

Krok jedenasty

Krok jedenasty – poprzez modlitwę i medytację dążyliśmy do poprawy naszego świadomego kontaktu z siłą wyższą, jakkolwiek pojmujemy ją, prosząc jedynie o poznanie jej woli wobec nas, oraz o moc do jej spełnienia.

Mottem tego kroku jest poszukiwanie, doświadczanie siebie i słuchanie wewnętrznego głosu pochodzącego od źródła siły wyższej w nas.

W pewnym sensie jest to kontynuacja kroku trzeciego i pogłębianie podłączenia nas do siły wyższej dzięki programowi.

Modlitwa i medytacja.

Wstyd przed modlitwą.

Krok jedenasty zaleca modlitwę i medytację. W tej sferze nie powinniśmy odczuwać ani wstydu ani skrępowania, jednak niestety często tak jest. Aby otworzyć się na moc płynącą z modlitwy, trzeba najpierw uznać istnienie siły wyższej niż my sami, czyli zdetronizować własne ego. Wtedy dopiero możemy otworzyć się na płynące dobro z modlitwy. Dopóki boimy się i wstydzimy się prosić o wsparcie, dopóty blokujemy się na nie. Zaczynając stosować modlitwę możemy czuć lęk przed tym co pomyślą inni o nas, mówiąc o sile wyższej i wierze możemy być wyśmiani przez niektórych ludzi. Takie sytuacje się zdarzają i czasami tak jest, jednak my mamy zająć się nami i naszym nowym sposobem życia. Jeśli ktoś się śmieje z modlitwy i medytacji, możemy spojrzeć na tą osobę poprzez perspektywę nas samych z przeszłości, gdy również byliśmy zablokowani na kontakt z siłą wyższą. Takie spojrzenie zamiast urazy, złości, pozwoli nam wzbudzić współczucie dla tych osób.

„Refleksje - marzec dzień 19

"MODLITWA PRZYNOŚI EFEKTY"

Jak ktoś kiedyś mądrze powiedział: "Z modlitwy wyśmiewają się niemal wyłącznie ci, którzy nigdy tak naprawdę jej nie próbowali".

12 Kroków i 12 Tradycji, str.97

Jako, że wzrastalem w rodzinie agnostyków, czulem się trochę głupio, gdy pierwszy raz spróbowalem się modlić. Wiedzialem, że w moim życiu działa jakaś Siła Wyższa - jakże inaczej zdołałbym zachować trzeźwość? - ale wcale nie byłem przekonany, że on/ona chce wysłuchać moich modlitw. Ludzie, którzy osiągnęli to, co ja sam chciałem osiągnąć, twierdzili, że praktykowanie modlitwy jest ważną częścią Programu - toteż nie ustępowałem w wysiłkach. Dotrzymując zobowiązania do codziennej modlitwy, z zaskoczeniem odkryłem, że mam coraz większą pogodę ducha i że bardzo swojsko się czuję na tym świecie. Innymi słowy, moje życie się stało łatwiejsze i nie przypominało już tak bardzo ciągłej walki. Wciąż nie wiem, kto - czy co słucha moich modlitw, ale nigdy nie przestanę ich odmawiać, ponieważ przynoszą efekty.

Potrzebną nam moc czerpiemy także z wiary w Siłę Wyższą, która zdolna jest nam pomóc. Nielatwo jest ją czasem zdefiniować, ale za to wyraźnie widać efekty Jej działania w życiu innych osób. Słuchając, jak o Niej opowiadają, z czasem nadajesz Jej swoje własne znaczenie. Codzienna modlitwa sprawia, że stajesz się silniejszy; masz poczucie, że jest ona zawsze uważnie wysłuchiwana. Stopniowo zaczynasz coraz bardziej wierzyć w istnienie na świecie Siły Większej od ciebie samego - potężniejszej i zdolnej służyć ci pomocą.,,

Lęk przed medytacją.

Lęk przed medytacją i niechęć do niej kryje za sobą tak naprawdę lęk przed dostrzeżeniem tego co jest w nas. Jako czynny hazardzista nie potrafiłem się zatrzymać, moja głowa była pełna myśli, a we mnie były emocje, z którymi nie miałem kontaktu. W pewien sposób uciekałem przed czuciem tego co jest we mnie poprzez

szukanie ulgi w hazardzie. Żyłem w ciągłym pędzie, tak naprawdę nie odczuwając pełni doświadczeń jakie miałem w życiu. Zatrzymywać zacząłem się dopiero na terapii, podczas medytacji jakie tam robiliśmy. Medytacja ma za zadanie abyśmy wsłuchiwali się w to co jest w nas w danej chwili i byśmy otworzyli się na głos od wszechświata.

Modlitwa:

Wszechświecie Proszę Cię abym był otwarty na łączność ze źródłem miłości i laski, abym potrafił przyjmować szerszą świadomość oraz miał odwagę wprowadzać ją w życie. Modłę się o puszczenie oporu przed kontaktem ze źródłem i o nie tworzenie tego oporu. Daje sobie zgodę na cieszenie się życiem, na czerpanie radości z życia, daje sobie zgodę na miłość, na bycie kochanym i na kochanie innych.

Co dzień proszę Wszechświat, aby rozniecił we mnie ogień swej miłości, tak by miłość ta paląc się jasnym i czystym płomieniem, rozjaśniła mój umysł i pozwoliła mi lepiej wypełniać Jego wolę. W ciągu dnia, kiedy to pozwalałam, by okoliczności zewnętrzne gasiły mego ducha, Proszę Wszechświat, żeby wykrzesał we mnie świadomość faktu, że dzień ten w każdej chwili mogę rozpocząć od nowa - jeśli trzeba - to nawet sto razy.

Pozwól, by natchnął cię Duch Wszechświata - jeśli nie zagrodisz mu dostępu egoizmem, umożliwi ci świadczenie dobra; a ściślej mówiąc, to Wszechświat będzie mógł czynić dobro, posługując się przy tym twoją osobą. Staniesz się wtedy narzędziem w Jego rękach i przekazicielem Ducha Wszechświata. Zakres Twoich zadań dostosowany będzie do etapu rozwoju duchowego, na jakim się właśnie znajdujesz. Niechaj twa dusza pozostanie w harmonii z Duchem Wszechświata - w dziedzinie stosunków międzyludzkich zdolny będziesz wówczas dokonywać cudów.

Medytację można rozumieć jako:

Po pierwsze, jest to refleksja, tzn. głębsze i szersze zastanowienie (od ang. to meditate) nad sobą, nad Wszechświatem i jego nauczaniem. Można tutaj czytać literaturę psychologiczną czy religijną. Stąd np. chrześcijanie oprócz modlitwy i mityngów zazwyczaj studiują Pismo Święte czy uczęszczają na nabożeństwa, wykłady, warsztaty, kursy, szkoły biblijne by poznać lepiej wolę siły wyższej.

Drugi obszar medytacji to nauka odpoczynku, wyciszania swojego rozkołatanego ciała i umysłu. Stosuje się tutaj prostą metodę (z psychoterapii, ale i obecną w kulturach dalekiego wschodu) napinania i rozluźniania ciała czy odpuszczania napływających myśli. Tak więc pracuje się np. nad natłokiem, gonitwą myśli czy napięciem cielesnym.

Trzeci obszar medytacji dotyczy odczuwania ciała i umysłu „tu i teraz”. Jest to praca nad zaburzeniami dysocjacyjnymi czy odrętwieniem emocjonalnym. Integruje się po prostu umysł z odczuwaniem emocji i ciała. Sam osobiście będąc ofiarą przemocy fizycznej i seksualnej wypracowałem metodę dystansowania się czy wręcz odcinania od swego ciała i emocji wchodząc w stan obojętności, bycia obok, nie czucia tego co się dzieje. Na terapii dowiedziałem się, że była to jedyna skuteczna metoda dostępna naturalnie dla mnie wtedy do przetrwania ciężkiej traumy. Po prostu jako dziecko nie byłem w stanie sobie poradzić wtedy z intensywnością danych emocji i wyćwiczyłem sobie takie mechanizmy obronne, by móc normalnie funkcjonować. Teraz jako osoba dorosła mogę odwrócić ten proces i zacząć otwierać się na czucie, w tym otworzyć się na czucie tego, co kiedyś wyparłem. Kiedyś uważałem, że umysł jest moim wrogiem, teraz dostrzegam, że moje mechanizmy obronne po prostu mnie chroniły przed tym, z czym bym sobie nie poradził. Teraz mogę im podziękować za swoją funkcję, jaką pełniły otworzyć się na głębsze czucie. Nie jestem już bezbronnym dzieckiem, mogę przestać się bać, że ktoś mnie skrzywdzi i zrani, mogę otworzyć się na zaufanie i bliskość emocjonalną. Moja niezdolność do odczuwania emocji, blokowanie ich, tłumienie i wypieranie blokowały mnie tak naprawdę na pełne zaangażowanie w moje życie.

Różnica między modlitwą i medytacją.

Fajnie o różnicy piszę Meszuga na swoim blogu :

„Podobno z Bogiem nie da się rozmawiać tak jak z koleżanką przez telefon. A jeśli już szukać porównań wśród urządzeń telekomunikacyjnych, to lepsza niż telefon wydaje się krótkofalówka: obie strony mogą zarówno nadawać, jak i odbierać, ale... nie mogą tego robić równocześnie.

Modlitwa to wszelkie techniki, sposoby i metody, dzięki którym mogę do Boga nadawać, natomiast medytacja jest zbiorem technik, sposobów i metod, które mają mi umożliwić odbiór, słuchanie. Czyli najprościej: modlitwa to kontakt na linii: ja – Bóg, medytacja zaś Bóg – ja.,,

Źródło : <https://meszuga.blogspot.com/2010/11/krok-11-programu-12-krokow.html>

Medytujący powinien uświadomić sobie niebezpieczeństwo odczytywania słowa Bożego przez przyzmat własnych, nieuświadomionych oczekiwań, lęków i potrzeb.

„W istocie modlitwa jest jedynym prawdziwym działaniem w pełnym tego słowa znaczeniu, ponieważ rzeczywiście tylko modlitwa zmienia charakter człowieka. Zmiana charakteru, zmiana duszy są jedynymi istotnymi zmianami.,,

The Sermon on the Mount, Emmet Fox (Kazanie na wzgórzu)

Erica Jong powiedziała, że jesteśmy istotami duchowymi, którym zdarzyło się być ludźmi. Modlitwa i medytacja pomogą wam zadbać o duszę. Modlitwa i medytacja są praktykami zalecanymi przez Jedenasty Krok w Programie Dwunastu Kroków AA, na którym opierają się programy terapeutyczne Al-Anonu, CoDa, Dorosłych Dzieci Alkoholików itp.

Modlitwa i medytacja nie są konieczne związane z żadną formą zorganizowanej religii. Są raczej sposobami pogłębienia osobistej więzi w Siłą Wyższą w celu wzbogacenia nas samych, naszego życia i rozwoju wewnętrznego. Przez modlitwę łączymy się z siłą wyższą. Nie modlimy się dlatego, że musimy – modlimy się dlatego, że chcemy. Modlitwa jest ogniwem między naszą duszą a jej źródłem.

Uczymy się, jak dbać o nasze emocje, umysł i potrzeby fizyczne. Uczymy się zmieniać nasze zachowania. Uczymy się również, jak dbać o nasze życie duchowe, o naszą duszę, bo właśnie tam zaczyna się każda prawdziwa zmiana.

Za każdym razem, kiedy rozmawiamy z siłą wyższą, zachodzi w nas wewnętrzna transformacja. Za każdym razem, kiedy nawiązujemy kontakt z Siłą Wyższą, dotyka nas ona i zmienia na lepsze.

Modlitwa to nie życzenia. Modlić się i działać.

W modlitwie zamiast oczekiwać, domagać się, narzucać swoje, żądać trzeba wyrazić prośbę, czystą intencję i otworzyć się na słuchanie, na czucie, na to co chce nam powiedzieć wszechświat. Podczas medytacji uczymy się słuchać, przyjmować świadomość z zewnątrz.

Modlitwa to nie życzenia, oczekiwania i wymagania, to prośba o wsparcie, o pokazanie drogi, to prośba o świadomość i o moc do zmiany. To nie domaganie się by było po naszymu, by wszystko zrealizowało się tak jak nasze wizje, bo to kontrola, a nie zaufanie. Zaufanie to przekonanie, że będzie dobrze jakkolwiek będzie gdy my zrobimy swoje i resztę zostawimy wszechświatowi. Przed przyjęciem rezultatów modlitwy, dosyć często blokują nas nasze własne wizje tego jak powinno być.

Nie można mylić odpowiedzi z nieświadomą racjonalizacją naszych własnych pragnień. Do tego większość naszych niezdrowych pragnień tak naprawdę oparta jest na braku, na próbie zapełnienia pustki, co w konsekwencji okazuje się, że nie daje nam prawdziwego spełnienia, bo te pragnienia nie pochodzą z naszego serca. Gdy odpuszczamy nasze warunki, żądania, dostajemy więcej odpowiedzi bo przestajemy wymuszać swoje i trzymać się sztywno swoich przekonań, przestajemy kontrolować i otwieramy się na słuchanie i przyjmowanie świadomości z zewnątrz.

Modlitwa nie można również usprawiedliwiać naszego braku działania, naszego lenistwa. Moje doświadczenie pokazuje mi, że jeśli się o coś modłę, to dostaje później sytuacje w życiu codziennym, aby tą prośbę zrealizować, w pewien sposób dostaje szansę od życia by coś zrobić, by postąpić inaczej, by dokonać innego wyboru niż do tej pory.

„24 Sierpnia. Refleksja dnia AH

Niektórzy z nas, po podjęciu Kroku Czwartego, Piątego, Szóstego i Siódmego, spoczęli na laurach i po prostu czekali z założonymi rękami, aż Siła Wyższa usunie ich braki. Program Anonimowych Hazardzistów przypomina nam historię świętego Franciszka pracującego w pięknym ogrodzie. Przechodzień powiedział do niego: "Musiałeś modlić się bardzo mocno, aby otrzymać tak pięknie rosnące rośliny". Święty odpowiedział: "Tak, modliłem się. Ale za każdym razem, kiedy zaczynałem się modlić, sięgałem po motykę". Tak szybko, jak nasze "czekanie" zostanie zamienione na "kopanie", obietnica Kroku Siódmego zacznie stawać się rzeczywistością.

Czy spodziewam się, że moja Siła Wyższa zrobi wszystko za mnie?

Modlitwa na dziś

Obym nie tylko modlił się i czekał, aż moja Siła Wyższa zrobi wszystko za mnie, lecz raczej modlił się i sięgał po narzędzia, jakie daje mi program AH. Obym teraz prosił w modlitwie o naukę, jak mogę w najlepszy sposób użyć tych cennych narzędzi.

Dzisiaj będę pamiętać

Modlić się i działać,,

To, że coś nie idzie po naszemu, po naszej wizji, nie oznacza, że siła wyższa jest przeciwko nam. To tylko oznacza, że nasza wizja jest niezgodna z wizją siły wyższej wobec nas. Dlatego zamiast dąsać się jak małe dziecko i obrażać się na siłę wyższą, warto najpierw zweryfikować nasze własne wizje.

Trzeba sobie odpowiedzieć na pytania, co się tak naprawdę za nimi kryje ?

Czy nasze intencje są szczerze i płyną z serca ?

Czy nasze działania oparte są na lęku czy na wierze ?

Czy to co chcemy będzie krzywdzić drugiego człowieka, czy będziemy mieć czyste sumienie po zrobieniu tego ?

Czy to co chcemy da nam prawdziwe spełnienie i radość ?

„4 Maja. Refleksja dnia AH

Wielu ludzi modli się tak, jakby chciało przewyciężyć wolę niechętnego im Boga, zamiast wybrania gotowości zawierzenia mu swojego życia. W ostatnich momentach naszego kompulsywnego grania wola bycia opornym topniała. Teraz, gdy przyznaliśmy się do kompletnej porażki i kiedy staliśmy się całkowicie gotowi, aby spróbować życia na nowych podstawach, zgodnie z programem Anonimowych Hazardzistów, obsesja opuszcza nas i wchodzimy w nowy wymiar - wymiar wolności opartej na naszej Sile Wyższej.

Czy mój rozwój osiągnany dzięki programowi AH przekonuje mnie, że tylko Siła Wyższa jest w stanie uwolnić mnie od obsesji ?

Modlitwa na dziś

Obym nie modlił się jak narzekające na srogiego ojca dziecko, tak jakby modlitwa zawsze musiała przypominać błaganie, często w momencie bezradności, desperacji. Zamiast tego - obym modlił się o gotowość dotarcia do Boga, gdyż On jest gotowy, by dotrzeć do mnie cały czas. Obym traktował dobrego Boga jako moją Siłę Wyższą.

Dzisiaj będę pamiętać:

Siła wyższa jest życzliwa.,,

Dostrajanie się poprzez poddanie własnej samowoli.

Człowiek osiąga szczęście, jeśli szczerze pragnie wypełniać w życiu Wolę siły wyższej. Gdy nasz wola dopasowana jest do woli siły wyższej czujemy radość z życia, ogarnia nas pogoda ducha, nasze sumienie jest czyste, co daje nam spokój wewnętrzny. Początkowo kierujemy się samowolą i domagamy się realizacji wszystkich naszych dziecięcych zachcianek; wolimy brać niż dawać. W pewien sposób żądamy, a nie dajemy z radością. Z czasem odkrywamy, że egoizm zamiast szczęścia wywołuje w nas uczucie dyskomfortu, toteż staramy się uwzględnić potrzeby i interesy innych ludzi. Kluczem do szczęścia jest zjednoczenie naszej woli z wolą Siły Wyższej i dopiero wtedy zaczynamy jej używać prawidłowo. W pewien sposób nasza wola staje się jednoznaczna z wolą siły wyższej. Pojawia się w nas wewnętrzne przeświadczenie, że postępujemy słusznie, że czynimy dobro.

W cichych chwilach skupienia Prośmy siłę wyższą o przewodnictwo i wskazówki, które pozwoliłyby nam poznać Jej zamiary wobec nas.

Przykładem samowoli opartej na popędach seksualnych, jest na przykład chęć zaspokojenia wyłącznie naszego pragnienia bez spojrzenia na to co chce druga strona i wykorzystanie jej tylko do jednego. Gdy popędy biorą górę, trudno czasem jest się zatrzymać i przemyśleć to co robimy. Warto wtedy dopuścić do siebie głos naszego sumienia, który mówi, że to co chcemy zrobić jest złe i rani drugiego człowieka.

„KRAINA DUCHA”

Wszechświat jest wszędzie - Jego Duch przenika wszystko. A jednak często zagradzamy Mu drogę do siebie; próbując obejść się bez Jego pomocy, zamieniamy nasze życie w chaos. A przecież bez wsparcia siły wyższej nie zdołamy uczynić nic wartościowego. Wszystkie nasze ludzkie sprawy zależą od jej przewodnictwa. Gdy pozwalamy Duchowi Wszechświata kierować naszym losem, uczymy się, jak należy iść przez życie z innymi i jak im pomagać.

Modlitwa

Modlę się, ażebym pozwolił Sile wyższej kierować moim losem, bo jeśli oprę się na samowoli, moje życie znów zamieni się w chaos.

Modlę się, ażebym został nośnikiem i przekazicielem Ducha Wszechświata - by przepływając przez moją duszę, błogosławił też życie innych.

Modlę się, abym pragnął podporządkować swoją wolę Woli Siły wyższej.

Modlę się, aby Siła wyższa użyczyła mi dziś swego przewodnictwa i objawiła mi swoje zamiary wobec mnie.

Pracując na progrmaie wkraczamy w sferę życia duchowego. Naszym następnym zadaniem w tym nowym życiu jest pogłębianie go i wzbogacenie. Nie da się tego osiągnąć w ciągu jednego dnia. To długoplanowe działanie.

Słowa : "Wkroczyliśmy w sferę życia duchowego" są niezwykle ważne. Oznaczają one działanie, początek, wejście - i stanowią warunek konieczny do tego, bym podtrzymywał swój rozwój duchowy. Przeszkodami w moim rozwoju duchowym są egocentryzm, izolacja i nadmierne materialistyczne skupianie się na rzeczach ziemskich czyniąc je jedyną wartością oraz życie tylko dla nich.

Życie oparte tylko na egoistycznym zaspakajaniu własnych pragnień i popędów, życie skoncentrowane tylko na pogoni za materialnymi rzeczami prowadzi do pustki, cierpienia, bólu oraz w swej istocie oparte jest na zwierzęcych instynktach. Jako osoby czujące mamy też sferę duchową.

Jak pisze Bill W., jednym z zadań programu jest poskromienie naszych rozbujanych instynktów i emocji, zatrzymanie się i nie pędzenie przez życie. Z mojego doświadczenia wynika, że pęd, natłok myśli kryje za sobą dane emocje oparte o brak zaspokojenia, któregoś z naszych instynktów. Naszym zadaniem jest uspokojenie

podstawowych instynktów i zdrowe podejście do nich, a nie odcinanie się od nich, czy też udawanie, że ich nie ma, bo to jak odcięcie się od części siebie.

Duchowość polega na oddaniu się sprawom duchowym, postawieniu ich na pierwszym miejscu, oraz posłuszeństwu wobec przewidzianej dla mnie woli siły wyższej. Wartościami duchowymi są bezwarunkowa miłość, radość, cierpliwość, życzliwość, dobroć, wierność, panowanie nad sobą i pokora. Ilekroć dopuszczam do siebie egoizm, nieuczciwość, urazę i lęk, tylekroć odgradzam się od sfery duchowej. Wraz z zachowywaniem trzeźwości, wzrost i rozwój duchowy staje się procesem trwającym całe życie. **Akceptując fakt, że nigdy nie osiągnę duchowej doskonałości, swoim celem czynię nieprzerwany rozwój.**

Starać się być lepszym, bardziej kochanym, akceptującym, wyrozumiałym dla ludzi i dla samego siebie, a nie być lepszym od kogoś by budować własne ego.

„30 Sierpnia. Refleksja dnia AH

Zaczynam dzisiejszy dzień modlitwą. Modlitwą w moim sercu, modlitwą w moich myślach i słowami modlitwy na moich ustach. Poprzez modlitwę pozostaję dzisiaj w harmonii z Wszechświatem spoglądając w przód, aby osiągnąć to, do czego dążę. Modlitwa przekierowuje mój umysł, pomagając mi we wzroście świadomości do punktu, w którym uświadamiam sobie, że nie ma rozłamu pomiędzy siłą wyższą a mną. Kiedy pozwolę mocy siły wyższej płynąć przeze mnie, wszystkie ograniczenia znikają.

Czy wiem, że nic nie może przewyciężyć mocy Siły Wyższej w moim życiu ?

Modlitwa na dziś

Obym dzisiaj ofiarował mojej Sile Wyższej dobrą modlitwę, nie byle jaką, prędką i bezmyślną. Obym myślał o mojej Sile Wyższej o świcie, podczas przerwy na kawę, na obiad, o zmierzchu czy podczas spokojnego wieczoru i przez cały czas pomiędzy. Oby moja świadomość rozrastała się i zamazywała linie podziału, tak aby ta moc była częścią mnie, a ja - częścią tej mocy.

Dzisiaj będę pamiętać

Żeby żyć modlitwą cały dzień,,

Korekcja swoich intencji przy działaniu.

Wiara to decyzje, wybory i działanie, a nie uczucia, emocje i egzaltacje. Miernikiem naszej wiary jest konkretne działanie, dzięki któremu pojawia się przeświadczenie, przekonanie że można. Nawet czując lęk przed jakimś działaniem, możemy nabrać wiary poprzez zdecydowanie się na konkretne czyny i wykonanie ich. Od wad charakteru uwalnia nas siła wyższa w kroku siódmy, bo uwolnienie leży poza moim zasięgiem; ja mogę jedynie zaprzestać używania danych wad, wykazując w ten sposób swoją gotowość do rozstania z nimi. Moc do zrobienia inaczej niż zawsze i do wejścia w nowe jest mi dawana przez siłę wyższą.

Z Krokami Dziesiątym i Jedenastym jest podobnie – mam realny wpływ na swoje zachowania, postawy, decyzje i wybory życiowe, potrafię już rozpoznać prawdziwe motywy swojego działania, jednak samodzielna korekta intencji przekracza zupełnie moje możliwości i dlatego zwracam się tu do Boga, jakkolwiek Go pojmuję.

W kroku drugim wyrażamy chęć by siła wyższa przywróciła nam normalny sposób myślenia i działania, w trzecim zawieramy jej woli, a w jedenastym pogłęwiamy to zawierzenie.

W Wielkiej Księdze, w tekście dotyczącym Kroku Jedenastego, Bill W. wraca do codziennego obrachunku moralnego po to właśnie, żeby pokazać łączność pomiędzy tymi dwoma Krokami. Swego czasu popularny był przykład następujący: idę ulicą, widzę żebraka, wrzucam mu do kapelusza pięćzłotówkę. Pytanie o intencje – podzieliłem się z biednym kierowany współczuciem?

