

Kroki dla początkujących wg Wielkiej Księgi

Jak wyzdrowieć z alkoholizmu robiąc 12 Kroków w sposób opisany w Wielkiej Księdze

Pomysł narodził się po raz pierwszy w 1940 roku w Cleveland w Stanie Ohio w Stanach Zjednoczonych. Clarence S. i paru innych alkoholików aktywnie wychodziło na ulice w poszukiwaniu pijaków i przyprowadzało ich z barów i rogów ulicznych. Zimą 1941 grupa AA „Crawford” zorganizowała osobny mityng, aby pomagać nowicjuszom przy przerabianiu 12 kroków.

W tym czasie AA liczyło już około 1000 członków i stało się prawie niemożliwe wprowadzanie każdego z nich z osobna w ten Program. Aby uzyskać efekty w jak najkrótszym czasie warsztaty te zostały podzielone na cztery jednogodzinne sesje. Dla zainteresowanych istnieje broszurka w języku angielskim opisująca historię powstania tych warsztatów pt. „AA’s Forgotten Beginning, the AA beginner’s classes”.

Niniejsze warsztaty mają na celu przeprowadzenie przez Kroki i umożliwienie nowicjuszom „przebudzenia duchowego”. Wielka Księga będzie naszym podręcznikiem. Mamy zamiar przekazać sposób zdrowienia, postanie AA, dokładnie tak, jak to robili pierwsi członkowie AA. Nie jest to, i nie powinna być, w żadnym wypadku moja/nasza prywatna interpretacja Programu.

Wytyczne, które pomogą nam wspólnie przejść przez te warsztaty:

1. Każdy uczestnik powinien przyjść na wszystkie cztery sesje
2. Najlepsze wyniki osiągniemy przychodząc z własnym sponsorem
3. Będziemy czytać Wielką Księgę, co może być pomocne dla tych, którzy mają problemy z czytaniem
4. Każdy powinien mieć swoją własną Wielką Księgę, a jeśli nie jest w stanie nadażać podczas czytania powinien słuchać najlepiej jak potrafi
5. Odnośniki do stron i akapitów dotyczą polskiego wydania kieszonkowego z roku 2001 (granatowa twarda okładka).
6. Jesteśmy tutaj, aby podjąć **konkretne działanie**, o których pisze Wielka Księga a nie, aby ją tylko studiować.
7. Krok Piąty powinien być przerobiony pomiędzy sesją 2-gą i 3-cią. Nie będziemy go robić tutaj.
8. Sponsor powinien dzwonić i rozmawiać z nowicjuszem często, aby sprawdzić jak sobie radzi i aby zaoferować swoją pomoc i zachętę podczas pracy.

Jeśli zrobisz Kroki dokładnie jak jest to opisane w Wielkiej Księdze wyzdrowiejesz z alkoholizmu!

Bardzo ważne jest, aby podczas pisania Kroku Czwartego skorzystać z pomocy swojego sponsora lub innego AA z doświadczeniem (weterana). Wiele osób próbuje pisać Czwarty Krok i dziwi się, po paru tygodniach, dlaczego jeszcze nie skończyli.

Bardzo niebezpiecznie jest pracować samemu nad sprawami duchowymi!

Proszę, aby wszyscy nowicjusze wpisali się na listę podając swój numer telefonu, jeśli chcą, aby ktoś do nich zadzwonił i pomógł w tych najbliższych tygodniach. Był to sposób stosowany w pierwszych latach AA, kiedy to właśnie sponsor wyciągał pomocną dłoń, a nie tak jak teraz, czekał na kryzys i telefon od sponsorowanego.

Kto z was ma pragnienie przerobienia 12 Kroków w najbliższych tygodniach niech podniesie rękę.

Kto jeszcze nie ma sponsora?

Jeśli ktoś nie ma sponsora będzie mu on tymczasowo przypisany.

(Czytanie, str. X, pierwszy akapit)

„My, Anonimowi alkoholicy, liczymy

...Jesteśmy pewni, że nasz sposób życia przynosi korzyści wszystkim”

Podczas tej sesji postaramy się odpowiedzieć, bazując na Wielkiej Księdze i własnych doświadczeniach, na trzy podstawowe pytania:

1. Czy jestem alkoholikiem?
2. Czy potrzebuję pomocy?
3. Czy mam chęć podjęcia pewnych działań, aby tę pomoc otrzymać?

Krok Pierwszy:

„Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.”

Poddanie się jest sprawą podstawową, aby wyzdrowieć z alkoholizmu a pierwsze trzy rozdziały Wielkiej Księgi poświęcone są temu właśnie procesowi, aby przyznać, że mamy problem. Sugerujemy przeczytanie tych rozdziałów w całości w celu znalezienia „swojej prawdy” dotyczącej alkoholu i alkoholizmu.

Książka rozpoczyna się opisem fizycznych i psychicznych symptomów alkoholizmu. Następnie sugeruje przyznanie się do alkoholizmu, do czego jednak potrzebna jest wiedza, czym się przejawia ta choroba. Aby tego dokonać posłużymy się informacjami

z rozdziału pt. „Opinia lekarza”, rozdziałów 1, 2 i 3 oraz pierwszej strony rozdziału 4-go.

