

## **Rola medytacji w procesie zdrowienia z uzależnienia**

Ks. Joe Pereira, Kripa/Indie

zapis konferencji

### **część pierwsza - wprowadzenie**

1. Spotykamy się w dniu święta Najświętszego Serca Pana Jezusa. Świętujemy serce Boga. Jest to wspaniały dzień, aby podzielić się z wami uzdrawiającą siłą medytacji. Bóg tak ukochał świat, że dał nam swego jedyne Syna. Tak, abyśmy mieli życie i mieli je w *pełni*.

Dla mnie jako księdza katolickiego w Indiach, Jezus jest najwyższym joginem. Tylko Jezus mógł powiedzieć: „Ojciec i ja jedno jesteśmy”. A o to chodzi właśnie w jodze – bycie jednym. Medytacja sprawia, że stajemy się jednym z Bogiem. W najnowszym tłumaczeniu liturgii mszy świętej czytamy: „Miłość Boga Ojca, łaska naszego Pana Jezusa Chrystusa i dar *jedności* w Duchu Świętym niech będą z wami wszystkimi.” Po to właśnie zostaliśmy stworzeni, aby być z Bogiem tu i teraz. Święty Augustyn powiedział, że nasze serca są w Bogu stworzone i pozostaną niespokojne zanim w Nim nie odpoczną. Więc zaproszenie Jezusa w tym szczególnym dniu Najświętszego Serca Pana Jezusa brzmi: „Przyjdźcie ! Przyjdźcie do mnie.” Szczególnie Ci, którzy cierpią, którzy są obciążeni ciężarami życiowymi, którzy są pod wpływem uzależnienia. Wszyscy są zaproszeni, żeby do Niego przyjść. A moim darem, mówi Jezus, jest prawdziwy pokój.

Medytacja jest więc odpoczynieniem w Bogu, odpoczynieniem w duchu zmartwychwstałego Chrystusa. Jak uczyłem tego siostry Matki Teresy, ona tylko kiwała głową i mówiła: „O, chyba ksiądz uczy jogi moje siostry, a to jest hinduizm.” Powiedziałem „Matko, Twoje siostry wstają około w pół do piątej rano, o piątej są już w kaplicy modląc się. Ona powiedziała: „Tak, możesz nam

w tym pomóc” Odpowiedziałem: „Tutaj właśnie pomocna jest joga.” Jeżeli siostry siedzą i w ich mózgu rozprzestrzeniają się same fale beta, wówczas nie medytują, nie odpoczywają. W Indiach wypracowaliśmy sposoby na zwolnienie fal beta i uaktywnienie fal alfa. Dzięki temu możemy powtórzyć za Samuelem w Starym Testamencie: „Mów Panie, sługa Twój słucha” albo za Maryją: „Oto ja służebnica Pańska, niech mi się stanie według słowa Twego.” Ale tego nie da się zrobić bez udziału ciała.

W naszym ciele znajdują się dwie energie. Energię życia, która jest ulokowana w kręgosłupie i energię intelektu. Energia kręgosłupa ciąży w dół ciała, sprawia, że znajdujemy przyjemność w wymiarze ciała: jedzenie, picie, seks. Ta energia będzie się zawsze przesuwiała w kierunku brzucha jeżeli będziemy oddawać się samozadowoleniu. Więc jeżeli siadamy do modlitwy, trzeba coś zrobić, aby tę energię skierować do góry. Dlatego ojciec Main nalegał, aby siedzieć z wyprostowanym kręgosłupem. Mam nadzieję, że uda mi się nauczyć Was, jak kierować energię kręgosłupa w górę.

Drugi rodzaj energii to energia naszego intelektu. Ona dąży ku górze. Wyraża ją nasze ego, które rośnie i chce być coraz większe. Tymczasem w modlitwie, nie ma miejsca na ego. Ojciec Main mówił, że medytacja pozwala nam wyjść poza ego. Więc w ciele, ta energia powinna być kierowana w dół. Siedzimy w medytacji ze głową lekko schyloną, a nie wzniesioną w górę. Postaram się nauczyć Was, co się dzieje, w sercu kiedy energia życia kierowana jest z dolnych części ciała w kierunku serca, a energia intelektu schodzi w dół, także do serca. Pokażę więc, jak powinniśmy siedzieć i medytować.