Czy może po prostu chciałem popisać się zamożnością przed atrakcyjną towarzyszką?

Żebrakowi mogą być obojętne moje motywy, faktem jest, że bez względu na nie pięć złotych ma dla niego tę samą wartość nabywczą i zazwyczaj nie interesują go moje intencje.

Nasze działanie nie zawsze jest podszyte czystością intencji, co nie znaczy, że mamy czegoś nie robić. Jako osoby uzależnione mamy tendencje do oczekiwania czegoś w zamian, do odczuwania braku docenienia, uznania, do odczuwania rozczarowania i zawodu. Nasza pomoc innym (szczerą lub nie) faktycznie ma realny wpływ na innych, natomiast nasze intencje oddziałują najbardziej na nas samych, bo to my po zrobieniu czegoś zostajemy z własnym sumieniem, z własnymi oczekiwaniami, z własnymi odczuciami. Na początku moje intencje nie były czyste, bezinteresowne i wątpię żeby ktokolwiek od razu takie miał. Wiele razy robiłem coś i oczekiwałem czegoś w zamian, co powodowało, że zostawałem z brakiem uznania, docenienia, z zawodem i rozczarowaniem. Jednak ten odczuwany brak, był dla mnie polem do pracy nad sobą, bo chodziło o to abym w końcu robił coś bezinteresownie i w konsekwencji zaczął doceniać, uznawać sam siebie za to co robię jak również dostrzegł, że siła wyższa widzi moje działania. Nie raz miałem tak, że zachowywałem się jak małe dziecko, obrażając się po zrobieniu czegoś dobrego i odczuwając zawód mówiąc sobie więcej tak nie zrobię. Jednak z perspektywy czasu widzę, że to był proces by przejść z interesowności do bezinteresowności. Do tego zrozumiałem, że nie jest aż tak ważne, czy ktoś docenia, uznaje to co robię, bo nie wszyscy potrafią doceniać drugiego człowieka (jesteśmy ludźmi chorymi, sam nie potrafiłem docenić i uznać wsparcia jakie dostawałem od innych), ważne jest samo robienie dobrych rzeczy, bo one pomagają w dużej mierze mi samemu. Czynienie dobra powoduje, że wchodzę w energię dobra i realizuję wolę siły wyższej. Czystość intencji z czasem natomiast się zmienia i jest to proces.

„Gdy już znajdziesz swoją drogę, nie lękaj się. Miej odwagę popelniać błędy. Rozczarowania, porażki, zwątpienie to narzędzia, którymi posługuje się Bóg, by wskazać nam właściwą drogę.”

Paulo Coelho

Krok Dziesiąty:

Bieżąca korekta zachowań i rozpoznanie prawdziwych motywów działania.

Krok Jedenasty:

Korekta intencji tam, gdzie jest potrzebna, oraz pogłębianie więzi z Siłą wyższą poprzez modlitwę i medytację.

Zgodność naszej woli z Wolą Siły wyższej.

Na początku zdrowienia nasz sposób myślenia jest mocno wypaczony i skrzywiony. Samo odłożenia środka zmieniającego świadomość to jedno, a drugie to praca wewnętrzna nad sobą. Poprzez pracę ze swoim sposobem myślenia i pracę nad zmianą jego możemy wpaść w przeświadczenie, że wszystkie nasze myśli są złe i nieodpowiednie. Z czasem, gdy zaczynamy bardziej dojrzałe myśleć i postępować zaczynamy odróżniać nasz stary sposób myślenia od nowego spojrzenia. Błędne jest mniemanie, że to, czego chcemy jest zawsze niewłaściwe, albo, że nasza własna wola musi być zawsze niezgodna z wolą naszej Siły Wyższej.

Prawdopodobnie nasze niepowodzenie nie wynika z tego, że mamy złe cele; my zapewne nie szukamy tego, co jest dla nas najlepsze, a siła wyższa chce dla nas i dla innych przecież to co najlepsze. Widząc siebie takimi jakimi jesteśmy teraz, możemy spróbować połączyć nasze własne zamiary i cele z planami siły wyższej.

Założenia według tekstu Meszugi:

Jako hazardziści powracający do zdrowia możemy także poczynić kilka rozsądnych założeń na temat woli siły wyższej w naszym życiu.

Po pierwsze, Wszechświat chce, abyśmy byli trzeźwi i pomagali innym. Odczuwamy to silnie na mityngach wspólnoty lub gdy pomyślimy o tym co się wydarzyło w naszym życiu. Możemy również uważać Wspólnotę za drogę przepływu łaski siły wyższej, chociaż z pewnością nie jedyną i może nie najlepszą. Ale jest prawdopodobnie najlepsza dla hazardzisty.

Drugie założenie jest takie, że wolą siły wyższej jest, abyśmy wywiązywali się z naszych rozsądnych obowiązków i byśmy byli odpowiedzialni za własne życie. Ucieczka przed rzeczywistością sprawiała, że zaniedbujemy nasze rodziny i ignorujemy inne obowiązki, ale nasz duchowy program powinien dać nam dojrzałość i siłę do czynienia właściwych rzeczy w życiu. Nie powinniśmy zaniedbywać naszej pracy ani naszych rodzin i powinniśmy również odczuwać pewne zobowiązania wobec społeczeństwa – zobowiązania, które mieszczą się prawdopodobnie w planie siły wyższej, w tym bycie pożytecznym dla społeczeństwa.

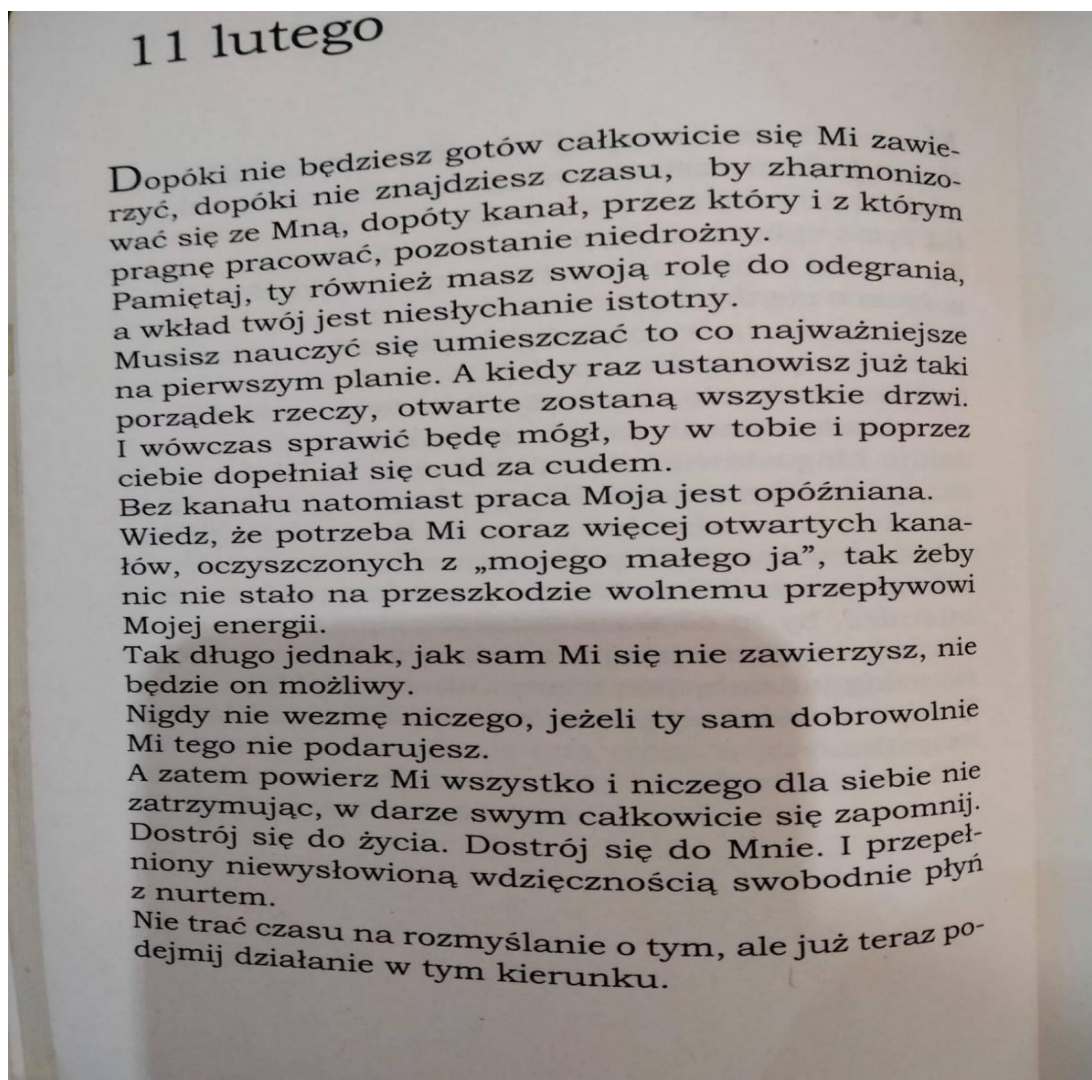
Wreszcie rozsądnym założeniem jest również to, że każdy z nas ma swoje miejsce i swoją rolę w życiu. Pewna młoda kobieta powiedziała na mityngu AA: „Bóg nie mógłby zrobić skrzypiec Stradivariusa bez Stradivariusa”, i taka jest prawda. Każdy z nas ma takie rzeczy, które tylko on może zrobić i takie miejsca które tylko on może zająć. Część tej dobrej roboty, którą możemy zrobić – szczególnie we wspólnocie – mogłaby nigdy nie zostać zrobiona, gdybyśmy my jej nie zrobili.

Siła wyższa pragnie dla Ciebie tego co najlepsze i chce dla Ciebie dobrze.

Na początku zdrowienia miałem pęd aby polepszyć swój komfort życia, później weszłem w schemat, że ja nie potrzebuję niczego ani nikogo. Po prostu zacząłem się izolować i zaprzestałem działania, myślałem że moje ambicje są złe, a tak naprawdę nie potrafiłem ich wykorzystać w zdrowy sposób. Teraz doszło do mnie, że jeśli nikogo nie krzywdzę swym działaniem, to mogę chcieć dobrych rzeczy dla siebie, w tym rozwoju zawodowego lub polepszenia komfortu życia. Kwestia tylko tego aby to wszystko nie przysłoniło wartości duchowych. Siła wyższa pragnie dla Ciebie tego co najlepsze i wspiera Cię w tych działaniach, jeśli gdzieś jesteś odrzucony, znaczy to że jest dla Ciebie inna droga którą masz pójść.

Kiedy poznamy wolę naszej Siły Wyższej wobec nas, nie powinniśmy zapominać, że zawsze otrzymamy siłę lub środki do jej spełnienia. Nie zawsze potrafimy powiedzieć jak to działa w każdym przypadku. Może to przypominać otrzymanie służbowego polecenia od pracodawcy. Jeśli firma chce, abyś pojechał w delegację, to przeważnie zaopatrzy cię w pieniądze, karty kredytowe, listy polecające i inne niezbędne rzeczy. Siła wyższa zdaje się działać w podobny sposób.

My również mamy pracę do wykonania dla wyższego pracodawcy, który chce nas zaopatrzyć. Jest to ważna praca i wymaga połączenia naszej woli z wolą siły wyższej. Jak ojciec Syna Marnotrawnego, siła wyższa potrzebuje nas tak samo jak my potrzebujemy siły wyższej. Ale musimy również zaakceptować plan i cel. Bez Siły Wyższej nie możemy robić rzeczy, które naprawdę powinniśmy robić.



Tak zwane zbiegi okoliczności i układanie się wszystkiego w całość.

Gdy jestem w dobrej kondycji duchowej i na właściwych torach, czuję wsparcie i natchnienie siły wyższej, a świat wokół mnie wspiera mnie, pomaga mi dostać się tam gdzie mam się dostać.

Przejawy potęgi siły wyższej.

Przejawy potęgi siły wyższej, jakie obserwuję w moim życiu, umacniają we mnie wiarę: uzdrawiająca moc Ducha w moich relacjach z ludźmi; dowody przewodnictwa; niezliczone przypadki, w których pozorny zbieg okoliczności dobitnie wskazywał na zamiary siły wyższej wobec mnie. Wszystkie te „małe cuda” sprawiają, że coraz bardziej przepełnia mnie uczucie radosnego zdumienia i podziwu; pokory i wdzięczności wobec mojej Siły Wyższej. W rezultacie moja wiara w Nią i w celowość Jej poczynań stopniowo się pogłębia.

Modlitwa

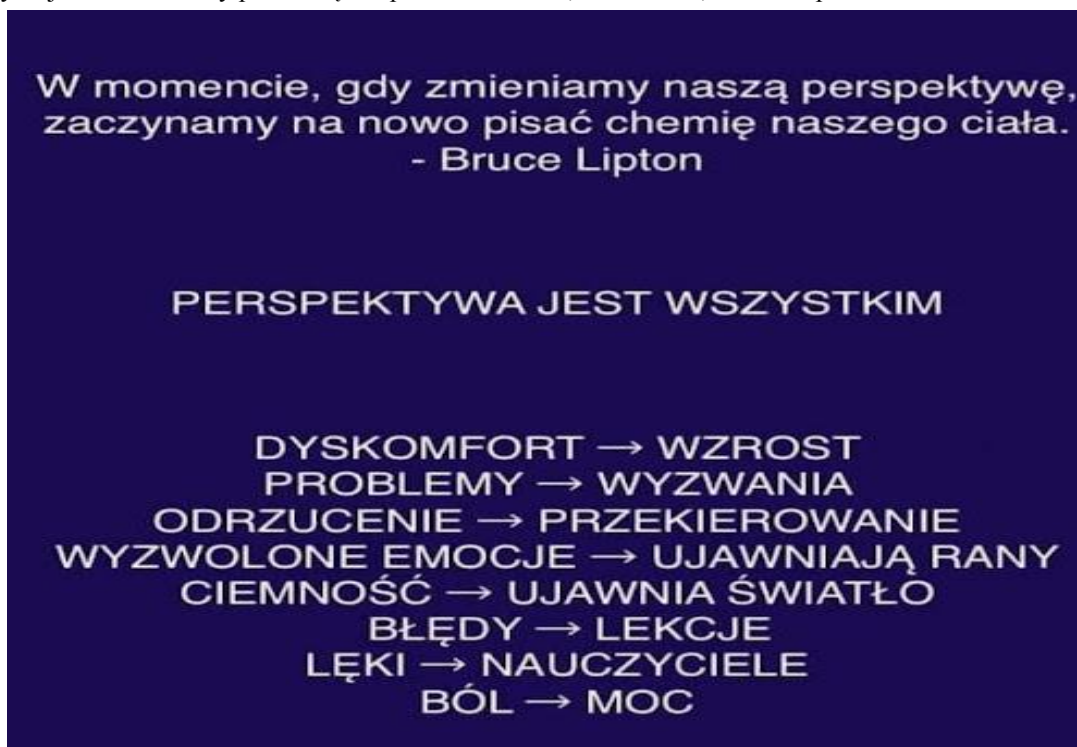
Modlę się, aby moja wiara codziennie się umacniała.

Modlę się, żeby dobro, jakie mnie spotyka, potwierdzało słuszność obranej przeze mnie drogi.

Zazwyczaj opór w jednym kierunku pokazuje nam, że mamy iść w innym kierunku.

Pozorne odrzucenie naszej wizji pokazuje nam, że jest dla nas inna droga. To, że gdzieś coś się nie udaje za każdym razem pokazuje nam, że to nie droga dla nas. Kiedyś na odrzucenie reagowałem silnymi emocjami i brałem je mocno do siebie. Po pewnym czasie zrozumiałem, że pozorne odrzucenie jest przekierowaniem w inną stronę, pozorne odrzucenie daje szansę na zainwestowanie energii w innym kierunku.

Trzeba umieć odróżnić normalne trudności wynikające z naszych wewnętrznych blokad, z lęków od głosu siły wyższej by zmienić kierunek. Siła wyższa zazwyczaj pokazuje nam, że idziemy za bardzo drogą ego, chce dla nas dobrze, pokazuje nam, że coś nie jest dla nas i ukazuje nam inny kierunek. Gdy idzimy drogą ego dużo jest presji, kontroli, spiny, ciśnienia, sztucznych emocji, dumy. Opór pochodzący od naszych lęków blokuje nas zazwyczaj na dobre rzeczy pochodzące z przestrzeni serca, na bliskość, czułość itp.



Zmiana i oparcie w sile wyższej.

Chęć bycia niezależnym od niczego, pragnienie niezależności podszyte schematem samowystarczalności powoduje, że zamykamy się na kontakt z siłą wyższą i z drugim człowiekiem, zamykamy się wtedy na wsparcie i pomoc od innych. Pragnienie niezależności wynika z lęku przed bliskością i potencjalnym zranieniem oraz cechuje je brak zaufania, czy to do innych ludzi, czy też do siły wyższej.

10 Kwietnia. Refleksja dnia AH

Zmiana jest charakterystyczna dla każdego wzrostu, rozwoju. Od lekkomyślnego działania do rozwagi, od nieuczciwości do uczciwości, od konfliktowości do pogody ducha, od dziecięcej zależności do dojrzałej odpowiedzialności - to wszystko i nieskończenie więcej reprezentuje zmianę na lepsze. Tylko Siła Wyższa pozostaje niezmienna ; tylko Ona jest w posiadaniu całej istniejącej prawdy.

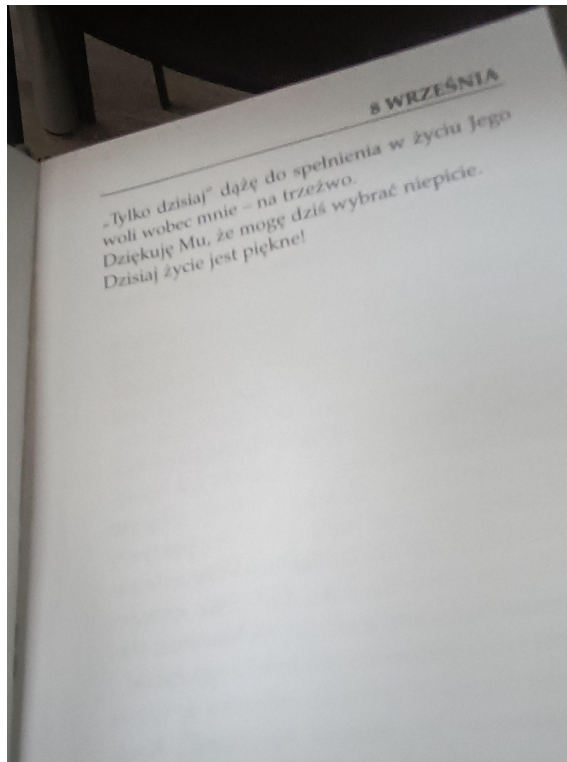
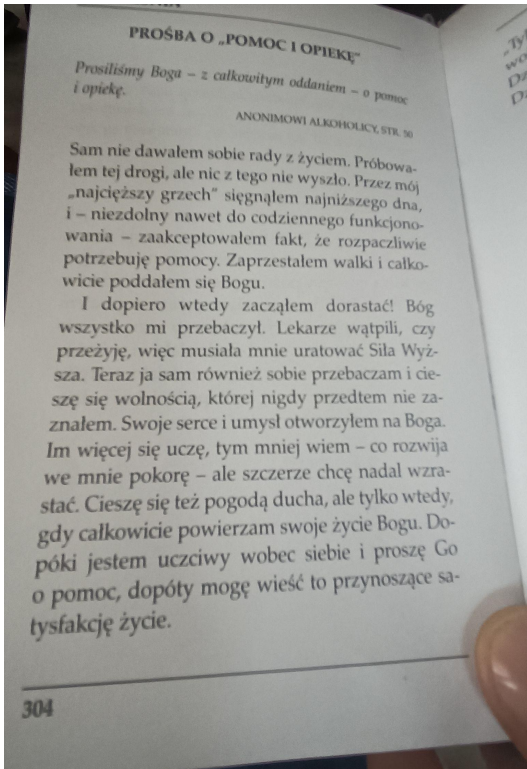
Czy akceptuje fakt, że brak siły był moim problemem ? Czy znalazłem siłę, dzięki której mogę żyć - siłę potężniejszą niż ja sam ?

Modlitwa na dziś

Modłę się, by program Anonimowych Hazardzistów był dla mnie drogowskazem do zmiany, do zmieniania siebie. Dni, w których przechodzę drogę od kompulsywnego hazardu do abstynencji, od bezsilności do siły odnalezionnej w Sile Wyższej, mogą być trudne, jak każda zmiana. Oby mój niepokój został wyciszony przez niezmienną naturę Wszczęświata, w którym pokładam ufność. Tylko On jest niesprzeczny, doskonały i przewidywalny.

Dzisiaj będę pamiętać

Mogę liczyć na moją Siłę Wyższą.



Odwaga do Zmian

Dzień po dniu w Al-Anon II

Czy jest coś, co stoi na przeszkodzie, bym zaufał swojej Sile Wyższej? Jakie bariery powstrzymują mnie przed powierzeniem Bogu swojej woli i swojego życia? W moim przypadku odpowiedź jest oczywista: chcę gwarancji. Bronię się przed tym, myśląc, że znalazłem rozwiązanie swoich problemów, choć już próbowałem i ponosiłem porażkę za porażką. Ryzyko wiary wydaje się zbyt wielkie. Jeśli powierzę sytuację, nie będę miał nad nią kontroli. Nie będę mieć pewności, że będzie tak, jak ja chcę. Chcę jednak zdrowieć. Jeśli dalej będę robić to, co zawsze, nadal będę otrzymywał to, co zwykle otrzymywałem. Chcę odnosić korzyści oferowane przez ten duchowy program. Dlatego muszę podjąć ryzyko, zostawić i oddać Bogu. Może wiara przyniesie efekty, których poszukuję, może nie. Chociaż nie ma gwarancji, korzyści z budowania silnej więzi z Siłą Wyższą mogą pomóc mi rozwijać zaufanie, siłę, zdolność do radzenia sobie cokolwiek się stanie, dopóki ten konkretny kryzys nie zostanie rozwiązany.

Przypomnienie na dziś

Dzisiaj chcę wnieść wkład w swój duchowy rozwój. Spróbuję zidentyfikować przeszkody blokujące moją wiarę.

„Zrozumienie jest nagrodą za wiarę. Dlatego nie poszukuj zrozumienia, że możesz uwierzyć, lecz wiary, że możesz zrozumieć”.

św. Augustyn

Siła wyższa chce abyśmy zaangażowali się we własne życie.

Długi okres czasu nie potrafiłem tego zrozumieć, że to nie świat ma się zmienić tylko moje spojrzenie na niego i podejście do niego. To ja mam się zmienić i wejść w nową energię. Jeśli chce naprawdę żyć to ja mam się zaangażować w me życie, a nie czekać na cud, czy też na to by inni coś zrobili za mnie. Prawdziwa moc rodzi się podczas konkretnego działania, podczas doświadczania życia. W życiu nie chodzi o posiadanie, tylko o czucie chwili, doświadczanie jej i tego co się w niej wydarza.

Wcześniej rzutowałem na świat swoje oczekiwania, określałem jaki on ma być, wymagałem by inni byli tacy jak chciałbym aby byli. Miałem pretensje, że świat jest taki jest, że los nie daje mi tego czego chce. Przez co wchodziłem w poczucie żalu lub krzywdy wobec życia, a innych chciałem kontrolować. Problemem było moje chcenie, moje sztywne wizje i tak naprawdę mój egoizm.

W takim podejściu w pewnym sensie wchodzimy w rolę reżysera, która to rola przeznaczona jest sile wyższej jakkolwiek ją pojmujemy. Zmiana innych, bycie arbitrem moralnym innych to nie nasza rola, nasza rola to kształtowanie siebie oraz swojej przestrzeni i pozostawienie innym wolności bycia sobą. Nasza rola to rozliczanie się z własnym sumieniem by żyć w uczciwości wewnętrznej oraz prawdzie ze sobą. To nie my mamy zarządzać innymi, my mamy zarządzać sobą, swą energią. Wyjście z roli kontrolera okoliczności i innych daje przestrzeń na zaufanie czemuś większemu od nas i pozwala przestrzeni działać w naszym życiu. Kontrola oparta jest tak naprawdę na lęku, że nie będzie tak jak byśmy aby chcieli i że nasze potrzeby nie zostaną zaspokojone. Główny lęk egotyczny oparty jest właśnie na lęku przed tym, że nasze potrzeby nie zostaną zaspokojone. Z tego lęku rodzą się inne zaburzenia związane z instynktem przetrwania, a w konsekwencji mogą powstać paranoje.

Prawdziwe zaangażowanie z przestrzeni serca rodzi się często poprzez ból i cierpienie. Ważnym momentem na drodze zdrowienia jest moment, gdy zaczyna nam zależeć na naszym życiu, na innych. Ja praktycznie całe życie zachowywałem się tak jakby mi nie zależało na niczym, jak bym chciał udowodnić, że nic mnie nie zrani. Taka postawa powodowała, że nie angażowałem się w nic, po to by później nie doświadczyć ewentualnego bólu, zranienia. Problem w tym, że życie na pół gwizdka prowadzi tak naprawdę do obumierania, cofania i cierpienia.

