

Uzdrowianie toksycznych emocji

Wszystkie różańce Matki Marii mają pomóc w uzdrowieniu toksycznych emocji, ale większość z nas, od czasu do czasu, czuje, że jakaś konkretna emocja wybija się na plan pierwszy i wymaga szczególnej uwagi. Klucz jest bardzo prosty. Zastępujesz słowo "lęki" w Zdrowaś Mario nazwą toksycznej emocji. W poniższym przykładzie słowo "lęki" zostało zastąpione słowem "złość":

**Zdrowaś Mario, jedna z Łaską,
Pan z nami poprzez ciebie.
Błogosławieni my dzięki twej cudownej Łasce
i dzięki cudownej miłości twego syna, Jezusa.**

**Święta Mario, Matko Cudów,
oddajemy naszą złość teraz i na wieki.
Przyjmujemy bezwarunkową miłość Boga
i widzimy Cudowne Królestwo przejawione na Ziemi.**

Oto trzy sposoby stosowania tej techniki:

- Użyj tak zmodyfikowanej wersji Zdrowaś Mario w swoich różańcach. Pracuj nad dominującą emocją, aż poczujesz, że czas wrócić do standardowej wersji Zdrowaś Mario lub aż otrzymasz wewnętrzną wskazówkę, że masz przejść do pracy nad innymi emocjami.
- Jeśli znasz Zdrowaś Mario na pamięć, możesz użyć tej techniki w dowolnym czasie. Na przykład w czasie prowadzenia samochodu przypomina ci się jakaś przeszła sytuacja. Uważnie się obserwując, możesz często się przyłapać na rozpamiętywanie bolesnego zdarzenia, które zachowuje się jak zacięta płyta. Postanów, że nie pozwolisz, by twoja przeszłość zapanowała nad twoim umysłem, a potem medytuj przez chwilę, aż będziesz mógł zidentyfikować tę dominującą emocję. Wtedy powiedz zmodyfikowaną Zdrowaś Mario z wyszczególnieniem tej emocji i powtarzaj modlitwę – głośno lub w myśli – aż poczujesz, że problem się rozwiązał lub aż dojedziesz do celu. Będziesz zdumiony, jak nudna jazda może przekształcić się w czas uzdrowienia i pokoju.
- Jeśli nie wiesz, z jakimi emocjami pracować, to użyj techniki harmonizowania się z wewnętrznym Chrystusem i poproś Jezusa lub Matkę Marię, by pokazali ci, co jest dla ciebie najpilniejsze.

Kiedy zidentyfikowałeś emocję, to możesz przeprowadzić w skupieniu całą sesję. Znajdź ciche miejsce i usiądź wygodnie. Jeśli masz czas i chcesz lepiej zrozumieć swą emocję, to posłuż się techniką harmonizowania się z wewnętrznym Chrystusem. A potem powiedz modlitwę "Wybieram życie" z Różańca Archaniola Michała.

Ześrodkuj się w sercu i skup na emocji. Nie opieraj się, gdy przypomni ci się sytuacja związana z tą emocją. Ale nie pozwól, by ta emocja cię zalała, ani jej nie analizuj. Wizualizuj, że trzymasz rękę Matki Marii, a ona prowadzi cię tam, gdzie masz iść. Niech sytuacja się rozwija, gdy powtarzasz zmodyfikowaną Zdrowaś Mario, która dotyczy twej emocji. Powtarzaj Zdrowaś Mario, aż poczujesz, że zmniejsza się intensywność emocji lub gdy sytuacja sama zniknie z twej świadomości. Potem powiedz modlitwę zapieczętowania, jak np. zapieczętowanie z Różańca Archaniola Michała lub jakiegoś różańca Matki Marii.

Oto niekompletna lista pewnych toksycznych emocji. U podłoża tych wszystkich emocji leży LĘK:

apatia	arogancja	bezwartościowość	depresja
duma	frustracja	gniew	irytacja
mściwość	niepewność	niepokój	nieszczerość
nieufność	nizszość	próżność	rozpacz
rozczarowanie	samotność	smutek	strach
uraza	wina	wstyd	wściekłość
wzburzenie	zazdrość	zdenerwowanie	zemsta
zmartwienie	zmęczenie	znudzenie	zniechęcenie
żał			