

"Od - Do"

¹
Lipiec 2010
Wydanie XIII

BEZDOMNI * BEZROBOTNI * WYSTĄP

KWARTALNIK LUDZI BĘDĄCYCH W PÓŁ DROGI



Drodzy czytelnicy, to już trzynaste wydanie naszego kwartalnika „Od-Do” i mam nadzieję, że przeczytacie je z uwagą taką jak i poprzednie. Postanowiłem trochę zmienić szatę graficzną lecz pozostałem w dużej mierze przy starej, po prostu nie miałem pomysłu. Jest co prawda kilka zmian i postanowiłem umieścić też jakiś wkład wnoszą sami mieszkańcy Ośrodka by nasz pobyt tutaj nie kojarzył się tylko z udręką. Prawda jest taka, że jak sobie pościelimy, tak też się wyśpimy. Myślę, że w dużej mierze zależy od nas samych jak się nam tu będzie mieszać.

Tu pragnę zwrócić się do szanownych mieszkańców o pomoc, a mianowicie o propozycję zmian lub o dodanie ciekawych rubryk. Wszelkie propozycje i sugestie proszę kierować bezpośrednio do redakcji lub do Mieczysława Hemmerlinga pok. 34

z góry dziękuję – *MH.*



PODZIĘKOWANIE

Pragnę gorąco podziękować wszystkim tym, którzy swym wkładem przyczynili się do możliwości wydania kolejnego kwartalnika „OD-DO”.

Bez pomocy było by trochę trudno. Wasze okazanie współpracy jest bardzo pomocne a szczególnie wdzięczny jestem p. kjer. Ośrodką za umożliwienie korzystania z drukarki, gdyż bez tego nie byłoby gazety. Nie chcę tu nigdy ominąć i dlatego nie będę wyszczególniać a składam podziękowanie wszystkim za wkład, za pomoc !

Redakcja „Od-Do”

*gorące wybory
już za nami
lecz gorączka
nadal trwa
zimną wiosną
przeżyliśmy
upalne lato
też się da ! ?*



SPOŁECZNOŚĆ TERAPEUTYCZNA

Od jakiegoś czasu spotykamy się wspólnie na czymś w rodzaju społeczności terapeutycznej. Warto być może przyjrzeć się, choć w skrócie czym społeczność terapeutyczna jest, czemu służy i na jakich zasadach działa.

CZYM JEST:

- Społeczność jest zbiór wszystkich osób danej placówki – personelu i podopiecznych.

ZASADY:

- Społeczność spotyka się na regularnych zebraniach celem omówienia spraw bieżących, trudności, ale również radości i sukcesów.
- W społeczności istotne jest kim jesteś tu i teraz, nie jest tak ważne kim byłeś i skąd przychodzisz.
- W społeczności decyzje podejmuje się wspólnie. Każda osoba ma szansę wyrazić swoje zdanie.
- Źródłem informacji jest tzw. informacja zwrotna.

Informacja zwrotna – jest to wypowiedź z szacunkiem, wolna od ocen i krytyki. Jej celem jest pomoc drugiej osobie, a nie wywyższanie się, czy rządzenie. Ważne by mówić o swoich odczuciach, o zachowaniu, a nie o osobie.

- Każdy członek społeczności powinien stanowić przykład jak można się zmieniać i rozwijać
- Istotną jest zasada samopomocy – każdy odpowiada za zmianę siebie, ale zmieniając siebie przyczynia się do zmiany innych
- Ważne jest, aby ludzie będący w społeczności terapeutycznej pełnili w czasie swojego pobytu różne role i rozwijali swoją odpowiedzialność

CELE:

- uczyć szacunku do samego siebie i do innych
- uczyć skutecznej komunikacji, wyrażania swoich opinii, tak by nikogo nie ranić i nie obrażać. Lepiej wyrażać swoje uczucia i odczucia, niż sądy i oceny
- wprowadzać porządek, a co za tym idzie budować poczucie bezpieczeństwa
- dostarczać wsparcia

Tyle w skrócie, choć sam temat jest dużo obszerniejszy i ciekawszy.

opracowanie mgr Donata Janiszewska



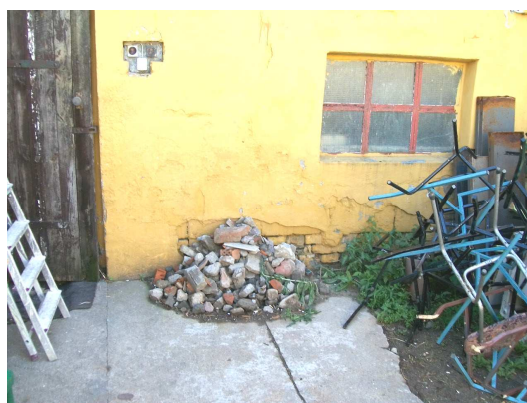
Na **Spoleczności** spotykamy się we wtorki o godzinie 8⁰⁰ w świetlicy naszego Ośrodka i są to spotkania co tygodniowe i rzecz jasna obowiązkowe, co nie dla wszystkich jest zrozumiałe. Większość mieszkańców jednak traktuje to poważnie i nie zawsze jest taka potrzeba by musiano im o tym przypominać. Jest wiele spraw, jakie omawiane są na tych spotkaniach między innymi o oszczędności wody, prądu, co można zmienić by nasz pobyt tu był lepszy. Jednym z istotnych tematów jaki poruszany jest co tydzień to, to, byśmy zadbali o poprawną relację między sobą, byśmy traktowali siebie w sposób należyty, odpowiednio się do siebie zwracali i pomagali sobie nawzajem. Tylko podchodząc w ten sposób możemy naprawdę coś zdziałać. Jest już pewna poprawa, bo dzięki tym spotkaniom coś zaczęło się dziać w tut. OdB. Zauważyłem, że są tutaj ludzie którzy pragną coś ze sobą robić angażując się w różne prace na rzecz Ośrodka, co przynosi korzyści ogółu jak i poprawia wizerunek danej osoby, co zarazem rzutuje na obraz całego Ośrodka.

Na pierwszych spotkaniach tego roku omawiane było zagadnienie pozyskania funduszy do wspólnej kasy mieszkańców i zrodził się pomysł zbiórki makulatury oraz złomu. W tym celu nowo wybrana przez nas Rada Mieszkańców zaczęła działać, ustawili na piętrach odpowiednie kartony na makulaturę oraz wyszykowali miejsce na składowanie złomu. Akcja trwa nadal i już są jakieś efekty, chociażby to, że za sprzedany złom i makulaturę wpłynęły środki do kasy mieszkańców.



Rada Mieszkańców postanowiła umilić nam spędzenie weekendu i część uzyskanych pieniędzy przeznaczona została na zorganizowanie grila. Dwukrotnie odbyło się grilowanie na świeżym powietrzu i ja ze swej strony pragnę podziękować za wspaniałe zorganizowanie wszystkim, którzy się do tego przyczynili.

Nieodzowna tu była pomoc naszego kucharza Piotra



– dzięki.
Red – Miet.

Czas na grillowanie

Spędzenie weekendu na świeżym powietrzu zorganizowała Rada Mieszkańców OdB. Duży wkład włożył tu kucharz Piotr Urbański obsługujący cały czas, by nikt nie został pominięty.



*Całość
przebiegała
w miłej i
sympatycznej
atmosferze*

red.