Odważa do Zmian

Dzień po dniu w Al-Anon II

na dzień: 14 września

Życie z alkoholikiem nauczyło mnie, że lepiej nie mieć na nic nadziei. Lekcja była zbyt bolesna – nie chciałabym ekscytować się czymś tylko po to, by moje nadzieje legły w gruzach. Z upływem czasu te nadzieje topniały, a ja czułam, że pogrążam się w rozpacz. W końcu stłumiłam swoje uczucia i przestałam zabiegać o cokolwiek oraz mieć jakiegokolwiek nadzieje. Dzięki Dwunastu Stopniom Al-Anon odkrywam duchowość, która pozwala mi wierzyć, że są wszelkie racje po temu, by mieć nadzieję. Z pomocą mojej Siły Wyższej, mimo moich warunków życia, mogę w tym momencie czuć pełnię życia i cieszyć się tym uczuciem. Bolesna lekcja życia nie zostanie zapomniana w ciągu doby, lecz Al-Anon pomaga mi uczyć się, że mogę bezpiecznie odczuwać emocje, posiadać nadzieję, a nawet marzenia.

Przypomnienie na dziś

Ryzykowne jest staranie się o coś – możemy doznać rozczarowania. Próbując jednak chronić siebie przed bólem, mogę odciąć siebie od wielu zachwycających spraw, które oferuje życie. Dzisiaj będę żył pełniej.

„Lata mogą pomarszczyć skórę, lecz zrezygnowanie z entuzjazmu pomarszczy duszę”.

Samuel Ullman

Sufi Bayazid opowiadał o sobie samym: Za młodu byłem rewolucjonistą i moja modlitwa wyglądała tak: "Panie daj mi siły, żeby zmienić świat".

W miarę jak stawałem się dorosły i uświadomiłem sobie, że minęło mi pół życia, a nie zdołałem zmienić ani jednego człowieka, zmieniłem moją modlitwę i zacząłem mówić: "Panie udziel mi łaski, by przemienić tych, którzy się ze mną kontaktują. Choćby tylko moją rodzinę i moich przyjaciół. Tym się zadowolę." Teraz, kiedy jestem już stary i moje dni są policzone, zacząłem rozumieć, jaki byłem głupi. I moja jedyna modlitwa jest taka: "Panie udziel mi łaski, bym sam się zmienił".

Gdybym tak się modlił od początku, nie zmarnowałbym życia.

Krok Jedenasty. Utrzymanie się na nowej drodze życia.

„ Zanim znalazłem trzeźwość, wykazywałem ogromną wiarę w picie i niezwykłą wytrwałość w picciu. Czciłem butelkę, butelce powierzałem wszystkie swoje problemy, na butelce opierałem się z ufnością dziecka. Trwałem tak w tej chorobie pobożności jeszcze długo po tym, jak butelkowy bóg wielokrotnie mnie zdradził i zniszczył moje życie.

Kiedy trafiłem do AA, w dalszym ciągu potrzebna mi była wiara i wytrwałość – ale skierowane w inną stronę. Teraz od Siły Wyższej oczekiwałem odpowiedzi, których przedtem na próżno szukałem w butelce. Poszukiwanie wymagało wiary, wytrwałości i zdecydowania, by miało doprowadzić do trzeźwości. Siła Wyższa którą znalazłem w AA, była przewodnikiem i partnerem, na którym można polegać, który nigdy nie zawiodł, a w międzyczasie naprawiał szkody z przeszłości i otwierał przede mną nową drogę życia. Dzięki przewodnictwu Programu 12 Kroków, byłem w stanie utrzymać i w pełni cieszyć się nową drogą życia.

Nie zawsze łatwo jest utrzymać się na nowej drodze życia. Jednym z niebezpieczeństw czyhających na alkoholika powracającego do zdrowia jest pojawienie się nudy i rozczarowania po początkowym przyptywie natchnienia i podniecenia. Ale Program AA skonstruowany jest tak, by pomóc nam zmierzyć się z tymi zagrożeniami. Jest nim, na przykład Krok Jedenasty, który ma nam przypominać o potrzebie utrzymania się na tej wspaniałej drodze życia, jaką otrzymaliśmy.

Krok Jedenasty nie złatwia szybko sprawy. Jest to w rzeczywistości Krok Drugi i Trzeci praktykowany każdego dnia. Krok Jedenasty może być naszym przewodnikiem przez resztę życia. Jeśli jest on naprawdę dobrze rozumiany i dokładnie realizowany, to niektóre zmiany w naszym życiu będą graniczyły z cudem. Możemy uzyskać trwałą trzeźwość wraz z rozwojem tych cech, których szukaliśmy w butelce, a których tam nie było.

Krok Jedenasty wyznacza jednak pewną cenę, którą musimy zapłacić jeżeli oczekujemy pozytywnych skutków. Trzeba zapłacić za wyrzeczenie się uporów, który wpędził nas w kłopoty. Częścią tej ceny jest praca nad tym, aby bez uprzedzeń i z gotowością przyjmować zmiany. Wreszcie Krok Jedenasty wymaga wiary i wytrwałości – tych samych cech, które tak błędnie wykorzystywaliśmy przy picciu.,,

Wielka Księga

Wytrwałość w drodze

Rozwój duchowy staje się naszym udziałem, jeśli dzień po dniu wytrwale wiemy życie, jakiego naszym zdaniem oczekuje od nas siła wyższa. Jak kropla draży skałę, podobnie nasza codzienna wytrwałość pozwala nam usunąć wszelkie przeszkody i trudności oraz zachować dobrą kondycję duchową. Nie ustawaj więc w systematycznym wysiłku - nie strudzenie podążaj naprzód. Jeśli tylko postarasz się wypełnić Jej wolę, Siła wyższa wspomocze cię w tej wędrówce i chętnie użyje ci mocy.

Modlitwa

Modlę się, abym co dzień niezmiernie gromadził doświadczenia duchowe.

Modlę się, by stało się to moim podstawowym celem i zadaniem na całe życie.

Dziękuję wszechświatowi za wsparcie, za pomoc i za każdą okazję i możliwość do wzrostu, dziękuję za dary jakie dostaje od Ciebie. Dziękuję za ludzi na mej drodze i za ich dary. Dziękuję za dostrzeżenie, iż zawsze jesteś przy mnie i mnie wspierasz. Dziękuję za otwartość na przyjmowanie szerszej świadomości od ludzi, sytuacji i od Ciebie. Doceniam wsparcie Twoje i innych ludzi, cieszę się tym, że mogę polegać na Tobie i na innych ludziach.

Cierpliwe czekanie.

Oczekiwanie to jedno z najtrudniejszych "zajęć" w życiu. A jednak siła wyższa chce, żebym był cierpliwy. Łatwiej jest krzątać się niż spokojnie czekać - a jednak trzeba, bym czekał, aż Wszechświat ujawni swoją wolę wobec mnie. Zbyt duża aktywność zniweczyła już niejednego wysiłek i wielokrotnie opóźniła właściwy rozwój duchowy. Jeśli będę cierpliwie czekał, nieustannie się gotowił, pewnego dnia dotrę dokładnie tam, gdzie należy. Nadmiar działań i starań tylko by tę podróż przedłużył.

Modlitwa

Modlę się o umiejętność cierpliwego oczekiwania.

Modlę się, abym ufał Sile wyższej i wciąż przygotowywał się do lepszego życia.

Prosiłem Boga, by obdarzył mnie cierpliwością, a Bóg powiedział: "Nie". Powiedział, że cierpliwość jest ubocznym rezultatem wielkich trudności i nie można jej otrzymać, ale można ją wyćwiczyć.

Cierpliwość jest konsekwencją czekania na to co ma się wydarzyć i poddania naszego chcenia na już, naszych żądań że już ma się coś wydarzyć, czyli umiejętnością zaakceptowania długości danych procesów. Cierpliwość rodzi się w doświadczeniu, poprzez zgodę i akceptację naturalnego biegu zdarzeń. Cierpliwość rodzi się, gdy odpuścimy chęć kontroli, presje, ciśnienie by coś zaistniało wtedy, gdy my sobie tego życzymy.

„Cierpliwość 6 kwietnia

Jakże często mamy serdecznie dosyć, kiedy inni mówią nam, żebyśmy uzbroili się w cierpliwość. Nie ma nic gorszego niż chcieć czegoś i zbliżyć się do tego tylko po to, aby umknęło to nam sprzed nosa. Jakże irytujące są rady, żebyśmy poczekali, kiedy nasze potrzeby są niezaspokojone i przepelnia nas niepokój, frustracja i wewnętrzny paraliż. Nie myl rady, żeby być cierpliwym, ze starym nawykiem tłumienia uczuć.

Bycie cierpliwym nie oznacza, że nie odczuwamy niczego, krocząc po wyboistej drodze życia i zdrowienia. Odczuj swoją frustrację. Odczuj niecierpliwość. Poczuj tyle złości, ile chcesz, że twoje potrzeby są niezaspokojone. Poczuj strach.

Kontrolowanie uczuć nie zapewni kontroli nad przebiegiem zdrowienia.

Odnajdujemy cierpliwość przez poddanie się uczuciom. Cierpliwość nie może być wymuszona. Jest darem, który następuje zaraz po akceptacji i uczuciu wdzięczności. Kiedy konfrontujemy nasze uczucia, aby w pełni zaakceptować to, kim jesteśmy i co posiadamy, stajemy się gotowi, by stać się kimś więcej i aby więcej mieć.

Dzisiaj okażę cierpliwość i pozwolę sobie na posiadanie uczuć.,,

Melody Beattie- Język wyzwolenia



**Cierpliwość rodzi się w doświadczeniu,
poprzez zgodę i akceptację naturalnego
biegu zdarzeń.**

Świadomość swego braku zaufania.

Tak jak z hazardem, aby zaakceptować bezsilność i dostrzec problem musiałem się przyznać, że mam problem, tak samo dzieje się z każdą inną sytuacją. Aby wiara się pojawiła trzeba przyznać się do jej braku, w tym do braku zaufania i do tego, że jesteśmy pełni lęków. Tutaj jest główny problem, bo jako osoby uzależnione mamy tendencję do wypierania własnych emocji, potrzeb i zaprzeczania im lub projektowania na innych. Poprzez brak

kontakty ze sobą, nie potrafimy być uczciwi względem siebie i względem innych. **Aby dostrzec co nam trzeba, trzeba się przyznać przed sobą do braku tej rzeczy.** Trzeba wejść w rolę potrzebującego, a jako osoby ze schematem samowystarczalności mamy z tym ogromny problem. Dopiera ta świadomość pozwala nam, otworzyć się na to co potrzebujemy. Zaprzestanie udawania, zaprzeczania jest pierwszym krokiem, później jest akceptacja stanu obecnego i otwartość na nowy stan. Uświadamiając sobie nasz brak wiary, dostrzegamy jak wielu rzeczy chcemy być pewni na sto procent i jak mocno ten brak wiary rodzi chęć kontroli. Gdy jesteśmy świadomi swojej chęci kontroli i lęków za nimi stojących, możemy zacząć odpuszczać tę kontrolę.

„Medytacja

„Panie, w którego wierzymy, oddal od nas niewiarę!” - ten błagalny okrzyk ludzkiego serca jest wyrazem ludzkiej ułomności, ale zarazem niezłomnie dowodzi szczerego pragnienia rozwoju. Odczuwając bliskość Siły Wyższej i doświadczając w życiu działania Bożej Mocy, coraz bardziej umacniamy się w wierze, a jednocześnie stajemy się coraz bardziej świadomi własnego braku zaufania. Postępów duchowych dokonujemy drogą modlitwy o wiarę coraz bardziej żarliwą i niezachwianą - taką, która oddali zwątpienie, przezwycięży każdą nieufność. Bądźmy pewni, że odpowiedź na owe modlitwy nadejdzie we właściwym czasie. Pozwólmy, by wiara nasza wciąż rosła - po trochu, modlitwa za modlitwą, dzień po dniu.

Modlitwa

Modlę się, ażeby wciąż nabierając sił, zarazem umacniał się w wierze. Modlę się, aby ufność, jaką pokładam w Bogu, stawała się z czasem bezwarunkowa i wszechogarniająca.,,

<http://24godziny.ekoinfonet.pl/>

Samotność, pustka, a kontakt z siłą wyższą.

Kiedyś uciekałem od siebie samego, od tego co czuje, od tego co jest we mnie w danej chwili. Teraz ta tendencja się zmienia i uczę się zatrzymywać, nawiązywać kontakt ze sobą i z siłą wyższą. Do ucieczki od siebie używałem kompulsywnych zachowań, takich jak pornografia, picie alkoholu, przeglądanie fejsa no i hazard. Nie rozumiałem, że pustka się powiększa im bardziej uciekam od samego siebie, bo poprzez ucieczkę tworzyłem rozłam. Teraz wiem, że z pustki rodzi się uczucie i nie jest ona aż tak straszna, chociaż na początku mnie przerażała. Zdrowienie jest z jednej strony przerażające, bo spotykamy się z tym przed czym uciekaliśmy całe życie, a z drugiej strony jest fascynujące i piękne, gdy nawiązujemy kontakt ze sobą.

14 Września. Refleksja dnia AH

Dopóki nie poznaliśmy programu Anonimowych Hazardzistów, robiliśmy wszystko, żeby unikać bólu i problemów. Naszym tymczasowym rozwiązaniem była zawsze ucieczka w kompulsywny hazard. Potem zaczęliśmy chodzić na mitingi. Rozglądaliśmy się i słuchaliśmy często ze zdumieniem tego, o czym mówią inni, dotknięci takim samym problemem jak my. Wszędzie wokół nas widzieliśmy porażki i niedole, które zostały przemienione przez pokorę w bezcenny kapitał. Dla tych, którzy uczynili postęp w programie zdrowienia AH, pokora jest po prostu bezwzględny uznaniem tego, kim naprawdę jesteśmy, a następnie szczerą próbą stania się takimi, jakimi możemy być.

Czy program AH pokazuje mi, jaki mogę być ?

Modlitwa na dziś

Modlę się o pokorę, która jest innym określeniem dla perspektywy, właściwego spojrzenia na prawdziwego mnie, na to, gdzie się znajduję w relacji z Bogiem i innymi ludźmi. Obym umiał docenić pokorę i wiedział, jak jest ona ważna w procesie oczyszczania starych, a jeszcze wciąż otwartych ran. Obym dzięki temu nabrał nowej odwagi i wrażliwości.

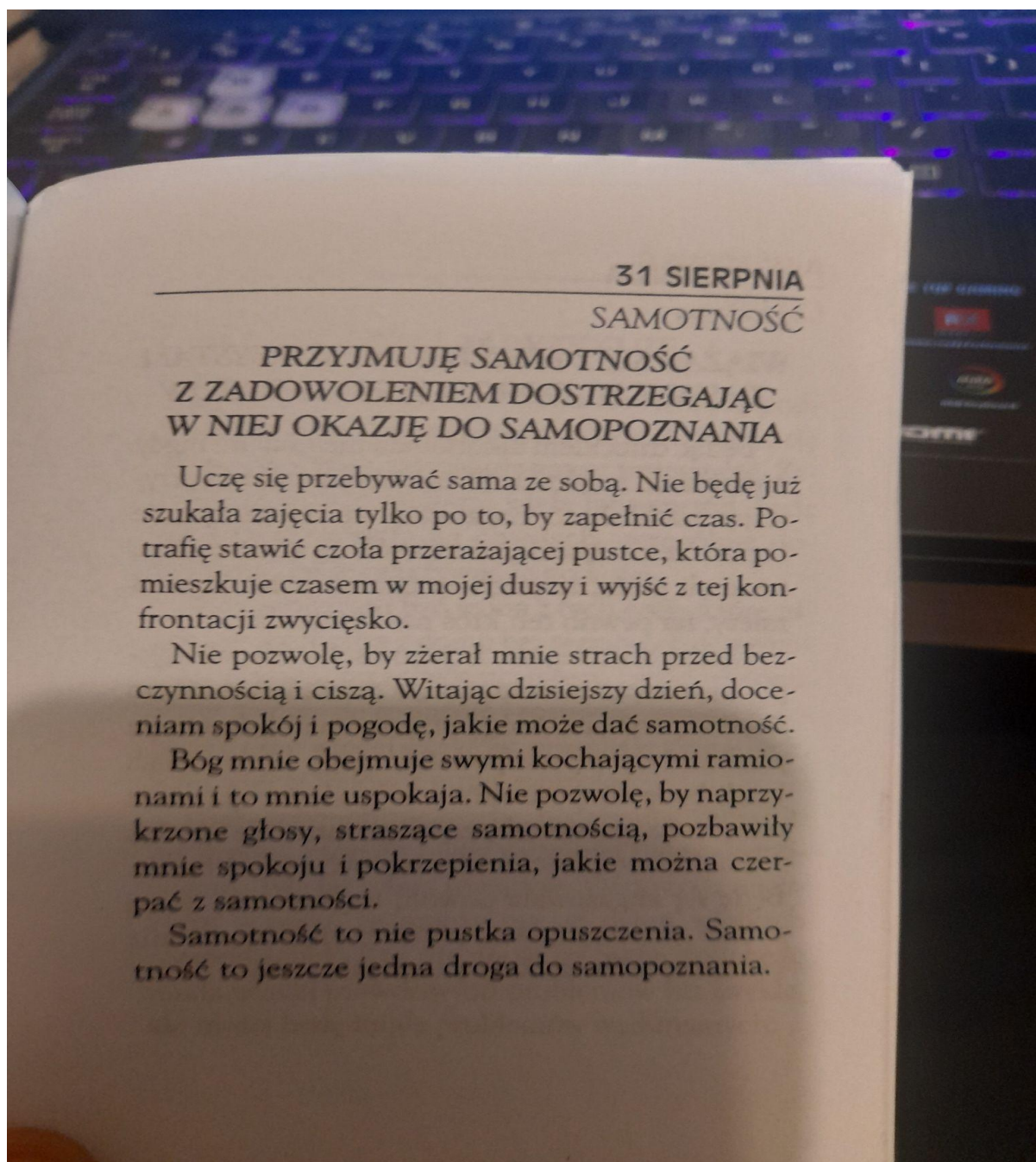
Dzisiaj będę pamiętać

Pokora przywraca mój "wzrok".

Modlitwa i prośenie o wsparcie siły wyższą jest ważnym etapem dla przełamania naszego samowystarczalnego ego, modlitwa powoduje, że uznajemy coś, kogoś za siłę większą niż my sami, to detronizuje nasze ego. Jednak równie ważna jest medytacja, bo ona pozwala nam się zatrzymać, nawiązać kontakt z chwilą obecną, pozwala nam poczuć głębiej siebie oraz buduje naszą więź, relacje z siłą wyższą. Dlatego warto ją stosować od samego początku zdrowienia, chociaż na początku może być bardzo dziwnie :P Z tego co widzę, dużo osób zapomina o medytacji, skupiając się tylko na modlitwie, co powoduje że krok 11 nie działa tak jak mógłby działać w naszym życiu. Zapominając o medytacji, zatrzymaniu się, tak naprawdę wysyłamy tylko sygnał do naszej siły wyższej (co może przerodzić się w żądania, pretensje i oczekiwania). W ten sposób nie jesteśmy nastawieni na słuchanie tego co ona nam chce powiedzieć.

„JAK TO WIDZI BILL, STR. 90

Udręka i pustka wewnętrzna, które często niegdyś odczuwałem, w moim obecnym życiu zdarzają się coraz rzadziej. Nauczyłem się radzić sobie z samotnością. Tylko wtedy, kiedy jestem sam i gdy odczuwam spokój jestem w stanie porozumiewać się z Siłą wyższą – albowiem nie może On do mnie dotrzeć, gdy jestem czymś pochłonięty lub wzburzony. Dobrze jest pozostawać w kontakcie z Siłą wyższą przez cały czas, jednakże utrzymanie tego kontaktu – poprzez modlitwę i medytację – jest dla mnie absolutnie konieczne zwłaszcza wtedy, gdy wszystko wydaje się źle układać..,



31 SIERPNIA

SAMOTNOŚĆ

PRZYJMUJĘ SAMOTNOŚĆ
Z ZADOWOLENIEM DOSTRZEGAJĄC
W NIEJ OKAZJĘ DO SAMOPOZNANIA

Uczę się przebywać sama ze sobą. Nie będę już szukała zajęcia tylko po to, by wypełnić czas. Potrafię stawić czoła przerażającej pustce, która pomieszkuje czasem w mojej duszy i wyjść z tej konfrontacji zwycięsko.

Nie pozwolę, by zżerał mnie strach przed bezczynnością i ciszą. Witając dzisiejszy dzień, doceniam spokój i pogodę, jakie może dać samotność.

Bóg mnie obejmuje swymi kochającymi ramionami i to mnie uspokaja. Nie pozwolę, by naprzykrzone głosy, straszące samotnością, pozbawiły mnie spokoju i pocieszenia, jakie można czerpać z samotności.

Samotność to nie pustka opuszczenia. Samotność to jeszcze jedna droga do samopoznania.

W ciszy są odpowiedzi, zatrzymaj się w pustce jest czucie.

Prośenie o pomoc siłą wyższą, budowanie relacji, więzi z siłą wyższą.

Relacja z siłą wyższą polega na tym samym, co każda inna relacja, gdy ją budujemy i otwieramy się na nią, to ona powstaje. Czasem wystarczy tylko dać przestrzeń, aby coś mogło się pojawić w naszym życiu. Jeśli jesteśmy ciągle zajęci czymś lub zamykamy się we własnej głowie, to nie dajemy przestrzeni aby pewne rzeczy pojawiły się w naszym życiu. Gdy jesteśmy w ciągłym pędzie, mniej czujemy, mniej doświadczamy życia. Czasem siła wyższa daje nam sygnały byśmy się zatrzymali, spojrzeli na dane rzeczy, zobaczyli czy idziemy dobrą drogą. Jednak my często zafiksowani na czymś nie robimy tego, wtedy zazwyczaj zostajemy zatrzymani w inny sposób, bardziej bolesny.

Odbieranie sygnałów od siły wyższej może dziać się przez sytuację, przez innych ludzi, przez odczucia, kielkujące myśli. Aby móc odebrać trzeba przestać ciągle nadawać, wymuszać, wysyłać, chcieć. Gdy jesteśmy zafiksowani na swojej wizji, swoim punkcie spojrzenia, na tym co chcemy, to nie dopuszczamy do siebie innego spojrzenia, innej perspektywy i sygnałów od siły wyższej. Gdy jesteśmy ciągle nastawieni na to by było po naszymu, gdy nie potrafimy słuchać, to nie odbieramy również wskazówek, sygnałów od innych ludzi, w pewien sposób jesteśmy zamknięci na świadomość z zewnątrz, na informacje zwrotne.

Medytacja

Siła Wyższa zawsze, w taki sposób, odpowiada na twoje modlitwy, w których zwracasz się do Niej o pomoc w przezwyciężaniu słabości, rozpacz, bólu, pokusy czy niezgody. W modlitwie prosz Boga o potrzebną Ci moc. Moc spłyne na Ciebie zwyczajnie, naturalnie, niejako samoistnie. Módl się do Niego nie tylko w potrzebie, lecz również po to, by poczuć Jego bliskość. Duch modlitwy oczyszcza atmosferę, prowadzi do zgody i przebaczenia; chaos przemienia w ład; przydaje wzniosłości myślom i klarowności słowom.

Modlitwa

Modlę się, ażebym niósł pokój tam, gdzie panuje niezgoda. Modlę się, abym zamiast podsycać konflikty zawsze dążył do pojednania.

Przewodnictwo działa w naszym życiu jeśli je codziennie praktykujemy, jeśli naprawdę jesteśmy otwarci na prowadzenie przez siłę wyższą i gdy jesteśmy w stanie się podporządkować.

Co jeśli nie otrzymamy żadnej odpowiedzi od siły wyższej poprzez nasze myśli lub przewodnictwo?

Cóż, to może wydarzyć się w każdej chwili. Pamiętajcie:

„To, co naprawdę mamy, jest codziennym wychnieniem, które otrzymujemy, jeśli zachowujemy dobrą duchową kondycję.”

Jeśli nie otrzymujemy żadnego przewodnictwa, znaczy że musimy popracować - może nie podążamy za wolą siły wyższej, w niektórych obszarach naszego życia, lub nie wykonaliśmy jeszcze niezbędnych zadośćuczynień. Może to czas dla nas by jeszcze raz przejść przez Kroki ponownie jako bieżące bądź pół-bieżące sprzątanie domu. Cokolwiek by to nie było potrzebujemy podjąć niezbędne działania aby nawiązać ponownie połączenie z naszym Stwórcą.