(Czytanie, str. XIX, pierwsze dwa akapity)

„Lekarz, który na naszą prośbę

... jest obrazem niekompletnym”

(Czytanie, str. XX, ostatni akapit)

„Jesteśmy przekonani, co sugerowaliśmy

...uczucia i ambicje nie przynoszą rezultatów”

(Czytanie, str. XXI, drugi akapit)

„Mężczyźni i kobiety piją

...nadzieja na powrót do zdrowia jest znikoma”

Tak, więc mamy nienormalną reakcję ciała i obsesję umysłu, które skazują nas na picie. Warto jednak pamiętać, że **choć ciało alkoholika nigdy nie „wyzdrowieje” to umysł może!** Gdyby alkoholizm był jedynie chorobą ciała wystarczyłoby tylko przestać pić i byłoby to całkowite rozwiązanie problemu. „Po prostu powiedz NIE!” **nie działa** (ang. „just say no”). Aspekt psychiczny powoduje, że abstynencja nie wystarcza. Dlatego właśnie Dr. Silkworth pisze, że potrzebujemy „całkowitej zmiany psychiki”.

(Czytanie, str. XXI, przedostatni akapit)

„Z drugiej strony -

...przestrzeganie kilku prostych reguł” (12 Kroków)

(Czytanie, str. XXII, trzeci akapit)

„Znam wiele sytuacji

...niż do podjęcia walki”

Rozdział 1 pt. „Opowieść Billa” zawiera idealny opis alkoholika. Czytając go proszę szukajcie podobieństw a nie różnic, gdyż nie każdy osiągnął tak niskie dno. Spróbujcie zidentyfikować się ze stylem, w jakim Bill **myślał, pił i czuł**. Pierwsza połowa tego rozdziału to przykład, opis problemu; druga nakreśla duchowe rozwiązanie, które było udziałem Billa.

(Czytanie, str. 7, pierwszy akapit)

„Żadne słowa nie są w stanie

...zostałem zmiażdżony. Na zawsze.”

Jest to perfekcyjny opis dna.

Przeskoczmy teraz do rozdziału 3-go „Więcej na temat alkoholizmu”.

(Czytanie, str. 25, pierwszy akapit)

„Większość z nas nie chce przyznać się do alkoholizmu

...żaden alkoholik NIGDY nie odzyska tej kontroli.”

Te dwa akapity potwierdzają, że jesteśmy inni od przeciętnego nie-alkoholika w obydwu aspektach cielesnym i umysłowym. Nieprawdą jest, że potrafimy kontrolować i cieszyć się pić.

Kiedykolwiek próbowałem kontrolować moje picie nie cieszyłem się nim, a kiedykolwiek się nim cieszyłem nie byłem w stanie go kontrolować.

Rozdział ten daje więcej przykładów obsesji umysłu dotyczącej alkoholu.

(Czytanie, str. 29, trzeci akapit)

„Jaki rodzaj myślenia dominuje u alkoholika,

...Co wtedy myśli?”

Następny akapit opisuje historię Jima. Jim był miłym facetem. Odnosił sukcesy. Pić zaczął w wieku 35 lat. Weterani próbowali mu pomóc przerobić pierwsze dwa Kroki, lecz on wracał do picia jeszcze siedem razy, gdyż nie był w stanie podążać drogą duchowego rozwoju w sposób opisany w tej książce. Po każdym jego powrocie weterani z nim pracowali (w tamtych czasach nie zostawiało się alkoholika samemu sobie tylko, dlatego, że zapijał). Jim nie robił Kroków, więc nie osiągnął całkowitej zmiany psychiki, o której pisał wcześniej Dr. Silkworth. Nadal wierzył, że wypicie whisky z mlekiem nie będzie miało na niego wpływu szczególnie na pełny żołądek. Strona 31 (drugi akapit)

określa taki rodzaj myślenia jako „szaleństwo”. Szaleństwem alkoholizmu nie są te wszystkie wariackie rzeczy, które robiliśmy pijąc, rozbijanie samochodów, aresztowania czy krzywdzenie innych fizycznie lub psychicznie.

Szaleństwo alkoholizmu polega na tym, że wierzymy w kłamstwo, iż możemy wypić pierwszy kieliszek bez żadnych konsekwencji.

Dr. Silkworth stwierdził, że podstawowy problem leży raczej w umyśle, a nie w ciele alkoholika. Spróbujmy ocenić czy my mamy ciało i umysł alkoholika.

(Czytanie, str. 37, pierwszy akapit)

„Jeśli szczerze chcesz, ...

...jedynie na drodze przemiany duchowej”

1. Czy, jeśli naprawdę tego chciałeś, byłeś w stanie całkowicie przestać pić samemu?

(Tak/Nie)

2. Gdy piłeś, czy byłeś w stanie zawsze kontrolować, ile wypić?

(Tak/Nie)

Jeśli odpowiemy na te dwa pytania przecząco to, wg Wielkiej Księgi, **prawdopodobnie jesteśmy alkoholikami.**

Przyjrzyjmy się teraz trzeciemu aspektowi Kroku Pierwszego: chorobie duszy, co zawiera się w słowach, „... że przestaliśmy kierować naszym życiem”. Teraz, po tym jak stanęliśmy na nogi fizycznie, powinniśmy zająć się odnową duchową.

