

Wdzięczność

Wdzięczność za to, że syn przywiózł nam wnuków.

Wdzięczność Bogu za to, że mam tak dobrych synów.

Wdzięczność za zdrowie.

Wdzięczność kolegom i koleżance z AA za to, że byli na mojej rocznicy, a mnie moja 18-stka do czegoś zobowiązuje, chociażby do innych zachowań.

Czy wdzięczność to podziękowanie?

Czy wdzięczność to pieniądze? Za pomoc, za przejechane kilometry, za benzynę, za produkty, za żywienie? Za czas?

Otóż w ostatni poniedziałek trafiłam na grupę AI-Anon, gdzie omawiano Jedenasty Stopień i wśród wielu tematów o medytacji znalazł się jeden o wdzięczności: Wdzięczność jako jeden z głównych tematów medytacji.

Wzięłam ten temat. Ze zdziwieniem. Ze zdziwieniem dlatego, że ja w ogóle o tym nie myślałam i nie myślę. Jak to? Istnieje słowo wdzięczność, a ja nie wiem, co to jest?

Jeśli nie myślę o wdzięczności, to może raczej o niewdzięczności? O niewdzięczności za moją pracę. O tym, jaki to ktoś jest niedobry. To myślenie jest jak siedzenie w brudach: brudne myśli, brudne zachowania itd. I nie mogę o tym powiedzieć.

Zatem medytuję na tej grupie, słucham, co mówią inni na temat modlitwy i medytacji. I myślę: *Jeżeli nie jestem wdzięczna, to co? Co innego stosuję zamiast wdzięczności?*

I kiedy to ja ostatnio byłam wdzięczna? Kiedy w myślach powiedziałam, że jestem wdzięczna? I tu pojawiła się myśl: pochylić czoło. Przed czym? Przed tym, że za wiele, wiele rzeczy mam być wdzięczna, a nie marudzić, że coś jest nie tak. Za co mam być wdzięczna? Zapisałam sobie, małymi literkami, na bilecie tramwajowym, bo nie miałam ani kalendarza, ani notatnika, nawet karteluszkę. A to, co zapisałam, to przepisałam i zamieściłam na początku tekstu, żeby wiedzieć, za co mam być wdzięczna. I jeszcze dopisałam, że wdzięczna Matce Boskiej w Kawnicach za akceptację.

Prowadzący mityng przeczytał jeszcze z „Dzień po dniu w AI-Anon”: „Mam o wiele więcej powodów do wdzięczności, niż sobie uświadamiam. Zbyt często zapominam o tych wszystkich sprawach, które mogłyby sprawić mi radość i które powinnam docenić. Być może nie daję sobie czasu na te ważne medytacje, ponieważ jestem zbyt zajęta swoim utrapieniem. Pozwalam, aby mój umysł był wypełniony pretensjami i im więcej o nich myślę, tym bardziej one rosną. Zamiast poddać się Bogu i jego dobroci, pozwalam na to, aby działało na mnie negatywne myślenie, do którego moje myśli skłaniają się zupełnie automatycznie, jeżeli nie skieruję ich stanowczo na jaśniejsze ścieżki” (str. 126).

Po tym wszystkim mój nastrój się poprawił, humor się pojawił i jakiś ciężar spadł z serca. A jak wychodząc z grupy usłyszałam innych rozmawiających, że fajnie dzisiaj było, to w ogóle nie żałowałam, że odkryłam swoje myśli, że powiedziałam o tym, co dla mnie było trudne.

Terenia, AI-Anon