzić, zazdrościć komuś. Nie rozumiemy wtedy, że sami karmimy się energią którą tworzymy, czyli emocjami jakimi tworzymy i które zazwyczaj projektujemy na innych.

Rozliczenie się z własnym sumieniem. Szczerość wewnętrzna ze sobą.

Możemy udawać świętych, doskonałych, jednak własnego sumienia nigdy nie oszukamy, no chyba że zamknijemy się na czucie, jednak to już będzie tendencją psychopatyczną, czy socjopatyczną. Im bardziej się blokujemy na wyrzuty sumienia tym bardziej one dają o sobie znać. Tylko rozliczenie się z własnym sumieniem i okazanie skruchy, pokory pozwala odpuścić podświadome poczucie winy czy też formy karania siebie. Utrzymywanie szczerzej relacji ze sobą pozwala nam wyprostować nasze własne życie i ukierunkować je tak jak chcemy a w konsekwencji daje wewnętrzne poczucie spokoju, ulgi i wewnętrznej jedności.

Ucieczka przed konsekwencjami, a wpływ na życie innych.

Ucieczka przed konsekwencjami własnych działań może spowodować realny negatywny wpływ na życie innych. Dzieje się tak na przykład, gdy wstydzimy się do czegoś przyznać, a odpowiedzialność za dany czyn spada na drugą osobę lub też gdy przerzucamy odpowiedzialność specjalnie na kogoś innego. Wchodzimy wtedy w negatywną energię i tworzymy toksyczność w naszych relacjach.

Moje czyny są moją odpowiedzialnością i moim sumieniem, jednak konsekwencje mogą wpływać na innych. Czyny innych to ich sumienie i ich odpowiedzialność oraz konsekwencje, jednak konsekwencje ich działań mogą wpływać na mnie.