Tak więc, w naszych wysiłkach aby wypełniła się obietnica AA „praktyka robi postęp” za chwilę zamierzamy „wylączyć gadanie” tak abyśmy mogli wyciszyć się i podążać za wskazówkami dla Porannych Modlitw i Medytacji, które wielka Księża i wiele innych duchowych książek sugeruje.

Oto przykład jak przeprowadzić grupę (lub przejść samemu) przez Ciche Chwile:

- Zaczniemy od poproszenia siły wyższej, aby pokierowała naszym myśleniem, i poprosimy ją aby usunął z nas uzalenie się nad sobą, nieuczciwość i egocentryczne motywy.
- Poświęćcie chwilę aby pomyśleć o 24 godzinach/lub kilku następnych przed nami i rozważcie wasze plany na ten dzień. Jeśli podczas rozważania swojego dnia natraficie na niezdecydowanie lub nie wiecie jakie podjąć działanie, zapytajcie Boga i poproście o inspirację lub jakąś intuicyjną myśl bądź decyzję. Pamiętajcie aby się zrelaksować i odprężyć. Podejdźcie do tego ze spokojem. Nie walczycie.
- Zapiszcie jakiegokolwiek myśli, które przyjdą do Was. Później można je „przetestować”/porównać/ przebadać w oparciu o zasady naszych Kroków. [Poświęćcie 1- 2 minuty, ile uznacie za właściwe, aby się wyciszyć i spróbujcie w praktyce „pisanego” Przewodnictwa.]
- Naszą medytację kończymy zwykle modlitwą o to, by Bóg przez cały dzień wskazywał nam kolejny krok i żeby dał nam wszystko, czego będziemy potrzebowali do rozwiązania różnych problemów. Prosimy zwłaszcza o uwolnienie od samowoli i unikamy prośb, których spełnienie przyniosłoby korzyść tylko nam raniąc przy tym innych.
- Na koniec podsumujemy nasze Ciche Chwile modlitwą Trzeciego i Siódmego Kroku: modlitwa 3 Kroku - str. 63, akapit 2, linijka 3; modlitwa 7 Kroku str. 77, akapit 2.

„Boże, ofiaruję siebie Tobie, bym budował i czynił to, co będzie zgodne z Twoją wolą. Uwolnij mnie od niewoli własnego „ja”, żebym mógł lepiej spełniać Twoją wolę. Oddal ode mnie trudności, aby zwycięstwo nad nimi mogą być świadectwem dla tych, którym będę pomagał, czerpiąc z Twojej Mocy, Twojej Miłości i Twojej Drogi Życia. Obym zawsze spełniał Twoją wolę.”

PAUZA

„Mój Stwórcu, chciałbym oddać Ci teraz całego siebie z tym, co dobre i złe. Modlę się, abys teraz usunął ze mnie każdą pojedynczą wadę charakteru, która przeszkadza mi w byciu użytecznym dla Ciebie i moich bliźnich. Użycz mi siły, jako że teraz będę czynił Twoją wolę. Amen.”

Modlitwa i Medytacja wymaga poświęcenia i praktyki. Jeśli wykonamy tę pracę, otrzymamy nagrodę - życie wypełnione zdrowiem, szczęśliwością i trzeźwością ponad nasze największe marzenia.

9 Listopada. Refleksja dnia AH

W miarę upływu czasu codzienna łączność z Bogiem staje się dla mnie tak niezbędna jak oddychanie. Nie potrzebuję specjalnego miejsca, aby się modlić, ponieważ Siła Wyższa wszędzie słyszy moje wołanie. Nie potrzebuję szczególnych słów do modlitwy, ponieważ Siła Wyższa zna już moje myśli i moje potrzeby. Mam tylko skierować moją uwagę na Nią, świadomy, że Jej uwaga jest zawsze skierowana na mnie.

Czy wiem, że dobro może przyjść do mnie tylko wtedy, gdy całkowicie zaufam Sile Wyższej ?

Modlitwa na dziś

Oby moja łączność z Bogiem stała się regularną częścią mojego życia, tak naturalną jak bicie serca. Obym zrozumiał, w miarę jak żyję z modlitwą, że nie jest ważne znalezienie kąta w pokoju, miejsca przy łóżku, kościelnej ławy a nawet specjalnej pory dnia do modlitwy. Oby moje myśli zwracały się do Boga samoczynnie i często, kiedy tylko jest chwila spokoju w ciągu dnia lub mam potrzebę kontaktu z Nim albo gdy potrzebuję wskazówki.

Dzisiaj będę pamiętać

Niech Modlitwa stanie się moim nawykiem.

Źródło jest otwarte zawsze, tylko nie zawsze my jesteśmy otwarci na nie.

Mój świadomy kontakt z siłą wyższą zależy całkowicie ode mnie i od mojego pragnienia tego kontaktu. Boża moc jest dla każdego zawsze dostępna, a to, czy zdecyduje się jej użyć, czy nie, jest wyłącznie moim wyborem. Zostało powiedziane :

"Siła wyższa jest obecna we wszystkich Jej stworzeniach, ale nie wszystkie są jednakowo świadome jej obecności".

Spróbuję przypominać sobie codziennie, jak wiele zależy od mojej świadomości Bożego wpływu na moje życie. I próbuję akceptować Jego pomoc we wszystkim, co robię.

Czy pamiętam, że Siła Wyższa wie, jak mi pomóc, że może mi pomóc i że chce mi pomóc ?

Modlitwa na dziś

Obym zawsze był świadomy, że Boża moc i spokój są studnią bez dna wewnątrz mnie. Mogę z tej studni wyciągnąć wiadro po wiadrze, aby wzmacniać i oczyszczać moje życie. Wszystko czego potrzebuję, to wiadro i lina. Woda jest dla mnie - bezplatna, świeża, uzdrawiająca i niezanieczyszczona.

Dzisiaj będę pamiętać

Studnia należy do Boga ; Ja tylko przynoszę wiadro.

Poczucie jedności z energią życia. POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI do świata.

Być może z największych nagród płynących z medytacji i modlitwy jest poczucie przynależności, które staje się naszym udziałem.

Pełno jest teraz haseł, że jesteśmy jednością itp. Te hasła na początku zdrowienia wydawały mi się śmieszne, drażniły mnie, rzecz w tym że byłem zamknięty na czucie, więc nie mogłem czuć też jedności i przynależności do świata. Z czasem bariery jakie sobie układałem w głowie zaczęły opadać i teraz coraz częściej czuję połączenie z otaczającym mnie światem. Gdy czuje łączność, wiem że jestem w dobrej kondycji duchowej. Na Początku zdrowienia byłem pełny urazu, pełny żalu, barier i mechanizmów obronnych, nie było we mnie współczucia i życzliwości. Medytacja była czymś i jest czymś co powoduje, że te bariery znikają i że mogę nabrać szerszej perspektywy.

Codzienny kontakt z siłą wyższą.

Medytacja

Codziennie choć na chwilę wycofuj się do wybranego przez siebie „tajemniczego miejsca odosobnienia” – miejsca skupienia, modlitwy i jedności z Siłą wyższą; gdziekolwiek się owo „sanktuarium” znajduje, pamiętaj, że to co święte nosisz przede wszystkim w sobie. Na jakiś czas oddal od siebie wszystko, co doczesne i materialne; oderwij się na moment od świata i w ciszy nabierz sił – na pewno ci się przydadzą, gdy wrócisz, by znów stawić mu czoło. Często odwiedzając swe „tajemnicze miejsce”, niepostrzeżenie wślizgniesz się pod opiekuńcze skrzydła Siły Wyższej – poczujesz bliskość siły wyższej i całkowicie się z Nim zjednoczysz.

Modlitwa

Modlę się, abym w ciszy i nabożnym skupieniu wciąż nabierał sił. Modlę się, aby spokojne chwile jedności z siłą wyższą były mym wytchnieniem i ukojeniem.

Medytacja

Siła Wyższa teraz i zawsze czuwa nad każdym twoim ruchem. Wszystko, co robisz, może być wynikiem przewodnictwa Niewidzialnego Ducha. Bóg pobłogosławi każdy twój ofiarny i bezinteresowny wysiłek. Twoje spotkanie z kimś, kto cierpi i potrzebuje pomocy, najczęściej nie jest dziełem przypadku, lecz zamysłem Bożym. Pozwalając, by prowadził cię Duch Boży, nauczysz się tolerancji, współczucia i zrozumienia a tym samym — zdziałasz wiele dobrego.

Modlitwa

Modlę się, abym pozwolił się prowadzić Duchowi Bożemu. Modlę się, ażeby Bóg czuwał nad wszystkimi moimi poczynaniami.

Życie ma dwa wymiary.

Jeden wewnętrzny, a drugi łączność z innymi.

Życie duchowe ma dwie odmiany: przybiera formę odosobnienia i formę dzielenia się. Ciche chwile odosobnienia służą modlitwie i zjednoczeniu się z Siłą Wyższą; to czas intymnych spotkań w cztery oczy, które - prawidłowo ukierunkowując twój umysł - owocują właściwym sposobem myślenia. Tak przygotowany, możesz wyjść światu naprzeciw i zwrócić się ku innym, dzieląc się z nimi swym doświadczeniem duchowym. Możesz opowiedzieć ludziom o swoich wewnętrznych przeżyciach, odczucia, możesz przekazać im swoją siłę ducha i poczucie bezpieczeństwa, które zdobyłeś w chwilach samotnej modlitwy i medytacji.

Świat wewnątrz Ciebie, jest tak samo ważny jak interakcje z innymi, poprzez kontakt z własnym wnętrzem, nawiązujesz kontakt ze źródłem. Dzieląc się później z innymi tym co jest w Tobie i słuchając tego co jest w innych tworzysz więź opartą na prawdziwej bliskości emocjonalnej.

Prośba

Modlę się, aby me samotne spotkania z siłą wyższą były dla mnie źródłem siły i spokoju, które zdołam potem przekazać innym.

Ucieczka przed własnym wnętrzem.

Trudno nam przed samymi sobą przyznać, że nie wiemy, kim jesteśmy ani czego chcemy. Idziemy przez nasze życie, będąc całkowicie obcy dla samych siebie. Czujemy, że tu nie pasujemy, czujemy się wyobcowani, jakby z innego świata. Doświadczamy obniżonego nastroju, stanów lękowych, poczucia beznadziei i pustki. Czujemy, że utknęliśmy i że nie ma drogi wyjścia. W tym wszystkim jesteśmy mocno odcięci od czucia siebie, bo jest w nas zbyt wiele bólu. Przez to nie umiemy odczytywać naszych emocji, uczuć i sygnałów z ciała. Wątpimy w siebie, nie ufamy sobie, więc tracimy grunt pod nogami, co przepełnia nas niepokojem. Jesteśmy całkowicie odseparowani od siebie, swojej mądrości i prawdziwej natury.

Większość z nas nie ma pojęcia, do czego jest zdolna – nie znamy swoich mocnych stron, swoich zalet, swoich umiejętności, bo nie zdołaliśmy jeszcze ich odkryć. Jesteśmy głęboko przekonani, że coś jest z nami nie tak, że jesteśmy niewystarczający.

Jesteśmy odcięci od swoich pasji, nie mamy marzeń. Większość z nas jest tak zmęczona życiem, że marzy wyłącznie o tym, aby wygrać dużo pieniędzy i w końcu nic nie robić, wyłączyć się, wyjechać, uciec, zasnąć. Większość z nas myśli, że wtedy rozwiążą się ich problemy. To nie są jednak prawdziwe marzenia, lecz efekt prowadzenia życia, jakiego nigdy dla siebie nie chcieliśmy. Jest to efekt braku kontaktu z życiem, walki z nim oraz efekt braku sensu życia. Tak naprawdę jest to chęć ucieczki od życia, odpowiedzialności, od tego co jest.

Jako hazardzista, miałem podobny sposób myślenia, byłem przekonany że problemem jest to że czegoś nie mam, a nie moje nastawienie, podejście do życia.

Choćbym wyjechał na najpiękniejszą rajską wyspę, nigdy nie ucieknę przed samym sobą. Wszystkie moje rany, traumy, lęki i wewnętrzne problemy nie znikną, lecz będą tam ze mną i dopóki nie zdecyduję się ich rozwiązać, będą mnie prześladować, gdziekolwiek bym się nie znalazł. Wiem to, bo nawet najpiękniejsza wyspa nie była w stanie mnie uszczęśliwić, kiedy cierpiałem w środku. Pomimo posiadania danych rzeczy, dalej bym miał pustkę w sobie i brak radości z życia, dalej by mi czegoś brakowało. Tym czymś była by bliskość ze sobą, z siłą wyższą, z innymi.

Uciekamy przed tym co w nas, by nie czuć bólu.

Często uciekamy przed tym co jest w nas by nie czuć bólu, jednak to odczucie tego co bolesne tak naprawdę nas uzdrawia. Ucieczka w obsesję świata zewnętrznego daje nam złudne poczucie kontroli i bezpieczeństwa. Ucieczka od własnego wnętrza tworzy rozłam i pustkę w nas, a im bardziej uciekamy tym bardziej boimy się odczuć to co jest w nas. Można uciekać w różne uzależnienia, w hazard, gry komputerowe, pornografię, seriale, media społecznościowe, pracę. Ucieczka powoduje, że nie konfrontujemy się z rzeczywistością i z tym co w niej jest.

Przebrnąć przez trudne chwile 3 października

Nie walcz z bólem. Potem naucz się nie walczyć z tym, co dobre. Dobre rzeczy są w zasięgu twojej ręki, a jeszcze więcej jest w drodze.

Ponad współzależnieniem

Naszym celem w zdrowieniu jest dobre samopoczucie, spokój, zadowolenie, szczęście. Chcemy żyć w zgodzie ze sobą i otoczeniem. Aby to osiągnąć, czasami trzeba być gotowym skonfrontować przykre uczucia, doświadczyć je i poradzić sobie z uczuciem dyskomfortu. Nie chodzi o uzależnienie się od cierpienia i bólu. Nie chodzi o stwarzanie niepotrzebnej udręki. Chodzi o uzasadnione przykre uczucia, które czasami musimy poczuć w trakcie zdrowienia.

Kiedy przechodzimy operację, najsilniejszy ból odczuwamy następnego dnia. Praca, jakiej dokonujemy na sobie podczas zdrowienia, jest emocjonalną, umysłową i duchową operacją. Usuwamy zakażone, zainfekowane części nas samych.

Czasami proces ten boli.

Jesteśmy na tyle silni, aby przeżyć dyskomfort i ból emocjonalny, który jest przejściowy. Kiedy jesteśmy gotowi stawić im czoła, zbliżamy się do punktu uwolnienia się od nich.

Dzisiaj jestem gotów stawić czoła uczuciu dyskomfortu, wierząc, że uzdrowienie i uwolnienie się od niego jest blisko. Boże, pomóż mi otworzyć się na doświadczenie wszystkich uczuć, jakie by one nie były, abym mógł doznać uzdrowienia. W tym czasie zaufam, że jestem otoczony opieką i troską przez siebie samego, przyjaciół, Siłę Wyższą i wszechświat.

Cisza po burzy Ktoś kto na pewno wiedział co mówi stwierdził kiedyś, że ból jest sprawdzianem duchowego rozwoju. My - Anonimowi Alkoholicy możemy się pod tym doświadczeniem podpisać oburącz. Jeśli znajdziemy się w zgiełku emocjonalnej burzy przypomnijmy sobie, że wzrastaniu - rozwojowi zawsze towarzyszy ból. Wniknięcie w istotę Programu AA uświadomiło mi, że muszę przeżyć wewnętrzną przemianę, która zapewne będzie mniej lub bardziej bolesna. Ale tylko dzięki niej pokonam drogę od egoizmu do bezinteresowności i altruizmu. Skoro chcę osiągnąć spokój muszę przekroczyć emocjonalną blokadę i pokonać psychicznego kaca. Muszę pamiętać o wdzięczności za szansę na nieustanny, duchowy rozwój.

Język Wyzwolenia - Melody Beattie

Intymność z drugim człowiekiem i z Wszczęświatem.

„Niektórzy myślą, że intymność dotyczy zbliżenia. Ale intymność dotyczy prawdy. Kiedy zdajesz sobie sprawę, że możesz powiedzieć komuś swoją prawdę, kiedy możesz się mu pokazać, kiedy stoisz przed nim odkryty, a jego reakcja brzmi: "jesteś bezpieczny ze mną" - to jest intymność."

- Taylor Jenkins Reid

Odślonięcie się 9 października

„Uczenie się łagodnego okazywania na zewnątrz tego, kim jesteśmy, to krok w kierunku otwarcia się na miłość i bliskość w związkach. Wielu z nas ukrywa się pod ochronną skorupą, która nie pozwalała innym zobaczyć nas czy zranić. Nie chcemy być zbyt bezbronni. Nie chcemy odkrywać przed innymi naszych myśli, uczuć, lęków, słabości, a czasami naszej siły. Nie chcemy, aby inni zobaczyli, kim naprawdę jesteśmy. Może boimy się, że będą nas oceniać, odejdą od nas albo przestaną nas lubić. Być może nie jesteśmy pewni tego, czy to, jacy jesteśmy, jest do przyjęcia przez innych. Być może nie jesteśmy pewni, na ile i w jaki sposób możemy odślonić się przed innymi.

Odślonięcie się może być przerażające, szczególnie jeżeli żyliśmy z ludźmi, którzy nas wykorzystywali, krzywdzili, manipulowali nami lub nas nie doceniali.

Powoli uczymy się podejmować ryzyko odślonięcia się. Odślaniamy przed innymi nasze prawdziwe ja. Wybieramy ludzi, z którymi możemy zrobić to w sposób bezpieczny i odślaniamy się powoli, kawałek po kawałku.

Czasami powstrzymujemy się przed tym ze strachu, że tak będzie lepiej dla związku albo że dzięki temu inni będą nas bardziej lubić. To iluzja. Tajenie tego, kim jesteśmy, nie pomaga nikomu – ani nam, ani drugiej osobie, ani związkowi. Nieujawnianie tego, kim jesteśmy, obraca się przeciwko nam. Aby prawdziwa bliskość mogła zaistnieć, abyśmy mogli kochać samych siebie i być szczęśliwi w związku, musimy ujawnić, kim jesteśmy.

Nie oznacza to, że musimy od razu wszystko wszystkim powiedzieć. Takie zachowanie może być równie destrukcyjne. Możemy nauczyć się ufać samym sobie w kwestii tego, co komu powiedzieć, kiedy to powiedzieć, w jakich okolicznościach i ile powiedzieć.

Zdobycie się na ufność, że ludzie będą nas kochać i lubić, jeśli będziemy dokładnie tacy, jacy jesteśmy, może być olbrzymim wyzwaniem. Lecz jest to jedyna droga do osiągnięcia w relacjach tego, czego chcemy. Wyzbycie się potrzeby kontrolowania innych – ich opinii czy uczuć na nasz temat czy na temat przebiegu naszej relacji – jest tego podstawą.

Delikatnie jak kwiat możemy nauczyć się otwierać na innych. Tak jak kwiat będziemy otwierać się wtedy, kiedy świeci słońce i kiedy jest ciepło.

Dzisiaj zacznę podejmować ryzyko ujawnienia tego, kim jestem, przed tymi ludźmi, z którymi czuję się bezpiecznie. Uwolnię się od niektórych mechanizmów obronnych i podejmę ryzyko bycia odśloniętym – nawet jeżeli zostałem inaczej wychowany i nawet jeżeli sam nauczyłem się inaczej zachowywać. Ujawnię to, kim jestem w sposób, który odzwierciedla odpowiedzialność, miłość do siebie samego, bezpośredniości uczciwość. Boże, pomóż mi uwolnić się od lęku przed odślonieniem mojego prawdziwego ja przed ludźmi. Pomóż mi zaakceptować siebie, jakim jestem, i uwolnić się od potrzeby bycia takim, jakim inni ludzie chcą mnie widzieć.,,

Język Wyzwolenia - Melody Beattie

Bliskość 12 maja

„Możemy pozwolić sobie na zbliżenie się do innych ludzi.

Wielu z nas ma głęboko zakorzenione schematy zachowań, prowadzące do unicestwiania związków. Niektórzy z nas instynktownie zrywają związek, jak tylko osiąga on pewien stopień zbliżenia i intymności.

W momencie, gdy zaczyna rosnąć nasze poczucie bliskości z drugą osobą, może zdarzyć się, że będziemy koncentrować się na jakimś defekcie jej charakteru, dopóki nie zacznie nam on wszystkiego przesłaniać. Możemy stworzyć dystans, zamykając się w sobie lub odpychając tego kogoś swoim zachowaniem. Możemy zacząć krytykować tę osobę – takie zachowanie z pewnością spowoduje wytworzenie się dystansu.

Możemy też próbować ją kontrolować, co uniemożliwi intymność.

Możemy wmawiać sobie, że nie chcemy ani nie potrzebujemy nikogo; albo odwrotnie, przytłoczyć tego kogoś swoimi potrzebami.

Czasami skazujemy siebie na porażkę próbując zbliżyć się do ludzi, którzy nie są w stanie otworzyć się na intymność – osoby czynnie uzależnione lub ludzie, którzy z wyboru nie chcą być blisko z nami. Czasami wybieramy ludzi z konkretnymi wadami, aby zostawić sobie furtkę do ucieczki, gdy przyjdzie czas na bliskość.

Boimy się zatracenia w drugiej osobie. Boimy się, że bliskość odbierze nam poczucie władzy nad naszym życiem. Boimy się, że nie będziemy zdolni zatroszczyć się o siebie.

W procesie zdrowienia uczymy się, że możemy pozwolić sobie na bliskość z innymi ludźmi. Ponieważ nasze wybory dotyczą bezpiecznych, zdrowych osób, bliskość staje się możliwa. Bliskość nie oznacza, że musimy zatracić siebie czy zrezygnować z własnego życia. Jak powiedział pewien mężczyzna – uczymy się zachować swoją siłę w relacjach z innymi nawet wtedy, gdy jesteśmy z nimi blisko, albo wtedy, gdy druga osoba posiada coś, czego potrzebujemy.

Dzisiaj otworzę się na bliskość i intymność wobec innych ludzi w stosownych dla mnie sytuacjach. Tam, gdzie to możliwe, pozwolę sobie i innym na autentyczność i będę cieszył się więzią i dobrymi stosunkami, jakie między nami istnieją.,,

Język Wyzwolenia - Melody Beattie

„Bliskość jest ciepłym darem poczucia więzi z innymi ludźmi i radości z tego płynącej.

W miarę, jak dojrzewamy w procesie zdrowienia, odnajdujemy ten dar w wielu, niekiedy zaskakujących miejscach. Okazuje się, że zbudowaliśmy bliskie relacje z ludźmi z pracy, z przyjaciółmi, z ludźmi z grupy wsparcia, czasami z własną rodziną. Wielu z nas odkrywa intymność w związku partnerskim.

Intymność nie jest równoznaczna z seksem, chociaż seks może być wyrazem intymności. Intymność oznacza wzajemnie uczciwe, ciepłe, troskliwe, bezpieczne związki; związki, w których druga osoba może być tym, kim jest, i my możemy być tym, kim jesteśmy, i w których obie strony są równie ważne.

Czasami pojawiają się konflikty. Są one nieuniknione. Czasami musimy uporać się z trudnymi emocjami. Czasami granice lub parametry związku ulegają zmianie. Jednakże istnieje więź miłości i zaufania.

Istnieje wiele przeszkód w drodze do intymności i intymnych związków. Uzależnienia i przemoc blokują intymność. nierozwiązane problemy wywodzące się z rodziny macierzystej uniemożliwiają intymność. Kontrolowanie nie dopuszcza do intymności. Niezrównoważone związki, w których istnieje zbyt duża rozbieżność sił, uniemożliwiają intymność. Nadopiekuńczość blokuje intymność. Zrzęczenie, wycofywanie się i zamykanie w sobie niszczy intymność.

Także zwykła plotka może zaszkodzić intymności – np. plotkowanie o kimś, aby go poniżyć, wywyżżyć się jego kosztem lub wydać swój osąd na jego temat. Dyskusowanie problemów jednej osoby, jej braków czy niepowodzeń, z drugą osobą będzie miało możliwe do przewidzenia negatywne skutki dla związku.

Zaslugujemy na to, aby cieszyć się intymnością w tak wielu związkach, jak to tylko możliwe. Zaslugujemy na związki, które nie są narażane na porażkę.

Nie znaczy to, że mamy spacerować z głową w chmurach; znaczy to, że nasze motywy są czyste, kiedy mówimy o innych ludziach.

Jeżeli mamy z kimś jakąś poważną kwestię sporną, najlepiej rozwiązać ją w bezpośredniej rozmowie z samym zainteresowanym.

Bezpośrednie, jasne rozmowy oczyszczają atmosferę i torują drogę ku intymności, ku dobremu samopoczuciu w stosunku do siebie samych i naszych relacji z innymi.

Dzisiaj, Boże, pomóż mi uwolnić się od lęku przed intymnością. Pomóż mi dążyć do jasności przekazu pozbawionego złośliwych pomówień. Pomóż mi dążyć do intymności w związkach. Pomóż mi radzić sobie z uczuciami na tyle otwarcie, na ile to możliwe.,,

Odróżnianie co jest dobre a co złe. Nauka z doświadczeń swoich i innych.

