

Быть с силой 3 шага



БЫТЬ С СИЛОЙ 3 шага

«Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы понимали Его»

« В этот момент я принимаю свое бессилие и сдаюсь. Я больше не жертва. Я беру ответственность за себя. Я сдаюсь, потому что делаю осознанный выбор. Сдаться - это не проявление слабости, а проявление силы и выбора. Я выбираю сдаться, чтобы позволить новому образу жизни войти в мою жизнь и моё существование. Мудрость моей Высшей Силы огромна и включает в себя гораздо больше, чем я мог когда-либо представить. Я верю, что что бы ни случилось, результат будет для всех величайшим благом. Капитуляция - это начало свободы».

Приняли решение

Шаг третий предлагает нам возможность принять решение и поверить в силу, более могущественную, чем мы сами. Многие из нас начинают работать на этом Шаге с мелочей, таких как принятие решения не исправлять кого-то, позволяя нашим чувствам просто быть, или не пытаться их контролировать всего несколько минут каждый раз. По мере того, как мы видим преимущества работы по третьему шагу, мы замечаем в себе больше готовности доверять заботе любящей Высшей Силы и верить в нее.

Нас просят принять решение отпустить себя и других. Мы решаем, можем ли мы доверить Богу заботиться обо всем, что мы считаем драгоценным и важным. Многим из нас доверие дается нелегко. В течение многих лет мы возлагали нашу веру и надежду на самих себя и других. Мы полагались на все что угодно, кроме нашей Высшей Силы, чтобы обеспечить себе мир, счастье и благополучие. Контроль и избегание забирали много нашего времени, внимания и энергии. Мы знаем, что бросили себя и передали другим ответственность за наше благополучие. Возможно, нами управляли страх, гнев, обиды, чувство вины и сильное желание заботиться или чтобы о нас заботились те люди, которых мы наделили «полномочиями» управлять нашей жизнью. Когда мы работаем по Первому и Второму Шагу, мы понимаем, что контроль и избегание больше не работают и что другие больше не ответственны за наше счастье. Мы начинаем понимать, что наделять себя или других ролью Бога - иллюзорно, болезненно и, в конечном счете, разрушительно. У нас появляется более ясное понимание силы более могущественной, чем мы сами. Мы помним, что нас просят всего лишь принять решение. Нас не просят мгновенно испытать полную веру и доверие Богу. Почему бы не дать Богу шанс там, где мы потерпели поражение? С другой стороны, что мы теряем, кроме своих страданий? *Пока мы не обратим наше эмоциональное внимание к Богу, мы все еще связаны нашими созависимыми мыслями, чувствами и поведением ...*

В этот момент ~ я спокоен. Какая радость жить по Воле Бога, а не моей. Когда я забываю, насколько важно каждый день проводить некоторое время в тишине с собой и своей Высшей Силой, я обнаруживаю, что моя жизнь становится неуправляемой и мои пристрастия взывают ко мне. Я люблю работу по третьему шагу из-за того покоя, который я испытываю. Я помню, что все в руках Бога. Я доверяю результату, и мне не нужно бороться с обстоятельствами, перед которыми я бессилен. Мою созависимость трудно перерасти, но с Божьей помощью я добился большого прогресса. Я использую Шаги, чтобы разобраться в своих мыслях и не сбиться с пути.

Препоручение нашей воли и нашей жизни

Нас может напугать мысль о том, что нужно позволить Богу позаботиться о нас и о других людях в нашей жизни. Что если Бог не сделает то, что мы считаем лучшим? Что если все пойдет не так, как нам хотелось бы? Что если «они» не изменятся? Что произойдет, если другим не понравится, как мы меняемся в выздоровлении? У созависимых эти страхи появляются по понятным причинам. Они лежат в основе нашей острой потребности контролировать или избегать себя и других. Когда мы отпускаем контроль и избегание, эти страхи часто всплывают на поверхность, и мы сталкиваемся с нашей духовной дилеммой на эмоциональном уровне. Столкнувшись с этими страхами, мы оказываемся на распутье: возвращаемся ли мы к тому, чтобы брать на себя роль Бога в своей жизни и жизни других людей, или мы препоручаем свою волю и жизнь заботе Бога, как мы понимаем Его?

Вероятнее всего, наша созависимость отрицательно отразилась на нашей способности доверять здоровым образом. Мы не можем ожидать, что сможем препоручить нашу волю и наши жизни без каких-либо оговорок и страха. То, как мы отпускаем события, можно расценивать как решения довериться Высшей силе. То, как мы впускаем Бога, можно рассматривать как жизнь в согласии с волей этой силы и стремление предпринять все необходимые действия, чтобы позаботиться о себе сегодня, не пытаясь контролировать результаты завтра. Может быть страшно доверять тому, чего мы не видим, и верить в то, что все происходит в свое время, особенно, когда мы, возможно, не могли доверять своим родителям или другим авторитетным фигурам в детстве. Однако, большинство из нас считает, что эта борьба за доверие стоит наших усилий. Мы можем принять свой страх, попросить руководство у Высшей Силы и развивать веру. Мы ищем поддержку и понимание у наших спонсоров и у друзей в выздоровлении.