(Czytanie, str. 44, trzeci akapit)

„Pytamy samych siebie, ...

...Oczywiście, że było”

Spróbujmy odnaleźć symptomy choroby duszy zamieniając te zdania w pytania i próbując na nie odpowiedzieć.

1. Czy mieliśmy kłopoty w osobistych stosunkach z ludźmi? (Tak/Nie)
2. Czy nie potrafiliśmy kontrolować naszych emocji? (Tak/Nie)
3. Czy byliśmy ofiarami nieszczęść i depresji? (Tak/Nie)
4. Czy nie byliśmy w stanie związać końca z końcem? (Tak/Nie)
5. Czy mieliśmy poczucie bezużyteczności? (Tak/Nie)
6. Czy byliśmy pełni lęków? (Tak/Nie)
7. Czy byliśmy nieszczęśliwi? (Tak/Nie)
8. Czy nie potrafiliśmy pomagać innym? (Tak/Nie)

Jeśli odpowiedziałeś na kilka z tych pytań twierdząco to znaczy, że nie kierowałeś swoim życiem i, że tylko przemiana duchowa może to zmienić.

(Czytanie, str. 37, drugi akapit)

„Dla kogoś uważającego siebie ...

...alternatywa stojąca przed alkoholikiem”

Wygląda na to, że mamy do wyboru tylko dwie opcje;

1. Być skazanym na śmierć.
2. Żyć w oparciu o program duchowy

Jeśli wybierzesz opcję drugą to możesz mieć pewność, że jest możliwe, a nawet gwarantowane, przebudzenie duchowe, zakładając, że zachowasz otwarty umysł i będziesz przerabiał 12 Kroków tak, jak to jest opisane w Wielkiej Księdze.

Przed rozpoczęciem Kroku Pierwszego zastanówmy się jeszcze raz, na czym polega cierpienie alkoholika.

Jeśli nie jestem w stanie pić bezpiecznie z powodu alergii ciała i nie mogę przestać pić z powodu obsesji umysłu to znaczy, że jestem bezsilny wobec alkoholu (pierwsza część Kroku Pierwszego). Jeśli cierpię z powodu symptomów choroby duszy, to nie potrafię kierować swoim życiem.

Wielka Księga określa dokładnie, co mamy zrobić, aby przyznać się, że jesteśmy alkoholikami:

(Czytanie, str. 25, drugi akapit)

„Pierwszy Krok na drodze do wyzdrowienia ...

...NIGDY nie odzyska kontroli”

Zadam teraz każdemu z was jedno proste pytanie:

Czy jesteś gotowy, z głębi duszy, przyznać się, że jesteś alkoholikiem?

(Tak/Nie)

Jeśli tak, to gratuluję, Krok Pierwszy zrobiony ☺ Jeśli jeszcze nie jesteś zupełnie przekonany to sugeruję przez najbliższych parę dni przegadać to ze swoim sponsorem.

Skoro już przyznaliśmy, że jesteśmy alkoholikami zobaczmy, co musimy zrobić, aby wyzdrowieć. Jeśli nie mamy pewności czy potrzebujemy jakąś siłę większą od nas samych autorzy Wielkiej Księgi napisali:

(Czytanie, str. 36, ostatni akapit)

„Powtórzmy raz jeszcze: ...

...obrona musi nadejść od Siły wyższej”

Czasem słyszymy na mityngach: „Kiedy czuję, że wraca obsesja, przypominam sobie jak to było pod koniec mojego picia, a to pomaga mi pozbyć się natrętnych myśli o alkoholu”. Byłaby to dobra rada, ale tylko przy założeniu, że mam jakąś mentalną obronę przeciwko alkoholowi. Powyższy fragment stwierdza, że czasami jednak takiej obrony psychicznej nie mamy. Czyli: czasami mamy, a czasami nie mamy! Problem w tym, że nikt nie wie, kiedy to „czasami” będzie. Ja **sam** nie jestem w stanie utrzymać trzeźwości. Gdybym miał jakąś obronę, to nie byłbym bezsilny wobec alkoholu. Tylko Siła większa ode mnie jest w stanie mi pomóc!

Krok Drugi:

„Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie”

Rozdział czwarty „My - niewierzący” daje wiele wskazówek i informacji dot. tego Kroku. Przeczytajcie go w całości. W celu zrozumienia jak robić ten Krok omówimy cztery główne pytania. Czytając ten rozdział postarajcie się znaleźć na nie odpowiedzi:

1. Czy wierzysz, lub czy może chcesz uwierzyć, że istnieje jakaś siła, która pomoże ci rozwiązać twój problem?
2. Czy masz jakąś koncepcję siły większej, która ma wg ciebie sens?
3. Czy ta siła (Bóg) jest wszystkim, a jeśli nie, to czy jest niczym?
4. Gdzie znaleźć tę siłę?