Ciężko jest rozróżnić, czy to co nas spotyka jest dobre, czy złe. Są rzeczy, sytuacje, zdarzenia niezależne od nas które dzieją się w naszym życiu. Dopiero po pewnym czasie możemy dostrzec, czy były one dobre, czy nie. To co wydawało nam się tragedią, może być na daną chwilę dla nas lepsze i bardziej sprzyjać naszemu rozwojowi. Oczywiście by to dostrzec potrzeba czasem czasu.

Trochę inaczej ma się sytuacja odnośnie naszych własnych czynów. Robiąc dane rzeczy, po jakimś czasie okazuje się czy było to dobre, czy też nie. Rezultaty jakie powoduje nasze działanie, czyli konsekwencje danego działania pokazuje jak ono wpływa na nas i na otaczający nas świat. Nasze odczucia związane z tymi konsekwencjami(nasze sumienie) dają nam znać czy zachowaliśmy się okej.

Mając świadomość danych konsekwencji i naszej w nich roli, możemy wyciągnąć wnioski, daną mądrość, by danych rzeczy nie powtarzać lub by je powtarzać. Z czasem, zdrowiejac dostrzegamy, co jest dla nas dobre, jakie czynności, działania wpływają pozytywnie na naszą kondycję duchową.

Ja osobiście wiem już, że nie służy mi robienie wielu rzeczy, w tym uprawianie hazardu, dlatego ich nie powtarzam. Wiem też już co daje mi energię i wzmacnia mego ducha, dlatego staram się powtarzać te rzeczy. Na przykład sugestie związane z programem, wiem z doświadczenia, że one działają i pomagają mi utrzymać pogodę ducha, spokój i trzeźwość, dlatego je wykonuje. Innym przykładem jest gra w piłkę, wiem że wpływa to pozytywnie na moją kondycję, na odczuwanie radości, dlatego powtarzam tą czynność. MEdytacja, wiem że mi pomaga oczyścić umysł, dlatego ją stosuje. Tych rzeczy jest dużo więcej, te rzeczy które poprzez konsekwencje robienia ich pokazały mi, że dobrze na mnie wpływają powtarzam.

Gdy mam problem z określeniem czy coś jest egoistyczne, samolubne próbuje spojrzeć przez mądrość doświadczeń swoich i ludzi we wspólnocie, poprzez to co może odczuwać druga osoba, wtedy mogę wyciągnąć wnioski czy dana rzecz jest dobra. Po to jest program by wyciągać wnioski i pewnych doświadczeń nie powtarzać. A pierwsza mądrość z programu to przyjęcie faktu, że hazard nie jest dla mnie dobry. Później program można zastosować do reszty sfer życia. Jeśli nie uczę się na danych doświadczeniach, znaczy to że dalej jestem w tym samym punkcie i nie uruchomiłem swego sumienia, a program je uruchamia i pozwala odróżnić co jest dobre a co nie. Program uruchamia empatię, czułość, spojrzenie na innych.

Przed spornymi działaniami warto zadać sobie kilka pytań :

Czy to co robię jest naprawdę tym co chce robić, zrobić ?

Czy to co chce zrobić oparte jest na miłości, życzliwości ?

Czy robię po staremu, czy otwieram się na nowy sposób działania ?

Jakie konsekwencje wywoła to co chce zrobić u innych i w moim życiu ?

Czy to co chce zrobić robiłem już kiedyś i jakie były tego konsekwencje ?

Czy to co robię skrzywdzi kogoś ?

Czy jest to egoistyczne ?

Czy jest napędzane lekiem i popędem, instynktem ?

Czy też napędzane przez duszę ?

Życie nie będzie wolne całkowicie od cierpienia, od bólu, nie będzie idealne.

Wszechświat nie zsyła mi wszystkich dóbr materialnych które sobie zapragnę, nie uwalnia całkowicie od cierpienia, od bólu emocjonalnego, ani nie chroni przed różnymi nieszczęściami. Życie ma swoje prawa i pomimo tego jakkolwiek będziemy starali się być dobrzy w życiu i tak będą przydarzać się nam trudne, bolesne chwile. Iluzję w jaką wierzyłem na początku zdrowienia, że życie od tej pory, czyli jak przestanę grać będzie wolne od trudnych emocji i sytuacji padła szybkoitko. Za każdym razem teraz, gdy buduje z powrotem utopię, bańkę w mojej głowie, rzeczywistość szybko ją weryfikuje i sprowadza mnie do normalnego spojrzenia na życie. Jednak poprzez pracę nad sobą, realizację programu uczę się radzenia sobie z tym, co mnie spotyka w bardziej zdrowy sposób.

Zaufać woli wszechświata.

Zamiast analizować jak coś działa, po prostu działać i zaufać. Zaufać programowi i sponsorowi, zaufać że zmiana nadejdzie i w konsekwencji zaufać woli wszechświata.

Odwaga do Zmian. Dzień po dniu w AI-Anon II

na dzień: 11 października

„Kiedy stawiałem w AI-Anon pierwsze kroki, sugerowano mi, bym zdobywał wiedzę o chorobie alkoholowej, stałem się więc zachłannym czytelnikiem książek na ten temat. Gdy czytałem, zaczynałem wszystko analizować: Czy AI-Anon jest filozofią, czy systemem filozoficznym? Jakie jest logiczne wytłumaczenie wiary

w Siłę większą niż ja sam? I kiedy właściwie alkoholik dostępuje duchowego przebudzenia? Takie i podobne pytania zajmowały mój umysł, ale nie pomagały mi czuć się lepiej. Na szczęście nadal chodziłem na mityngi Al-Anon i czytałem, studiowałem, wprowadzałem na próbę Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji. Zaczynałem stopniowo coś pojmować. Kiedy przestałem wszystko analizować i wyjaśniać, a zacząłem żyć zasadami, rzeczywiście stosując je w codziennych sytuacjach, program Al-Anon nagle nabrał sensu – i zacząłem się zmieniać.

Przypomnienie na dziś

Czy analizowanie mojej sytuacji rzuca na nią użyteczne światło, czy jest próbą kontroli spraw wymykających się spod kontroli? Przez niepotrzebne zaprzętanie swojego umysłu dokonuję inwentury czy też powstrzymuję się od pracy, która powinna zostać wykonana? Słyszałem, że wiedza daje władzę. Czasami jednak mój głód wiedzy może być próbą używania władzy tam, gdzie jestem bezsilny. Zamiast to robić, mogę przyjąć Stopień Pierwszy.

„Życie może zostać zrozumiane tylko wtedy, gdy patrzymy wstecz, ale musi toczyć się naprzód”.

Søren Kierkegaard,,

Chyba każdy na początku zdrowienia miał takie doświadczenie jak w tekście powyżej. Ja tak miałem, chciałem najpierw wszystko zrozumieć i rzuciłem się w wir czytania, zdobywania wiedzy, analizowania schematów psychologicznych, rozbierania na czynniki pierwsze wszystkiego co przeczytałem i co doświadczyłem. Nie mówię, że wiedza nie jest ważna, ważniejsze według mnie jest jednak czucie i zrozumienie często przychodzi dopiero po doświadczeniu. Z tworzeniem teorii, analizowaniem nie miałem problemu, ja miałem największy problem z otwarciem się na czucie i zaufaniem. Gdy rozpoczynałem pracę na programie, na początku analizowałem sugestie i wszystkie kroki, rozkładałem je na czynniki pierwsze i zastanawiałem się jak one mają mi pomóc. Z wieloma rzeczami w życiu tak miałem, że zamiast je stosować, ja najpierw chciałem dowodu że one działają, problem w tym, że to moja głowa miała znaleźć ten dowód, potwierdzenie bez zastosowania danych rzeczy. A tak się po prostu nie da, coś zaczyna działać dopiero wtedy, gdy to zaczynamy stosować. Tak było właśnie z sugestiami a później z programem. Z jednej strony moje ego nie chciało się poddać, broniło się całym sobą, stawiało opór, wymyśliło konflikty, rywalizowało ze sponsorem i z wartością programu tak by podważyć skuteczność jego działania. W końcu jednak poddałem się, bo w głębi duszy coś mi mówiło zaufaj w końcu komuś i czemuś, poddaj się w końcu pod jakieś zasady, ustalenia i żyj nimi. Z jednej strony blokowałem się przed relacją ze sponsorem, z drugiej strony głos mówił zaufaj w końcu komuś, dopuść w końcu kogoś do swego życia, przecież ten człowiek chce dla Ciebie dobrze i to jak on żyje pokazuje, jego własne doświadczenie, że można żyć szczęśliwie. Na całe szczęście dopuściłem fakty z rzeczywistości do swojej świadomości i poddałem się najpierw sponsorowi, później programowi, a w konsekwencji poddaje się sile wyższej.

Napisałem poddaje się sile wyższej, ponieważ każdego dnia mam okazję by trzymać się moich starych utartych schematów i wizji lub otwierać się na nowe i dopuszczać wolę siły wyższej. Nie zawsze jest to łatwe i przyjemne, czasem po kilka razy jeszcze muszę zrobić po swojemu by zobaczyć, że coś nie działa i by w końcu odpuścić i dopuścić Wszechświat. Czasem coś naprawdę wydaje się dla mnie dobre, jednak konsekwencje pokazują, że tak nie jest. Czasem od razu wiem, w którym kierunku iść, a czasem potrzebuje być zdyscyplinowany. Fajnie by było jakbym zawsze był uległy i potrafił się poddawać, jednak chyba to nie jest możliwe, nie jestem idealny i nie jestem Bogiem.

POZNANIE WOLI Wszechświata WOBEC NAS

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

Próbowanie poznania woli siły wyższej sprzyja otwarciu się na nią. Im bardziej chcemy się dowiedzieć, czego Wszechświat pragnie dla nas, tym większa szansa, że to odkryjemy. Jeśli natomiast kierujemy się samowolą i upieramy przy „postawieniu na swoim”, to wówczas trudno nam będzie ustalić, czego chciałby Wszechświat. Oczywiście najbardziej opieramy się wtedy, gdy wiemy na pewno, że my sami czegoś chcemy. W takich chwilach warto przypomnieć sobie, że nie zawsze umiemy ocenić, co jest dla nas najlepsze, ponieważ nie znamy swojej przyszłości. Wiele razy przekonałem się z czasem, że gdybym w istocie otrzymał to, czego tak bardzo pragnąłem, to wcale bym na tym dobrze nie wyszedł. Na wiele rzeczy jakie pragnąłem nie byłam

wewnętrznie gotowy, ale oczywiście moje ego mówiło inaczej. Te wnioski można dojrzeć dopiero po czasie, jednak inną wskazówką jest moment gdy bardzo się na coś upieramy i cierpimy że tego nie mamy. Już w momencie cierpienia możemy dojrzeć, że dzieje się lekcja dla nas, że coś mamy puścić i zaufać poddając swoją wolę i wpuszczając szerszą świadomość.

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

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

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

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

Modlitwa i medytacja to jeden ze sposobów odkrywania woli Boga.

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

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

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

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

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

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

Modlitwa dwukierunkowa. Jak słuchać Wszechświata.

Medytacja

Wszechświat cicho i łagodnie przemawia do ciebie poprzez twoje myśli i uczucia - wyczuł się więc na głos sumienia, albowiem jest on Głosem Siły Wyższej. Podążając za nim, nigdy nie narazisz się na rozczarowanie. Ów cichy, łagodny głos uspokoi twoje rozstrojone nerwy; tchnie w ciebie siłę i zdecydowanie, ale także tkliwie cię poruszy; będzie twą mocą i ukojeniem zarazem. Prawości twej postawy moralnej sprzyja odważne i cierpliwe wsluchiwanie się w głos własnego sumienia.

Modlitwa

Modlę się, abym uważnie słuchał głosu mojego sumienia - którym przemawia do mnie Wszechświat - i był zawsze posłuszny jego wskazaniom.

„Jak słuchać BOGA”

by John E. Batterson

(Ulotka Grup Oksfordzkich/ techniki używane przez pierwszych członków AA)

Poniżej znajdziecie kilka prostych sugestii dla ludzi, którzy są skłonni zrobić pewien eksperyment. Możecie sami dla siebie odkryć najważniejszą i praktyczną rzecz jakiej każdy człowiek chciałby się nauczyć - jak być w kontakcie z Bogiem. Wszystko co jest potrzebne i chęć spróbowania i uczciwość/szczerowość. Zanim zaczniecie, spójrzcie na te kilka zasadniczych/podstawowych/fundamentalnych punktów. Są one prawdziwe i oparte są na doświadczeniu tysięcy ludzi.

1. Wszechświat żyje. On zawsze był i zawsze będzie.
2. Wszechświat wie wszystko.
3. Wszechświat może zrobić wszystko.
4. Wszechświat może być wszędzie - wszędzie w tym samym czasie. (To jest dość istotna różnica między Wszechświatem, a nami ludźmi).
5. Wszechświat jest niewidzialny - nie możemy GO zobaczyć ani GO dotknąć - ale Wszechświat jest TU. Jest z tobą teraz. Jest obok ciebie. Jest wokół ciebie. On wypełnia pokój albo całe pomieszczenie, w którym jesteś teraz. Jest we mnie. Jest w moim sercu.
6. Wszechświat bardzo się tobą opiekuje, troszczy się Tobą, chce dla Ciebie dobrze Jest zainteresowany tobą. Ma plan na twoje życie. Ma odpowiedź na każdą twoją potrzebę lub problem, z którym się mierzysz.
7. Wszechświat powie ci wszystko co powinieneś wiedzieć - nie zawsze powie ci to co ty byś chciał wiedzieć.
8. Wszechświat pomoże ci zrobić wszystko o co poprosi cię, abyś zrobił.
9. Każdy może być w kontakcie z Wszechświatem, wszędzie i w dowolnym czasie, jeśli warunki są spełnione.

A warunki jakie trzeba spełnić to:

- być cicho i spokojnie,
- słuchać,
- być szczerym i uczciwym o każdej myśli, która przychodzi,
- sprawdzać myśli, aby mieć pewność, że pochodzą od siły wyższej,
- być posłusznym

Tak więc, z tymi podstawowymi elementami jako naszym zapleczem/background/podstawą, OTO

KILKA konkretnych sugestii jak Słuchać Siły wyższej:

1. NIE SPIESZ SIĘ [TAKE TIME] - znajdź jakieś miejsce i czas, kiedy możesz być sam, w spokoju tak żeby nikt nie przeszkadzał. Większość ludzi znajduje wczesny poranek jako najlepszy czas. Miej ze sobą kawałek kartki i coś do pisania.

2. RELAKS [RELAX] - usiądź w wygodnej pozycji. Świadomie rozluźnij wszystkie swoje mięśnie. Bądź luźny (Be loose :). Nie ma pośpiechu. Nie ma potrzeby się spinać, naprężyć się podczas tych minut. Wszechświat nie będzie w stanie przebić się do nas, jeśli będziemy napięci i niespokojni/trwożni/skoncentrowani na późniejszych obowiązkach.

3. NASTRUJ SIĘ/DOSTRUJ SIĘ [TUNE IN] - otwórz swoje serce na Wszechświat . Obojętne czy na głos czy po cichu, po prostu powiedz do Wszechświata , w naturalny sposób, że chciałbyś poznać jego plan na twoje życie - że chcesz poznać Jego odpowiedź na dany problem lub sytuację, z którą aktualnie się mierzysz. Bądź określony i KONKRETNY w swojej prośbie.

4. SŁUCHAJ [LISTEN] - Bądź po prostu, spokojny, cichy, zrelaksowany i otwarty. Pozwól swojemu umysłowi „odpłynąć”. Pozwól Wszechświatowi mówić. Myśli, pomysły i wrażenia zaczną przychodzić do twojej głowy i serca. Bądź uważny, czujny i otwarty na każdą z nich.

5. PISZ! [WRITE!] - teraz ważny klucz do całego procesu. Zapisz wszystko co przyszło do ciebie. WSZYSTKO. Pisz prosto, notatkowo - tak, żebyś mógł sobie przypomnieć później o co chodziło. NIE SORTUJ/FILTRUJ/EDYTUJ swoich myśli na tym etapie. Nie mów do siebie: Ta myśl nie jest ważna, To tylko zwykła myśl, To nie może być wskazówka, To nie jest miłe, To nie może pochodzić od Wszechświata , To tylko moje myślenie... itp. itd.

Pisz wszystko co przechodzi przez twój umysł: Imiona ludzi, Rzeczy do zrobienia, Rzeczy do powiedzenia, Rzeczy, które są źle zrobione i wymagają naprawienia Zapisuj wszystko: Dobre myśli - złe myśli, Komfortowe

myśli - niekomfortowe myśli, Rozsądne myśli - „szalone” myśli - Bądź szczerzy!!! Zapisuj wszystko!!! Myśli przychodzą szybko i uciekają nawet jeszcze szybciej, dopóki ich nie złapiesz i odłożysz/zapiszesz.

6. PRZETESTUJ [TEST]

Kiedy przepływ myśli zwolni, zatrzyma się. Przypatrz się dobrze co zapisałeś. Nie wszystkie myśli przychodzą od Wszechświata. Tak więc potrzebujemy sprawdzić myśli. Oto jak zapisane „dane” mogą nam pomóc:

- a) Czy te myśli są kompletnie szczerze, czyste, altruistyczne i kochające?
- b) Czy te myśli są w zgodzie z naszymi obowiązkami względem rodziny, względem pracodawcy społeczeństwa?
- c) Czy te myśli są w zgodzie z naszym rozumieniem nauczania zawartego w naszej duchowej literaturze?
- d) Czy te myśli prowadzą do krzywdzenia innych?

7. SPRAWDŹ [CHECK]

Jeśli masz wątpliwości, a jest to ważne, skonsultuj swoje myśli lub akcje z zaufaną osobą żyjącą w podobny sposób lub swoim przewodnikiem duchowym, co ta osoba myśli o tym? „Więcej światła wpada przez wa okna niż przez jedno”. Ktoś inny kto też pragnie poznać Boży plan na swoje życie może nam pomóc zobaczyć to bardziej przejrzysto. Przeglądaj to co zapisałeś. Wiele ludzi tak robi. Mówią sobie jakie dostają wskazówki. To sekret JEDNOŚCI. Zawsze są trzy strony, każdego pytania: twoja strona, moja strona i właściwa strona. Przewodnictwo pokazuje nam właściwą stronę - nie kto ma rację, ale co jest „racją”.

8. BĄDŹ POSŁUSZNY/PRZESTRZEGAJ [OBEY]

Wykonaj otrzymane wskazówki. Tylko wtedy będziesz pewny przewodnictwa, jeśli podążysz za nim. Mogę sterować łodzią tylko wtedy kiedy łódź jest w ruchu. Kiedy jesteś posłuszny, bardzo często rezultat przekona cię, że jesteś na właściwej drodze.

9. BLOKADY? [BLOCKS?]

„A co jeśli nie wygląda na to, że dostaje właściwe/konkretne myśli”. Przewodnictwo Boże jest za darmo, tak jak możliwość oddychania powietrzem. Jeśli nie otrzymuje, myśli choć słucham, wina nie leży po stronie Boga. Zazwyczaj jest tak, że to ja czegoś nie robię: Coś jest nie tak w moim życiu z czym boje się stanąć twarzą w twarz i naprawić, może jakieś przyzwyczajenie/nałóg/zwyczaj albo pobłażliwość, coś traktuje jako nie do końca złe :) a czego nie chce poddać/oddać. Może jakaś osoba, której nie mogę przebaczyć, albo jakaś niewłaściwa relacja, e której tkwię, a której nie mogę przerwać. Może jakieś zadośćuczynienie jest niezrobione. Albo coś co Bóg już mi powiedział, a ja tego nie wykonałem... Przyjrzyjcie się tym sprawom i bądźcie szczerzy. Potem spróbujcie ponownie posłuchać Boga.

10. POMYŁKI [MISTAKES]

„Przypuśćmy, że się pomylię i zrobię coś w imię Siły wyższej, co nie jest słuszne/właściwe/w porządku?”

Oczywiście, że popełniamy błędy/pomyłki. Jesteśmy ludźmi z wieloma brakami. Jednakże, Boża Wola zawsze docenia nasze oddanie i szczerą chęć. Będzie pracował wokół i poprzez każdą naszą pomyłkę. I pomoże nam je naprawić. („Bóg z każdego „gówna” zrobi nawóz, na którym coś urosnie”).

ZAPAMIĘTAJCIE JEDNAK! Czasami kiedy idziemy za wskazówkami Boga, komuś innemu może się to nie podobać bądź też ktoś inny może się z tym nie zgadzać. Tak więc, nie zawsze kiedy napotykanie na opór bądź niechęć znaczy to, że popełniliście błąd. Może to oznaczać, że inna osoba nie chce znać albo robić tego co słuszne.

„Przypuśćmy, że zawiodę w czynieniu tego co zostało „mi przykazane” a możliwość wykonania tego przepadła?” Wtedy jest tylko jedna rzecz do zrobienia. „Wyprostować” sprawę przed Wszechświatem. Powiedzieć mu, że jest nam przykro. Poprosić Go o przebaczenie, a potem zaakceptować Jego przebaczenie i zacząć od początku. Wszechświat jest miłosierny - On nie jest bezosobowym komputerem. On rozumie nas nawet lepiej od nas samych. :)

11. REZULTATY? [RESULTS?]

Nigdy nie dowiedzielibyśmy się jak to jest pływać w wodzie dopóki nie wejdziemy do niej i nie spróbujemy. Nigdy nie będziemy wiedzieć jak to jest dopóki szczerze nie spróbujemy. Każda osoba, która próbowała tego uczucie odnalazła mądrość, nie swoją, jaka przyszła do ich umysłów i to że Siła większa od ludzkiej mocy zaczęła działać w ich życiu. To taka niekończąca się przygoda. Jest to droga życia, dla każdego i wszędzie. Każdy może być w kontakcie z żywym Bogiem, gdziekolwiek, kiedykolwiek jeśli wypełniamy jego warunki.

Kiedy człowiek słucha, Wszechświat mówi.

Kiedy człowiek jest posłuszny, Wszechświat działa.

Takie jest prawo modlitwy.

Boży plan dla tego świata idzie do przodu przez życie zwykłych ludzi, którzy są skłonni poddać się aby to ON nimi rządził.

Z tych sugestii między innymi wynika, że mam postarać się:

☉ Nie spieszyć - znaleźć jakieś miejsce i czas, kiedy mogę być sam, w spokoju tak żeby nikt nie przeszkadzał. Dobrze abym miał ze sobą kawałek kartki i coś do pisania.

☉ Mam postarać się Zrelaksować - mogę usiąść w wygodnej pozycji. Świadomie rozluźnić wszystkie swoje mięśnie. Nie ma pośpiechu. Nie ma potrzeby się spinać, naprężyć się podczas tych minut. Wszechświat nie będzie w stanie przebić się do mnie, jeśli będę napięty i niespokojny, przestraszony czy skoncentrowany na późniejszych obowiązkach.

☉ Mam postarać się Nastroić - Nastawić - otworzyć swoje serce na Wszechświat. Obojętne czy na głos czy po cichu, mogę po prostu powiedzieć do Wszechświata, w naturalny sposób, że chciałbym poznać jego plan na moje życie, na nadchodzące 24 godziny - że chcę poznać Jego odpowiedź na dany problem lub sytuację, z którą aktualnie się mierzę. Powinienem być określony i KONKRETNY w swojej prośbie.

☉ Mam postarać się Słuchać - po prostu być, spokojny, cichy, zrelaksowany i otwarty. Mam pozwolić mojemu umysłowi „odpłynąć”. Pozwolić Wszechświatowi mówić. Myśli, pomysły i wrażenia zaczną przychodzić do mojej głowy i serca. Mam starać się być uważny, czujny i otwarty na każdą z nich.

☉ Mogę w końcu Zapisać wszystko co przyszło do mnie. WSZYSTKO. Mam pisać prosto, notatkowo - tak, żebym mógł sobie przypomnieć później o co chodziło. Nie sortować, nie filtrować moich myśli na tym etapie. Nie mówić do siebie: „Ta myśl nie jest ważna, To tylko zwykła myśl, To nie może być wskazówka...” itp. Mam pisać wszystko co przechodzi przez mój umysł: imiona ludzi, rzeczy do zrobienia, rzeczy do powiedzenia, rzeczy, które są źle zrobione czy wymagają naprawienia. Wszystko. Jeśli nie jestem czegoś pewien, mogę później przedyskutować to ze sponsorem.

Teraz będzie chwila ciszy (około 1-2 minut) na „zalogowanie się”. Najpierw poproszę Boga aby pokierował Twoim myśleniem, a potem zapytam Go o Jego plan wobec Ciebie na te nadchodzące godziny Twojego dnia, sprawy i rzeczy do zrobienia. Zapytam Go o problemy czy trudności z którymi się mierzysz... sprawy które masz wyjaśnić czy załatwić... rozmowy, które powinieneś przeprowadzić. Potem pomodlimy się razem.