Wszyscy wiemy, że ciało jest świątynią Ducha Świętego. Jednak kiedy ostatni raz powiedzieliście - „dzień dobry” - waszym nerkom, kiedy ostatni raz powiedzieliście waszemu sercu – „nie chcę Cię przemęczać ale chcę abyś odpoczęło ?” Joga uczy nas właśnie, jak uczynić nasze ciało wielką świątynią ducha. To jest całkiem proste i nie chcemy komplikować rzeczy, które są proste. Ale proste, to nie znaczy łatwe. Będziemy siedzieć w medytacji przez 15 minut. Jak już usiądziecie, starajcie się nie zmieniać pozycji. Trzymajcie kręgosłup w wyprostowanej pozycji, czoło lekko skierowane do przodu i zrelaksujcie się, ale zachowajcie czujność. Wtedy automatycznie poczujecie, że zaczynacie wsłuchiwać się we własny oddech. Oddech jest bramą do wejścia w swoje wnętrze.

Rua – Duch Boży. W języku hebrajskim „rua” jest rodzaju żeńskiego. Dlaczego na Zachodzie mamy takie wielkie wypaczenie praktyki jogi? Dlatego, że jest ona praktykowana z energią męską, są to wszelkiego rodzaju „new age” jogi. Dlatego tyle słyszy się głosów w Kościele, że należy trzymać się od jogi z daleka, że trzeba egzorcyzmować ludzi, którzy ją uprawiają.

Teraz chcemy po prostu „być” w obecności Boga. Nie naszymi umysłami, ale naszą świadomością ciała na poziomie naszych podstawowych komórek.

## 2. Medytacja

„Ojciec Niebieski, otwórz nasze serca na cichą obecność Ducha Twojego Syna. Wprowadź nas w misterium ciszy, w której Twoja miłość objawia się wszystkim, którzy wołają Ma-ra-na-tha!

Powtarzajmy to słowo Ma-ra-na-tha od początku do końca naszej medytacji, wsłuchujmy się w nie. Jezus zostawił nam swoją modlitwę, modlitwę do swego Ojca, odmówmy ją teraz wspólnie.

Ojciec Nasz, któryś jest w niebie: święć się imię Twoje, przyjdź Królestwo Twoje, bądź wola Twoja jako w niebie tak i na ziemi. Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj. I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom. I nie wódz nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode złego. Amen

15 minut medytacji...

## **część druga - wykład**

slajd nr 1

Tytuł prezentacji to „Rola medytacji w procesie zdrowienia z uzależnienia”.

slajd nr 2

Chciałbym Państwu opowiedzieć w skrócie, jak my w Kripie uczyniliśmy „11 krok” specjalnym narzędziem w procesie uzdrowienia. Wiemy, że historia tego jak próbowano leczyć ludzi z alkoholizmu i innych uzależnień jest bardzo długa. Jeżeli nie znamy tej historii, możemy popełnić te same błędy, które zostały już

popelnione w przeszłości. Wielkim szacunkiem darzę lekarzy, psychiatrów, psychologów i księży, sam jestem księdzem. Ale jeżeli potraktujemy proces zdrowienia jako jednowymiarową odpowiedź, czy to ze strony medycyny, czy ze strony psychologii, czy ze strony religii, to jesteśmy skazani na porażkę.

slajd nr 3

Istnieje Model samopomocy, który jest integracją właśnie tych trzech wymiarów: medycyny, psychologii i może nie tyle religii, co duchowości.

slajd nr 4

Zdziałało pięć ważnych czynników sprawczych, które sprawiły, że ten model powstał.

