



Вот опять приходится опыт общения на [НД](#), то бишь форуме взаимопомощи при алкоголизме. На этот раз благодарность выношу Амариш, завсегдадатайше созораздела, то бишь раздела для тех, кто живет с алкоголиком. Она как-то в какой-то из веток написала цветными и жирными буквами -

Я СЕБЯ ЗА ЭТО ПРОЩАЮ.

И слова те запали в меня глубоко.

Я здесь много писала уже и публиковала об осознанности. Так вот, прощение - это следующий необходимый этап. Вы признали наличие у себя (co)зависимости и всего, что она повлекла за собой, в вашем теле, уме, окружении, обстоятельствах жизни. Отлично. Но еще не достаточно, чтобы двигаться дальше в свободу. Нет, идти вы, конечно же, можете, но не факт, что придете ТУДА.

Человек, пробудившийся от алкосна или сна как такового по жизни (не секрет ведь, что большая часть человечества большую часть своей жизни просыпает и без спец. средств, как то наркотики разного рода, я не имею в виду ночной сон), испытывает на себе тягчайший груз вины за годы, проспанные впустую. И этот груз, по всем законам логики и физики, будет тянуть его обратно в сон, за забытьем. А это путь назад, на те же грабли или же в то же ярмо. НЕДОПУСТИМО. Если, конечно, свобода - именно то, за чем вы пришли в этот мир. Необходимо простить. Себя любимого перво-наперво. А потом уже тех, кто волей-неволей поспособствовал вашему сну.

Понимаю, непросто. Но сегодня есть масса подручных вещей, как-то разные психотехники, медитации, аутотренинги и т.д., что помогут облегчить процесс.

Автор: Tasha
10.05.2017 10:54

И прощение это должно состояться внутри. Глубоко и весьма ощутимо. Там внутри происходит что-то вроде катарсиса - самоосвобождения, очищения от нажитого зла. А чтоб он состоялся, вам придется спуститься в себя и еще раз пройти то, что вы пережили когда-то, то бишь вытащить на поверхность ту грязь, что мешает вам дальше идти. Иначе никак.

Вы должны показать, что заслуживаете свободы. Что готовы еще раз столкнуться лицом к лицу с теми болью и страхом, что встали у вас на Пути. Это важный момент - не забыть эту боль, не забить ее в дальний угол, а позволить ей снова прийти. Чтоб потом она не явилась к вам в самый неожиданный момент, чтоб порушить все светлые планы. Как-то так.

Проживая свой опыт внутри, вы его осознаете и тем самым его отпускаете, потому как осознанный, освещенный прожектором разума, он теряет ту силу, что когда-то сумела вас поработить. И вот тут другой важный момент - отпускаете с миром, а не так что "да шло оно все", "да гори оно все синим пламенем" и т.д. Это путь в никуда и в ничто. Отпускаете, очень четко себе проговаривая - **Я ПРОЩАЮ СЕБЕ ЭТО ВСЁ.**

Ну, а дальше уже дело техники. Какой, решать вам (простите за каламбур)). Главным образом той, что покажется вам в тот момент наиболее жизнеспособной.

Дверь "Прощение" открывает вам путь в другую главу - под названием "Благодарность". Но об этом уже в другой раз.

И, конечно, немного наглядности - коротенькая медитация "Я прощаю тебя, я прощаю себя":