Nie siedzieć bezczynnie

Od kiedy odbywają się cykliczne spotkania mieszkańców Ośrodka z udziałem Rady M. i personelu OdB. na Społeczności zmieniło się podejście wielu osób do własnego udziału w pracy na rzecz Ośrodka. Jest okres letni i wielu wykorzystuje słoneczną pogodę na pielęgnację obejścia usuwając niepotrzebne zielsko albo na odmalowanie płotka. Estetyka i wygląd terenu OdB jest ważną częścią życia każdego z nas mieszkańców. Nie tylko korzystanie z przebywania na świeżym powietrzu przy grillu jest sposobem na spędzenie czasu lecz także własny wkład, by poprawić wizerunek tego miejsca. Kuchnia ma wiele pracy i zaangażowanie się chociażby do strugania ziemniaków jest dużą pomocą dla kucharzy, przecież nie muszą wszystkiego robić sami. Taka współpraca pokazuje jakie mamy poszanowanie dla siebie i do tego miejsca. Są też tacy co chodzą z kąta w kąt narzekając jak to jest źle i *co ja mam tu robić z czasem* – nudząc się, a przecież tak nie musi być. Są wywieszone tablice ogłoszeń i niektórzy wcale nie zwracają na to uwagi bo w tej nudzie nie mają czasu przeczytać co tam jest zamieszczone. Wierzę, że ludzi angażujących się jest znaczna większość.

red.



**Porządek
musi być**

Odświeżona, odmalowana komputerownia – następny przykład do zaangażowania się do pracy na rzecz Ośrodka.

Rafał Trybus postanowił odświeżyć pomieszczenie przeznaczone na salkę komputerową, by każdy kto chce korzystać z Internetu, mógł to zrobić w schludnym, czystym miejscu. Jak postanowił tak też uczynił. Odmalował farbą jaką miał dostępną i mimo prześmiewnych docinków i uwag ze strony co niektórych mieszkańców za nie odpowiednio dobrany kolor, nie zrażał się tym i pracę dokończył. Poprosił o pomoc kol. Zbyszka Szeszułę w zainstalowaniu przegródek (boksów) i wspólnymi siłami doprowadzili salkę do użyteczności. Co w tym wszystkim jest ważniejsze? – zapytuję siebie i nie tylko – dobór odpowiedniego koloru farb na ścianę dla każdego z osobna, czy funkcjonalność czystego pomieszczenia? Odpowiem sobie, że nie tyle kolor ma znaczenie co chęć wykonania pracy i to nie tylko dla siebie. Reszta niech się zastanawia.

red. mh



Psychoterapia: fakty i mity

Angela Pertusini

- **Rozgrzebywanie przeszłości nie ma sensu.**

Na pewno nie ma sensu kręcić się w kółko, jak robi wiele osób, które nie mają wystarczającego wsparcia, by dotrzeć do prawdziwego źródła swoich problemów. Jeżeli nie poznamy źródła bólu, skazujemy się na to, że będziemy dalej cierpieć, powtarzając te same szkodliwe schematy zachowań.

- **Terapeuci zarzucają cię psychologicznym slangiem.**

Większość terapeutów interesują konkrety, a nie puste hasła. Niestety, niektóre terminy z psychoterapii przeniknęły do codziennego języka i dla każdego z nas znaczą coś innego. Dlatego, jeśli pacjentka mówi mi, że "Czuje się uzależniona od swojego ojca", nie udaję, że wiem, o co dokładnie jej chodzi. Proszę ją o opisanie relacji z ojcem, o to, jak się przy nim czuje i tak dalej. Terminy z psychologii generalnie nie są przydatne.

- **Terapia zmieni moją osobowość**

Wiele osób się tego obawia. Ja sama wątpię, czy można całkowicie wymazać czyjąś osobowość. W trakcie terapii przyglądamy się naszym doświadczeniom i przekonaniom, a później decydujemy, które z nich chcemy wziąć ze sobą w dalszą drogę, a które zostawić. Tak naprawdę w procesie terapii stajemy się więc bardziej sobą, zamiast być – jak do tej pory – ofiarami okoliczności, doświadczeń i różnych wpływów.

- **Psychoterapia to taka "psychiatria w wersji light"**

A może to psychiatria jest lekką formą psychoterapii? Psychoterapeuci szkolą się, by leczyć osobę, a nie jej chorobę. Podejrzewając u pacjenta jakieś zaburzenie, namawiam go, żeby skonsultował się zarówno ze mną, jak i z psychiatrą. Terapia nie może zastąpić leczenia farmakologicznego. Z mojego doświadczenia wynika, że psychiatrzy i psychoterapeuci najczęściej ze sobą współpracują.

- **Większość terapeutów to ludzie z problemami**

W tym stwierdzeniu jest trochę racji. Bardzo często terapeutami zostają ludzie, którym udało się pokonać własne problemy. Nie jestem przekonana, że osoba z doskonałymi genami, która dorastała w idealnym środowisku, wolnym od wszelkiego rodzaju traum, byłaby na tyle zainteresowana psychologią, by zająć się nią zawodowo.

- **Mówienie o sobie jest przejawem nieskromności**

Mówienie o sobie może być przejawem nieskromności, ale na pewno nie jest nim próba zrozumienia samego siebie – na tym polega różnica.

PSYCHOLOG

mgr Donata Janiszewska

Poniedziałek 9 - 17
Czwartek 13 - 17

Jeżeli zdarza nam się, że reagujemy na coś, zamiast się nad tym zastanowić, możemy mieć problem z projekcją lub przeniesieniem. Projekcja zachodzi wtedy, kiedy zamiast nawiązać z drugą osobą "czystą" relację, projektujemy na nią część własnej osobowości – i to właśnie z tymi projekcjami

Oczywiście, nasze przeżycia zawsze mają pewien wpływ na nasze oczekiwania – jednak kiedy stajemy się przez to mało elastyczni, a nasze założenia stają się ciężarem, sytuacja robi się skomplikowana.

Jeżeli staniemy się bardziej świadomi swoich projekcji, jest mniejsza szansa, że będziemy projektować swój "cień" (czyli nieakceptowaną stronę siebie) na innych. Bardzo często widzimy siebie samych jako tych dobrych, a innych jako tych złych – warto, byśmy mieli świadomość, że myśląc tak, często projektujemy swoje wady na inne osoby. Psychoterapia pozwala nam zaakceptować swoje lęki, niepewność i agresywne popędy – tak, by nas nie blokowały.



ELEKTRONIKA W KURNIKU

Jest wiele sposobów na wykazanie swej aktywności w działaniu i nie tylko w słowach. Takim przykładem niech będzie Cz. W. Oliwa, który za zgodą kierownictwa OdB doprowadził do użyteczności nie funkcjonujący już stary kurnik. Kur nie ma a pomieszczenie jest i postanowił zagospodarować je z przeznaczeniem na warsztat napraw sprzętu



RTY itp. Komu z nas nie zepsuje się radio lub telewizor a samemu naprawić nie potrafimy i dlatego kol. Wojtek postanowił działać. Naprawia sprzęt zepsuty i w ten sposób przyczynia się do aktywniejszego życia w Ośrodku. Jest to przykład, który wskazuje, że można tu żyć aktywnie i być pomocnym innym, a nie jak co niektórzy snując się z konta w kął wybrzydzać i narzekać (ale nudy, co tu robić?).

Jednak wpięrw musiał doprowadzić pomieszczenie do porządku, musiał wyczyścić i wyremontować. Pomoc uzyskał od kol. Zbigniewa Szeszuły i wspólnymi siłami wyremontowali. Jak by nie patrzeć to jednak współpraca i gotowość bycia aktywnym przyczynia się do poprawy stosunków między mieszkańcami a tym samym lepszego tu bvtowania



Odwiedziny z rodziny

Zapewne wielu cieszyłoby się móc gościć u siebie kogoś bliskiego, a tym bardziej kogoś z rodziny. Taką sposobność miał Leszek Jankowski, którego odwiedził syn. Spędzili ze sobą miłe chwile. Leszek pokazał jak wygląda życie w Ośrodku ale również zabierał na spacer. Zapewne odwiedziny syna utkwia na długo w pamięci Leszkowi ale też pokazują, że kontakty z bliskimi są bardzo potrzebne i ważne. -Wiem, że mam syna i on wie, że ma mnie- kwituje Leszek.



