

Molitev v procesu (samo)pomoči

Preprečevanje zasvojenosti in omam

✂ Ana Hram

V procesu okrevanja pri zasvojenosti in omamah ter že v poprejšnjem klicu po notranjem rezervnem viru moči v skrajni sili in kasneje po zunanji pomoči se posameznik najpogosteje obrne na višjo (različno poimenovano) silo. Nekateri jo imenujemo Bog, za druge je to stvarstvo, višja sila, intuicija itn.

V globoki stiski in globokem trpljenju se posameznik vedno obrača na nekaj višjega, močnejšega, višjo zavest. V bistvu gre za neko globoko verovanje v proces urejenosti, višjega reda in zavesti; verovanje, da se bodo stvari, četudi so v danem trenutku in življenjskem obdobju zelo težke, prej ali slej postavile na svoje mesto, skratka, da se bo vse uredilo.

Psihoterapevtka dr. Doreen Virtue, avtorica več kot dvajsetih knjig, na ključna tri vprašanja o molitvi kot pomoči podaja sledeče globlje odgovore in pojasnila. Ta vprašanja so: zakaj nihče ne usliši mojih molitev; kdor vpraša, dobi odgovor; kako pridemo do jasnih spoznanj?

Molitev

Molitev je oblika notranje meditacije, ki je ključna za beg pred strahom. Ponese nas k luči, svetlobi, božanskemu, kakor koli kdo imenuje nevidno moč in ureditev. Molimo tako, kot v danem trenutku pač zmoremo. Pomembno je, da se ne trudimo nadzoro-

vati molitve, naj bo prosto tekoča kot kateri koli pomemben pogovor. Zlijmo se z molitvijo in ne zavračamo nobene misli ali občutkov, ki nas pri tem obidejo. V prvem trenutku bomo morda kar prekipevali, že v naslednjem bomo morda žalostni ali skesani. Molitev ni nič drugega kot 'ponovna povezava'; to je pot do brezkončnega navdiha in vitalnosti.

Zakaj nihče ne usliši mojih molitev?

Takojšen odgovor stvarstva

Vse naše molitve, vsi klici na pomoč in vsa naša vprašanja so slišani. Na vsako molitev dobimo tudi takojšen odgovor stvarstva. Ti odgovori prihajajo k nam v obliki tolažbe, nasveta, napotkov in podatkov ali pa v obliki nečesa, kar imenujemo čudežen 'božji poseg', znak, znamenje. Odgovor na molitev še ne pomeni, da so se vse naše 'želje' uresničile, pomeni le, da je nekdo nam in naši situaciji brez oklevanja naklonil pozornost.

“ Stvarstvu so naše želje še kako pomembne, vendar so vmes še drugi dejavniki: prava izbira časa, volja drugih ljudi, vpletenih v situacijo, in največja možna sreča v končnem razpletu. Zaradi vsega naštetega se nam včasih zdi, da je ostala naša molitev neuslišana. ”

Nevidni svet vstopa v vidnega

Molitev ima veliko življenjsko pomembnih in koristnih učinkov. Ko molimo, nevidni svet vstopa v vidnega in tako dodatno blagoslavlja luč. Vsa

bitja imamo čudežno sposobnost, da prinašamo blagoslov. Zadostuje že, da čutimo ljubezen. Ko se ljudje spotikamo ob strahove in dvome, nam blagoslov pomaga iti – poleteti nad zemeljsko zavest proti nebesom, kjer se nam razkrijejo poti do novih korakov, sprememb, ozdravitve, napredka.



Ko se sprašujemo, ali smo morda zašli v slepo ulico in ali delamo kaj 'narobe', je vedno znova odgovor, da vsakdo, ki moli, ravna prav, če poslušava višje namige. Če zgolj tiho ponavljamo molitev ali če prosimo iz srca, bo molitev vselej učinkovala.

Izid sta sreča in ljubezen

Če se nam zdi, da naše molitve niso bile uslišane, so morda za to krivi strahovi in dvomi, ki nam onemogočajo, da bi v danih okoliščinah prepoznali luč. Večkrat se nam namreč zdi, da se nam želje niso izpolnile, v resnici pa ne vidimo, kakšen blagoslov je, ker so stvari ostale takšne, kakršne so. Vsekakor bomo prejeli več blagoslova, če bomo molili zbrano in če bomo svoje svete misli usmerili proti nebesom. Toda naj bo snovni izid takšen ali drugačen, na duhovni ravni je ljubezen stvarstva človeku vselej zagotovljena.

Najvišja možna sreča v končnem razpletu

V vsakem primeru sta izid sreča in ljubezen, kajti drugačnega izida sploh ni. Čeprav nas srce boli od žalosti, čeprav so naše misli zmedene, ker smo negotovi, čeprav smo osamljeni, moramo vedeti, da bomo dobili pomoč pri razrešitvi vseh težav. Ne opuščajmo molitve samo zato, ker mislimo, da je nihče ne sliši. Stvarstvu so naše želje še kako pomembne, vendar so vmes še drugi dejavniki: izbira časa, volja drugih ljudi, vpletenih v situacijo, in največja možna sreča v končnem razpletu. Zaradi vsega naštetega se nam včasih zdi, da je naša molitev ostala neuslišana.

