

Warsztaty dla początkujących

WPROWADZENIE (OK. 10 MINUT)

Początki tego rodzaju „mityngów instruktażowych” sięgają wczesnych lat 40-tych. Po publikacji kilku artykułów o Anonimowych Alkoholikach w „Saturday Evening Post” w październiku i listopadzie 1939 roku oraz w marcu 1941 roku, liczba członków wspólnoty AA zaczęła gwałtownie rosnąć i okazało się niewykonalne indywidualne, jeden na jeden, wprowadzanie nowicjuszy w Kroki. Był to problem zwłaszcza w Cleveland, gdzie Clarence Snyder, czterdziesty trzeźwy członek AA, i inni osiągnęli największe sukcesy w „otrzeźwianiu” pijaków. Wpadli więc na pomysł, żeby przeprowadzać ludzi przez Kroki tak jakby w „klasach szkolnych”.

Beginners' Classes (tak nazywały się te mityngi i z taką nazwą często można spotkać się również dziś) były prowadzone w celu zapoznania zarówno nowych, jak i „starszych” członków z 12 Krokami, na których nasz Program się opiera. Miały one na celu przeprowadzenie ludzi przez Program w jak najkrótszym czasie i były podzielone na cztery okołogodzinne sesje. Jeden mityng w każdym tygodniu był poświęcony jednej z czterech sesji.

Jedne z najbardziej znanych mityngów dla początkujących to *Twelve-Step Beginners' Classes* zapoczątkowane w Minneapolis przez *Minnesota Nicollet Group*, założoną w 1943 roku przez Eda Webstera, autora książki *Stools and Bottles*, oraz Barry'ego Collinsa. Członkowie tej grupy opublikowali oryginalną książeczkę *Little Red Book*, która jest zbiorem notatek używanych do nauki podczas mityngów dla początkujących (*Beginners' Classes*) grupy *Minnesota Nicollet*. Każda z grup z czasem rozwinęła swoje własne wytyczne do mityngów dla początkujących. Niemniej jednak wszystkie te grupy miały coś wspólnego. Wszystkie zapewniały bezpieczne, zorganizowane warunki, w których nowicjusze (i „starzy” członkowie również) uczyli się zasad AA, przechodzili, po raz pierwszy lub ponownie, przez 12 Kroków, doświadczając zmieniającego życie doświadczenia duchowego.

W listopadzie 1995 r. Wally P., archiwista i członek AA, po przeprowadzeniu prawie dwuletnich badań i poszukiwań na temat pierwszych mityngów AA dla początkujących, przeprowadził na grupie *Copper Valley Group* w San Manuel, Arizona, taki mityng. W czasie regularnych mityngów w każdy piątek, w czterech jednogodzinnych sesjach przeprowadził grupę przez 12 Kroków. To była iskierka, która miała stać się iskrą zapalną w dzisiejszych czasach dla *AA Beginners' Meetings* z lat 40. i 50.

Pewnie niektórzy z was mogą sobie pomyśleć, że zrobienie 12 Kroków w cztery tygodnie, albo nawet w dwa dni, jest drastycznie sprzeczne z tym, co często słyszy się dziś na mityngach: „Nie pij i chodź na mityngi”, „Poczekaj, aż troszkę poczujesz się lepiej, zanim zrobisz IV Krok”, „Powoli i spokojnie”, „Daj czas czasowi” i największy z mitów AA: „Coo rok, to Krok”. Zamierzamy przedstawić wam kilka przykładów z Wielkiej Księgi, które bardzo odbiegają od tych informacji. W początkach AA Kroki były robione szybko. Nie było: „Poczekaj, aż poczujesz się lepiej” przed realizowaniem Kroków. Nasi współzałożyciele pewnie poumieraliby pijani, gdyby mieli takie podejście.