Mieszkańcy OdB pracują nad stworzeniem Spółdzielni Socjalnej

Wszystko zaczęło się na Społeczności od propozycji p. Kierownik Ośr. Wiesławy Cieślik by spróbować stworzyć przez samych mieszkańców Spółdzielnię Socjalną, która w pewien sposób byłaby sposobem na poprawę materialną samych mieszkańców ale również sposobem na wkroczenie w jakimś stopniu w odpowiedzialność, niezależność i dałaby sposobność większej współpracy między sobą. Następnym etapem było spotkanie z Marcinem Sadowskim z Fundacji Barka CES, który zapoznał zainteresowanych z możliwościami założenia Spółdzielni, na jakich zasadach działa i jakie poczynić w tej sprawie kroki.

W spotkaniu tym wzięli udział:

- Marek Białaszyk
- Waldemar Polaczyk
- Cz. Wojciech Oliwa
- Marcin Puch
- Paweł Lysiak
- Mieczysław Hemmerling
- Piotr Urbański

Po tym etapie zapoznania się wstępnego zaczęto organizować spotkania z udziałem zaproszonych gości z pobliskich firm, instytucji jak i osobami prywatnymi. Celem tych spotkań jest zorientowanie się jakie możliwości są zaistnienia na pobliskim terenie jako Spółdzielnia Socjalna. Każde spotkanie rozpoczyna się prezentacją samego siebie, zapoznania się i pokazania chęci współpracy, co zarazem ma ukazać inny ten lepszy wizerunek bezdomnego. Przecież w oczach wielu ludzi bezdomny kojarzy się z niedobrym człowiekiem, tym złym i co najgorsze z leniem, nierobem. Na szczęście nie wszyscy tacy są. Obecnie grupa mieszkańców zainteresowanych założeniem Spółdzielni Socjalnej bierze udział w szkoleniach jakie odbywają się na terenie Barki w CES. Pierwsze odbyło się 22.07.2010. a tematem było: „Prawne aspekty założenia i prowadzenia Grupy Inicjatywnej Spółdzielni Socjalnej”.

W trudnych sprawach prawnych związanych z założeniem Spółdzielni Socjalnej możemy zwrócić się do Prawnika OdB p. mgr Piotra Wachowiaka, który jest zawsze chętny do udzielenie



MOJE SPRAWOZDANIE

Po przeczytaniu XII wydania naszego kwartalnika „Od-Do” przykuło moją uwagę hasło „BEZDOMNI – BEZROBOTNI – WYSTĄP”, a w szczególności te słowa; (KWARTALNIK LUDZI BĘDĄCYCH W PÓŁ DROGI) i bardzo mnie to zastanowiło co oznacza? Pisząc teraz wyłącznie o sobie, to tłumaczę to, że oznacza iż jestem wobec tych słów człowiekiem będącym w pół drogi. Pytam się sam siebie, o jaką drogę tu chodzi? I czy ja jako człowiek, już te pół drogi przeszedłem? Wierzę, że ktoś mądrzejszy od mojej osobowości kiedyś mi to wytłumaczy. Na czas obecny będąc mieszkańcem Ośrodka rozumiem to tak, że idę dalej szukając odpowiedniego kierunku, aby kiedyś opuścić ten Ośrodek dla ludzi bezdomnych stając się człowiekiem [domnym] z rozwiązanymi moimi problemami materialnymi (komornik – alimenty)) abym mógł zmienić (odnowić) swe życie i rozsądnie podejmować decyzje o swoim życiu osobistym co pozwoliłoby mi egzystować jak normalny obywatel naszego kraju. Takie oto myśli zrodziły się w mojej głowie po przeczytaniu ostatniego egzemplarza kwartalnika „Od-Do” a w szczególności tych kilku słów – W PÓŁ DROGI.

Obecnie, pisząc te słowa, mamy miesiąc kwiecień i postanowiłem podzielić się z czytelnikami swoimi odczuciami i spostrzeżeniami z minionej uroczystości jaka miała miejsce w naszym Ośrodku. Uroczystość ta związana była ze Świętem Wielkanocnym i tu pragnę nadmienić, że jestem pełen podziwu za takie zaangażowanie ze strony współmieszkańców dla zorganizowania tak wspaniałych Świąt. Każdy pomagał jak mógł by ten dzień był przeżyciem radosnym i spokojnym. Dla mnie nie małe przeżycie, które zapadnie na długo w pamięci, nie mogłem się nadziwić jak tu w Ośrodku dla bezdomnych mogą się tak ludzie zorganizować, tworząc przemiłą atmosferę pełną ciepła i zrozumienia. Wszystko zaczęło się Mszą Świętą celebrowaną przez ks. Adama z dużą frekwencją mieszkańców co podkreśliło znaczenie tego dnia dla nas bezdomnych. Zauważyłem, że koledzy poubierani byli odświętnie, każdy postarał się wyglądać czysto, schludnie i odpowiednio do tego dnia Święta Wielkiej Nocy. Po mszy



Na stołach lśniły białe obrusy na których oprócz potraw znajdowały się też zmyślne wianki z mer-ty, z bazi jak i nie zapomniano o gałązkach wierzbowych tak adekwatne do tego dnia, zwiastujące nadejście nowego odradzającego się życia, niosąc nadzieję na te piękniejsze lepsze jutro, czego szczerze wszystkim życzę. Wierzę, że w tym dniu nikt nie czuł się samotny czy też odepchnięty a jeżeli ktoś taki się znalazł to tylko ze swego wyboru po-zostając sam, nie chcąc brać udziału w tak przepięknie zorganizowanej uroczystości. Byłoby nie tak-tem z mojej strony gdybym nie wspomniał o głównym inicjatorze tej uroczystości, oczywiście była to nasza Pani Kierownik Wiesława Cieślík, która swym podejściem do sprawy potrafiła zachęcić mieszkańców do działania. Tu wielki ukłon dla kucharzy Grzegorza i Waldka, którzy dołożyli du-żo starań by potrawy przez nich przygotowane były smaczne (bo i takie były). Prezes Rady Mieszkańców Marek wraz ze Zbyszkim zasługują na wyrażeniu uznania za wspaniałe pokierowanie załogą wytypowaną do układania stołów i krzeseł oraz innych prac związanych z tym dniem. Nie sposób wymienić tu wszystkich nie mniej wszyscy zasługują na wielkie podziękowanie za wkład jaki włożyli w tą uroczystość.



Teraz czas wspomnieć o gościu, który zaszczylił nas swym przybyciem na tę uroczystość i który postarał się aby ten dzień był jeszcze bardziej dla nas uroczysty. Jest nim pan Tadeusz Lis „CZŁOWIEK ORKIESTRA”, który potrafi grać na wielu instrumentach. Podstawowym instrumentem jest gitara również pomaga sobie harmonijką ustną a do taktu uderza w bębenek i tak wyposażony przygrywał nam przez kilka godzin. Muszę tu wspomnieć, że pięknie śpiewa i by go było dobrze słyszeć puszcza to wszystko przez odpowiednie nagłośnienie. Jednym słowem „CZŁOWIEK ORKIESTRA”.



Ja znam osobiście Tadeusza prawie dwanaście lat i często jak tylko nadarzy się okazja to jego słucham w różnych miejscach. Sam komponuje piosenki, układa słowa. Jedną z takich ostatnio skomponowanych przez Tadeusza piosenek jest piosenka, przesłanie dla ludzi bezimiennych bezdomnych pt. „BLUES DLA BEZDOMNYCH”, tak mi ona zapadła w pamięci, że ciągle sobie ją przypominam, nucę. Jest ta piosenka też nagrana z wieloma innymi na płycie, jaką wydał Tadeusz (zapewne będą następne). Miło wspominam jego występ w naszym Ośrodku i pragnę dodać, że podczas przerw jakie miały miejsce by mógł trochę odsapnąć to w tym czasie pozwolił skorzystać zagrań innym na swoim sprzęcie. Po prostu udostępnił mieszkańcom Ośrodka na spróbowanie swych sił, zdolności co zostało bardzo miło przyjęte i nawet co niektórzy próbowali zagrać i zaśpiewać. Przerodziło to się w jeszcze miłszą atmosferę i pełną ciepła i życzliwości. Uważam, że wszyscy zasłużyli sobie na szacunek spędzając pogodnie i radośnie te święta w naszym domu, który dla niektórych jest tylko przystankiem na te nowe pełne nadziei dni w drodze do usamodzielnienia. Czego życzę wszystkim z całego serca.