Ощущение того, что мы срочно должны что-то сделать, неотложность или чувство обиды - все это может быть сигналом того, что нам нужно отпустить и довериться Богу. Позитивные установки помогают нам научиться новому поведению. Использование аффирмаций для замены «старых пластинок» в нашей голове может помочь нам открыться для воли Высшей Силы. Чтобы научиться новому поведению, нужно время. Мы можем дать себе разрешение стать человеком!

В этот момент я выбираю подождать. Я работаю над Третьим Шагом. Я чувствую крайнюю необходимость ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ, но я не знаю как. У не чувствую умиротворение. Ничего не делать в таких ситуациях и брать паузу вместо того, чтобы незамедлительно действовать в панике – это и есть проявление веры. Я беру паузу и препоручаю проблему и ее решение своей Высшей Силе. Это может показаться безответственностью или ленью, но я предпочитаю видеть ситуацию в позитивном ключе и говорить, что я отпускаю. Когда придет время, я буду действовать. На данный момент я не делаю ничего, кроме «препоручения» своей Высшей Силе. Препоручение – тоже значимое действие. Это проявление веры.

Некоторые вдохновляющие утверждения

«Я отпускаю свой страх ощущать свои чувства»

«Я заменяю свой страх верой и мужеством. Я учусь отпускать и позволяю своей Высшей Силе указывать мне направление»

Я позволяю своей Высшей Силе идти впереди, я под защитой и в безопасности»

«Я верю, что моя Высшая Сила дает мне все, что мне нужно»

«Я отказываюсь от деструктивного образа жизни и узнаю новые пути»

«Моя Высшая Сила сопровождает меня в жизненном пути»

«Я оставлю тяжелую ношу своей Высшей Силе и буду чувствовать себя легче и спокойнее»

«Я отпускаю свою Волю. Я слышу и принимаю Волю Высшей Силы для меня»

«Бог - это Бог, и я им не являюсь»

По мере того, как мы постепенно освобождаемся от контроля и избегания и переводим свое внимание и энергию на личное выздоровление, жизненные обстоятельства подавляют нас все меньше. Мы испытываем растущее чувство спокойствия, и нам становится легче препоручать жизни других заботе Бога. Наше доверие крепнет, когда мы продолжаем работу по выздоровлению, и мы чувствуем, как Бог помогает нам изменить наше созависимое поведение. Мы чувствуем себя более здоровыми. Наша склонность контролировать и избегать других и себя уменьшается.

Мы **можем** позволить себе быть окруженными заботой и защищенными верой.

Мы **можем** научиться быть в настоящем моменте и жить в согласии с Волей Бога для нас.

Мы **можем** отказаться от попыток контролировать и пытаться наладить свою и чужую жизнь способами, которые больше не работают.

Мы **можем** найти мужество в Высшей Силе и в способности быть тем, кем мы являемся.

Иногда мы можем столкнуться с обстоятельствами, в которых нам кажется, что Бог не может или не хочет помогать. Мы можем вернуться к нашим прежним

моделям выживания в созависимости. Наши старые идеи призывают нас вернуться к своей воле. Если мы присмотримся, то заметим, что нами руководит страх, стыд или страх стыда. Этот опыт заставляет нас признать, что программа выздоровления не является чем-то однодневным, чем можно заняться в приятный момент. Она дает нам возможность быть полноценными людьми. И если мы хотим этого, нам понадобится готовность пойти на все - даже если бы это означало, что нужно просить Бога о помощи более одного раза.

День за днем мы укрепляем наши отношения с Богом. Когда мы ставим их на первое место, мы становимся более ответственными за свое выздоровление. Постоянная бдительность в нашей программе оказывается необходимой для созависимых. Таким образом, многие из нас находят большую свободу в повседневных действиях, в практике и в обновлении Третьего Шага.

«ЗАБОТЕ БОГА» - Шаг Третий.

В этом моменте моя Высшая Сила заботится обо мне. Это означает, что моя Высшая Сила действительно обо мне беспокоится. Я препоручаю свою жизнь и свою волю тому, кто заботится обо мне больше, чем я сам.

Убеждение в том, что моя Высшая Сила защищает и направляет меня, стало решительным шагом веры. Как только я совершил этот шаг и преисполнился готовностью, Моя Высшая Сила начала работать в моей жизни. Я испытываю безусловную любовь. В моей жизни появляются маленькие чудеса. Я чувствую себя любимым, особенным и достойным.

Чтение взято из Coda Book, Step 3 Pamphlet, Coda 12 step и учебника 12 традиций,
В этом буклете Daily Reader and Affirmations

Вопросы для размышлений

- Как я узнаю, когда мне нужно капитулировать?
- Как я отпускаю?
- Как я могу оставаться в контакте с волей своей Высшей Силы для меня?
- Каким образом моя Высшая Сила говорит со мной?
- Если бы я не позволял определенным обстоятельствам контролировать меня или если бы я не пытался контролировать эти обстоятельства - если бы я просто позволил всему быть как есть и принимал это за норму в настоящий момент - как бы я себя

чувствовал? Если бы я не боролся и не сопротивлялся обстоятельствам, что бы я делал? Как бы я себя чувствовал?

- Если я не могу доверять себе, как я могу доверять своей Высшей Силе. Какие действия я совершаю, чтобы научиться доверять?

- Готов ли я отпустить свою жизнь и позволить Богу стать во главе моей жизни?