Človek postavlja pogoje

Stvarstvo nam bolj privoščiči srečo, kot si jo sami. Ovirajo nas naše predstave o tem, kaj bi nas osrečilo. Kadar namreč postavljamo pogoje, ki bi jih bilo treba izpolniti, da bi bili lahko srečni, srečo odlagamo v prihodnost. Koliko lepše bi bilo, če bi hoteli biti srečni že zdaj, v tem trenutku. Ne vidimo, koliko darov bi dobili. Ne vidimo, da bi prejeli veliko več, kolikor bi sploh bili pripravljene sprejeti.

Kdor vpraša, dobi odgovor Slišati odgovor stvarstva

Če zastavimo vprašanje stvarstvu, vedno dobimo odgovor. Vzeti si moramo čas in v mislih zastaviti vprašanje. Pri tem moramo vztrajno misliti na to, da želimo od stvarstva odgovor, in zaupati, da ga bomo tudi dobili. Četudi ga ne bomo slišali takoj, smo lahko prepričani, da ga je stvarstvo slišalo. Takoj, v dnevu ali dveh bi nas moral odgovor doseči. To je lahko v obliki pesmi, besede, naslova knjige, slike v časopisu, vonja ... Morda se nam neka melodija neprestano vrtili v glavi ali pa jo večkrat slišimo po radiu. Morda se odgovor skriva v besedilu pesmi. Ali pa nas pesem spominja na koga, ki je za nas v tistem trenutku ključen. Če potem, ko smo zastavili vprašanje, ne dobimo odgovora, smo ga morda preslišali ali pa nočemo slišati sporočila, ki ga je poslalo stvarstvo, ker nam mogoče kateri od napotkov ni všeč. Sprašujmo naprej, dokler ne bomo jasno slišali odgovora. Prosimo, da bi slišali, in gotovo nam bo uspelo. Z vztrajnostjo, s potrpežljivostjo in z odprtim, čistim srcem brez pričakovanj.

Kako pridemo do jasnih spoznanj? Narava

Narava, svež zrak, rastline, drevesa, živali, globlje dihanje nam pomagajo izostriti čut za duhovnost. V naravi postanemo bolj dovzetni za navdihe, sporočila, jasna spoznanja, nove korake. V naravi postanemo bolj uglašeni z notranjim ritmom telesa in duha ter z ritmom narave in bivanju.

Globlje dihanje

Prav s pomočjo globljega dihanja (dihanje v trebuh) se vedno znova srečujemo z višjo zavestjo in uvidi (gibanje, telovadba, meditacija, joga). Dihanje je nekakšna odprta razprava, v kateri se načrtuje vsak naslednji korak. Ko vdihnemo, se napolnimo s pozitivnimi napotki, ki nam bodo v kritičnih trenutkih v oporo. Pomembno je, da večja ko je želja, globlji je vdih. Ko si nekaj močno želimo, dihamo globlje, žal pa dihamo plitvo, ko se počutimo nemočni. Kadar koli želimo narediti močan in nenaden premik v življenju, moramo preprosto začeti dihati globlje, takoj ko zaznamo željo. Takrat šele stvarstvo lahko pomaga.

“ Na vsako molitev dobimo tudi takojšen odgovor. Odgovor na molitev še ne pomeni, da so se vse naše 'želje' uresničile, pomeni le, da je nekdo nam in naši situaciji brez oklevanja naklonil pozornost. ”

V procesu okrevanja pri zasvojenosti in omamah je globoko verovanje v 'nekaj' višjega ključnega pomena. Le tako lahko človek v tako globokem trpljenju aktivira tisto nekaj malega zdravilnega v sebi, kar mu je še ostalo in kar nujno potrebuje za okrevanje ter ponovno vzpostavitev stabilnosti. Pomembno je, da se oseba v danih okoliščinah kar najbolj trudi. Pomembno je, da si počasi ponovno zgradi lastno hrbtenico. Pomembno je, da jo samozavestno in lahkotneje nosi skozi življenje, da ima nova hrbtenica pravilen dvojni 's' (pravilno delovanje, pravilna pot), ki se mu posameznik nikoli več ne odpove. Pomembna sta globoko upanje in globoka hvaležnost. Hvaležnost bivanju. Ker ima Bog samo tri odgovore na molitev: 'da', 'še ne' in 'imam nekaj boljšega zate' ter najboljši načrt za nas. ■

Literatura

Virtue, Doreen (2003). *Pogovori z angeli*. Ljubljana: Iskanja.

Hram, Ana (2012): *Življenje svojo igro igra in nas vseskozi poziva, naj delujemo pravilno*. Publikacija.



Foto: Matevž Kostanjšek