Maciej, Jerzy, Rodewald

Ps.

Pragnę tu podzielić się swoją refleksją nad nurtującą mnie sprawą tych słów z kwartalnika „Od-Do” {W PÓŁ DROGI} i moim skromnym zdaniem określenie to oznacza dla mnie samego, przejście z zagubienia i bezradności przez pracę nad sobą do samodzielności, korzystając w wszelkich form pomocy oferującym mi przez cały personel Ośrodka w którym mieszkam, oraz przez niektórych mi braci zamieszkujących wraz ze mną w/w Ośrodku. Wymienię tu dla przykładu redaktora kwartalnika „Od-Do” oraz wybranego przez nas prezesa za swe zaangażowanie w sprawę Ośrodka. Dziękuję.

*LUBIĘ PATRZEĆ JAK PŁACZE NIEBO,
JEST TAKIE NATURALNE W
SWYCH ŁZACH ROZBIJANYCH
O PARAPET,
NICZEGO NIE UDAJE,
ZUPEŁNIE JAK CZŁOWIEK,
KTÓRY SPOJRZAŁ W OCZY
PRAWDZIE.*

ZUZANNA FICHTNER



RUBRYKA MĄDROŚCI na POGODZIE DUCHA

„Życie nie jest suma tego czym byliśmy w przeszłości,
lecz tego czym potrafimy być”

„Człowiek jest taki, jakim jest jego działanie
Człowiek nie jest niczym innym niż jego życie”

„Żeby lepiej zrozumieć tych z którymi żyjemy, konieczne jest, żebyśmy najpierw zrozumieli samych siebie”

„Pracuj i miej nadzieję, ale niech twoja nadzieja nie przerasta twojej pracy”

„Cudowne bogactwo ludzkiego doświadczenia,
straciłoby coś ze swej radości, gdyby nie istniały
przeszkody do pokonania. Ta godzina na szczycie
góry nie byłaby w połowie tak wspaniała, gdyby
nie te mroczne doliny po drodze”

„DŹAK NIOKOLSON”^{M a j 2 0 1 0} L i s ó w k w p l e n e r z e



CZTERY LATA – TO DUŻO, CZY TEŻ MAŁO?

Mam na imię Andrzej i jestem alkoholikiem. Jak wskazuje tytuł tej pracy, samemu sobie, jak też innym czytelnikom „Warty”, pragnę odpowiedzieć na to pytanie. Mając świadomość swej przeszłości, alkoholowej przeszłości, która trwała dużo dłużej, niż okres, o którym wspominam w tytule, ośmielałam się twierdzić, iż ten okras czasu, to dużo, a nawet bardzo dużo. W każdym razie, to najdłuższy okres, w moim dorosłym życiu, bez alkoholu. Cztery lata powrotu do normatywów. No, prawie normatywów, gdyż żyjąc w pewnym odosobnieniu, {ośrodek dla bezdomnych} mogę twierdzić, że nie jest to sytuacja sprzyjająca trzeźwiejącemu alkoholikowi. Sama świadomość istnienia wśród zdeklarowanych, lecz czynnych alkoholików, do żadnych, ale to żadnych przyjemności nie należy. I choć stanąłem już dość twardo na trzeźwiejących nogach, zagrożenie istnieje nadal. Pisząc o stanieciu na nogach, na myśli mam życie według wskazówek naszego Programu, który stał się dla mnie przewodnikiem życiowym. Jakże zresztą wspinałbym się przewodnikiem. Zanim jednak tak się stało, musiałem dojrzeć do takiej, a nie innej świadomości. Świadomości człowieka, który mimo ogromu przeciwności potrafił oprzeć się im. Przeciwności, o których myślę, to przede wszystkim konsekwencje poprzedniego trybu życia, które spowodowały to, że stałem się bezdomnym człowiekiem. Choć określenie samego siebie z okresu przybycia na ośrodek, jako człowieka, nie bardzo pasuje do tego, co sobą wtenczas reprezentowałem. W ogóle reprezentowaniem tego nazwać nie mogę. Ludzki wrak zniszczony przez samego siebie przy odrobinie pomocy środków zmieniających świadomość. Pisząc o odrobinie tychże środków, na myśli mam oczywiście wiele lat uprawiania pijackiego procederu, połączonego z niszczeniem wszystkiego, co dotyczyło mnie, jak też i innych, otaczających mnie ludzi. Także wartości, które wpajano mi od najmłodszych lat uległy zatraceniu. Oczywiście przyczyną takiego stanu rzeczy było moje kompletne nieprzystosowanie do życia. Wychowywany, co prawda, byłem w rodzinie z ewidentnym problemem alkoholowym, lecz to nie może tłumaczyć i nie tłumaczy moich „problemów” z alkoholem.



Choć z drugiej strony „czym skorupka za młodu”, a na myśli mam wzorce z domu rodzinnego, które obrałem jako model życiowy, inaczej po prostu skończyć nie mogłem, lub też nie chciałem. W mej pamięci mocno tkwią zachowania całej prawie, męskiej części mej rodziny. Oczywiście zachowania pod wpływem alkoholu, które do przyjemnych nie należały. I choć miałem wzorcowy przykład tego, czego powinienem się wystrzegać, przeziąknąłem dość szybko takim samym zachowaniem. Jedną z konsekwencji tego stanu rzeczy jest brak wykształcenia. Porzuciłem wszelkie chęci na naukę cokolwiek, oczywiście za sprawą wymagowanej dorosłości, którą to powodował alkohol. Taka niedojrzałość życiowa nie mogła stać się niczym innym, jak tylko zaczątkiem mego upadku. I to na każdym jednym froncie. Zachowania takie, jak zakłamanie, sobkostwo, a nawet podlegające karalności, stały się moim sposobem na życie. Oczywiście nie od razu. Pracowałem przecież zawodowo, lecz tylko po to, aby zapewnić sobie środki potrzebne do uprawiania mej zmory, o której wcale, a wcale tak wtenczas nie myślałem. Jak już wcześniej wspominałem, niszczyłem siebie samego, jak też ludzi wokół mnie i wszystko, z czym dane było mi wtedy żyć. Przykładem niechaj będzie mój związek z pewną bardzo młodą dziewczyną, w której, jak mi się zdawało, zakochałem się bez pamięci. Bardziej błędnie nie mogłem myśleć. Po długim czasie zrozumiałem, że na względzie miałem tylko i wyłącznie zaspokojenie potrzeb seksualnych, które zaowocowało tym, iż ona zaszła w ciążę, a ja, wystraszywszy się następstw, dałem po prostu dyla. Zostawiłem ją samą sobie, gdyż wymyśliłem sobie, że jestem za młody, by związać się węzłem małżeńskim.