W tym rozdziale Wielka Księga określa pewne wytyczne do Kroku Drugiego. W ogólnym zarysie powinniśmy odsunąć na bok wszelkie uprzedzenia. Musimy wyrazić przynajmniej chęć uwierzenia. Musimy dojść do własnej koncepcji Boga. Musimy uznać możliwość istnienia tej siły. Musimy starać się znaleźć tę siłę. Spróbujmy odpowiedzieć na następujące pytania:

(Czytanie, str. 39, ostatni akapit)

„Czy wierzę albo czy przynajmniej ...

...można zbudować wspinały gmach”

Jeśli nie mamy pojęcia, czym dla nas może być Siła większa, Wielka Księga na stronach 38-41 poddaje kilka pomysłów: **Bóg, Siła Wyższa, Najwyższa Istota, Twórcza Inteligencja, Duch Wszechświata, Potęga, Sens czy Inteligentna Siła Sprawcza.**

Ważne jest, aby to była twoja własna koncepcja Boga, i że dla ciebie ma ona sens.

W ramach tego Kroku jesteście postawieni przed pewnym wyborem – tzw. „wyborem drugiego kroku”:

(Czytanie, str. 45, drugi akapit)

„Kiedy, jako zdeklarowani alkoholicy ...

...Albo istnieje, albo Go nie ma”

Zastanówcie się przez chwilę i spróbujcie odpowiedzieć na to pytanie.

Jeśli wierzymy w to, co jest napisane w tej książce, w doświadczenie tysięcy uzdrowionych alkoholiców, którzy już przeszli ten proces przed nami, możemy śmiało odpowiedzieć: **TAK, istnieje.**

Zalóżmy na moment, że jest odwrotnie, że Bóg nie istnieje w naszym życiu. Może nie jest On częścią nas. Jeśli tak, to nie możemy posunąć się dalej. Jeśli naprawdę jesteśmy bezsilni to potrzebujemy Boga bardziej niż kiedykolwiek przedtem.

(Czytanie, str. 46, piąty akapit)

„Tymczasem oszukiwaliśmy samych siebie ...

...od jak dawna istnieje człowiek”

Teraz już wiemy gdzie znaleźć Boga. Jest on w głębi każdego z nas.

(Czytanie, str. 47- 48, drugi akapit do końca rozdziału)

„Na dalszych stronicach tej książki ...

...Gdyśmy się do Niego zbliżyli objawił się nam.”

Możemy, więc teraz przejść do następnego Kroku.

Krok Trzeci:

„Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy*”

Wyjaśnijmy kilka słów w tym Kroku.

1. Postanowienie – sugeruje, że nastąpi jakieś działanie, sama decyzja jeszcze nie jest tym działaniem.
2. Wola = myśli
3. Życie = uczynki, działanie (przeszłe, obecne i przyszłe)

Przeczytajmy ten krok jeszcze raz używając tych zamienników:

„Postanowiliśmy powierzyć nasze myśli i nasze czyny opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy”

(Czytanie, str. 51, trzeci akapit zaraz po a, b, c)

„Zyskując owo przekonanie...

...i jak mamy postępować?”

Musimy spełnić kilka dodatkowych warunków (czyt. str. 51-53).

1. Musimy dojść do przekonania, że błędne jest opieranie życia na naszej własnej woli.
2. Musimy przestać udawać Boga.
3. Musimy pozwolić Bogu być Bogiem. On nami pokieruje.

Jesteśmy, więc przygotowani do podjęcia decyzji przy pomocy tych kilku sugestii.

Teraz Wielka Księga daje nam tzw. **obietnice Kroku Trzeciego:**

(Czytanie, str. 53, czwarty akapit)

„Kiedy więc szczerze podjęliśmy decyzję...

...Odrodziliśmy się na nowo.”

Potwierdźmy teraz naszą decyzję czytając modlitwę do Trzeciego Kroku:

(Czytanie, str. 54, pierwszy akapit)

„Boże, ofiaruję siebie Tobie...

...abym zawsze spełniał Twą wolę.”

(koniec sesji pierwszej)

Zacznijmy teraz porządkowanie naszych spraw osobistych, których pierwszym etapem jest...

Krok Czwarty:

„Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny”

(Czytanie, str. 54, czwarty akapit)

„Następnie podjęliśmy dalsze energiczne działania...

...które sprzyjały jej rozwojowi.”

Pamiętajcie, Wielka Księga mówi, że podjęliśmy pracę nad tym Krokiem od razu, natychmiast. Nie czekajcie, Musimy pozbyć się tych wszystkich przypadłości, które blokują nas od kontaktu z Bogiem jakkolwiek go pojmujemy, gdyż w przeciwnym razie to, co do tej pory uzyskaliśmy będzie stracone.

Czymże, więc są te przyczyny i warunki, o których mówi Wielka Księga? Używa ona wielu różnych słów na określenie tych samych rzeczy. Opis Czwartego Kroku zaczyna się porównaniem osobistego obrachunku do bilansu przedsiębiorstwa.

(Czytanie, str. 54, ostatni akapit)

„Dlatego rozpoczęliśmy od dokonania osobistego rozrachunku...

...nie może sam siebie oszukiwać.”

Następnie znajdujemy dokładne instrukcje jak dokonać tego obrachunku.

(Czytanie, str. 55, drugi akapit)

„Dokładnie to samo robiliśmy z naszym życiem...

...dokładnie tę cechę przeanalizowaliśmy.”

