

PORADNIK JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

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.*

UTRZYMANIE SIĘ NA NOWEJ DRODZE ŻYCIA

Zanim znalazłem trzeźwość w AA, wykazywałem ogromną wiarę w picie i niezwykłą wytrwałość w piciu. Czcilem butelkę, butelce powierzałem wszystkie swoje problemy, na butelce opierałem się z ufnością dziecka. Trwałem w tej chorej pobożności jeszcze długo po tym, jak butelkowy bóg wielokrotnie mnie zdradził i zniszczył moje życie.

Kiedy trafiłem do AA, w dalszym ciągu potrzebna mi była wiara i wytrwałość - ale skierowana w inną stronę. Teraz od Siły Wyższej oczekiwałem odpowiedzi, których przedtem na próżno szukałem w butelce. Poszukiwanie wymagało wiary, wytrwałości i zdecydowania, by miało doprowadzić do trzeźwości. Siła Wyższa, którą znalazłem w AA, była przewodnikiem i partnerem, na którym można polegać, który nigdy nie zawiodł, a w międzyczasie naprawiał szkody z przeszłości i otwierał przede mną nową drogę życia. Dzięki przewodnictwu programu Dwunastu Kroków, byłem w stanie utrzymać i w pełni cieszyć się tą nową drogą życia. Przedstawiam tu moją interpretację Kroku 11 z Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików.

Nie zawsze łatwo jest utrzymać się na nowej drodze życia. Jednym z niebezpieczeństw czyhających na alkoholika powracającego do zdrowia jest pojawianie się nudy i rozczarowania po początkowym przyпыlywie natchnienia i podniecenia. Ale program AA skonstruowany jest tak, by pomóc nam zmierzyć się z tymi zagrożeniami. Jest w nim, na przykład, Krok 11, który ma nam przypominać o potrzebie utrzymania się na tej wspaniałej drodze życia, jaką otrzymaliśmy:

"Dążyliśmy poprzez 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".

Krok 11 nie załatwia szybko sprawy. Jest to w rzeczywistości Krok 2 i 3 praktykowany każdego dnia. Krok 11 może być naszym przewodnikiem przez resztę życia. Jeśli jest on naprawdę dobrze rozumiany i dokładnie realizowany, to niektóre zmiany w naszym życiu będą graniczyły z cudem. Możemy uzyskać trwałą trzeźwość wraz z rozwojem tych cech, których szukaliśmy w butelce, a których tam nie było.

Krok 11 wyznacza jednak pewną cenę, którą musimy zapłacić, jeśli oczekujemy korzystnych skutków. Trzeba zapłacić za wyrzeczenie się uporu, który wpędził nas w kłopoty. Częścią tej ceny jest praca nad tym, aby bez uprzedzeń i z gotowością przyjmować zmiany. Wreszcie, Krok 11 wymaga wiary i wytrwałości - tych samych cech, które tak błędnie wykorzystywaliśmy przy piciu!

ZAŁOŻENIE, PLAN I CEL

Podstawowe założenie Kroku 11 powinniśmy już poznać, a nawet zaakceptować, pracując nad Krokiem 2 i 3. Założenie to, o którym dowiadujemy się z materiałów AA i z wypowiedzi innych, mówi o tym, że możemy znaleźć Siłę Wyższą, która będzie naszym osobistym źródłem przewodnictwa i siły. Tą Siłą Wyższą może być Bóg lub cokolwiek innego, w co będziemy chcieli wierzyć. AA nie mówi nam wprost o naturze Siły Wyższej. Program zakłada jednak, że nasza Siła Wyższa jest siłą miłującą, która myśli jedynie o tym, co w danej osobie najlepsze. Definicja naszej Siły Wyższej jest nawet zaproponowana w Drugiej Tradycji AA: "Miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy".

Podstawowa przesłanka AA zawiera również myśl, że ta miłująca siła chce wzbogacić nasze życie. Każdy z nas pragnie życia obfitszego i ludziliśmy się, że alkohol da nam ten błogosławiony stan. Wspaniale jest zdać sobie sprawę, że naprawdę możemy mieć obfitsze życie, jeśli zaakceptujemy ochronę i opiekę ze strony naszej Siły Wyższej. Pionierzy AA, nawet wtedy, gdy stanowili niewielką grupę około 100 alkoholików powracających do zdrowia, wierzyli, że to obfite życie można mieć prosząc o nie. "Stwierdziliśmy, że Bóg nie stawia zbyt trudnych warunków tym, którzy Go szukają", napisali. "Dla nas Królestwo Ducha jest rozległe, obszerne, obejmujące wszystkich; nigdy nie wyklucza ani nie wzbrania wstępu tym, którzy szczerze szukają. Wierzymy, że jest ono otwarte dla wszystkich ludzi."