Bardziej ewidentnego przykładu mej nieodpowiedzialności znaleźć nie mogę, choć było ich całe mnóstwo. Niechaj ten wystarczy. Porzucenie tej dziewczyny, jak też każdej kolejnej pracy, a w końcu odizolowanie się od rodziny, nie mgło inaczej poskutkować, jak tylko degeneracją po całości. Zaprzedałem się całkowicie „bractwu denaturatnemu”, jak nazywam dziś tych, z którymi piłem. Choć słowo piłem jest w ogóle nieadekwatnym do tego, co wyczyniałem. Za swoje nieodpowiedzialne zachowania trafiłem do więzienia, lecz nawet tam nie ustrzegłem się przed alkoholem. On jest po prostu wszędzie, a tylko mój sposób postrzegania tej substancji musiał się diametralnie odmienić. I tu właśnie przejść pragnę do tego, co jest dziś moim udziałem. Trafiwszy w końcu do ośrodka, byłem tak sponiewierany, że nie dawałem sobie rady praktycznie z niczym. Najprostsze czynności związane z życiem wydawały mi się czymś ponad moje siły. Doprowadziłem siebie do tak fatalnego stanu, że gorzej być już nie mogło. Tak przynajmniej myślałem, a mimo to popijałem dalej. Nie zważałem na możliwość wydalenia mnie na „urlop”, jak tutaj nazywamy czasowe opuszczenie ośrodka, związane oczywiście z karą za złamanie regulaminu. „Urlop” taki przytrafił mi się także. Po powrocie polizałem trochę terapii. Nie odmieniło to jednak mego podejścia do alkoholu, a tym bardziej do otaczającej mnie rzeczywistości. Dość długo jeszcze trwałem w złym nastawieniu do spraw związanych z leczeniem samego siebie. Aż do chwili pojawienia się tutaj tej terapii, która stała się powodem, dla którego postanowiłem coś ze sobą zrobić. Krótko mówiąc, zakochałem się w niej. Oczywiście nic z tego być nie mogło, a nawet nie powinno. Pozwoliło mi to jednak dostrzec nijakość sytuacji, w jakiej się znalazłem, a także rozpocząć pracę nad przewartościowaniem tego, z czym żyłem do tej pory. Inaczej jak metamorfozą nazwać nie potrafię tego, co wydarzyło się później i, co oczywiście trwa nadal. To właśnie ta sytuacja pozwoliła mi zobaczyć moje prawdziwe oblicze. Ujrzałem sobierzepskoskroba, matoła, nieudacznika życiowego, który wykorzystywał wszystko i wszystkich do zaspakajania swych chorych potrzeb. Przebrnąłem przez terapię w ZLU Charcice. Choć tam także początkowo mało przykładałem się do uczciwej pracy. Dzięki jednak ostrzeżeniu przez terapeutę, zakasałem rękawy i ukończyłem terapię. Otrzymałem tam „narzędzia” potrzebne do przetrwania w chwilach zagrożenia, które to wykorzystuję po dziś dzień. Dopiero po powrocie do ośrodka, jak też do szarej rzeczywistości, znalazłem to, czego „polizałem” już trochę wcześniej. Myślę tu oczywiście o Wspólnocie AA, o przyjaciółach dotkniętych tą samą przypadłością. To tutaj znalazłem wszystko to, co potrzebnym mi jest do przeinaczenia samego siebie. To tutaj wróciłem do Boga. I choć mam swoją wizję Istoty Najwyższej wiem, że bez wiary w Nią, jak też w samego siebie, nie zdołałbym uczynić niczego takiego, co pozwoliłoby mi z nadzieją patrzeć w przyszłość. Nadzieja, nadzieja, a pracować trzeba.

Właśnie ta codzienna praca, która ściśle wiąże się z wdrażaniem w moje nowe życie przesłania zawartego w 12 Krokach, jest motorem napędowym mego obecnego jestestwa. Dzięki uczciwemu podejściu do Programu osiągnąłem już tak wiele, że efekty zadziwiają mnie samego. Nadal przecież żyję w ośrodku, nadal jestem „bezdachowcem” nadal też jestem i zostanę alkoholikiem, inwalidą, a także egoistą, lecz w całkowicie innym znaczeniu tego słowa. To właśnie we Wspólnocie dowiedziałem się, że istnieje coś takiego, jak pozytywny egoizm. Po mej Sile Wyższej, ja jestem dla siebie najważniejszym. Oczywiście bez uszczerbku dla drugiego człowieka. Sposób rozumowania, który przyświeca obecnie memu życiu, jest najwartościowszym sposobem na życie, jaki mogę preferować, a także, zgodnie zresztą z aowską ideą, propagować wśród tych, którzy jeszcze cierpią. Zanim jednak uznałem, iż mogę nieść posłanie innym ludziom, musiałem uporządkować całą masę spraw z pijanej przeszłości. Jakże mógłbym świadczyć o sobie, nie mając uporządkowanych swoich spraw. Wiele trudu wkładam dziś jeszcze, aby stać się innym, wartościowym człowiekiem. Mam też świadomość, że błędy nie są mi obce, ale któż jest doskonały. Potrafię już jednak przyznać się do popełnianych błędów i, choć jest ich coraz to mniej wiem, że dużo muszę popracować jeszcze, abym mógł śmiało mówić o sobie, jako naprawdę trzeźwiejącym człowieku. Potrafię już także okazywać wdzięczność, co ma ścisły związek z pokorą. Czymś, co kiedyś było nie do pomyślenia. Moje musiało być najlepszym. Jednak pokorne słuchanie doświadczeń innych ludzi, jak ja też uzależnionych, oraz wdrażanie dobrych przykładów w swoje życie, pozwala mi mieć nadzieję, że to, co było, już po prostu nie powróci, że rysuje się przede mną świetlana przyszłość. Nadzieję ową opieram na tym, co już jest moim udziałem, a jest tego wiele. Wewnętrzny spokój, pogoda ducha, świadomość istnienia, poprawa złych relacji z rodziną, całe mnóstwo prawdziwych przyjaciół, coraz to większa otwartość itp. To tylko mała część mej nowej świadomości. Otrzymuję także dobitne przykłady zrozumienia mej pracy nad naprawą samego siebie i wszystkiego, co mnie dotyczy. Chociażby zmiana podejścia do mnie przez pracowników ośrodka, w którym całe moje przeinaczenie ma miejsce, jest jednym z dowodów na to, że tak można, a w mej sytuacji nawet trzeba. Innego, niżli to, wyjścia dla mnie po prostu niema.

Chcę żyć i świadczyć, że można i, że warto trzeźwieć.

Oczywistym faktem jest, że bez całej masy przyjaciół, prawdziwych przyjaciół, nie dałbym rady ruszyć ani o krok w przód. Mój sponsor, człowiek z wielkim doświadczeniem, czasem sprowadza mnie na ziemię tak prostymi radami, że trudno mi i to nie rzadko, nadziwić się takiemu podejściu do sytuacji, zdałoby się trudnych. Jednak doświadczenie w trzeźwieniu odgrywa jakże ważną rolę, a on jest tego dobitnym przykładem. Nie mogę nie wspomnieć o moim przewodniku duchowym. Człowieku, który poszerzył mój światopogląd dotyczący mej Siły Wyższej, czyli Boga. Uważałem kiedyś, co zresztą z uporem wpajano mi w głowę, iż Boga muszę się bać. Że jest On łagodnym tylko dla wybranych. A tak prawdę mówiąc, to Boga nie boję się w ogóle. Owszem, tak bardzo, jak dzisiaj, w Jego istnienie nie wierzyłem nigdy dotąd. Jest to jednak mój sposób postrzegania Boga. Tym faktem podzieliłem się z człowiekiem, o którym wcześniej wspomniałem. Tu zrobię wyjątek i ujawnię tego człowieka. Jest nim ksiądz Leszek Woźnica z klasztoru na Świętej Górze, opodal Gostynia. Choć zna moje podejście do spraw związanych z jakimkolwiek wyznaniem, nie neguje mego sta-nowiska, a wręcz wspiera mnie na każdym kroku. Jak już pisałem, właśnie dzięki Leszkowi mogę mówić o przebudzeniu duchowym, które jest moim udziałem. Dzięki Leszkowi, pięć razy do roku odwiedzam to wspaniałe miejsce, jakim jest Święta Góra. To tam właśnie dowiedziałem się o różnicy między duchowością, a religijnością. Przy czym religijność jest aż i tylko częścią duchowości. Bardzo ważną, ale tylko częścią. Po rozmowach z Leszkiem wyrobiłem swoje zdanie na temat bogobojności i wielu jeszcze innych kwestii, nad którymi nie zastanawiałem się nigdy dotąd. Nie było powodów, dla których musiałbym to czynić. Obecnie jednak, po zaakceptowaniu swej małości, co także było mi obcym wiem, że tylko pokorne podejście do otaczającej mnie rzeczywistości może przywrócić mi zdrowie. Nie to fizyczne, czy też somatyczne, lecz to moralno – etycznie – duchowe. To, którego brakowało mi bardzo. Istnieje w moim życiu wiele jeszcze osób, którym chciałbym podziękować za to, że w ogóle są, że korzystam z ich doświadczenia, że pomagają mi powrócić do życia. Naprawdę dziękuję Wam wszystkim.