slajd nr 5

Pierwszym z nich był ten człowiek – Bill Wilson (Bill W.). Był brokerem – grał na giełdzie. Zajęcie to, i depresja na którą zapadł, doprowadziło go do tego, że stał się największym alkoholikiem w Nowym Yorku. Wilson zastosował model medyczny: szedł do szpitala, wychodził z niego, wracał do szpitala, wychodził, znowu wracał, znowu wychodził. W tym szpitalu pracował bardzo dobry lekarz, William Silkworth. Kiedy Wilson przyszedł po raz czwarty dr Silkworth zadzwonił do jego żony Luise. Powiedział jej: „Wypisuję go do domu po raz czwarty, zamknij go w domu i nie wypuszczaj, bo jeżeli wypije jeszcze jeden kieliszek to albo zwariuje, albo szybko umrze”. Tego dnia w Billu coś się działo. Ale co takiego tak naprawdę powiedział dr Silkworth? Powiedział, że alkoholizm jest uzależnieniem chemicznym i, że **nie istnieje chemiczny lek na chemiczne uzależnienie**. Ludzie do dzisiaj nie chcą tego słyszeć. Pojawiają się różnego rodzaju lekarstwa, które mają ich wyleczyć z alkoholizmu, a w rezultacie wspierają jedynie przemysł farmaceutyczny.

slajd nr 6

Spotykamy teraz drugiego człowieka, który chciał pomóc alkoholikom – Carl Gustav Jung. Bardzo bogaty człowiek, Amerykanin z Nowego Jorku (Rowland Hazard III), przyjechał w 1931 roku do Zurichu, aby szukać u niego pomocy w walce z alkoholem. Niestety Jung nie umiał mu pomóc. Powiedział mu, że nie ma nic w psychologii, co pomoże nam zrozumieć dlaczego alkoholik wraca ciągle do picia, dlaczego nie może przestać pić. Rowland zapytał: „Więc nauka

nie może mi pomóc?” Jung odpowiedział, że słyszał o ludziach, którym się udało wyleczyć z alkoholizmu, bo przeżyli jakieś wewnętrzne doświadczenie.”

slajd nr 7

Ten człowiek kładł w leczeniu z uzależnień bardzo silny nacisk na religię. Misjonarz luterański, dr. Frank Buchman, założyciel Grupy Oxfordzkiej. Ale wiecie co się stało? Spełniło się co powiedział Karol Marks, że religia może stać się naszym opium.

slajd nr 8

Ebby T. (Ebby Thacher) był religijnym „freakiem” i członkiem Grupy Oxfordzkiej. W przeszłości był Billa kompanem do kieliszka. Kiedy spotkał się z Billem W. w listopadzie 1934 r. oświadczył mu: „Przestałem pić.” Bill W. spytał: „Co masz w zamian?” On odpowiedział: „Mam religię”.

Grupa Oxfordzka zamieniła się w miejsce wsparcia zmiany kierunku życia. W październiku w 2012 roku w Londynie mieliśmy konferencję zorganizowaną przez WCCM nt. uzależnień, która odbywała się w siedzibie centrum ruchu Moral Re-Armament, następcy Grupy Oxfordzkiej, który jest dzisiaj prowadzony przez wnuka Mahatmy Gandhi dr. Rajmohan Gandhi. Uczą bardzo dobrych rzeczy.

Jak widzimy, że Ci którzy tworzyli grupy pomocy alkoholikom AA zaadaptowali dla swych celów to, co najlepsze z medycyny, psychologii i religii. Spotykali się bardzo często, mieszkali obok siebie. Kiedy wyjeżdżali, podawali swoje nowe adresy, telefony, tak aby jeden alkoholik mógł rozmawiać z drugim alkoholikiem.

Ale to co było najważniejsze to doświadczenie duchowe Billa. Kiedy lekarz Silkworth powiedział jego żonie, że nie ma szans dla Billa, tej nocy Bill ukląkł na łóżku i powiedział: „Jeżeli Boże istniejesz, pokaż mi Twoją twarz.” Pokój napełnił się światłem. Nie mógł zasnąć. Rano zadzwonił do doktora Silkwortha i opowiedział mu co się wydarzyło. Lekarz powiedział trzy zdania: „Po pierwsze Bill, to jest nawrócenie. Ale jako człowiek medycyny, lekarz nie mogę używać takich słów jak nawrócenie. Cokolwiek się wydarzyło – trzymaj się tego.” Bill się tego trzymał. I tak został jednym z założycieli ruchu Anonimowych Alkoholików. Ale przez 21 lat publicznie o tym nie powiedział.