Teraz... spróbuję przez chwilę nie spieszyć się, zrelaksować, nastawić, otworzyć i słuchać... NIE MA TERAZ NIC WAŻNIEJSZEGO...

Przykład modlitw porannych i w ciągu dnia.

Poranna czytanka z Wielkiej Księgi.

„Gdy się budzimy pomyślmy o 24 godzinach, które są przed nami. Sporządzmy plan na ten nowy dzień. Najpierw prośmy Siłę wyższą, aby pokierowała naszym myśleniem. Szczególnie zaś, aby uwolniła nas od rozczulania się nad sobą, nieuczciwości i egoizmu. Wówczas będziemy mogli uruchomić nasze rzeczywiste możliwości. Nie bez powodów Bóg obdarował nas rozumem. Nasze życie wewnętrzne znajdzie się na wyższej płaszczyźnie, jeśli nasze myśli zostaną oczyszczone ze złych pobudek. Myśląc o nadchodzącym dniu możemy być niezdecydowani. Być może nie wiemy, jak postąpić. Prośmy więc Boga o natchnienie, intuicję lub decyzję. Starajmy się odprężyć i nie przejmować się. Nie walczmy. Często będziemy zdziwieni, gdy właściwa odpowiedź nasunie się sama. To, co dotąd było przecuciem albo chwilowym wrażeniem, stopniowo staje się częścią nowego myślenia.

Ponieważ brak nam niezbędnego doświadczenia i dopiero co nawiązaliśmy świadomy kontakt z Bogiem, nie będziemy - prawdopodobnie - działać cały czas pod wpływem natchnienia. Gdybyśmy ulegli takiemu złudzeniu, zapłacilibyśmy za to podjęciem różnych bezsensownych działań i pomysłów. Niemniej, w miarę upływu czasu, przekonamy się, że nasze myślenie odbywa się coraz bardziej pod wpływem natchnienia. Nauczmy się polegać na nim.

Naszą medytację kończymy modlitwą o wskazanie właściwego sposobu rozwiązania wszystkich problemów, które przyniesie nadchodzący dzień. Szczególnie gorąco prosimy o uwolnienie z więzi egoizmu i unikamy prób opartych na samolubstwie i ranieniu innych.

Gdy warunki temu sprzyjają, zwróćmy się do bliskich lub przyjaciół, aby uczestniczyli w porannej medytacji.,,

Wielka Księga

Zatrzymanie się w ciągu dnia.

„Jeśli w ciągu dnia poczujemy zdenerwowanie lub ogarną na wątpliwości, przerwijmy na chwilę nasze zajęcia. Prośmy o właściwą myśl lub kierunek działania. Każdego dnia wielokrotnie powtarzając z pokorą: "Bądź wola Twoja", uświadamiamy sobie nieustannie, że to nie my jesteśmy reżyserami przedstawienia. W ten sposób zmniejszamy groźbę rozdrażnienia, strachu, złości, zamartwiania się, rozczulania się nad sobą bądź podejmowania pochopnych decyzji. Stajemy się bardziej efektywni. Nie męczymy się tak szybko jak niegdyś, gdy trwoniliśmy bezmyślnie energię, próbując aranżować życie według naszych zachcianek. Ten program działa - naprawdę działa. My, alkoholicy, jesteśmy z natury niezdyscyplinowani. Pozwólmy zatem Bogu, aby w sposób, który tu właśnie przedstawiamy utrzymał nas w karności. Ale to nie wszystko. Jest jeszcze wiele do zrobienia, bowiem "wiara bez uczynków jest martwa".

Wielka Księga

(Postaraj się czytać w liczbie mnogiej jeśli robisz to w grupie):

Boże pokieruj moim myśleniem i uwolnij mnie dziś z więzienia mojego JA. Proszę Cię żeby moje myślenie nie łączyło się z uzalaniem nad sobą, nieuczciwymi i samolubnymi motywacjami. Oczyść moje myśli ze złych pobudek, abym mógł korzystać z daru, jakim mnie obdarowałeś - z rozumu - w sposób właściwy. Bądź ze mną, działaj ze mną, twórz ze mną, bądź dla mnie natchnieniem, intuicją, decyzją. Pokaż mi Boże każdy następny krok oraz daj mi wszystko, czego będę potrzebował do rozwiązania wszystkich problemów, które przyniesie mi nadchodzący dzień. W szczególności proszę Cię Boże uwolnij do samowoli. Ojciec wierzę, że pragniesz abym był jakoś użyteczny i pomocny dla ludzi, których postawisz dzisiaj na mojej drodze - udziel mi proszę mądrości i siły, abym tę mądrość wprowadzał w życie, wskaż mi drogę, dodaj ufności, wiary i odwagi, abym nią podążał. Umocnij mnie proszę w uczciwości, uprzejmości, miłości i tolerancji. Objaw mi jak mogę Ci służyć najlepiej, wola Twoja nie moja niech się dzieje. Używaj mnie dziś Boże.

Daj mi to, co nakazujesz i nakazuj to, co chcesz. Pragniesz ode mnie wielkiej miłości Boże, ja również jej pragnę, jak łania pragnie wody ze strumienia, ale, jak sam widzisz, nie mam już więcej miłości do ofiarowania. Udziel mi jej więcej, a ja Tobie ją ofiaruję.

(modlitwa św. Augustyna albo o. Pio - nie pamiętam :))

Panie cichy i pokornego serca uczyn serce moje według serca Twego - odmień moje serce i moje życie.

Chroń mnie dziś od uczucia gniewu, od odwetu i klótni... pokaż mi w jaki sposób mogę być dziś pomocny ludziom, których postawisz na mojej drodze. Usuń ze mnie strach, co oni sobie pomyślą i pokaż mi kim TY chciałbyś, abym się stał. Usuń ze mnie strach, że nie jestem wystarczająco dobry i pokaż mi kim TY chciałbyś abym się stał. Zabierz ode mnie Ojciec, mój największy strach... że Ciebie nie ma i ja sam muszę to ogarniać... i pokieruj mną tak, jak Ty będziesz tego chciał. Udziel mi siły, abym Ci dziś nie przeszkadzał. Jest we mnie wiele strachu Boże... ciągle nie ufam Tobie i chciałbym po swojemu... dlatego proszę Cię o łaskę ufności i wiary, abym mógł w końcu uwierzyć i zaufać Tobie. Ojciec proszę Cię bądź dziś ze mną, pilnuj mnie i nie pozwól mi się od Ciebie oddalić.

„Mój Stwórco, chciałbym oddać Ci teraz całego siebie z tym, co dobre i złe. Modłę się, abyś teraz usunął ze mnie każdą pojedynczą wadę charakteru, która przeszkadza mi w byciu użytecznym dla Ciebie i moich bliźnich. Użyc mi siły, jako że teraz będę czynił Twoją wolę. Amen.”

I jeszcze jedno Boże... dla jasności i przypomnienia.. jestem alkoholikiem czyli należę do kategorii ludzi których życie jest niekierowalne, bo oni są bezsilni i zanim wejdę w ten dzień... chcę Ci powiedzieć, że bardzo Cię dziś potrzebuję do tego, żeby żyć... dlatego jeszcze raz proszę Cię, abyś dziś był ze mną, pilnował mnie i nie pozwalał mi oddalić się od Ciebie. Abyś dał mi zdrowy rozsądek i siłę do tego, bym robił to, co należy. Pomóż mi uważać na moje urazy, na moje samolubstwo, nieuczciwość, czy tchórzostwo, którymi często się kieruję. Pomóż mi proszę przejść przez ten dzień tak, abym nie musiał nikogo przeproszać, a raczej był użytecznym i pomocnym człowiekiem. Pomóż mi i dodaj odwagi, abym nie zatrzymywał dziś nic dla siebie, abym wyjaśniał sprawy na bieżąco i abym umiał dziś rozmawiać z drugim człowiekiem. Pomóż mi być dziś życzliwym i kochającym dla wszystkich. Dodaj mi siły, żebym wykonywał swoje obowiązki najlepiej jak potrafię. Proszę Cię Boże pomóż mi nie myśleć dziś tylko o sobie, ale skieruj moją uwagę raczej na to, co mogę zrobić dla innych. Pomóż mi zauważać innych i wnieść dziś coś od siebie do nurtu życia... Wierzę, że pokierujesz moim myśleniem, bo dzisiaj chcę spełniać Twoją wolę. Amen.

Mój tekst o medytacji, uważności.

UWAŻNOŚĆ.

Uważność to jeden z najpiękniejszych stanów, jaki możemy sami sobie podarować. Uważność to bycie w danej chwili, zanurzenie się w niej, przeżywanie jej do głębi z należytą uwagą, radością i świadomością tej chwili. Uważność pozwala zatrzymać się w chwili obecnej i przestać pędzić za czymś lub uciekać przed czymś. Zazwyczaj to przed czym uciekamy to my sami, zazwyczaj właśnie uciekamy przed czuciem siebie samego w chwili obecnej. Dlatego też mamy tendencje do rozmyślania o przeszłości lub przyszłości, po to by nie czuć chwili obecnej i tego co jest w niej.

Szacuje się, że około 95% naszego zachowania jest automatyczne i działa na autopilocie. Dzieje się tak, ponieważ sieci neuronowe leżą u podstaw wszystkich naszych nawyków, redukując miliony bodźców sensorycznych na sekundę do łatwych w obsłudze skrótów, dzięki czemu możemy łatwiej funkcjonować w tym szybkim, szalonym świecie. Układ nerwowy działa z autopilota. Robimy coś i nawet nie wiemy dlaczego robimy to co robimy, reagujemy w dany sposób i nie wiemy dlaczego tak reagujemy. Dostyć często usprawiedliwiamy siebie mówiąc sobie, że po prostu tacy jesteśmy. Jednak pod każdą impulsywną, nerwową reakcją kryje się jakieś naruszenie naszego układu nerwowego w przeszłości, przez co nie dopuszczamy do siebie danej świadomości. Te uwarunkowane reakcje są dla nas w pewien sposób obronne przed wejściem w dany temat, przed głębszym zajrzeniem w siebie.

Uważność jest dokładnym przeciwieństwem tych procesów — wymaga zwolnienia, obecności i świadomości. To raczej doświadczenie chwili niż autopilot, to obserwacja naszych myśli, działań i decyzji. Jednoczesne obserwowanie i doświadczenie nie jest łatwe, jeśli się wcześniej tego nie robiło i działało się automatycznie. Osiągnięcie tego stanu wymaga trochę praktyki i zaangażowania. Im bardziej aktywujemy nasz „uważny mózg”, tym silniejszy się on stanie, a z czasem będziemy mogli spojrzeć na siebie z innej perspektywy, z pewnego rodzaju dystansu. Dlatego tworzenie świadomych, celowych rytuałów, zamiast trzymania się naszych bezmyślnych nawyków, jest świetnym sposobem na włączenie większej uważności w nasze codzienne życie. Może to być prosty sposób — jak na przykład poświęcenie całej naszej uwagi na przygotowanie porannej kawy. Zamiast po prostu przygotowywać ją automatycznie i bez skupienia na czynnościach, które wykonujemy, skoncentruj się na każdym kroku, każdym dźwięku, zapachu. Bądź prawdziwie obecny, a jeśli na razie nie możesz się do niczego więcej zobowiązać, spróbuj zmienić swoje nawyki w czynności praktykowane ze świadomością.

Według badań uważność zmienia mózg. Lutz, Dunne i Davidson (2008) zbadali, jak uważność wpływa na ciało migdałowate, które jest obszarem mózgu związanym z procesami emocjonalnymi. Ustalono, że ten obszar mózgu był mniej aktywny po sesjach uważności. Hipokamp również odgrywa niemałą rolę w uważności. Jest obszarem mózgu związanym z pamięcią i pomaga w regulacji ciała migdałowatego. Po praktykach mindfulness ta część mózgu okazała się bardziej aktywna według badań Goldin i Gross (2010).

Z moich osobistych doświadczeń wynika, iż obserwacja prowadzi do:

- zaniechania pędu umysłu, uspokaja się sam proces myślowy, zwalnia się jego tempo, zaczynamy dostrzegać przerwy w myślach, tak zwany bezruch,
- przechodzimy bardziej z rozmyślania o życiu do czucia życia, przechodzi się z automatu do bycia, z myślenia o życiu do jego doświadczenia,
- do lepszego radzenia sobie z emocjami, dostrzega się procesy zachodzące wewnątrz Nas, przestajemy się utożsamiać z myślami i emocjami,
- działa się sprawniej i dynamiczniej, polepsza się jakość koncentracji, możliwość skupienia energii, a przez to działania,
- do większej obecności w tu i teraz,
- do większego czucia,
- do wyostrenia się zmysłów,
- zauważania więcej detali w otaczającej nas naturze, widzi się jaśniej, widzi się więcej oraz czuje się więcej,
- większej bliskości emocjonalnej ze sobą i z innymi,
- do zauważenia swoich intencji, motywów, decyzji i wyborów,
- nawiązania kontaktu z własnym ciałem,

Kora przedczołowa to nowsza część mózgu, która pomaga nam radzić sobie z naszymi emocjami i podejmować mądre decyzje. Ułatwia nam radzenie sobie z naszymi myślami, emocjami i działaniami w odniesieniu do naszych celów. Jednak podczas reakcji na stres odłączamy się od racjonalnego myślenia. To ciało migdałowate

wykonujące swoją pracę. Wchodzimy w impulsywny, reaktywny tryb fight-or-flight, czyli tryb walki lub ucieczki. Jednocześnie tracimy połączenie z niektórymi z naszych wyższych funkcji mózgu, takich jak samoregulacja, pamięć i elastyczność umysłu. Jak wskazują badania, możemy praktykować uważność, aby aktywować korę przedczołową i hipokamp oraz zmniejszyć aktywację w ciele migdałowatym — co pomoże w odzyskaniu kontroli nad swoimi reakcjami. Gdy jesteśmy zamknięci w swojej własnej głowie tworzymy ciągle te same emocje i żyjemy w iluzjach we własnej głowie, które tworzą barierę między nami, a rzeczywistością. Jesteśmy w pewien sposób wtedy oderwani od rzeczywistości, odrealnieni, nie potrafimy odróżnić faktów od fikcji. Co w konsekwencji wpływa na to że nie jesteśmy obecni w tym co robimy, że nie ma nas w naszym własnym życiu. Uważność pozwala wyjść z głowy i nawiązać ponowny kontakt z rzeczywistością.

Czysta obserwacja po prostu uzdrowia nasze ciało, dajemy przepłynąć wtedy energii o większej mocy, nasz umysł nie tworzy sztucznych emocji, przez co nasz układ nerwowy się uzdrowia, wraca do równowagi.

To tak jak z chaosem, poddany obserwacji tworzy porządek. Fizyka kwantowa udowodniła, że cząsteczki są w różnych miejscach jednocześnie, natomiast to co je porządkuje to sam akt obserwacji, jednak to jak je uporządkuje zależy wyłącznie od energii obserwatora.

Oto kilka prostych sposobów, by zacząć pracę z uważnością.

Wyjdź do natury.

Przebywaj jak najwięcej wśród natury. Angażowanie się w tę prostą czynność znacznie obniża poziom kortyzolu i ciśnienie krwi, jednocześnie zwiększając aktywność przywspółczulną mózgu, która jest częścią układu nerwowego odpowiedzialną za odpoczynek. Sam osobiście praktycznie co dziennie jestem w lesie lub nad rzeką, kiedyś nie chciało mi się jeździć, uważałem to za banał. Teraz widzę jak to wpływa na mój spokój, obserwacja natury sprawia, że przejmujemy jej cechy i łączymy się z energią natury.

Oddychaj świadomie.

Skupienie się na oddechu jest jednym z najprostszych i najbardziej skutecznych sposobów na bycie bardziej uważnym i zrelaksowanym. Oddychanie na równi z jedzeniem czy jogą ma jeszcze jedną ważną umiejętność — wpływa stymulująco na jeden z najdłuższych nerwów w naszym ciele. Nerw błędny odpowiada za wiele funkcji życiowych, ma swoje zakończenia w okolicach najbardziej kluczowych narządów i może mieć wpływ na składniki zdrowia wybiegające daleko poza odprężenie.

Praktykuj wdzięczność.

Poświęć chwilę na zastanowienie się nad trzema rzeczami, za które jesteś wdzięczny, niezależnie od tego, czy jest to zdrowie, rodzina i przyjaciele, czy coś wyjątkowego, co przydarzyło Ci się tego dnia. Zapisz to w zeszycie lub daj sobie kilka minut na odczuwanie wdzięczności. Z wdzięcznością po wyjściu z terapii miałem duży problem, można by powiedzieć, że byłem niewdzięcznikiem, ciągle coś chciałem i narzekałem zamiast cieszyć się tym co jest. Na początku praktyka wdzięczności może ci się wydawać sztuczna, tym bardziej jak masz mocno rozstrojone popędy i tworzysz nadmiar pragnień i żądz. Wtedy praktycznie ciągle chodzisz niezadowolony, napięty i pod presją bycia jakimś lub osiągnięcia czegoś. Masz wtedy przysłowiowy kij w dupie i jesteś nastawiony na ciągle narzekanie. Praktyka wdzięczności z czasem pozwala odnaleźć radość w najmniejszych rzeczach i skutecznie hamuje popadanie w nadmierne fantazjowanie, które z kolei mogą stworzyć niezadowolenie i cierpienie, bo za bardzo odcinamy się od tego co jest i tracimy kontakt z rzeczywistością.

Czytaj książki.

Czytanie może być świetną okazją do uważności — zdolności bycia w chwili obecnej, świadomie, w skupieniu i bez oceniania. Zarezerwuj co najmniej godzinę dziennie, aby naprawdę oddać się tej czynności. Jon Kabat Zinn definiuje uważność jako „zwracanie uwagi, w określony sposób, celowo, w danej chwili, bez osądzania”. Wybierając (celowo) czytanie (określony sposób) i skupiając się (zwracając uwagę) na słowa w książce, praktycznie spełniamy jego definicję. Kiedy gubimy się w książce, tracimy poczucie czasu, nasze codzienne myśli, uczucia, emocje i reakcje zostają na chwilę zapomniane, odsunięte. Nie oceniamy słów w książce -po prostu je czytamy i akceptujemy takimi, jakie są — w danej chwili i bez osądzania.

Zrób ‘body scan’.

Jedną z bardziej popularnych technik medytacyjnych jest praktyka skanowania ciała. Uczy ona podstaw uważności, jak również pozwala uruchomić świadomość ciała. Połóż się, zamknij oczy i wyobraź sobie światło

„skanujące” Twoje ciało od stóp do głów. Przejdź przez każdą część ciała po kolei. Jakie doznania się pojawiają? Wykorzystaj to jako okazję do słuchania swojego ciała bez oceniania go.

Poprzez samoobserwację uważność płynnie wkracza w Twoje życie. W momencie, gdy zdasz sobie sprawę, że nie jesteś uważny — praktykujesz uważność! Wyszedłeś z ciągłego mentalnego dialogu toczonego się w Twoim umyśle i zostałeś jego obserwatorem. Teraz obserwujesz umysł, zamiast być w nim zagubiony.

Uważność pozwala nam właściwie docenić nasze życie i czerpać przyjemność z drobnych rzeczy. Bo o to właśnie w uważności chodzi — to wspaniały sposób, aby z małych codziennych elementów złożyć wielką, szczęśliwą całość. Jak często doceniasz proste dary codziennego dnia? Poranną kawę wypitą na tarasie wśród śpiewu ptaków? Godzinę samotności, gdy możesz zanurzyć się w ulubionej książce? Uśmiech Twojego Dziecka, gdy budzi się rano? Leniwe pomrukiwanie kota, który ułożył się na Twoich kolanach? Praktykowanie uważności każdego dnia sprawia, że czujesz się lepiej i w pełni zanurzasz się w swoim życiu. Nie wiesz, jak to zrobić? Wystarczy kilka razy dziennie, przez krótki moment, skupić się na wykonywanych czynnościach. Uważność to wielka i cenna sztuka. Umiejętność świadomego przeżywania tego, co nas spotyka — to ogromny dar. Praktykując uważność każdego dnia uczymy się dialogować ze sobą, nazywać swoje potrzeby, emocje, pragnienia, odpoczywać i dokonywać świadomych wyborów. Uważne życie jest pełniejsze, ciekawsze, bardziej namacalne bo jesteśmy bardziej przytomni. Wdzięczność i radość nawet z najdrobniejszych rzeczy przynosi nas na wyższy poziom zadowolenia z całokształtu naszego życia i pozwala nam poczuć satysfakcję z tego co robimy. Dostrzeganie wartości w prostych, codziennych czynnościach — w spacerze do lasu, w smaku kawy, w godzinie beczynności, w zapachu kwiatów w wazonie — wzmacnia nasze poczucie szczęścia i równowagi, daje nam moc do stawiania czoła przeciwnościom, a wreszcie ukazuje nam niezwykle bogactwo naszego własnego życia, które zbyt często wydaje nam się przeciętne i niewarte uwagi. Obecność powoduje, że jednoczysz się z samym doświadczeniem życia, zaczynasz je bardziej czuć.

Daniel Siegel, genialny psychiatra, popularyzujący ideę uważności i widzący w niej uwolnienie od wielu cywilizacyjnych toksyn opisał ją poprzez model 3×0.

obserwacja — odnotowywanie tego, co się dzieje „tu i teraz” w szerszej perspektywie, bez zamykania się w schematach i własnych scenariuszach danej sytuacji, czyli między innymi nie ocenianie teraźniejszości poprzez przeszłość, tylko doświadczenie tego co jest.

otwartość — to akceptacja tego, co nam się przydarza, bez oceniania, bez próby wpłynięcia na to, bez stawiania temu oporu w danej chwili, co w konsekwencji prowadzi do szerszego zrozumienia i możliwości podjęcia określonych działań, decyzji i wyborów gdy pojawi się jasne zrozumienie,

obiektywizm — uświadomienie sobie faktu, że emocje których doświadczamy, to tylko reakcja na dane zdarzenie, a nie prawda o tym zdarzeniu.

„Uważność pomaga nam wyznaczać granice, ujawniając, co czyni nas nieszczęśliwymi i co przynosi nam spokój.”

Pamiętaj, że każdego dnia, w każdej minucie, godzinie masz wybór — to od Ciebie zależy co i jak z tym czasem zrobisz.

„Uważność pozwala nam obserwować nasze myśli, widzieć, jak jedna myśl prowadzi do następnej, decydować, czy podążamy niezdrową ścieżką, a jeśli podążamy, to puszczać je i zmieniać kierunki.”

Sharon Salzberg

OBSERWACJA

P.D. Uspieński pisze: Obserwujący siebie człowiek zauważa, że samoobserwacja przynosi zmiany w jego wewnętrznych procesach. Zaczyna rozumieć, że obserwowanie siebie jest instrumentem zmiany, drogą do przebudzenia. Obserwując siebie, kieruje, jak gdyby, promień światła na swoje wewnętrzne procesy, które do tej pory pozostawały w całkowitej ciemności. Pod wpływem tego światła procesy zaczynają się zmieniać. Dopiero wtedy, gdy przybędziemy do tego miejsca, zaczynamy doświadczać życia, zaczynamy naprawdę żyć. Dzień przeżywany jest tylko przez tych, którzy są w pełni świadomi. Samoobserwacja sprawia, że budzimy się ku temu, co się naprawdę wydarza w naszym życiu. Samoobserwacja jest mikroskopem świadomości.

Obserwacja swojego zachowania, swoich myśli, emocji, popędów, reakcji, nawyków pozwala nam zauważyć, uświadomić sobie nasze wewnętrzne procesy, nasze własne schematy, zależności jakie zachodzą w nas. Procesy te mają określone wzorce, według, których postępujemy zazwyczaj automatycznie. Ta automatyka istnieje dopóki nie poddamy jej naszej świadomości i dopóki nie wprowadzimy konkretnych zmian w naszej percepcji, odbiorze, podejściu, nastawieniu, rozumowaniu, zachowaniu, reakcji na rzeczywistość. Obserwując siebie zauważamy jakich potrzeb swoich nie zaspakajamy oraz zaczynamy rozumieć dlaczego tak robimy. Poprzez obserwacje dochodzimy do źródła problemu, którym są zazwyczaj emocje z przeszłości, które powodują, że tracimy energię na podtrzymywanie blokad i iluzji przez jakie odbieramy rzeczywistość w chwili obecnej. Dzięki obserwacji dostrzegamy jakie skrzywienia mamy odnośnie rzeczywistości, które powodują cierpienie, zaczynamy rozbrajać swoje iluzje o rzeczywistości i coraz bardziej otwierać się na czucie. Obserwacja doprowadza do zaprzestania projektowania naszej przeszłości na chwilę obecną. Gdy ciało się uwalnia od emocji z przeszłości i staje się naturalne daje nam życiową energię witalną pochodzącą z naszego źródła. Na przykład ekscytacja i lęk to te same energię, wykorzystane tylko w różny sposób poprzez naszą wyobraźnię. Energia życia którą dostaje każdy z nas jest taka sama, tylko od nas zależy w jaki sposób ją wykorzystamy i gdzie ją ukierunkujemy. To my poprzez blokady energetyczne w swojej energetyce, zastojem energetyczne, nie puszczamy urazy i żal, sposób myślenia o rzeczywistości nadajemy jej kształtu i kierujemy na określone wyobrażenia o życiu tworząc swoją percepcję, odbiór rzeczywistości. W zależności jakie mamy w sobie nie puszczane emocje, blokady, to tworzymy określony zniekształcony odbiór rzeczywistości poprzez zniekształcenie poznawcze i wiarę w swoje blokujące przekonania.