Wyżbywszy się pychy i pokornie zmierzając do celu, którym dla mnie, Andrzeja alkoholika, jest uczciwe i choć w miarę godne życie, nie mógłbym

nie wspomnieć o poczuciu własnej wartości, którego brakowało mi zawsze i wszędzie. Widzenie swoich wszystkich, tak złych, jak i dobrych cech charakteru, jest, według mnie, jasnym dowodem na to, że coś już wiem. Wiem także, iż jest to kroplą w morzu moich ambicji potrzeb. Czysto duchowych potrzeb, tak niezbędnych człowiekowi takiemu, jak ja. Przez długi okres czasu zagubionemu w tym jakże złudnym, alkoholowym świecie. Świecie, z którego, dzięki Bogu, Wspólnocie i sobie samemu staram się wydostać na trzeźwą powierzchnię. Za to, że żyję, że mogę naprawiać popełnione i popełniane błędy, za to, że istnieje najwspanialsza ze Wspólnot i oczywiście za to, że Bóg był, jest i mam na-dzieję, nadal będzie dla mnie tak łaskawy, dziękuję po stokroć. Na samym końcu dziękuję sobie za wytrwałość. Wspomnieć też muszę o służbie, którą traktuję jako jeden wielki wyraz wdzięczności dla Wspólnoty. Wszystko to, co za darmo otrzymałem od tych ludzi, jest dla mnie nieocenionym wręcz darem, za który muszę prosić być wdzięcznym. Mandatariuszem jestem we wszystkich trzech grupach, na które uczęszczam. Praca ta daje mi wiele satysfakcji, a głównym powodem takiego stanu rzeczy, przede wszystkim jest świadomość mej, dobrze, mam nadzieję, rozumianej przynależności do wielkiej rodziny ludzi po przejściach. Nie po-myślałbym nigdy wcześniej, iż „takie nic”, jakim byłem, może w taki sposób pracować na rzecz innych ludzi. Obowiązek względem całej Wspólnoty, jest dla mnie priorytetowym zadaniem. W taki sposób właśnie staram się oddać to, co zostało mi ofiarowanym Mam świadomość, iż nie jest to wszystko, z czym dane jest mi żyć, lecz musiałbym napisać książkę, by oddać całość. Na tak krótki okres abstynencji, to jednak powinno wystarczyć.

W podsumowaniu chcę zauważyć, że konkretnej odpowiedzi na pytanie zawarte w tytule tej pracy jakoś nie znajduję. Ale, czy to ważne ile czasu nie piję i ile trudu wkładam w powrót do rzeczywistości? Chyba nie. Najważniejszym, oczywiście dla mnie, jest sam fakt trzeźwienia i świadomości współistnienia, tak z Bogiem, jak też z innymi ludźmi. Wyrażam też nadzieję, że nikogo nie zaudziłem, a jeśli tak, to proszę o wybaczenie.

Z wyrazem ogromnej wdzięczności, jak też z życzeniami nieustającej pogody ducha – Andrzej
PBW

DIALOGI POLSKIE

- Panie doktorze, jestem
wykończona. Odkąd mąż
zachorował, dzień i noc
muszę czuwać przy jego łóżku.
-Przecież przysłałem państwu
młodą pielęgniarkę.
-Właśnie dlatego!

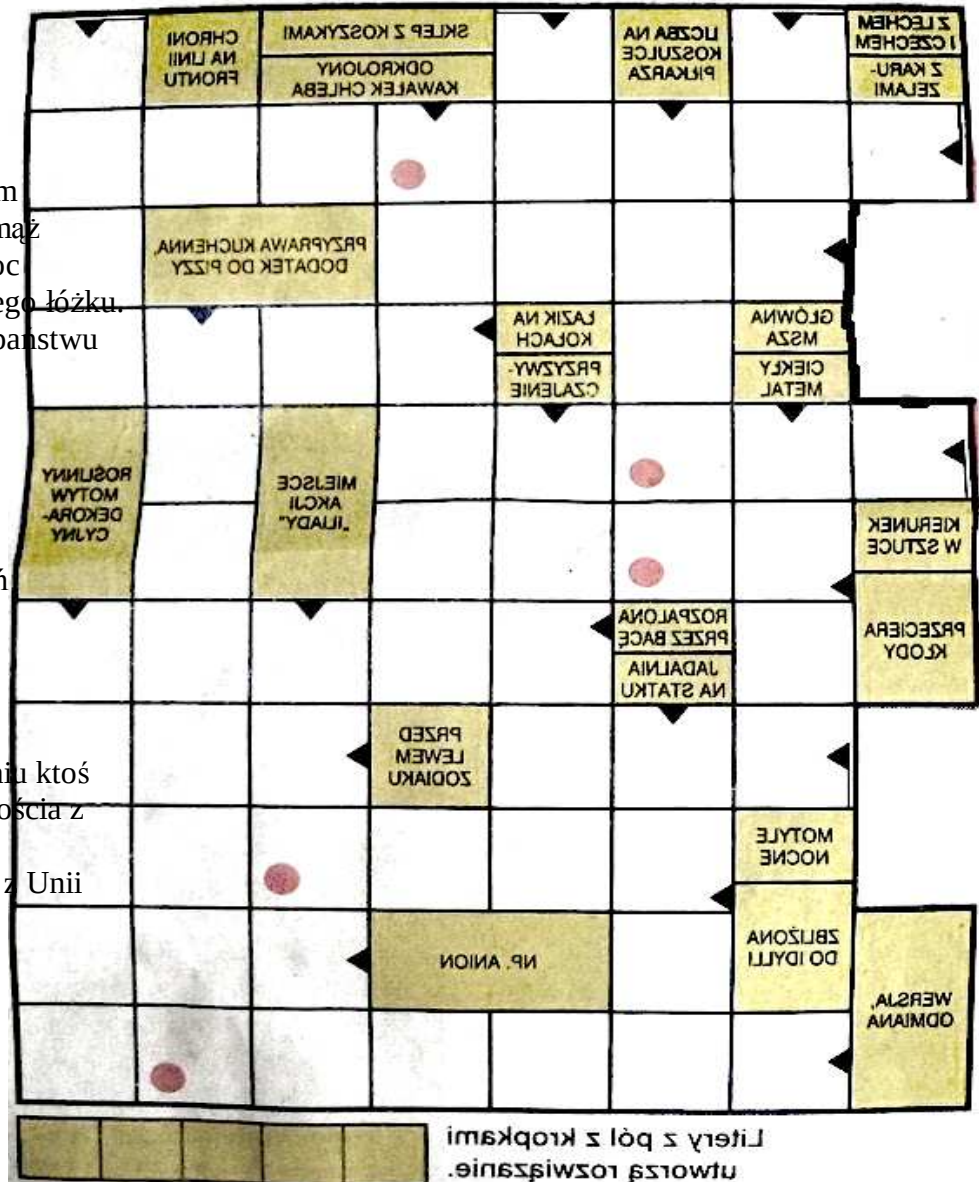
DLA
INFORMATYKÓW

- Jak się nazywa
najpopularniejsza broń
piracka?
-Kopia!

Z ŻYCIA

Na pewnym spotkaniu ktoś
zapytuje pewnego gościa z
kolczykiem w uchu:

- Pan stuprocentowo z Unii
Europejskiej?
-No, tak...
-Byłem pewień, bo
tylko tam
kolczykują było....



Czy jestem godzien?

