

## Poranna medytacja „Przebudzanka”

Przykład, jak prowadzić poranną medytację w ramach XI Kroku.

**Na początek zacznijmy od fragmentu ze str. 86, akapit 3:**

*„Kwestia modlitwy nie powinna nas oneśmielać. Ludzie lepsi od nas stale z niej korzystają. Modlitwa działa, jeśli mamy do niej odpowiednie nastawienie i odmawiamy ją.”...*

**A jakie jest moje nastawienie i po co ja to w ogóle robię? Po co tu jestem?**

**Str. 30 akapit 1 mówi:**

*„Przekonaliśmy się, że musimy bezwarunkowo w głębi swego jestestwa przyznać, że jesteśmy alkoholikami. To pierwszy krok w powrocie do zdrowia. Trzeba rozbić złudzenie, że jesteśmy, jak inni ludzie albo, że niedługo tacy będziemy.”*

**Jestem alkoholikiem... czyli należę do kategorii ludzi których życie jest niekierowalne, bo oni są bezsilni...**

**A propos nastawienia, książka przypomina na str. 45 w 1 akapicie:**

*„Gdyby sam kodeks moralny albo lepsza filozofia życiowa wystarczały do pokonania alkoholizmu, wielu z nas wyzdrowiałoby dawno temu. Odkryliśmy jednak, że bez względu na to, jak bardzo się staraliśmy, nie ratowały nas żadne kodeksy i filozofie. Mogliśmy chcieć być moralni, mogliśmy marzyć o pocieszeniu filozoficznym, rzeczywiście mogliśmy pragnąć tych rzeczy z całego serca, lecz brakowało nam potrzebnej siły. Nasze ludzkie zasoby – mobilizowane wolą – nie wystarczyły i kompletnie nas zawiodły.*

*Brak siły – to był nasz dylemat. Musieliśmy znaleźć siłę, dzięki której moglibyśmy żyć, i musiała to być Siła większa od nas samych. To oczywiste. Ale gdzie i jak mieliśmy znaleźć tę Siłę? Cóż, dokładnie o tym jest ta książka. Jej głównym celem jest umożliwienie ci znalezienia Siły większej niż ty sam, która rozwiąże twój problem.”*

**Tak więc, kiedy będziemy tu mówić o Bogu to, jak mówi Wielka Księga:**

*„Mamy na myśli twoją własną koncepcję Boga. Dotyczy to również innych duchowych pojęć zawartych w tej książce. **Nie pozwól, aby jakieś twoje uprzedzenie wobec tych określeń zniechęciły cię do szczerego spytania samego siebie, co one dla Ciebie oznaczają.**” (Str. 46, akapit 3)*

**Kontynuując za wskazówkami ze str. 86 w nawiązaniu do modlitwy, książka pisze:**

*„Modlitwa działa, jeśli mamy do niej odpowiednie nastawienie i odmawiamy ją. Łatwo byłoby tylko ogólnie omówić tę kwestię, jednak uważamy, że możemy zaproponować kilka konkretnych i cennych sugestii.”*

**Te sugestie znajdziecie na str. 87 akapit 1 (postaraj się czytać w pierwszej osobie):**

*„Gdy się budzę, mam pomyśleć o 24 godzinach, które na mnie czekają. Mam rozważyć swoje plany na ten dzień. Zanim zacznę słuchać Boga mam poprosić Go, by kierował moim myśleniem, prosząc szczególnie o to by... ..w całości Krokowi Dwunastemu.”*

## 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. Bóg 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 Boga. Obojętne czy na głos czy po cichu, mogę po prostu powiedzieć do Boga, 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 Bogu 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 poproś Boga aby pokierował Twoim myśleniem, a potem zapytaj Go o Jego plan wobec Ciebie na te nadchodzące godziny Twojego dnia, sprawy i rzeczy do zrobienia. Zapytaj 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...**

## Modlitwa

*(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 obdarowałaś - 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.

Ojcze 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 uczyni serce moje według serca Twego - odmień moje serce i moje życie.

*„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. Oddał ode mnie trudności, aby zwycięstwo nad nimi mogło być świadectwem dla tych, którym będę pomagał, czerpiąc z Twojej Mocy, Twojej Miłości i Twej Drogi Życia. Obym zawsze spełniał Twoją wolę”.*

Chroń mnie dziś od uczucia gniewu, od odwetu i kłótni... 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 Ojcze, 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. Ojcze 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, 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.”*

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, abys 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.

**Na zakończenie, nawiązując do sugestii na str. 88 w 3 akapicie który mówi, że:**

*„Jest sporo książek, które będą w tym pomocne. Ksiądz, pastor lub rabin mogą udzielić nam porady na ten temat. Odkryj szybko, w czym ludzie religijni mają rację. Korzystaj z tego, co mają do zaoferowania.”*

Chciałbym przeczytać fragment z książki „*Tytuł Książki*”. Jeśli komuś przeszkadza słowo Bóg, czy Jezus może je zastąpić dowolnie innym... wedle własnego uznania. Nie jest to miejsce pokazania tylko jednej i właściwej religii czy wiary, czy Boga. **WAŻNE, żeby robić to w ramach Kroku 11, a nie zamiast.**

*[W tym miejscu można przeczytać fragment jakiejś książki np. „Codzienne Refleksje”, „24 Godziny” itp. bądź innej związanej z jakąś religią lub wyznaniem, jak Biblia, Tora czy inne „oświecone” książki (w zależności od upodobań - ja korzystam z takich: Grzegorz Kramer SJ „Męskie Serce” oraz „Bóg JEST dobry i dam się za to zabić” czytając jeden krótki rozdział pierwszej albo drugiej.)]*

**Po przeczytaniu wskazówka dla wszystkich:**

Pamiętajmy że wspólna modlitwa jest niesamowita... ale bardzo ważny jest mój osobisty czas z Bogiem... znajźmy dziś chwilę, może zaraz po tym naszym spotkaniu, żeby się zatrzymać, osadzić w Teraźniejszości. Napić się z NIM herbatki. Dajmy mu szansę coś powiedzieć.

**Pamiętajmy również o "zasadzie 62" która mówi „Nie traktuj samego siebie, do cholery jasnej tak bardzo poważnie.”**

Dziękuję że dziś byliście. Bawmy się dziś dobrze, przeżyjmy jakąś Przygodę i Miejmy Prawdziwy Dzień! Przede wszystkim **bądźmy wdzięczni za to wszystko, co już mamy!!!!** Do zobaczenia.