Krok 11 zawiera również plan poszukiwania dla tych, którzy pragną wejść do tego Królestwa Ducha. Poszukiwanie Siły Wyższej odbywa się w naszych myślach. Słowa "Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację" mówią jedynie o naszych własnych osobistych metodach komunikowania się z naszą Siłą Wyższą. Jest to sprawa indywidualna i to co jest najbardziej skuteczne dla jednej osoby, może być irytujące dla drugiej. Nieważny jest styl czy sposób modlenia się, ale jego efekty w naszym życiu. Początkowo członkowie AA w Akron i w Nowym Jorku modlili się w grupach na kolanach, z czego Wspólnota zrezygnowała na początku lat czterdziestych. Nie jest konieczne, abyśmy modlili się na kolanach, chyba, że ktoś czuje, że dzięki temu jego modlitwa jest bardziej skuteczna. Nie jest też konieczne, abyśmy modlili się w towarzystwie innych, chyba, że nam to odpowiada.

Nie znaczy to, że wspólna modlitwa jest czymś niewłaściwym, tylko, że nie powinniśmy modlić się na pokaz. Niektórzy z nas korzystają z nabożeństw kościelnych i innych form modlitwy grupowej. Cel także jest zawarty w Kroku 11, bez względu na formę modlitwy i medytacji, jaką wybierzemy. Celem modlitwy i medytacji jest jedynie udoskonalenie naszej więzi z Bogiem, jak każdy z nas Go rozumie. Po czym możemy poznać, czy nasze modlitwy i medytacje dają nam coś? Wzdłuż drogi powinny pojawiać się znaki, żebyśmy wiedzieli, że jesteśmy na właściwej ścieżce. Jednym ze znaków jest głębokie poczucie wdzięczności, któremu towarzyszy wreszcie uczucie przynależności do tego świata. Powinniśmy odczuwać szacunek dla siebie i to, że mamy jakieś prawa i nabieramy wartości. Możemy też odczuwać, że jesteśmy kierowani i podtrzymywani, kiedy załatwiamy nasze sprawy. Możemy nawet od czasu do czasu doświadczać radości z naszej trzeźwości i pracy.

TAJEMNICA PRZEWODNICTWA

W modlitwie i medytacji kryją się jednak niebezpieczeństwa i trudności. Nasze umysły podobne są do dawnych radioodbiorników, które łapały różne wiadomości na jednej fali, wzajemnie się zakłócające. Mamy szukać przewodnictwa i często mówi nam się, abyśmy szukali przez naszych sponsorów i innych członków AA. Tymczasem "szukanie przewodnictwa" może być bardzo delikatną sprawą i to ze zrozumiiałych względów.

Bill W., współzałożyciel AA, który napisał większość materiałów programowych, właśnie o tym myślał, kiedy ostrzegał, że osoba, która usiłuje wieść swoje życie sztywno, żądając od Boga odpowiedzi, które miałyby ją zaspokajać, jest osobą szczególnie niezrównoważoną. Bill napisał o takim człowieku: "Na wszelkie wątpliwości czy krytykę odnośnie swojego postępowania znajduje natychmiast wytłumaczenie w tym, że on ufa w modlitwę o przewodnictwo w sprawach dużych i małych. Zapomniał, być może, o takiej możliwości, że jego własne chciejstwo i ludzka tendencja do racjonalizowania, zniekształciły to przewodnictwo. Mając najlepsze zamiary, zmierza do przeprowadzenia własnej woli w różnego rodzaju sytuacjach i problemach, z wygodnym przekonaniem, że działa według konkretnych wskazówek Boga. Mając takie złudzenie, może oczywiście spowodować ogromne zniszczenia, wcale tego nie zamierzając."

W Kroku 11 przewodnictwo określone jest również jako "poznanie Jego woli wobec nas oraz siła do jej spełnienia". To znaczy, że my nie szukamy przewodnictwa dla innych ludzi, chociaż nasze przewodnictwo może zawierać pomoc dla innych.