Serce moje, Tobą obudzone,
dla Ciebie tylko dzisiaj kołaczę,
z tęsknoty za Tobą, dusza płacze,
a oczy w obraz Twój są wpatrzone.
Myśli różne plątają się w głowie,
lecz przyszłość tylko, mają na względzie,
czy w sercu Twym, dla mnie miejsce będzie,
czy stanę, jak dziś, samemu sobie?
Twych stóp całować nie jestem godzien,
choć razem nas widzę w swych marzeniach,
czy część choć, możliwa do spełnienia,
czy dni szare będą, jak te, co dzień ?
Czy dziś nie przesadzam z marzeniami,
czy w samotności zostanę pętach?
Potrzebną mi bardzo Twa zachęta,
abym nie został ze złudzeniami.

W y t r z y m a ł o ś ć

Ileż ja jeszcze przejść muszę,
by stan ten zaakceptować,
jak wiele będzie kosztować,
bym uspokoił swą duszę.
Chorych przeciwności mrowie,
na każdym kroku spotykam,
to nawet, czego nie powiem,
innych tak bardzo dotyka.
Gdy mówię, to gorzej jeszcze,
ludziom się to nie podoba,
słowem, choć głaszczę i pieszczę,
siebie wyrażam w tych słowach

PRZYKRE UCZUCIA A NAWRÓT PICIA

Im dłużej pracuję z trzeźwiejącymi alkoholikami, tym większą wagę przykładam do posiadania przez nich umiejętności: rozpoznawania własnych sposobów reagowania na przykre uczucia, rozpoznawania towarzyszących tym sposobom charakterystycznych sygnałów ostrzegawczych oraz radzenia sobie z przykrymi uczuciami w inny niż dotychczas sposób.

W miarę zdrowienia pojawiają się witane z radością, długo nieobecne w życiu człowieka uczucia kompetencji, dumy, satysfakcji, spełnienia. Chociaż niechciane mogą pojawiać się także przykre uczucia: złość, zazdrość, frustracja, samotność. Oto typowe dla osób uzależnionych sposoby reagowania na przykre uczucia – dobrze jest przyjrzeć się im. Każdy z nich niesie w sobie ryzyko powrotu do picia.

Jakim zwierzęciem jesteś?



ZAJĄC – najdrobniejszy ślad przykrego uczucia wywołuje dramatyczną reakcję w postaci ucieczki. Cała energia jest koncentrowana na pozbycie się niechcianego uczucia. Smutek nie ma prawa bytu. Samotność nie jest tolerowana, a frustracja nieakceptowana. Typowe zdanie, które wypowiada „Zając” brzmi: „Nie jestem w stanie znieść samotności sobotniego wieczoru. Wychodzę”.



WILK – zawsze znajdzie ofiarę, którą czyni odpowiedzialną za swój smutek, złość czy depresję. Pozwala mu to unikać brania odpowiedzialności za siebie. Przykre uczucia są maskowane złością, a złość kierowana na ofiarę. Typowa wypowiedź „Wilka” brzmi: „Czuję się źle i winę za to ponosisz ty”.



MIŚ – wszystkie nieprzyjemne uczucia są zablokowane. Nic nie wydaje się być problemem. Depresja? – skądże. Samotność? – to nie ja. Zdenerwowanie? – dlaczego miałbym się denerwować. Niestety, blokując przeżywanie przykrych uczuć, odcina się też od przyjemnych. W rezultacie nie przeżywa żadnych uczuć. Typowe zdanie „Misia” to: „Trzeźwienie nie niesie ze sobą żadnych problemów”.



KRET – gromadzi przykre uczucia i pozwala, aby przekształciły się w depresję oraz poczucie małej wartości. Typowa wypowiedź, którą można usłyszeć od „Kreta” to: „Nie znalazłem pracy i czuję się źle. Ale widocznie tak musiało być. Jedno niepowodzenie więcej. Na pewno nigdy nie znajdę pracy, bo nie zasługuję na nią”.

(Ilustracje pochodzą z następujących stron internetowych:

www.th.interia.pl

www.ikreskowki.pl

www.bajki.pl-filmy.com

www.kasiaafr.blog.interia.pl)

Wyszukane z internetu

O Osho
Sanatorium dusz

Osho - jeden z najbardziej prowokujących mistyków XX wieku. Jego osoba stanowi połączenie spokoju Buddy i ekspresji Greka Zorby.

Brodąta twarz w wełnianej czapce otacza mnie ze wszystkich stron. Łypie okiem z wielkich podświetlonych fotografii, zwisa z oplecionych drewnianym łańcuchem szyi wielbicieli, zdobi okładki opasłych 850 książek. Ale brodacze nie jest pisarzem ani gwiazdą filmu. To Osho - "jeden z najbardziej prowokujących i kontrowersyjnych mistyków XX wieku. Jego osoba stanowi połączenie spokoju Buddy i ekspresji Greka Zorby."

Pewnego dnia Osho, jak Budda, doznał oświecenia. Otrzymał z zaświatów wiedzę postanowił podzielić się z innymi. W latach 70tych założył aszram w indyjskim mieście - Puna. Wtedy nazywał się Rajneesh. Zachęcony powodzeniem swoich nauk u obywateli świata zachodniego, przeniósł się do USA, skąd po paru latach został deportowany za naruszenie prawa imigracyjnego. Był to tylko pretekst do pozbycia się niewygodnego gościa. Amerykańska prasa oskarżała go o wiele grzechów, w tym o nieobyčajność. Dostał przydomek "seks-guru". W tym samym czasie Indie odmówiły przedłużenia wizy jego współpracownikom. Rajneesh zaczął szukać kraju, który zgodziłby się być siedzibą Aszramu. 22 Państwa odmówiły. W końcu sprawa przycichła i aszram w Punie pozostał, przemianowany na Międzynarodową Wspólnotę Osho - bo takie imię przyjął teraz guru. Chroniąc się przed wrogością tubylców, jego wyznawcy rzucili pomarańczowe suknie i zdjęli z piersi portret Oświeconego. Niedawno suknie wróciły, tyle, że czerwone. W roku 1990 Rajneesh - Osho zmarł.



"Zapraszam wszystkich, którzy poszukują i mają w sercach pragnienie miłości" - zachęca Osho. Ponieważ wiele osób szuka miłości, aszram nie cierpi na brak zainteresowania. Czyciele Osho to najczęściej młodzi ludzie z Zachodu. Zmęczeni gwałtownym tempem życia, zniechęceni pogonią za pieniądzem, znudzeni osiągnięciami współczesnej cywilizacji. Ci, co zgubili drogę.

- Tu znalazłam spokój umysłu - mówi Christine z Berlina - wszystkie moje problemy zostały w domu. Czuję się świetnie.

Christine przed trzema miesiącami wyjechała do Indii i w osobie Osho znalazła swojego nauczyciela. Oddała mu swoją duszę - bezwzględnie wierząc w jego moc i racje, oraz swoje ciało - przywdziewając jednakowy dla wszystkich uniform. Została członkiem aszramu.

Procedura przyjęcia nie jest skomplikowana. Z dwiema fotografiami trzeba się zgłosić do punktu przyjęć, gdzie kandydat zostanie spytany o motywację. Następnie trzeba przejść test na AIDS. Każdy musi powtarzać go, co trzy miesiące, gdyż Osho uznał tę chorobę za narzędzie zagłady świata. W jednym z okolicznych straganów należy nabyć dwie suknie - ciemnoczerwoną do medytacji dziennej i białą do medytacji wieczornej. Nauka jest płatna - za 40 rupii (3 zł) dziennie uczniowie Mistrza zakupują przepustkę uprawniającą do uczestnictwa w medytacji.

Ważna decyzja przystąpienia do Wspólnoty nie powinna być podjęta pochopnie i dlatego aszram pozwala się zwiedzać niezdecydowanym lub po prostu ciekawskim. Wykupuję bilet i w towarzystwie kilku Hindusów siadam w klimatyzowanym pokoju przed dużym telewizyjnym ekranem. Będą filmy. Początek projekcji kojarzy się z przesłaniem ideologicznym: lasy umierają, dzieci głodują, przyrost naturalny rośnie, a mimo to ludzie wydają pieniądze na zbrojenia. Po chwili na ekranie ukazuje się Osho, który twierdzi, że tylko miłość i zrozumienie mogą uchronić świat przed zagładą. Krytykuje polityków - najgorsi są Hitler, Stalin i Ronald Reagan. Nie ma też względów dla przywódców religijnych. Miga kilka innych postaci. Sylwetka wyprostowanego generała w ciemnych okularach wydaje się znajoma.