Zrobimy to w trzech różnych aspektach, w których manifestuje się nasz egoizm:

1. Urazy
2. Strach
3. Seks

Zapewniam was, że nie jest to trudny ani nudny proces. Ze wskazówkami zawartymi w Wielkiej Księdze będzie to bardzo proste i jasne.

Ad 1. Urazy

(Czytanie, str. 55, ostatnie zdanie drugiego akapitu)

„Skłonność do urazy...

...wzmacniamy się jednocześnie psychicznie i fizycznie.”

Zacznijmy od spisania listy osób, instytucji i zasad moralnych, które wprawiły nas w złość. Stanowiąc będzie ona pierwszą kolumnę obrachunku:

ludzie:

ojciec	ojczym	matka	macocha
siostra	brat	siostra przyrodnia	brat przyrodni
babcia	dziadek	teściowie	mąż
żona	ciotka	wujek	kuzyn(ka)
ksiądz	rabin	pop	policjant
prawnik	sędzia	doktor	pracodawca
pracownik	wierzyciel	kolega z pracy	kolega ze szkoły
nauczyciel	przyjaciel	znajomy	kolega z dzieciństwa
dziewczyna	chłopak	kurator	przyjaciel z AA
kolega z wojska		itd...	itp...

instytucje:

małżeństwo	kościół	religia	prawo
autorytety	rząd	system edukacyjny	system opieki medycznej
filozofia	szpital	inne narodowości	itp... itd...

zasady moralne:

Bóg	zemsta	10 przykazań	Jezus
Chrystus			
Szatan	Śmierć	życie po śmierci	niebo
Piekiło	cudzołóstwo	7 grzechów głównych	
złota zasada (nie czyń drugiemu...)		itd... itp...	

Pierwsza kolumna jest wypełniona.

Druga kolumna „**przyczyna**”.

„Pytaliśmy samych siebie o przyczyny tych wrogich uczuć”

Co takiego oni, ci na liście, zrobili, że jestem zły?

Uwaga: niewykluczone, że mamy kilka uraz w stosunku do tej samej osoby czy instytucji. Należy je wszystkie zapisać.

Trzecia kolumna „**ma wpływ na moje życie**”.

Do jej wypełnienia wykorzystamy listę siedmiu obszarów naszego życia:

1. poczucie własnej wartości (jak my sami siebie widzimy)
2. pieniądze (finanse)
3. ambicje (nasze plany na przyszłość)
4. związki osobiste
5. seks
6. poczucie bezpieczeństwa (emocje, spokój)
7. duma (pycha) (co wg nas inni myślą o nas)

Gdy wszystkie trzy kolumny są już wypełnione powinniśmy, wg Wielkiej Księgi, **pomodlić się za tych, w stosunku, do których czujemy urazę**. Dlaczego? Bo musimy się ich pozbyć. Dlaczego, czyż nie mamy racji mając uzasadnione powody, czuć

w stosunku do nich złości? Czy nie mamy do tego prawa?

(Czytanie, str. 57, drugi akapit)

„To oczywiste, że życie z głęboką urazą...

...dla alkoholików są trucizną.”

Kilka następnych akapitów zajmuje się modlitwą.

(Czytanie, str. 57, ostatni akapit)

„Przyjęliśmy następujące założenie: ...

...Bądź wola Twoja.”

Zróbmy teraz kilka przykładów trzech pierwszych kolumn na tablicy. Pamiętajcie, aby pisać kolumnami od góry w dół, najpierw pierwsza kolumna potem druga, itd.

Jeśli będziemy to robić od lewej do prawej to możemy się pogubić. Dla waszej informacji, sposób, w jaki teraz będziemy pracować był bardzo często praktykowany we wczesnych latach AA, gdy wiele osób nie umiało pisać i czytać. W takich przypadkach sponsor był tą osobą, która pomagała sponsorowanemu.

Podyktujcie mi teraz kilka imion, wobec których czujecie największe urazy z waszych list do pierwszej kolumny *(piszemy na tablicy przykłady od uczestników).....*

W drugiej kolumnie starajmy się spisać fakty, prawdę, unikajmy takich słów jak „nigdy”, „zawsze” itp. Np. „Moja mama **nigdy** mnie nie kochała” – to po prostu może nie być prawdą, bo przecież czasami mama mnie kochała. Starajcie się być precyzyjni

I piszcie raczej „bardzo często mama mnie nie kochała”. Jeśli napiszemy w drugiej kolumnie coś, co nie jest zgodne z prawdą to cały ten obrachunek okaże się nieprawdziwy, przekłamany. *(piszemy na tablicy przykłady od uczestników).....*

W trzeciej kolumnie postarajmy się przeanalizować wszystkie siedem obszarów naszego życia z poprzedniej strony dla każdego przypadku, (każdego

wiersza obrachunku). Każda z przyczyn w kolumnie drugiej może mieć wpływ na kilka aspektów naraz, a w niektórych przypadkach nawet na wszystkie siedem.

Jeśli czegoś z tym nie zrobimy to możemy wrócić do picia i umrzeć, jest to bardzo niebezpieczne dla nas alkoholików!