Często uważamy, że na coś nie zasługujemy lub że czegoś nie jesteśmy godni i dajemy temu swoją wiarę. To jednocześnie ogranicza napływ obfitości do naszego życia. Bo jeśli wewnętrznie jesteśmy przekonani o tym, że nie zasługujemy na miłość lub, że zasługujemy na warunkową miłość to taką rzeczywistość będziemy dopuszczać do siebie i taką będziemy tworzyć poprzez swoje decyzje i wybory, bo w takie relacje będziemy wchodzić z innymi.

Wypieranie i zaprzeczanie swoim potrzebą jest głównym powodem naszej frustracji i zgromadzonego w nas gniewu tworząc przy tym konflikty wewnętrzne. Dochodzą do tego sytuacje traumatyczne z dzieciństwa, które jeśli nie są odpowiednio przeżyte powodują, że wypierane emocje zapisują się w naszym ciele i wpływają później na rozbudowę naszych lęków odnośnie konkretnych sytuacji powiązanych z traumą. Naruszają naszą energetykę i zapisują się wyparte głęboko w podświadomość, a przez które później odbieramy rzeczywistość w postaci określonych reakcji, trybów zachowywania się i potoków myślowych odpalających się w nas automatycznie podczas zaistniałej sytuacji. Tę reakcję i myśli są często takie same jak w momencie powstania traumy, blokady.

Potrzeby emocjonalne, które blokowaliśmy, na których zaspokajanie sobie nie pozwoliliśmy lub nie zostaliśmy nauczeni, aby je zaspokajać ciągle są i czekają, aż zaczniemy je zaspokajać. U osób które zaprzeczały i wypierały swoje potrzeby dochodzi do odwrócenia i zamiast je zaspokajać robią wszystko aby tego nie robić i krzywdzić w ten sposób siebie. Można by powiedzieć sami siebie doprowadzamy do destrukcji poprzez swoje działania nie pozwalając sobie na określone doświadczenia. Każdy lęk, problem, ma w sobie rozwiązanie i szanse na rozwój. Podświadomość daje nam zawsze znać co mamy puścić, gdzie skierować uwagę, co uzdrowić, co wypieramy, czego nie dopuszczamy do siebie. Zamiast słuchania się naszego ciała, zaczynamy odcinać się od niego i tworzymy wyobrażenia na temat naszych lęków i projektujemy je na innych, gdzie tak naprawdę rozwiązanie zawsze jest w nas. Zaczynamy wierzyć w przekonania, które są oderwane od faktów w rzeczywistości, zaczynamy tak mocno wierzyć w swoje iluzje, wyobrażenia, że często boimy się nawet je obalić, bo to wiązałoby się z koniecznością sięgnięcia po swoje potrzeby i marzenia.

Główne wypierane czy blokowane potrzeby uniwersalne, czyli dla każdego człowieka to:

- Bezpieczne przywiązanie do innych, poczucie jedności z innymi, przynależność, zbudowanie więzi opartej na bezwarunkowości, wzajemnym szacunku i uznaniu takimi jakimi jesteśmy,
- Autonomia, kompetencja i poczucie tożsamości, własna moc i kreatywność, poczucie swojej mocy sprawczej i oddzielenie się od innych jako samodzielna jednostka,
- Wolność wyrażania prawdziwych potrzeb i emocji, mówienie o swoich emocjach i potrzebach, znajomość swoich potrzeb i emocji, znajomość swoich reakcji, panowanie nad swoimi emocjami,
- Spontaniczność i zabawa, pozwalanie sobie na radość z życia i na przyjemności, doświadczanie przyjemności i realizacja swoich pragnień w sposób kontrolowany,

— Realistyczne granice i samokontrola, samodyscyplina, przestrzeganie zasady wzajemności w relacjach z innymi osobami, respektowanie praw innych, współpraca, wywiązywanie się ze zobowiązań oraz realizacja celów długoterminowych.

Tylko jak zauważyć czy zaspakajamy te potrzeby, kiedy często nawet nie mamy pojęcia o ich istnieniu lub też nie chcemy ich widzieć, bo na przykład je wypieramy jak to robi osoba będąca w schemacie masochisty? Droga do uświadomienia ich sobie wiedzie poprzez poznanie siebie, swoich myśli, swoich emocji, swoich zachowań, refleksji nad sobą i zobaczenia na co sobie pozwalamy a na co nie. Aby to było możliwe trzeba najpierw zaobserwować, to jak jest z nami naprawdę i stanąć w swojej prawdzie, przyznać się przed sobą do destrukcyjnych schematów o ile je mamy i poddawać każdy destrukcyjny schemat wprowadzając lepsze, bardziej korzystne rozwiązania dla nas. Często tylko nam się wydaje, że coś jest okej, że nasze zachowania są dobre dla nas, jednak nasze wewnętrzne odczucia i to czy jesteśmy szczęśliwi wewnętrznie oraz nasz poziom radości z życia zawsze nam powie prawdę, czy okłamujemy siebie czy też nie.

Dla mnie najlepszym sposobem poprzez, który uczymy się obserwacji jest medytacja. Gdy zaczynamy ją stosować podczas krótkich sesji, które sobie robimy zaczynamy kształtować samoobserwację. Później ten stan możemy przenieść do normalnych czynności w naszym życiu, stając się coraz bardziej uważnymi w codziennym życiu. Wychodzimy wtedy z automatyzmu, z mechanicznych czynności robionych bez naszej obecności, z automatycznych schematów myślowych i przechodzimy do doświadczania życia w bardziej świadomy sposób. W medytacji dostajemy odpowiedzi na nurtujące nas pytania, a wskazówki też dosyć często przychodzą w snach i przeblyskach wiedzy, gdy zaczynają opadać poszczególne iluzje. Poprzez medytację, obserwacje uspokajamy natłok myśli i emocji i nawiązujemy kontakt ze swoim ciałem, co w konsekwencji pozwala nam dowiedzieć się co wypieramy do ciała tworząc podświadomość. To w ciele są zapisane blokady i emocje z przeszłości. Kierując jak najwięcej uwagi na ciało i oddech zaczynamy łączyć kontakt z tym co jest w nas. Poprzez obserwacje myśli i emocje zaczynamy się zdystansować do nich i zaczynamy rozumieć swoje myśli, emocje, schematy postępowania, reakcję automatyczne. W ten sposób przestajemy się utożsamiać z nimi i możemy spojrzeć na nie z boku dokonując obiektywnego spojrzenia tego jak jest naprawdę. Zauważenie tego jak jest daje nam możliwość akceptacji tego jak jest z nami i możliwość wprowadzenia zmian w odbiorze, sposobie myślenia, wprowadzeniu nowych nawyków.

Do tego można zrobić linię życia i spojrzeć na swoje całe życie z dystansu i zapisać na niej wszystkie znaczące wydarzenia oraz swoje podejście do związków, do pracy, do rodziny itp. Przez poddanie tego obserwacji i świadomości zaczynamy rozumieć co się w nas dzieje i dlaczego tak się dzieje. Umysł się otwiera na to co blokował wcześniej i dostajemy więcej informacji o sobie. Zazwyczaj traumatyczne wspomnienia, są wypierane bo boimy się powrotu do tych emocji i do tych sytuacji. Nasz umysł po prostu kojarzy te sytuacje z zagrożeniem życia, gdyż wiążą się one zazwyczaj z silnym szokiem emocjonalnym, z którym na tamtą chwilę sobie nie poradziliśmy. Zazwyczaj działa wtedy mechanizm wyparcia. Szok energetyczny jest tak duży wtedy dla umysłu, że wypiera informacje tworząc podświadomość, a lęk ma za zadanie chronić nas przed tymi sytuacjami, a z czasem reszta mechanizmów obronnych i zniekształcenie myślenia. Powstaje wtedy zazwyczaj wewnętrzny konflikt w nas i tworzy się druga osobowość, tak zwane alter ego. Przestajemy słuchać swojego głosu wewnętrznego i zaczynamy chować się za mechanizmami obronnymi, aby nie dopuścić do powtórzenia się tej samej sytuacji. Wtedy zaczynamy zakładać maski i udawać kogoś kim nie jesteśmy.

W zależności w jak silnym wyparciu jesteśmy, proces odblokowywania się będzie postępował wprost proporcjonalnie, do naszego zaangażowania w zrozumienie siebie i umiejętności czystej obserwacji samych siebie. Z czasem coraz więcej informacji, które były wcześniej zablokowane w ciele będzie się uwalniać i trafiać do naszej świadomości, przez co nasza świadomość będzie wzrastać, a nasz kontakt z ciałem będzie coraz lepszy. A my stopniowo będziemy zwiększać poziom naszej energii w ciele i poprawiać jakość swojego życia. Z czym wiąże się też coraz większe otwieranie się na radość z życia oraz na przyjmowanie obfitości od życia, poprzez pozwalanie sobie na nią.

Co nam daje obserwacja siebie i poznanie siebie?

- zaobserwowanie swoich powtarzających się ciągle tych samych schematów i wzorców, co pozwala nam spojrzeć na nie z dystansu i wyjść z nich,
- zrozumienie samego siebie, dlaczego postępujemy w określony sposób, co powoduje wprowadzenie światła świadomości w nasze życie, a co za tym idzie transformacje nieświadomości w świadomość,
- możliwość wprowadzenia skutecznej zmiany bez oszukiwania samego siebie,
- znajomość swoich emocji i sytuacji przy których się one odpalają, znajomość swoich reakcji emocjonalnych na określone wydarzenia,

- uświadomienie sobie źródeł swojego zachowania automatycznego, opanowanie reakcji stresowych, uspokojenie naszego układu nerwowego i uzdrowienie go w konsekwencji,
- możliwość kontaktu z wyższą świadomością i otwarciem się na pomysły, szanse i możliwości,
- nawiązanie kontaktu z własnym ciałem i zjednoczenie uwagi z ciałem, czysty kontakt z energią w naszym ciele,
- zrozumienie swoich przekonań oraz myśli, uspokojenie chaosu w głowie, wyjście z zagubienia,
- zrozumienie kiedy tracimy energię, co nam ją zabiera a co dodaje, zrozumienie swojej energetyki i lepsze zarządzanie nią,
- dostrzeżenie jakich potrzeb emocjonalnych nie zaspakajamy i dlaczego tak jest, dostrzeżenie w jaki sposób blokujemy się na to co chcemy w swoim życiu,
- zmianę podejścia do traktowania siebie i innych, wzrost poczucia wartości,
- poprawienie relacji z innymi, poprawienie relacji z rodziną, otwarcie się na nowe relacje, dostrzeżenie potrzeb innych
- poczucie stanów istnienia, błogości, czystej radości z życia, wewnętrznego spokoju.
- większą obecność w tu i teraz, pełniejsz i bardziej świadome doświadczanie tego co jest,
- dostrzeżenie więcej w otaczającej nas rzeczywistości,
- kontakt z własnym źródłem mocy,

Dlaczego nie widzimy negatywnych nawyków, przekonań, blokad, schematów zachowywania się, reakcji, emocji, zależności?:

- dopóki coś jest nieuświadomione wierzymy po prostu, że to jest takie jak nam się wydaje że jest, nie znamy innego rozwiązania i innej możliwości, często nawet nie chcemy zobaczyć, mamy zamknięty umysł na inne perspektywy,
- boimy się spojrzeć na prawdę i na to jak jest, bo zobaczenie prawdy będzie wymagało od nas zmiany, zrobienia z tym czegoś,
- to co znane dla nas wydaje się nam bezpieczne, złudne uczucie komfortu i bezpieczeństwa, trzymamy się rzeczy, które nas niszczą i zabierają energię, wstydzimy się do tego przyznać przed samym sobą i zrzucamy winę czy odpowiedzialność na świat,
- mamy szereg mechanizmów obronnych, które poprzez lęki bronią nas przed doświadczaniem bólu emocjonalnego, na zmiany reagujemy paniką i histerią, zakładamy zbroję, bo boimy się zranienia,
- mamy niską tolerancję na dyskomfort i na ból,
- boimy się odpowiedzialności, bo mylimy ją z poczuciem winy i karą, boimy się kary, boimy się porażki i jej konsekwencji,
- trzymamy się uparczywo swoich racji i poglądów, jesteśmy nawet w stanie za nie walczyć,
- będąc mocno zranieni w dzieciństwie, nasz instynkt zachowuje się jak zranione zwierzę kiedy dotykamy określonych sfer w naszym życiu to reagujemy agresją i obroną tak jak zranione zwierzę, któremu chce się pomóc,
- wierzymy w to co podpowiada nam lęk, czyli tak naprawdę w schematy myślowe i sposób zachowywania się jaki się nauczyliśmy podczas stresu, mamy utrwalone określone reakcje w układzie nerwowym, który jest mocno naruszony,
- idealizujemy siebie, wierzymy w swoje wyobrażenie o sobie, nie widząc jak jest naprawdę lub nie słuchając tego co nam ludzie o nas mówią, często odbieramy wtedy dobre słowo kogoś jako atak i reagujemy obroną, uważanie siebie za osobę perfekcyjną a innych za złych, Projektujemy swoje wady na innych,
- brak spojrzenia na siebie z dystansu, brak refleksji nad sobą, często brak świadomości możliwości decyzji i wyboru, brak świadomości wolnej woli,
- niechęć a nawet lęk przed określonymi emocjami, wypieranie i zaprzeczanie emocją,
- brak umiejętności przyjmowania pomocy z zewnątrz, zamknięcie się w sobie,
- brak wiedzy i świadomości na temat danych mechanizmów,
- patrzenie tylko z perspektywy umysłu z pominięciem ciała i emocji, odcięcie się od swojego ciała i emocji,
- uzależnienie od cierpienia i od skoków emocjonalnych,
- mgła umysłu, czyli życie w ciągłych emocjach z przeszłości,
- automatyka naszych wzorców, sposobów działania,
- leniwość i ból podczas myślenia, blokady w szerszym myśleniu, siedzenie jakby we mgle umysłu, w jednych schematach myślowych,
- przyzwyczajanie do tego jak jest, strefa komfortu.

Obserwacja siebie, wyjaśnienie kilku kwestii

Obserwacja to objęcie całości bez osądzania czy coś jest złe czy też nie, bez uznawania, że to co nas spotyka lub dzieje się w nas jest złe, niewłaściwe, nieodpowiednie. Obserwowanie siebie to nie ciągle analizowanie siebie, tylko bardziej poznanie i czucie samego siebie. Dotyczy bardziej obecności świadomości, niż intelektu, czy siły woli. Samoobserwacja jest bezstresowa, łagodna i pozostaje w całkowitej równowadze z naturą i całym życiem. Wysilek i walka świadczą o konflikcie wewnętrznym, podczas gdy obserwowanie siebie jest stanem spokoju umysłu, całkowicie wolnym od konfliktu. Obserwowanie siebie nie jest czymś, co robimy. Jest po prostu zaniechaniem robienia. Gdy zaczynamy siebie obserwować, zauważamy, jak myśl wchodzi do umysłu. Obserwacja polega na przyjrzeniu się jej, jednocześnie z pozwoleniem jej aby ona płynęła, aby weszła i wyszła z naszej świadomości. Pomaga w tym fakt uświadomienia sobie że zmienność, elastyczność to główna zasada życia. Tak sam jest z emocjami, gdy je dusimy lub wypieramy, powracają z większą energią. W tym momencie nie obserwujemy, jesteśmy całkowicie pogrążeni w tej myśli lub emocji. Samoobserwacja to drzwi do prawdziwego samopoznania. Zamiast piastować złudne wyobrażenia o sobie(ego), zaczynamy widzieć siebie takimi, jacy naprawdę jesteśmy, czyli wychodzimy z iluzji na swój własny temat, wychodzimy poza własne wyobrażenie o sobie samym. Jest to klucz do wyzwolenia, ponieważ pozwala nam oddzielić siebie od swych identyfikacji, od tego z czym się utożsamiamy.

Próby wprowadzenia zmiany w stanie nieświadomości są tworzeniem pseudo zmiany — po prostu stare negatywne zachowania przykrywamy nowymi.

Tam, gdzie punktem wyjścia jest brak akceptacji, wprowadzanie zmian na lepsze zawsze kończy się tłumieniem i wypieraniem uczuć. Słowo „lepsze” wypływa z osądzania i sugeruje, że może być lepiej. A jeżeli może być lepiej, to może być i gorzej. Znowu jesteśmy w pułapce. Porównujemy, osądzamy, stawiamy opór, utożsamiamy się i analizujemy — a wszystko po to, by coś zmienić. Czyniąc tak, tracimy rzecz najważniejszą: chwilę obecną — pierwszy i podstawowy warunek samej możliwości świadomego wprowadzania zmian. Zrozumienie bez akceptacji w całości czegoś takim jakim jest, jest po prostu nie możliwe. Dlatego najpierw akceptacja, obserwacja całości, objęcie czegoś w całości, pozwolenie aby to było takim jakim jest, przyjrzenie się temu i dopiero później przychodzi zrozumienie emocjonalne. W momencie powstania zrozumienia rodzi się wybór i świadomość, że można postąpić inaczej. Aby każda zmiana była trwała trzeba w nieświadomość wprowadzić świadomość, przykładowo jeśli mamy tendencję do podjadania słodczy za każdym razem, gdy pojawiają się określone emocje, to trwałe wyjście poza ten nawyk da nam dopiero uświadomienie sobie jakie emocje przykrywamy i przed czym uciekamy. Dopiero gdy dostrzeżemy prawdę zniknie pragnienie, chęć ucieczki w ten nawyk i pojawi się inna możliwość. Gdy natomiast będziemy próbować walczyć ze sobą i zmuszać się na chłama do rezygnacji z czegoś i zastępować to czymś innym prawie zawsze wrócimy do starego nawyku z jeszcze większym przymusem. Tak samo jest z zamienianiem myśli, na inne myśli, zamienianiem emocji na inne emocje, wtedy nie będzie prawdziwej ulgi, tylko pozorne przykrycie i powrót do starego. Każda walka z danym programem, z daną nieświadomością jest jak walka ze sobą i opiera się na presji, surowości, kontroli. Walka to użycie siły umysłu przeciwko umysłowi. Czyli dalsza destrukcja samego siebie, dalsze znęcanie się nad sobą.

Z programem się nie walczy, gdy z czymś walczysz wchodzisz w energię programu i stajesz się nim, przez co wzmacniasz to z czym chciałeś walczyć.

Zmiana programu odbywa się poprzez dostrzeżenie faktu, że mamy wybór postąpić inaczej niż dotychczas. Dostrzeżenie wyboru odbywa się poprzez rozszerzenie świadomości o coś więcej niż jest. Wtedy przy jednoczesnej świadomości starego uwarunkowania, akceptacji go, dania mu przestrzeni, możemy wybrać nowe podejście i to co chcemy zasilać swoją uwagą, swoją energią. Wolność pojawia się, gdy dostrzegamy świadomość wyboru jaki mamy.

Gdy odpuszczamy pragnienie zmiany, przymus zmiany, walkę ze sobą, wówczas nieuchronna staje się prawdziwa zmiana, bo pojawia się przestrzeń na nią.

Ucząc się obserwować siebie, odkrywamy w sobie rzeczy, które nas niepokoją i przeszkadzają nam. Zaczynamy zauważać pewne „nieprzyjemne” aspekty swej osoby, które dotąd uważaliśmy za właściwości innych ludzi (projekcja). Pojawia się wtedy zgrzyt i niedowierzenie, jak to przecież byliśmy tacy idealni w swoim wyobrażeniu o sobie, przecież byliśmy tacy cudowni. Wtedy tak naprawdę opadają iluzje stworzone przez nasze wyobrażenie i pojawia się prawdziwe widzenie siebie. Zaczynamy widzieć w sobie niedoskonałości, których nigdy przedtem nie widzieliśmy, bo albo wypieraliśmy je albo przypisywaliśmy je innym. Może się wtedy pojawić w nas długo wypierany toksyczny wstyd przed tymi słabościami. Jednak to nam daje wbrew pozorom odwagę do stanięcia w prawdzie i uczciwości przed sobą, a uczciwość i odwaga prowadzi do

akceptacji siebie w całości oraz pokory. Co daje nam większą wolność, staniecie bliżej prawdy i większą świadomość swojego własnego cienia, wprowadzamy wtedy w niego swoją świadomość, czyli jasność.

„Uczciwość wobec siebie wymaga odwagi, skromności, cierpliwości oraz współczucia dla niedojrzałych aspektów sumienia, które bądź co bądź nawarstwiły się w procesie wychowania. Z tego powodu ma ono skłonność do przesady lub na odwrót, do lekceważenia, gdy staje na drodze impulsywności. Zadanie polega na tym, aby uczciwie przyznać się do wewnętrznych braków czy skaz charakteru, ale bez przypuszczania ataków winy, nienawiści, złości czy żalu na siebie lub innych.

Ego/umysł to zbiór wyuczonych zachowań, a ostatecznym celem jest przekroczenie jego programowania i funkcjonowanie dzięki mocy bijącej od Blasku Jaźni, nadającej życiu nowy, życzliwy kontekst. Obecność Jaźni jest odczuwana jako współczucie dla wszelkiego życia, we wszystkich jego formach, włącznie z jego ewolucją pod postacią osobowej jaźni. W konsekwencji przebaczenie zastępuje potępienie, co oznacza, że można już bezpiecznie zagłębić się w poważne samobadanie, bez zbędnego napięcia.,,

David R. Hawkins – „Przekraczanie poziomów świadomości,,

Programy pojawiają się, bo jakieś emocje były kiedyś stłumione i te emocje domagają się zauważenia, przyjęcia, zaistnienia, przestrzeni a później puszczenia. Utożsamiając się z określonymi myślami i emocjami pochodzącymi z przeszłych programów powodujemy, że nasze stany emocjonalne dalej trwają, nie pozwalamy im odejść, nie dajemy im przepłynąć, stawiamy opór wobec nic, a opór powoduje cierpienie.

Dysocjacja a obserwacja.

Dysocjacja jest wycofywaniem się z doświadczenia w celu poradzenia sobie z nim. Polega na odcięciu się od swoich myśli i uczuć przez udawanie, że one nie istnieją, tak jakby uciekamy przed nimi, udajemy wtedy, że my sami nie istniejemy, odcinamy się od siebie. Dysocjacja powoduje, że uciekamy od czucia samych siebie, zazwyczaj w świat fantazji w swojej głowie, jest tak jakby odcięciem się od siebie i uznaniem, że to co się dzieje nie jest nasze. Natomiast samoobserwacja jest pełnym zaangażowaniem się w doświadczenie, jednak bez emocjonalnego przywiązania się do niego. Jednocześnie doświadczamy wydarzenia, czujemy je i obserwujemy je. Natomiast dysocjacja powoduje brak czucia siebie. Dysocjując się spinamy się, napinamy nasze ciało i robimy się sztywni, w pewien sposób robimy się nie obecni i zamknięci na to co się dzieje. Co w konsekwencji prowadzi do obojętności, braku zaangażowania się w doświadczenie i braku obecności w nim. Dysocjacja jest bardziej byciem nieprzytomnym, byciem poza doświadczeniem. Natomiast obserwacja wiąże się z czuciem swojego ciała i tego co w nim się dzieje, a nie z odcięciem się od niego i wiąże się z brakiem kontroli, czyli swobodą i spontanicznością. Dysocjacja często pojawia się, w momencie robienia czegoś, gdy robimy to co wewnętrznie czujemy, że chcemy robić, pojawia się przeszłe przekonanie o tym że sobie nie poradzimy i gdy oceniamy, że faktycznie sobie nie poradzimy pojawia się lęk, że sobie nie poradzimy, że nie damy rady, że coś nie wyjdzie i będzie głupie. Wtedy wchodzimy w pewnego rodzaju zamrożenie. Przystajemy wierzyć w swoją moc, w swoje dzieło. Zaczynamy się odcinać od siebie, zaczynamy się zawieszać, zaczynamy wątpić, pojawia się napięcie oraz konflikt. Do tego następuje spadek energii, osłabienie, stany depresyjne, obojętności, braku wiary. Tak jak byśmy odcinali dopływ sił witalnych do siebie, dopływ energii. Obserwacja natomiast polega na świadomym przeżywaniu danej sytuacji, w tym na pozwoleniu aby zaistniały wszystkie emocje z nią związane.

Obserwacja a projektowanie wyobrażenia o świecie na chwilę obecną.