slajd nr 9

Rok 1935 uważa się za początek ruchu Anonimowych Alkoholików. Bill był wtedy w nieudanej podróży służbowej w Akron/Ohio. Poczł głód alkoholu i chciał z kimś porozmawiać. Miał przy sobie 10 numerów telefonu do różnych alkoholików. Wypróbował dziewięć z nich, ale żaden nie odpowiadał. Zabrakło mu drobnych, żeby wykonać ostatni telefon. W hotelowym barze słyszał dzwoniące kieliszki. Wszedł do baru, zamówił drinka, ale zostawił go na ladzie, wziął resztę i wrócił do budki, aby wykonać ostatni telefon. To był historyczny telefon. Na drugim końcu linii odezwała się Henrietta Seiberling. Powiedziała: „Tak, słyszeliśmy wiele o tobie Bill, chcielibyśmy, żebyś koniecznie porozmawiał z doktorem Bobem Smith, który cieszy się wielkim uznaniem jako lekarz, ale walczy z alkoholem.” Tego wieczoru spotkali się, 15 czerwca 1935 roku.

I tak narodziła się zasada zdrowienia alkoholików. Kiedy jeden alkoholik dzieli się swoim uzależnieniem z drugim alkoholikiem, wtedy butelka przestaje się liczyć. To była ta rewolucyjna zmiana w modelu samopomocy. W 1935 roku założono ruch AA. Kiedy 21 lat później w roku 1956 odbył się pierwszy kongres Anonimowych Alkoholików, na nim Bill W. zaczął mówić publicznie o samym sobie. Powiedział: „Moi drodzy alkoholicy, przez 21 lat nie powiedziałem publicznie, jak ja się wyleczyłem” i opowiedział wszystkim o swoim duchowym doświadczeniu, które wydarzyło się tamtej nocy.

slajd nr 10, 11, 12

Mamy tutaj Modlitwę AA, 12 kroków AA (zasady postępowania indywidualnego) i 12 tradycji AA (zasady działania grup) 12 kroków to najpiękniejsze kroki w procesie uzdrowienia.

slajd nr 14

Za każdym z tych kroków kryje się jakaś duchowa zasada. Ci z was, którzy są w programie 12 kroków wiedzą, że bez uwzględnienia tego duchowego wymiaru elementu nie da się programu 12 kroków wykonać. Nie będę o tym mówił w szczegółach. Chciałbym powiedzieć – dlaczego tu przyjechałem.

slajd nr 15

To jest ojciec Ted Dowling, pierwszy jezuita, który zaczął pracować

z anonimowymi alkoholikami. W międzyczasie wielu księży i osób duchownych zaangażowało się w program AA.

slajd nr 16

Dlatego warto zapytać, dlaczego więc nie zadziałały modele medyczne, psychologiczne czy religijne, a dlaczego model AA odnosi tak wielkie sukcesy? Przede wszystkim, musimy powiedzieć sobie jasno, że zostanie alkoholikiem jest równoznaczne z byciem nim na zawsze. Nie bardzo chcemy też przyjąć do wiadomości, że nie ma lekarstwa na alkoholizm, tak jak na przykład na cukrzycę. Na cukrzycę nie ma lekarstwa, ale można sobie z nią radzić. Dlatego możemy w AA mówić o radzeniu sobie, o odzyskaniu kontroli nad chorobą, ale nie o pełnym uzdrowieniu.