Ale jak mamy poznać wolę naszej Siły Wyższej? W tym przypadku znowu wiadomości mogą być błędne i trudne do zrozumienia, tak jak w dawnym odbiorniku radiowym. Nasze własne pragnienia i opinie są tak bardzo częścią nas, że istnieje prawdopodobieństwo rozpatrywania woli Siły Wyższej w kategoriach naszych własnych odczuć. Pewną rolę mogą tu również odgrywać przesady i wczesne wychowanie religijne. Jeden z moich przyjaciół bardzo cierpiał wiele lat temu, bo nie wierzył, że Bóg kiedykolwiek mu wybaczy lata picia. Przekonanie to było szkodliwe, ponieważ uważał on, że nie jest w stanie zadowolić Boga, ani nie jest wart Boskiej pomocy. Znam takich, którzy wierzą, że Bóg chce, aby cierpieli lub ponosili porażki i tak się właśnie dzieje przez te przekonania. Kiedy czuję się zagubiony w tym temacie, to znajduję uspokojenie w przypowieści o Synu Marnotrawnym, która jakby powstała na zamówienie alkoholika powracającego do zdrowia. W paraboli tej ojciec reprezentuje Boga, Który biegnie powitać syna, chociaż ten roztrwonił swoją majątność żyjąc rozpustnie. Syn jest tak przybity, że nie zamierza prosić ojca o cokolwiek, a jednak ojciec daje mu pierścień, piękne odzienie i wydaje ucztę, bo syn jego wrócił! W przypowieści występuje również Starszy Brat, który zawsze wywiązywał się z obowiązków i nigdy nie opuścił ojca. Jest on bardzo niezadowolony z tak życzliwego potraktowania młodszego brata i odmawia udziału w uczcie. Ja wyciągam z tej przypowieści naukę, że Bóg szuka nas nawet bardziej niż my Jego. Jednak nasza natura ma dwie strony, które się ścierają: jesteśmy zarówno Młodszym Bratem i Starszym. Bóg chce dać nam wszystko, pragnie pełnego połączenia z nami i to tylko dlatego, że jesteśmy Jego dziećmi. Ale jest w nas surowy Starszy Brat, który nas powstrzymuje, który mówi nam, że musimy na wszystko zasłużyć, że jedynie prawi i godni tego ludzie mają prawo do połączenia się z Bogiem.

Tymczasem Młodszy Brat (ta strona naszego charakteru niesforna, skoncentrowana na sobie) również musi pójść na ustępstwa, aby nawiązać kontakt z naszą Siłą Wyższą. Ustępstwem takim jest pełna gotowość zaakceptowania woli Boga i wszelkich postawionych warunków. W przypowieści Syn Marnotrawny czuł się tak pokonany, że był nawet gotów zostać, sługą w domu swojego ojca. Chociaż ojciec zaskoczył go swoją miłością i podarunkami, to nie otrzymał on tych dobrodziejstw w wyniku żądania, proszenia o nie, czy błagania. Wielu członków AA ma takie samo doświadczenie. Nie jesteśmy już w stanie niczego żądać, a jeśli mamy nadzieję, to jedynie na uwolnienie od przerażającej, śmiertelnej męki alkoholizmu. Toteż zaskakuje nas niespodziewana poprawa w innych dziedzinach życia.

Krok 11 przedstawia nam tę ideę - nie żądamy niczego od naszej Siły Wyższej, ale pozwalamy, by sprawy działały się w sposób naturalny. Najlepszą metodą na zaspokojenie naszych potrzeb będzie pozostawienie spraw Bogu. My oczywiście, nie lubimy tak działać. Kusi nas wydawanie poleceń, modlenie się o takie rzeczy: "Chcę dostać tę pracę!", "Chcę poślubić tę osobę!" lub "Chcę, aby ten problem rozwiązał się w ten sposób i do wtorku!"

W rzeczywistości, my nie musimy mówić naszej Sile Wyższej, czego potrzebujemy, albo co będzie dla nas najlepsze.

Grecki filozof Pitagoras wypowiedział podobną myśl: "Nie módl się dla siebie - ty nie wiesz, co ci pomoże". Znaczy to po prostu, że nie możemy zobaczyć Całego Obrazu, a zaledwie jego część. Nie możemy często przewidzieć długoterminowych skutków czegoś, co w tej chwili wydaje się atrakcyjne i rozsądne. Ale jeśli będziemy się modlić i medytować w odpowiedni sposób, to niektóre sprawy staną się dla nas jasne.