Przechodzimy obok budynku administracji, miejsca spoczynku prochów Osho i stawu z łąbkiem. Czy tabliczka "proszę zostawić miejsce dla łąbka" świadczy o przeludnieniu aszramu? Przewodniczka opowiada o codziennym życiu wyznawców Myśliciela. Najważniejszą pozycją w rozkładzie dnia są medytacje przy muzyce. Szczytowym osiągnięciem Osho było opracowanie medytacji dynamicznej, złożonej z czterech faz: rytmiczne oddychanie, krzyk i machanie rękami, podskoki oraz odpoczynek. Członkowie Wspólnoty pracują przez sześć godzin dziennie, co nazywa się medytacją przez pracę. Po śniadaniu można słuchać nauk Mistrza, a wieczorem odbywa się zebranie w pokrytym gigantyczną moskitierą Auditorium Buddy. Zebrani na przemian płasają, medytują i wykrzykują imię swojego guru. Życie członkom Wspólnoty uprzyjemniają basen, sauna, a od czasu do czasu występy artystów.

Zwiedzanie aszramu ogranicza się do suchych objaśnień. Goście nie są wprowadzani do pomieszczeń, nie można uczestniczyć w życiu Wspólnoty.

Wycieczka pozostawiła uczucie niedosytu, ale zrozumiałem, na czym polega sukces Międzynarodowej Wspólnoty Osho. Opiera się na starej rynkowej zasadzie: daj klientowi to, czego chce. To nie pogański klasztor czy obóz ukrytej indoktrynacji, o jakich było ostatnio głośno w polskiej prasie. To raczej ośrodek czasowy. Albo - jak kto woli - sanatorium dusz. Z wyjątkiem zakazu palenia i używania narkotyków, członkowie Wspólnoty nie mają ograniczeń ani obowiązków. Seks jest wręcz zalecany, jeśli jest to seks bezpieczny. Uczestnictwo w zajęciach i praca - są dobrowolne. Można odejść w każdej chwili, bez potrzeby wyjaśnień.

Podbudowa ideologiczna jest tak skonstruowana, że trudno odmówić jej racji. Któż z nas nie chciałby żyć w świecie wolnym od wojen, nienawiści i uprzedzeń, w świecie, gdzie człowiek i przyroda współistnieją w przyjaznej harmonii? Osho odkrył to pragnienie człowieka Zachodu i pozwolił mu uwierzyć w możliwość jego zrealizowania w prosty i przyjemny sposób.

Czy członkowie aszramu wierzą w boskość guru? Niektórzy na pewno, i dobrze się z tym czują. Dla jednostek słabszych psychicznie może mieć to groźne skutki. Ale - jak mówi tabliczka w jednym z indyjskich zoo - "głaskanie nosorożca na własne ryzyko".

Robert Stefanicki,
"Gazeta Wyborcza" 7.02.1997



Alkohol

Alkohol to technika zapominania chemiczny sposób, by zapomnieć o kłopotach, niepokojach, problemach; zapomnieć o sobie. Nawet jeśli jesteś szczęśliwy, wtedy też idziesz się upić i zapominasz o radości. Musisz usunąć z siebie myśl, że ktoś jest odpowiedzialny za twoje kłopoty i cierpienia; usunąć myśl, że alkohol pozwoli ci zapomnieć; usunąć myśl, że ktoś może nadać znaczenie twojemu życiu.

Zaakceptuj fakt, że urodziłeś się samotny, jesteś samotny i będziesz samotny. Być może masz żonę, dziewczynę, przyjaciela, żyjesz wśród ludzi - ale oni są samotni w ich własnej samotności, a ty jesteś samotny w swojej własnej samotności. Jesteśmy obcy. Być może żyjemy razem, ale nasza samotność jest zawsze z nami. Nie zapominaj o tym, bo musisz nad tym popracować... ale ty robisz coś wręcz odwrotnego - jakby to zapomnieć o swojej samotności?

I idziesz spotkać się z kimś, albo idziesz się upić. A to stwarza następne problemy, które zamieniają się w błędne koło. Przestań przerzucać swoje problemy na innych. Musisz rozwiązać je sam. A głównym problemem jest to, jak zaakceptować własną samotność bez lęku... po prostu przyjmij ją świadomie, z radością. Z chwilą gdy ktoś staje się świadomy, zostaje sam i wszystko zależy od niego. Im większa świadomość, tym bardziej pojmujesz, że jesteś sam. Więc nie uciekaj przed tym faktem między ludzi. Więc nie uciekaj przed tym faktem w alkohol.



Pamiętaj: jestem przeciwny odurzaniu się, które czyni cię nieświadomym - jestem przeciwny, gdyż już teraz jesteś nieświadomy. Picie nie jest prawdziwym życiem, jesteś po prostu ofiarą - ofiarą nieświadomych instynktów. Życie daje ci dużo sposobności by zacząć żyć świadomie. Gdy przychodzi cierpienie, jest to właśnie dobra okazja by się obudzić, ale ty lecisz się upić, utopić zmartwienie w alkoholu.

Aby się od tego uwolnić, zacznij żyć świadomie, uważnie, medytacyjnie. Medytacja jest po prostu obserwacją, odkrywasz cudowną pustkę, pełną światła i zapachu. Medytacja jest łatwą sprawą: bądź cichy i zacznij zatapiać się w tej ciszy. Na początku pojawi się lęk, bo cisza jest jak przepaść i wymaga odwagi. Chwila, w której pozbędziesz się tego lęku i wejdiesz we własną samotność, będzie początkiem pięknego i przejmującego doświadczenia.

Tylko nie uciekaj!



Horoskop



Baran 21.03–20.04

W najbliższych dniach musisz być czujny, w twoim otoczeniu są osoby, które chcą tobie zaszkodzić. Uważaj na słowa.



Byk 21.04–21.05

Czeka cię wiele wspaniałych dni, ktoś pragnie cię odwiedzić i to będzie miła niespodzianka.



Bliźnięta 22.05–20.06

Poznasz kogoś, kto cię oczaruje, tylko uważaj by nie było rozczarowania. Dobry dzień środa.



Rak 21.06–22.07

Masz nie załatwioną sprawę, która nie daje ci spokoju, musisz jak najszybciej się z nią uporać, a spokój wróci.



Lew 23.07–22.08

Aura sprzyja nawiązywaniu nowych znajomości. W najbliższym czasie poznasz kogoś nowego.



Panna 23.08–22.09

W nie długim czasie twoje pomysły zostaną docenione, musisz uzbroić się w cierpliwość. Działaj dalej.



Waga 23.09–23.10

Będiesz mieć sporo spraw na głowie i możesz mieć z tym problem, zwróć się o pomoc do kolegów, a na pewno pomogą.



Skorpion 24.10–21.11

Zapomnij o ryzykownym przedsięwzięciu. Bądź ostrożny i nie igraj z losem, możesz później tego żałować.



Strzelec 22.11–21.12

Najbliższe dni będą należeć do udanych. Spotkasz osobę o której od dawna myślałeś, sprawi to ci nie małą radość.



Koziorożec 22.12–19.01

Przed tobą wspaniałe chwile, tylko za bardzo nie szarżuj, do wszystkiego podchodź z umiarem, bo co za dużo to nie zdrowo.



Wodnik 20.01–18.02

Przyszłe dni będą sprzyjać ci w wyjaśnieniu nieporozumień. Wykorzystaj je i pogódź się ze znajomym.



Ryby 19.02–20.03

Czas spojrzeć na swoje błędy i się do nich przyznać, korzystny miesiąc do naprawienia ich to sierpień.