Kolejność polegająca najpierw na osądzeniu, czyli myśleniu, emocje i obserwacja tego co się dzieje powoduje że widzimy świat takim jakim go sobie wymyślamy, czyli takim jakim go sobie wyobrażamy. Jednak to wyobrażenie jest dokonywane poprzez nasze główne przekonania, poprzez naszą percepcję. Nie dostrzegamy wtedy świata takim jakim jest, tylko takim jakim chcemy go widzieć poprzez nasze główne przekonania tworzące nasze wyobrażenie, naszą percepcję. Wtedy sami sobie narzucamy już konkretną interpretację rzeczywistości (zazwyczaj ta interpretacja jest na podstawie przeszłości, czyli projektujemy na teraźniejszość naszą przeszłość) i określone stany emocjonalne. Problem jest w tym, że często te przekonania jakie mamy są negatywne o świecie, o naszych przeszłych doświadczeniach i wchodzimy z automatu w określone emocje. W takim przypadku obserwujemy już rezultat, efekt końcowy naszego myślenia i czucia poprzez to co się z nami dzieje. Czyli projektujemy na świecie nasze wewnętrzne odczucia. Im większa różnica naszych przekonań z prawdą jak jest w rzeczywistości tym większe nieprzyjemne emocje tworzymy w sobie poprzez konflikt naszego przekonania o świecie, a tym jak jest naprawdę. Przykładowo gdy pojawia się nowa sytuacja, która sama w sobie jest neutralna i na dany moment wymaga od nas normalnego podejścia, my oceniając ją przez pryzmat przeszłości ustawiamy ją w konkretnym zniekształconym obrazie. Często twierząc wtedy, że skoro w przeszłości wyszło w dany sposób to i teraz tak samo musi być, bo tak nam mówi doświadczenie. Jednak to jak nam się wydaje, że będzie jest tylko wyobrażeniem a nie prawdą jak będzie naprawdę. Porzucając osad przez pryzmat przeszłości i wchodząc w doświadczenie będąc przytomnymi możemy dostrzec jak jest naprawdę. Gdy

raz się spażyliśmy i raz nam coś nie wyszło, nasze lęki mogą nam podpowiadać, że znowu sytuacja się powtórzy i że znowu coś nie wyjdzie, gdzie tak naprawdę dopóki nie spróbujemy nie dowiemy się jak będzie.

Emocje powstające w konflikcie zawsze odczuwamy w naszym ciele, są one wtedy irracjonalne i nieadekwatne do sytuacji. Zazwyczaj też wtedy następuje ocena terażniejszości poprzez przeszłość, więc tworzymy w tu i teraz ponownie przeszłość. Kręcimy się wtedy w kółko i jesteśmy ciągle w tych samych schematach. Aby wyjść poza to błędne koło trzeba raz zaobserwować jakie oceny i sposób myślenia prowadzi u nas do określonych stanów emocjonalnych i powtarzania ciągle tego samego, dwa zlokalizować konflikty w sobie i jakie przekonania tworzą te konflikty, a trzy rozwiązać te konflikty w sobie poprzez uwolnienie świadomości zamkniętej w tych konfliktach. Wtedy można zacząć zmieniać sposób patrzenia na rzeczywistość poprzez obserwację, czucie i zrozumienie. Zmiana tej kolejności powoduje, że widzimy całość tego co jest i doświadczamy całości bez osądów, oceniania i dzielenia. Wtedy wychodzimy z negacji części rzeczywistości i z zaprzeczenia czy też wyparcia istnienia jakiejś części. W tym również naszych emocji i myśli.

Kiedy obserwujesz przeszkodę bez żadnego przywiązania, ona znika, a co zostaje? Prawda, której przedtem szukałeś.

Obserwacja a akceptacja.

Utożsamianie się z lękami i tkwienie w nich to zawieszenie, to zamrożenie w określonym stanie bezradności i opór przed zobaczeniem, co się kryje tak naprawdę za lękiem. W takiej sytuacji stajemy się swoimi myślami i emocjami, stajemy się jednym wielkim chodzącym lękiem. Do tego w obliczu lęku wyrobiliśmy w sobie różne sposoby radzenia sobie i schematy postępowania, w które wchodzimy. Natomiast obserwacja, to nie utożsamianie siebie jako lęk, zrozumienie, że to tylko emocja a nie my sami jako całość. To odnalezienie spokoju i zaufania wobec siebie w sytuacji gdy czujemy lęk, w pewnym sensie to odnalezienie spokoju w niepewności w zagubieniu, w chaosie emocjonalnym. Tkwienie w leku to uzależnienie od lęku i napięcia. Naszym zadaniem jest akceptacja lęku; gdy ją osiągniemy, zawsze nastąpi po niej integracja. Wszystko bierze się z dualizmu, z osądu że coś jest złe. Wtedy już powstaje lęk i napięcie bo boimy się zła i kary, boimy się być zli. Jak uznajemy coś za złe, nieodpowiednie to już odpalają się w nas schematy poczucia winy, karania siebie, nienawiści do siebie, autoagresji, destrukcji, odrzucania tej części siebie, której nie akceptujemy.

Akceptacja w uważności nie oznacza bierności i przyjmowania od życia razów na głowę. Chodzi w niej o uznanie rzeczywistości, faktów jakie w niej powstały i dostrzeżenie prawdy jak jest. Realizm i przyjęcie prawdy o sobie samym to np. pierwszy stopień w programie 12 kroków Anonimowych Alkoholików, samopomocowych grup, które w poziomach świadomości są skalibrowane na 500 czyli energią miłości bezwarunkowej. Zgoda na fakty nie oznacza jednak końca pracy. Uznanie spraw takimi, jakimi są to konieczny warunek, by następnie wdrożyć odpowiednie działania. Bo widząc prawdę jak jest możemy wprowadzić prawdziwe działania, które z czasem dadzą efekt. Jeśli natomiast będziemy opierać się na fałszu nasze działania nie dadzą żadnych efektów, dalej będziemy kręcić się w kółko i będziemy wracać do tych samych sytuacji, emocji, zdarzeń, myśli.

Akceptacja nie jest pozwoleniem na to, aby coś dalej trwało, jest po prostu przyjęciem tego takim jakim jest i przyzwoleniem aby na daną chwilę było to takie jakie naprawdę jest, co daje możliwość zrobienia czegoś z tym.

Obserwacja a zagubienie.

Obserwowaniu mamy być poddani my sami, sami siebie mamy obserwować, nasze zależności jakie tworzymy z światem zewnętrznym, jakie reakcje mamy na sytuację, jakie przekonania, jakie emocje w nas powstają. Obserwacja daje nam wniosek, że jesteśmy w pełni odpowiedzialni za to co się w nas dzieje. Zaczynamy się gubić gdy przerzucamy odpowiedzialność na sytuacje zewnętrzne i na innych lub gdy zaczynamy brać odpowiedzialność za innych i za to na co nie mamy wpływu. Wtedy umysł sam się gubi bo wchodzimy w schematy, które są iluzją. Iluzja opada gdy akceptujemy bezsilność wobec rzeczy na które nie mamy wpływu. To czego, dosyć często osoby pełne nienawiści, zawiści, nieprzepracowanego bólu nie chcą poczuć to właśnie bezsilność. Wydaje im się, że mają wpływ na rzeczy na które nie mają wpływu. Do tego podtrzymywane iluzje o świecie tworzą wewnętrzne zagubienie i konflikt w nas. Wewnętrzne zagubienie powstaje, gdy zamiast obserwowania samych siebie przechodzimy do przejmowania się rzeczami na które nie mamy wpływu tworząc w ten sposób lęki i zależności.

Obserwacja emocji, podstawowy błąd.

Obserwacja to nie zamrożenie, kontrolowanie ani nie tłumienie swoich emocji. Łatwo jest przejść z obserwacji do kontroli swoich emocji, wtedy wkrada się umysł i wchodzi w schematy dobrze nam znane. Kontrola związana jest z sztywnością, sztucznością, byciem odciętym, spiętym, odrętwiałym, załęczonym, byciem czujnym. Natomiast czysta obserwacja związana jest z spontanicznością, luzem, brakiem napięcia(lub

rozwiązaniem napięcia, jeśli się pojawiło) i czystą ekstazą, ulgą jaka następuje po zrozumieniu emocjonalnym. Osoby które wszystko kontrolują swoim umysłem mogą mieć problem z przestawieniem się na obserwację, jednak praktyka czyni mistrza. Najlepszą wskazówką są właśnie reakcje naszego ciała, kontrola tworzy napięcia, skurcze, sztywność, natomiast obserwacja daje rozluźnienie organizmu. Tak samo obserwacja myśli, to nie kontrolowanie ich, tylko bycie ich świadkiem.

MEDYTACJA

O skuteczności medytacji i jej plusach przekonałem się będąc na terapii od uzależnień. Wcześniej nawet nie miałem pojęcia, że można uspokoić swoje myśli, emocje, że można dzięki medytacji i uważności złapać taki kontakt ze swoim ciałem. Będąc na terapii medytowaliśmy co dzień, to co zauważyłem podczas medytacji to, że zaczynam rozumieć swoje emocje i to co się we mnie dzieje. Zauważyłem, że uspakajając swój natłok myśli przychodzą rozwiązania moich problemów i wyjaśnienia sytuacji, które mnie dręczyły. Zauważyłem, że rekiny ludojady(myśli) słabną i zaczynają, że tak powiem odpływać. Po wyjściu z terapii i zderzeniu się z konsekwencjami tego, co zrobiłem uprawiając nałogowo hazard zatraciłem nawyk medytowania. Po paru miesiącach, gdy doszedłem do siebie po pierwszym uderzeniu i kontakcie z rzeczywistością bez regulacji emocji w hazardzie, zacząłem się zastanawiać co było na terapii takiego, że mnie tak potrafiło uspokoić i co pozwoliło mi dać taki wgląd w siebie. Oprócz regularności, dyscypliny, zadaniowości, mówieniu o swoich emocjach i uczuciach była właśnie jeszcze medytacja. Dlatego postanowiłam wprowadzić ją do swoich codziennych nawyków i zobaczyć, czy będą jakieś efekty. Na początku było ciężko, a nawet bym powiedział że głupio się czułem, mój umysł stawiał opór. Głos w mojej głowie mówił mi, że to jest głupie, że to nic nie da. Moje zachowania kompulsywno — obsesyjne nie pozwalały mi dłużej usiedzieć w spokoju, w jednym miejscu, a co dopiero medytować bez ruchu. Ciągle mnie ciągnęło abym przerwał i bym odpuścił. Jednak byłem uparty i nie poddałem się. Próbowałem do skutku, aż stało się dla mnie to na początku codziennością, a później przyjemnością, a z czasem przenieśliem uważność, obecność do normalnych czynności życiowych w tu i teraz.

Medytacja pozwala poznać siebie, swoje ciało, pozwala nawiązać kontakt ze swoim wnętrzem, uspokoić układ nerwowy, zdystansować się do problemów i zaprzestać obsesyjnego myślenia. Co jest najlepsze, że ten spokój, który się pojawia podczas medytacji można później przenieść do życia. Obserwatora, którego się tworzy podczas medytacji, można później przenieść do czynności w dniu codziennym. Co pozwala w wielu sytuacjach zdystansować się do naszych myśli, do naszych emocji, ogólnie do tego co się dzieje i spojrzeć z innej perspektywy, z innego punktu widzenia. Przestajemy się wtedy tak kurczowo trzymać jednej wersji, którą podpowiada nam umysł. Do tego zaczynamy zauważać w jakie schematy, wzorce zachowania wchodzimy oraz jakie przekonania mamy odnośnie życia. Zauważamy nasze reakcje na emocje, zaczynamy też zauważać więcej rzeczy w rzeczywistości, dostrzegamy to czego wcześniej nie widzieliśmy, małe drobne rzeczy za które można być wdzięcznym. W tym również zachowania, emocje, uczucia innych osób. Medytacja, uważność pozwala nam uspokoić naszego szalonego konia jakim jest dosyć często nasz umysł i emocje jakie tworzy. Największy problem jaki mają osoby uzależnione, czy też w depresji to właśnie nie radzenie sobie ze swoimi myślami, emocjami i pragnieniami, a już nie wspomnę o zaspokajaniu swoich podstawowych potrzeb. Umysł może być albo naszym sojusznikiem, albo największym wrogiem, w pewnym sensie to my sami stajemy się dla siebie sojusznikiem lub wrogiem. Można za pomocą niego stworzyć piekło sobie na ziemi, albo niebo. To do nas należy wybór i decyzja co tworzymy. Uspokojenie myśli i emocji powoduje, że doświadczamy innej jakości życia, jesteśmy bardziej obecni i bardziej czujemy to co robimy.

Definicja książkowa.

MEDYTACJA to pewna i bezpieczna metoda poznawania zarówno wewnętrznych mechanizmów rządzących naszym umysłem, jak i zewnętrznych manifestacji transcendentnej rzeczywistości. Pozwala ona zgłębić tajemnice własnej osobowości i zaprzyjaźnić się ze wszystkimi jej aspektami — dobrymi, złymi lub jakimikolwiek innymi. Daje także możliwość dotknięcia bardziej całościowej natury wszechświata w sposób, który jest niezwykle podnoszący na duchu i uzdrawiający. Dzięki medytacji rozwinięsz w sobie cierpliwość wobec siebie samego i innych ludzi. Ponadto, za sprawą doświadczeń kontemplacyjnych, zrozumiesz rzeczy, których nie można zrozumieć w żaden inny sposób.

Moja definicja.

Jako medytację rozumiem stan, który pozwala mi się skupić w teraźniejszości, w danej chwili i uspokoić moje myśli w głowie. Jest to stan, który pozwala mi się odprężyć i zrelaksować i nabrać energii. Niekoniecznie musi to być leżenie czy siedzenie bez ruchu. Każdy ma swój rodzaj i na każdego działa co innego. Z tego co słyszałem od innych i co im pomaga to takie czynności jak: malowanie, taniec, bieganie, rower, pływanie,

majsterkowanie, leżenie czy siedzenie bez ruchu z zamkniętymi oczami, seks to też rodzaj medytacji (w szczególności z osoba którą się kocha), wędkarstwo. Więc tak naprawdę wszystko co skupia umysł w tu i teraz. Momenty gdy zapominasz o przeszłości i przyszłości i nie ma natłoku myśli przez co umysł się uspokaja i odpręża. W tych momentach często przychodzą rozwiązania problemów z którymi wcześniej sobie nie radziłeś i przez zbytne analizy i rozważania nie widzieliśmy rozwiązania, które zazwyczaj jest bardzo proste. Każdy może próbować i szukać jak najlepszej formy dla siebie. Ja osobiście po prostu kładę się napinam wszystkie mięśnie i odpuszczam aby je rozluźnić, w szczególności mięśnie twarzy i zamykam oczy. Czasem zadaję sobie pytanie do mojej intuicji i proszę o odpowiedź, gdy coś mnie męczy i nie znam rozwiązania, czasem dostaję odpowiedź, a czasem nie. Staram się wyłącznie obserwować myśli bez ich oceniania i krytykowania bez głębszej analizy i wchodzenia w konkretne myśli. Skupiam uwagę na oddechu i na świadomości mojego ciała aby je poczuć. Chodzi o to aby zaobserwować przestrzeń między myślami i puste miejsce gdy umysł się zatrzymuje i myśli nie napływają z dużą siłą. Tak zwany bezruch umysłu, pustka czy jak inni nazywają nicość. Tyle, że przed samą medytacją nie mam oczekiwań, co do konkretnych rezultatów. Na początku miałem jak pierwszy raz robiłem medytację, teraz robię to bo po prostu lubię i widzę efekty. Tworzenie oczekiwań i wymagań odnośnie rezultatu medytacji już tworzy w nas presję. Więc najlepiej odpuszczać konkretny rezultat i po prostu oddać się chwili obecnej w pełnym poddaniu się i rozluźnieniu.

Wszystko ma na celu uspokojenie naszego umysłu i przeniesienie tego spokoju do życia codziennego. Kinslow nazywa to efo spokojem inni nauczyciele różnie o tym mówią. Jednak co daje ten spokój? Daje odpowiedzi które pochodzą z wnętrza. Daje pewność i uspokojenie emocji. Daje inne spojrzenie na rzeczywistość. Mi osobiście dało odpowiedzi co do moich lęków i traum. Zmienia sposób myślenia o życiu i daje przeświadczenie, że wszystko ma swoją harmonię i jedność. Poprzez poczucie tej harmonii budzi się w sercu uczucie bezwarunkowej miłości i człowiek działa przez swoją intuicję. Więcej odczuwa i więcej rozumie(widzi rzeczy takimi jakimi są, a nie przez pryzmat przeszłości i przekonań, widzi się prawdę). Umysł jak jest spokojny i odprężony potrafi działać w cudowny sposób. Jest bardziej dynamiczny i przejrzysty. Nie ma chaosu i jest lepsza jakość i klarowność myśli. Przez medytację można zacząć wprowadzać obserwatora swoich myśli i reakcji na odpowiednie sytuację życiowe, tak jak pisze E. Tolle w potężde terażniejszości. Wtedy można w ciągu dnia i w codziennym działaniu odnaleźć ten spokój i wewnętrzne uczucie jedności z wszechświatem. Spostrzeganie spokoju i harmonii we wszystkim z kolei wywołuje uczucie wdzięczności za to co jest w naszym życiu. A wdzięczność otwiera nasze serca na uniwersalną miłość i na magię w życiu. Znika walka z samym sobą i pojawia się akceptacja siebie w pełni, przez co akceptujemy świat takim jakim jest. Najważniejsze jest chyba to, że stajemy się po prostu bardziej świadomi siebie i mechanizmów, schematów jakie powodują w nas cierpienie i ból. Przez co możemy je rozebrać i poczuć w sobie swoją moc. Rozbieranie powoduje, że mniej w nas oporu, a więcej energii z naszego źródła.

Rodzaje głębi osiąganych dzięki medytacji:

- przeszkody, które niweluje: niepokój, nuda, problemy z motywacją i koncentracją, ogranicza stany lękowe, jednoczy zaburzenia osobowości, ogranicza kompulsywne zachowania, pomaga przy wychodzeniu z uzależnienia,
- odprężenie: dobre samopoczucie, spokojny oddech, wzrost cierpliwości, spokój, lepsza jakość snu,
- koncentracja: uważność, nieprzywiązywanie się do myśli, wewnętrzne centrum, pole energetyczne, lekkość, wgląd, spokój ducha, pokój, bardziej świadome decyzje i wybory, poprawia pamięć, puszczenie obsesyjnego myślenia,
- jakości esencjonalne: jasność, pobudzenie energii witalnej w ciele, miłość, oddanie, połączenie z wszechświatem, pokora, łaska, wdzięczność, samoakceptacja, zwiększa kreatywność, pozwala opanować swój instynkt,
- brak dualizmu: wyciszenie myśli, poczucie jedności, czystość, brak granic, transcendencja podmiotu i przedmiotu.
- aspekt biologiczny i fizyczny: zwiększa hipokamp i gęstość neuronów w nim oraz całą jego wielkość, zmniejsza ciało migdałowe odpowiedzialne za szybkie reakcje lękowe, dwukrotnie zwiększa tolerancję na ból, obniża wysokie ciśnienie krwi, redukuje bóle związane z napięciem mięśni, rozluźnia całe ciało.

Jak zacząć medytować?

Jednym z pierwszych i najważniejszych wymagań praktyki medytacyjnej jest znalezienie w sobie motywacji do jej wykonywania. Należy zadać sobie pytanie: czy chcielibyśmy przede wszystkim odprężyć się, poprawić zdolność koncentracji, rozwinąć w sobie pozytywne emocje, a może zbadać naturę rzeczywistości? To wszystko możemy osiągnąć poprzez ćwiczenie różnych technik medytacyjnych. Niezależnie od celu, który sobie postawimy, a także metody, którą wybierzemy, powinniśmy przestrzegać ogólnych wskazówek prawidłowej

medytacji. Przed rozpoczęciem medytacji zaleca się odpowiednio przygotować otoczenie i wyeliminować możliwe przeszkody: wyłączyć telefon oraz poinformować domowników, że przez jakiś czas będziemy zajęci. Możemy także umieścić informację na drzwiach wejściowych do pomieszczenia, zwłaszcza jeśli mamy w domu dzieci. Dzięki temu stworzymy bezpieczne miejsce do odkrywania własnego świata wewnętrznego. Warto wypróbować różne pomieszczenia i ostatecznie podjąć decyzję, gdzie chcemy wykonywać swoją praktykę medytacyjną. Powinniśmy czuć się w tym miejscu dobrze.

Trzecim założeniem praktyki medytacyjnej, oprócz motywacji i wyboru miejsca, jest znalezienie odpowiedniej ilości czasu. Kiedy i jak długo chcemy ćwiczyć? Trzeba ustalić sobie odpowiednią długość na początku, aby dać radę i się nie zniechęcić. Można zacząć od 5 do 20 minut dziennie, a z czasem wprowadzać uważność do normalnych czynności w ciągu dnia.

Zmiany, które się pojawiają dzięki medytacji.

Wędrując uważnie i systematycznie poprzez swoje ciało możemy zbadać, czy znajdują się w nim przewlekłe napięcia oraz je usunąć poprzez wprowadzanie oddechu w te napięcia. Przy kontakcie z napięciem mogą pojawić się określone emocje, wspomnienia, którym trzeba dać przestrzeń i pozwolić na integrację ich. Akceptacja tego co się pojawia i danie przestrzeni emocją zazwyczaj powoduje uwolnienie napięcia w ciele. Ten proces emocjonalnego oczyszczania jest wymagany, aby przejść do kolejnego etapu, jakim są ćwiczenia umożliwiające rozwinięcie w sobie pozytywnej postawy wobec otaczającego nas świata. Charakteryzują ją miłość, dobroć i współczucie. Efekty tych ćwiczeń są widoczne na co dzień. Reagujemy wówczas w odmienny sposób na sytuacje, które dotychczas sprawiały, że się denerwowaliśmy, złościliśmy lub zniechęcaliśmy.

Kiedy tylko uświadomimy sobie pewne automatyczne negatywne wzorce zachowań w określonych sytuacjach, zauważymy, jak zwiększa się nasza wolność wewnętrzna. Będziemy bowiem potrafili wybrać wówczas alternatywne sposoby reakcji, które charakteryzują dobre samopoczucie, humor oraz kreatywność. Poza doznaniem i odczuciami także myśli oraz wyobrażenia stanowią dużą część treści naszej świadomości. Dzięki temu możemy nauczyć się z dystansem obserwować intensywny dialog wewnętrzny, na który składają się problemy z przeszłości, aktualne wydarzenia oraz przyszłe sytuacje. Należy zadać sobie pytanie, jak silnie identyfikujemy się z własnymi myślami. Czy możliwe jest zatrzymanie pracy aparatu myślowego, który stale porusza się wokół tych samych tematów? Także w tym wypadku istnieje możliwość zastosowania technik medytacyjnych. Dzięki nim łatwo rozpoznamy bezużyteczne, a nawet szkodliwe wzorce myślowe i pozbedziemy się ich. Myśli i wyobrażenia na temat własnej osoby, które opierają się na minionych doświadczeniach, oraz projekcje przyszłości w formie życzeń, nadziei oraz oczekiwań hamują postrzeganie tego, co dzieje się w danej chwili. Celem medytacji jest wytworzenie relacji z żywą teraźniejszością i świadomego myślenia, pamiętania oraz planowania wtedy, kiedy jest to naprawdę niezbędne. W ten sposób będziemy potrafili wprowadzić się w stan, kiedy samodzielnie zdecydujemy, co w danym momencie wykonujemy, a co chcemy odpuścić. Na początku medytacji główne zadanie polega przede wszystkim na tym, aby systematycznie trenować samokontrolę uważności. Czynność ta uważana jest za podstawową kompetencję, będącą wymaganiem niezbędnym do wykonywania innych technik. Warto zauważyć, że nauka koncentracji może być celem sama w sobie, zwłaszcza wtedy, gdy mamy do czynienia z deficytami uważności, lub chcemy podnieść ogólną samokontrolę. W procesach tych uczestniczą neuronowe układy przełączające znajdujące się w mózgu, których sieci uważności mogą zostać zagęszczone poprzez regularny trening. Do tego istnieje seria badań, które dowodzą, że poprzez praktykę medytacji może zostać ulepszony podział zasobów uważności. Koncentracja oddechu jest nierozłącznie związana ze zwróceniem uważności do wewnątrz. Proces ten można jeszcze bardziej wzmocnić poprzez zamknięcie oczu, gdyż dzięki temu pozbywamy się potencjalnie odwracających uwagę bodźców. Wraz z oddechem pobudzamy uważność w ciele, jednocześnie wspierając umiejętność zróżnicowanego doświadczenia odczuć fizycznych i sygnałów ciała. Oprócz bólu i uczucia głodu bodźce fizyczne pozostają zazwyczaj niezauważone. Dostrzeżenie najdrobniejszych sygnałów ciała stanowi niezwykle ważny element inteligencji emocjonalnej oraz intuicji. Z tego powodu medytacja postrzegana jest jako metoda wzmacniania tych umiejętności w nas.