Pewien członek AA rozczarował się, gdyż modlił się o przewodnictwo w prowadzeniu negocjacji handlowych, które jednak nie powiodły się. Ale gdyby mu się udało, to nie mógłby skorzystać z jeszcze lepszej szansy, która pojawiła się kilka tygodni później. Bill W. w 1935 r. przeżył przykrą porażkę przegrywając walkę o kierowanie małą firmą, produkującą obrabiarki. A przecież to załamanie doprowadziło go do skontaktowania się z drugim alkoholikiem, z którym razem założyli AA. Naprawdę nigdy nie wiemy, kiedy porażki staną się zwycięstwami. Jest również takie powiedzenie, często powtarzane w AA, które ostrzega nas, abyśmy zastanowili się dobrze, o co się modlimy, bo możemy to otrzymać! Chodzi o to, że coś czego pragniemy dzisiaj, może się okazać za pół roku tym, czego właśnie nie chcemy.

ZGODNOŚĆ NASZEJ WOLI Z WOLĄ BOGA

Błędne jest również mniemanie, że to, czego my chcemy jest zawsze niewłaściwe, albo, że nasza własna wola musi zawsze być niezgodna z wolą naszej Siły Wyższej. Najprawdopodobniej nasze niepowodzenie nie wynika z tego, że mamy złe cele; my zapewne nie szukamy tego, co jest dla nas najlepsze. Prawdą jest również, że wola Boga wobec nas musi istnieć w naszych wrodzonych talentach i zdolnościach, oraz w warunkach naszego życia. Widząc siebie takimi, jacy jesteśmy teraz, możemy spróbować połączyć nasze własne zamiary i cele z planem Boga.

Jako alkoholicy powracający do zdrowia możemy także poczynić kilka rozsądnych założeń na temat woli Boga w naszym życiu. Po pierwsze, Bóg chce, abyśmy byli trzeźwi i pomagali innym.

Odczuwamy to silnie na mityngach AA lub gdy pomyślimy o tym, co wydarzyło się w naszym życiu. Możemy również uważać Wspólnotę AA za drogę przepływu łaski Boga, chociaż z pewnością nie jedyną i może nie najlepszą. Ale jest prawdopodobnie najlepsza dla alkoholików.

Drugie założenie jest takie, że wolą Boga jest, abyśmy wywiązywali się z naszych rozsądnych obowiązków i byśmy byli odpowiedzialni. Alkohol sprawia, że zaniebujemy nasze rodziny i ignorujemy inne obowiązki, ale nasz duchowy program powinien dać nam dojrzałość i siłę do czynienia właściwych rzeczy w życiu. Nie powinniśmy zaniebować naszej pracy ani naszych rodzin i powinniśmy również odczuwać pewne zobowiązania wobec społeczeństwa - zobowiązania, które mieszczą się prawdopodobnie w planie Boga.

Wreszcie, rozsądnym założeniem jest również to, że każdy z nas ma swoje "miejsce", swoją rolę w życiu. Pewna młoda kobieta powiedziała na mityngu AA: "Bóg nie mógłby zrobić skrzypiec Stradivariusa bez Stradivariusa", i taka jest prawda.

Każdy z nas ma takie rzeczy, które tylko on może zrobić i takie miejsca, które tylko *on* może zająć. Część tej dobrej roboty, którą możemy zrobić - szczególnie w AA - mogłaby nigdy nie być zrobiona, gdybyśmy my jej nie zrobili.

Kiedy poznamy wolę naszej Siły Wyższej wobec nas, nie powinniśmy zapominać, że zawsze otrzymamy siłę lub środki do jej spełnienia - mówi o tym Krok 11. Nie zawsze potrafimy powiedzieć, jak to działa w każdym przypadku. Może to przypominać otrzymanie służbowego polecenia od pracodawcy. Jeśli firma chce, abyś pojechał w delegację, to przeważnie zaopatrzy cię w pieniądze, karty kredytowe, listy polecające i inne niezbędne rzeczy. Bóg zdaje się działać w ten sam sposób. Nawet w czasie wielkiego Kryzysu gospodarczego członkowie AA wychodzili z niego cało i znajdowali środki do wykonania swojej pracy.

My również mamy pracę do wykonania dla wyższego pracodawcy, który chce nas zaopatrywać. Jest to ważna praca i wymaga połączenia naszej woli z wolą Boga. Jak ojciec Syna Marnotrawnego, Bóg potrzebuje nas tak samo jak my potrzebujemy Boga. Ale musimy również zaakceptować plan i cel. Bez Siły Wyższej nie możemy robić rzeczy, które naprawdę powinniśmy robić.