Wielu naukowców zajmujących się nauką behawioralną zastanawiało się dlaczego ten program jest tak skuteczny. Jeden z nich, dr. Georg Eman Valliant, który wyszczególnił cztery powody. Pierwszy to istnienie zewnętrznego sumienia: człowiek jest w stanie się tak bardzo upokorzyć (uniżyć), że zaczyna się otwierać na drugiego człowieka. Później zaczynasz uczyć się jak zmienić swój styl życia, jak zmienić swoje przyzwyczajenia. Podobnie jak z chorobami serca, nowotworem...działa tu bardzo podobny mechanizm jak w alkoholizmie. Możemy w tym też zobaczyć wezwanie Boga do zmiany naszego stylu życia. Jeżeli ktoś ma problemy zdrowotne z sercem, a nie zmieni swojego stylu życia, problemy te powrócą ponownie. Ale zmiana stylu życia przy pomocy ćwiczeń jogi i medytacji powoduje, że problemy z sercem ustają. Nawet zdarzały się przypadki, że cofały się nowotwory. Czyli zmiana stylu życia to bardzo ważny element w programie AA. Trzecim wielkim elementem jest braterstwo i miłość. Urodziliśmy się do miłości. Miłość według Martina Bubera relacja ja – ty i ja – Ty.

slajdy 17-32 do opracowania własnego komentarza

slajdy 33, 34

Kripa łączy naukowe podejście Zachodu i duchowe podejście Wschodu, ze strony medytacji, jogi, tai-chi.

slajd 35, 36

Zdjęcia z zajęć jogi i medytacji w Kripa Vasai i Kripa Arjuna

slajd 37

Ostatecznie „Chodzi nie tyle o to, ile my robimy, ale ile miłości wkładamy w to, co robimy.”

### **część trzecia - zakończenie**

Zakończę wypowiedzią Dr. Herberta Bensona z Uniwersytety Haward na temat jogi i medytacji: „Nasze ciała, a w szczególności nasze mózgi są sztywno zaprogramowane na Boga. Jeżeli prawidłowo medytujemy w naszym ciele następuje prawidłowe zgranie energii, uspakajamy nasz oddech, praktykujemy trzy ostatnie kroki jogi nazywane w sanskrycie: dharana (koncentracja, przyp. tłum.), dhyana (nieustanne skupienie myśli na słowie, przedmiocie medytacji, przyp. tłum.) i samadhi (jedność z przedmiotem medytacji, przyp. tłum.). Problem w tym, że Zachód skoncentrował się głównie na tych częściach jogi, które dotyczą ciała. Na Zachodzie joga to ciało, ciało, ciało. Ale to nie jest joga. Na Wschodzie mamy takie powiedzenie – gdy mądry człowiek wskazuje palcem na księżyc, głupiec przygląda się tylko palcowi. Asany jogi są więc tylko wskaźnikami na wewnętrzny spokój. Jeżeli traktujemy jogę tylko jako ćwiczenia fizyczne, jako asany, to nie jest joga. Chrystus powiedział, że po owocach ich poznacie. W naszym mózgu są cztery płaty: czołowy, ciemieniowy, skroniowy i potyliczny. Medytacja jest jak gdyby przejściem od słów, wyobrażeń, pojęć do miejsca w mózgu gdzie nie ma żadnych pojęć, słów ani wyobrażeń. I tam pojawia się uczucie zadowolenia, radości. W jodze nazywamy to „szczęśliwym ciałem” - Ananda Maya kosha. doświadczenie tego stanu sprawia, że wszystko wtedy się cofa: choroba serca się cofa, nałóg się cofa i pojawia się uczucie pełni życia. Matka Teresa nauczyła mnie pracować w bardzo specyficznej fabryce. Wiecie jakiej? To jest proces recyklingu ludzkiego ciała. Nigdy się nie męczę. I nigdy nie rezygnuję z nikogo, kto do mnie się z zwraca o pomoc.

Dzisiaj mamy święto Serca Boga. Święte Serce. Moją modlitewną prośbą jest posiadanie takiego serca, jakie pokazała nam też Matka Teresa i abym mógł ofiarować światu coraz więcej miłości. Jeżeli raz naprawdę posmakujemy miłości Boga i miłości wzajemnej, możemy z naszego życia uczynić coś naprawdę pięknego. Dlatego chciałbym aby rodzina Kripy coraz bardziej się rozrastała. Zaczęła się w Polsce już teraz. Wy wszyscy, poprzez Waszą obecność tutaj, staliście się przyjaciółmi Kripy. Jest moim marzeniem abyśmy wszyscy tworzyli taką wspólnotę miłości.

opracowanie: 1. Andrzej Ziółkowski, WCCM Szczecin, 2. Andrzej Ziółkowski, WCCM