Po wypełnieniu pierwszych trzech kolumn pomódlmy się za tych ludzi. Powinniśmy przynajmniej mieć pragnienie modlitwy.

Modlitwa ma pomóc mnie nie im.

(Czytanie, str. 57, ostatni akapit jeszcze raz, ale tylko końcówka)

„To jest chory człowiek, w jaki sposób mógłbym mu pomóc? Boże chroń mnie od uczucia gniewu. Bądź wola Twoja”

Zacznijmy teraz pracę nad czwartą kolumną.

(Czytanie, str. 58, drugi akapit)

„Wróćmy do naszej listy. ...

....kiedy byliśmy egoistami, kiedy byliśmy nieuczciwi, samolubni lub tchórzliwi.”

Powyższe cztery cechy stanowią istotę naszych błędów!

(Czytanie, str. 58, pierwszy akapit dalej)

„Aczkolwiek zaistniała sytuacja. ...

.... Przejawiamy szczerą wolę poprawy.”

Wróćmy teraz do przykładów na tablicy I przyjrzyjmy się, co takiego **MY** robiliśmy w każdym z tych przypadków. Np. „Ja jestem **samolubny**, bo wymagam, aby moja mama mnie kochała” (ego – ja myślę, że wiem, co inni ludzie powinni robić).

Zapiszmy to używając tych słów kluczy. Będzie nam to później przydatne przy pracy nad Krokami VIII i IX, przy zadośćuczynieniu.

Ad 2. Przyjrzyjmy się teraz naszym **strachom**. Zrobimy dwukolumnową „inwenturę strachów”

(Czytanie, str. 58, czwarty akapit)

„Zwróćmy uwagę na słowo strach. ...

.... było jeszcze gorzej.”

W pierwszej kolumnie piszemy, czego się boimy, w drugiej źródło tego strachu. np.

strach przed opuszczeniem	-	potrzeba wspólnoty
strach przed zdradą	-	potrzeba miłości
strach przed policją	-	łamane prawa
strach przed utratą pracy	-	potrzeby finansowe, potrzeba
spełnienia		
strach przed odkryciem niekompetencji	-	niskie poczucie własnej wartości
itd. itp.		

Wielka Księga twierdzi, że musimy się pozbyć tych strachów. Jak?

Poprzez modlitwę!

(Czytanie, str. 58, ostatni akapit)

„Nigdy i przed nikim nie usprawiedliwiamy się. ...

.... i od razu zaczynamy przewyższać strach.”

Przykład modlitwy:

„Boże, proszę Cię usuń mój „strach przed opuszczeniem” I pokaż mi, kim chciałbyś abym się stał, mój „strach przed zdradą” I pokaż mi, kim chciałbyś abym się stał..., itd.”. Robimy tak z każdym strachem na naszej liście. Jeśli będę spełniał wolę Boga to mogę mieć nadzieję, że wszystkie obawy znikną z mojego życia. W AA mówimy:

„Jeśli postępujesz dobrze to dobre rzeczy cię spotkają”.

Ad 3. Przyjrzyjmy się teraz sprawie **seksu**.

(Czytanie, str. 59, drugi akapit do końca str. 60)

„Przejdźmy teraz do kwestii seksu ...

....uspokoimy silny popęd, poddanie się któremu byłoby cierpieniem.”

Przeprowadzając obrachunek zaczynamy od **kolumny I**, w której wpisujemy wszystkie osoby, z którymi mieliśmy stosunki seksualne w przeszłości. Zaczynicie od dzieciństwa, zabawa w doktora również należy do tych przypadków. Obok zaznaczamy czy skrzywdziliśmy te osoby w jakikolwiek sposób, niekoniecznie seksualnie. Oczywiście może się zażyć, że niektórych z tych osób nie skrzywdziliśmy. Pozostałe przypadki będą później użyte do sporządzenia listy w Kroku Ósmym.

W **kolumnie II** piszemy, co takiego zrobiliśmy tym ludziom, jak również, na czym polegały nasze błędy (egoizm, nieuczciwość, nieuprzejmość, samolubność itp.)

Kolumna III powinna odpowiedzieć na pytanie „czy niesłusznie wywoływaliśmy zazdrość, podejrzania i przykrości?” jeśli tak, to które.

Kolumna IV to tzw. lista rozwiązań, piszemy tu „jak powinniśmy byli wówczas postąpić”. Zwykle jest to odwrotność tego, co umieściliśmy w kolumnie II.

Powyższy fragment zawiera kilka sugestii dotyczących modlitwy w sprawie seksu np.

„Prosiliśmy Boga, aby pomógł, nam w ukształtowaniu naszego ideału w tej sferze”...

„W naszych medytacjach zwracamy się do Boga z każdą poszczególną sprawą. Jeśli będziemy tego szczerze pragnęli otrzymamy właściwą odpowiedź”...

„Reasumując: uczciwie módlmy się i prosimy o wskazanie nam idealnego modelu, o opiekę w każdej wątpliwej sytuacji, o trzeźwość umysłu oraz o siłę potrzebną do mądrego postępowania”

Po modlitwie staramy się wsłuchać, co Bóg chce nam przekazać. Musimy ufać, że to przyjdzie. Jeśli nadejdzie np. podczas porannej medytacji możemy to zapisać, po czym przegadać to ze sponsorem. Rozmowa z drugim człowiekiem jest zawsze pomocna.

Krok Piąty:

„Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów”

Warto zwrócić uwagę na pewne wytyczne dotyczące tego Kroku zawarte w Wielkiej Księdze.

(Czytanie, str. 62, trzeci akapit)

„Jeśli opuścimy ten – tak ważny – Piąty Krok ...

...pokory, odwagi i uczciwości, koniecznej do ozdrowienia.”

I dalej, sugestie dotyczące wyboru powiernika:

(Czytanie, str. 63, przedostatni akapit)

„Jeśli chcemy żyć długo i szczęśliwie ...

...aby odkładać wykonanie tego Kroku w nieskończoność.”

I dalej, **obietnice Kroku Piątego:**

(Czytanie, str. 65, drugi akapit)

„Kiedy zaś, nie ukrywając niczego ...

...idziemy ręka w rękę z Duchem Wszechświata”

Co robimy po Kroku Piątym?

(Czytanie, str. 65, drugi akapit ostatnie zdanie)

„Gdy przy najbliższej okazji ...

....Czy na zaprawę użyliśmy właściwego materiału?”

Uwaga: słowa przetłumaczone, jako „Gdy przy najbliższej okazji” w oryginale Wielkiej Księgi brzmią „*Returning home*” co dosłownie oznacza „*Po powrocie do domu*”. Czyli zaraz po rozmowie ze sponsorem!

(koniec sesji drugiej)

Krok Szósty:

„Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru”

Nie możemy się teraz zatrzymać, musimy iść naprzód i podjąć kolejne działania.

(Czytanie, str. 65, przedostatni akapit)

„Jeśli na powyższe pytania możemy ...

....aby pomógł nam chociaż walczyć o usunięcie tej wady”

Jak widzicie to bardzo proste. Wystarczy zadać sobie powyższe pytania I jeśli odpowiedź jest pozytywna przechodzimy do następnego kroku.

Krok Siódmy:

„Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki”

To nic innego jak tylko prosta modlitwa.

(Czytanie, str. 65, ostatni akapit w połowie)

„Boże, Stwórczo mój, oddaję Ci w posiadanie ...

....abym od tej chwili czynił Twoją wolę. Amen.”

„W ten sposób postawiliśmy KROK SIÓDMY”

Można ten Krok powtórzyć wielokrotnie. Krok Siódmy nie stwierdza, że Bóg usunie nasze braki tylko, że my go o to poprosiliśmy! Nie próbujemy również zastanawiać się **jak** On to zrobi, to już Jego sprawa zawodowa ☺. Po raz kolejny pokora staje się kluczem do rozwiązania.

Uwaga: oryginalnie Krok Siódmy brzmiał:

*„Zwróciliśmy się do niego w pokorze, **na kolanach**, aby usunął nasze braki”*

Krok Ósmy:

„Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim”

Odniesiemy się teraz do naszego obrachunku moralnego z Kroku Czwartego i zrobimy listę osób, które skrzywdziliśmy swoim postępowaniem.

(Czytanie, str. 66, drugi akapit)

„Potrzebne jest teraz dalsze działanie ...

....aby osiągnąć ostateczne zwycięstwo nad alkoholem.”

Na podstawie Kroku IV robimy nową listę, aby zobaczyć bardziej przejrzysto, komu powinniśmy zadośćuczynić. Według Wielkiej Księgi jest pięć różnych rodzajów zadośćuczynienia.

- a) Dotyczące tych, których nienawidzimy i do których trzymamy urazy
- b) Dotyczące tych, którym jesteśmy winni pieniądze
- c) Dotyczące spraw związanych z łamaniem prawa (kryminalnych)
- d) Dotyczące problemów rodzinnych
- e) Dotyczące spraw, których już nigdy nie będziemy mogli naprawić

Przy każdej z osób na liście, której chcemy zadośćuczynić stawiamy „+”

Przy każdej z osób na liście, której nie chcemy zadośćuczynić stawiamy „-”

Niektórzy z nas są gotowi do zadośćuczynienia od razu, podczas gdy inni potrzebują więcej czasu. Ci drudzy **powinni modlić się o pragnienie zadośćuczynienia** do momentu, aż ono nadejdzie. Do tego czasu powinniśmy zająć się tymi przypadkami, które zaznaczyliśmy znakiem plus „+”.

Krok Dziewiąty:

„Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych”

Tu nie chodzi o zwykłe przeproszenie, lecz o rzeczywiste działanie, poprawę, dowody zmiany. **Tylko działanie może dać rezultaty.**

(Czytanie, str. 66, trzeci akapit do str. 72 przed trzecim akapitem)

„Kiedy patrzymy na listę naszych znajomych i przyjaciół ...

....Nie będziemy pełzać przed nikim.”

Na stronie 72 znajdują się **obietnice Kroku Dziewiątego.**

(Czytanie, str. 72, trzeci akapit)

„Jeśli ten etap naszego rozwoju przychodzi nam z wielkim trudem...

....zawsze materializują się, jeśli nad nimi pracujemy.”

Dobrym przykładem Kroku Dziewiątego jest historia Dr-a Boba. Dr Bob nie był w stanie utrzymać trwałej trzeźwości dopóki nie dokonał zadośćuczynienia.

(Czytanie, str. 136 , pierwszy akapit)

„Kiedy nasz przyjaciel opowiedział temu człowiekowi ...

....złą reputację na, którą zapracował przez trzydzieści lat picia.”

(koniec sesji trzeciej)

Krok Dziesiąty:

„Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów”

(Czytanie, str. 72 , ostatni akapit)

„Dochodzimy do KROKU DZIESIĄTEGO ...

....rozpoczynamy energicznie nowy sposób życia.”

Tak, więc Kroki IV do IX dotyczą rozliczenia się z przeszłością. Możemy zacząć praktykowanie kroku X w momencie rozpoczęcia pracy nad krokiem IV. Ważne jest również, aby nie czekać z krokiem X do czasu całkowitego zakończenia kroku IX, czyli zadośćuczynienia.

„Wkroczyliśmy w sferę życia duchowego”

Pomyślmy przez chwilę, co to zdanie znaczy. Nie opieramy już naszego życia na naszej własnej woli, ale na woli Boga jakkolwiek Go pojmujemy. Podjęliśmy tę decyzję przy kroku III. Nie my decydujemy tylko Siła wyższa.

Postarajmy się, w następnym fragmencie, odszukać inne Kroki:

(Czytanie, str. 73 , pierwszy akapit, wers trzeci)

„Naszym następnym zadaniem w tym nowym życiu ...

....Kierujemy się zasadą miłości I tolerancji.”

Tak, więc, jeśli w ciągu dnia, zauważę, że któraś z moich wad charakteru daje o sobie znać nie muszę podejmować działania bazując na niej, po staremu. Jeśli jednak mimo wszystko postąpię zgodnie z moimi starymi nawykami to Krok X daje mi wyraźne instrukcje, co robić, aby naprawić ten błąd. Po przejściu całego procesu rozpoznania danej wady rozmawiamy z osobą zaufaną, jeśli jest to konieczne, prosimy Boga, aby tę wadę usunął i dokonujemy natychmiastowego zadośćuczynienia w przypadku, gdy kogoś skrzywdziliśmy. Następnie kierujemy nasze myśli w stronę kogoś, komu możemy okazać się pomocni, możemy, więc np. pomóc komuś w pracy, żonie przy sprzątanii, w sklepie czy w tramwaju jakiejś staruszce itp. Oczywiście to wszystko wymaga czasu i praktyki, ale z Bożą pomocą jest to wykonalne. Krok X jak i następny, XI, dotyczą codziennej dyscypliny.

Obietnice Kroku X:

(Czytanie, str. 73 , drugi akapit)

„Przestańmy walczyć z kimkolwiek i czymkolwiek ...

....dopóki zachowamy odpowiedni stan ducha.”

Oczywiście nie jesteśmy na zawsze wyleczeni z alkoholizmu!

(Czytanie, str. 73 , ostatni akapit)

„Jakże jednak łatwo zaniechać duchowego programu nowego życia...

....Oto właściwy sposób użycia naszej woli.”

Krok Jedenasty:

„Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia”

(Czytanie, str. 74 , trzeci akapit aż do końca rozdziału)

„KROK JEDENASTY zaleca modlitwę i medytację ...

....tu właśnie przedstawiamy utrzymał nas w karności.”

Jak widzieliście w trakcie pracy nad wszystkimi Krokami Wielka Księga bardzo często odwołuje się do modlitwy i medytacji. Na pierwszych 144 stronach, do „Historii osobistych”, jest ich około dwudziestu!

Postarajmy się teraz o chwilę ciszy, aby móc zastosować to wszystko, o czym czytaliśmy w ostatnim fragmencie. Zrelaksujmy się i uspokójmy nasze umysły a potem pomódlmy się o uwolnienie od własnego ego.

Krok Dwunasty:

„Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”

Krok XII składa się z trzech części:

1. Przebudzenie duchowe (w rezultacie pierwszych 11. Kroków)
2. Niesienie posłania innym alkoholikom
3. Stosowanie tych zasad (pierwszych 11. Kroków) we wszystkich naszych poczynaniach

Jeśli więc doznałeś przebudzenia duchowego jesteś gotowy, aby pomagać innym w pracy nad Krokami, nieść posłanie.

Rozdział 7, „Praca z innymi”, jest całkowicie poświęcony Krokowi XII. Sugerujemy, aby przeczytać go w całości, ale teraz zwróćmy uwagę na kilka tylko fragmentów.

(Czytanie, str. 77 , pierwszy akapit)

„Praktyka dowodzi, że nic lepiej nie umacnia niezależności od alkoholu...

....są jasną stroną naszego życia.”

(Czytanie, str. 77 , ostatni akapit)

„Jeśli znajdziesz kandydata do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików...

....zdobyć się na cierpliwość.”

Następne rozdziały 8, 9, 10 i 11 wszystkie dotyczą stosowania tych zasad we wszystkich naszych poczynaniach. Czasem pomijamy je, ale jest w nich wiele wartościowych i pomocnych informacji i sugestii.

DZIĘKUJĘ

KONIEC