Na s. 13 *Opowieści Billa* jest opisane, jak Bill W., nasz nowojorski współzałożyciel, zrobił Kroki podczas swojego pobytu w miejskim szpitalu, gdzie był po raz ostatni odizolowany od alkoholu. Bill pisze w akapicie trzecim: „Właśnie tam oddałem się pokornie Bogu, tak jak Go wówczas rozumiałem, prosząc by zrobił ze mną, co zechce [to nasz III Krok]. Powierzyłem się jego opiece i wskazówkom bez zastrzeżeń. Po raz pierwszy przyznałem, że sam z siebie jestem niczym, że bez Niego jestem stracony. Bezlitośnie stawiłem czoło swoim grzechom i stałem się gotowy do tego, by pozwolić mojemu nowo odnalezionemu Przyjacielowi [z dużej litery = Bóg] na całkowite ich zabranie [brzmi jak Kroki IV, VI, VII – nieprawdaż?]. Od tego czasu już nigdy się nie napiłem. Gdy ów kolega z czasów szkolnych odwiedził mnie w szpitalu, w pełni zaznajomiłem go ze swoimi problemami i ułomnościami [Krok V]. Sporządziliśmy listę osób, którym wyrządziłem krzywdę lub do których czułem urazę [Krok IV]. Wyraziłem pełną gotowość, by się z nimi wszystkimi spotkać i przyznać się do krzywd, które im wyrządziłem. Miałem już nigdy ich nie krytykować i zadośćuczynić im wszystkim najlepiej, jak potrafię [Kroki VIII, IX]. Miałem też spróbować sposobu myślenia opartego na nowej świadomości Boga wewnątrz mnie. Oznaczało to, że »zdrowy rozsądek« miał ustąpić miejsca »niezdrawemu rozsądkowi«. W razie wątpliwości miałem »siedzieć cicho«, prosząc tylko o kierunek i siłę, by zmierzyć się ze swoimi problemami w sposób, który On dla mnie wybierze. Miałem nigdy nie modlić się za siebie, chyba że moje prośby przyniosłyby pożytek innym. Tylko wtedy mogłem się spodziewać, że zostanę hojnie obdarowany [Kroki X, XI]. Mój przyjaciel [Ebby T.] obiecywał, że kiedyś zrobię to wszystko, wejdę w nową relację ze swoim Stwórcą i będę miał podstawy sposobu życia, który rozwiąże wszystkie moje problemy. Podstawowymi wymogami, aby ustanowić i zachować nowy porządek rzeczy były: wiara w moc Boga oraz wystarczająco dużo gotowości, uczciwości i pokory. Proste, ale niełatwe; miało to swoją cenę. Było nią zburzenie egocentryzmu. Ze wszystkim muszę się zwracać do Ojca Światłości, który panuje nad nami”. Życie Billa drastycznie się zmieniło. W wyniku podjęcia konkretnych działań (Kroków) doznał on swojego nagłego przebudzenia duchowego i nigdy nie napił się już alkoholu. Bill i Ebby zrobili ekwiwalent pierwszych Kroków podczas pobytu Billa w szpitalu. Ilu z nas robi to dziś?

Na s. 157 mamy opisane, jak Bill D., wkrótce trzeci członek AA (na świecie!), przekroczył próg miejskiego szpitala w Akron, zresztą po raz ósmy w przeciągu sześciu miesięcy. Dwa dni później Bill W. i Dr Bob (nasz drugi współzałożyciel, z Akron w stanie Ohio) odwiedzają Billa na godzinkę i

rozmawiają z nim o Kroku I. Następnego dnia (jak to jest opisane na s. 158) Bill zrobił Krok II. W trzecim akapicie na s. 158 czytamy: „Trzeciego dnia Prawnik oddał swoje życie opiece i kierownictwu swojego Stwórcy. Stwierdził, że jest całkowicie gotowy zrobić wszystko, co trzeba”. Na s. 189 „AA numer trzy” Bill D. opisuje swoje poddanie z większymi detalami: „Pamiętam, że kiedy chłopaki wrócili, powiedziałem im: »Zwróciłem się do tej Siły Większej i powiedziałem Jej, że jestem skłonny postawić Ją na pierwszym miejscu, ponad wszystkim. Zrobiłem to już, mogę to powtórzyć tu przed wami i mogę to powtórzyć w każdym miejscu na świecie, i nie wstydzić się tego«. W połowie następnego akapitu na s. 190 prawnik mówi, że zrobił odpowiednik Kroków IV i V w trzecim dniu pobytu w szpitalu: „Oczywiście omówiliśmy sporo moich wad i dokonaliśmy swego rodzaju inwentury. Nie było to zbyt trudne, ponieważ miałem naprawdę wiele braków i dobrze zdawałem sobie z tego sprawę”. Potem, w następnym zdaniu, założyciele mówią do niego: „Jest jeszcze jedna sprawa. Powinieneś pójść i przekazać ten program komuś, kto go potrzebuje i chce”. Bill D. był trzeci dzień trzeźwy. Zrobił jak dotąd przynajmniej pięć Kroków. Został też poinstruowany, żeby zrobił XII Krok z innym alkoholikiem, kiedy tylko wyjdzie ze szpitala. Czy to jest ta sama wiadomość, którą my przekazujemy dzisiaj?

Na s. 259 Earl Treat, założyciel AA w Chicago, opisuje jak Dr Bob przeprowadził go przez to, co było wtedy sześcioma Krokami w trzy lub cztery godziny: „Dzień przed moim powrotem do Chicago Dr Bob miał wolne popołudnie. Zaprosił mnie do swojego gabinetu i w ciągu trzech czy czterech godzin oficjalnie przeprowadził mnie przez Program Sześciu Kroków w jego ówczesnej formie. Tych sześć kroków to:

1. Całkowite poddanie [Krok I].
2. Przewodnictwo i zależność od Siły Wyższej [Kroki II, III, VI, VII, XI].
3. Inwentura moralna [Kroki IV, X].
4. Wyznanie [Krok V].
5. Zadośćuczynienie [Kroki VIII, IX].
6. Ciągła praca z innymi alkoholikami [Krok XII].

Podczas omawiania inwentury moralnej Dr Bob wspomniał o kilku złych cechach mojej osobowości i wadach charakteru, takich jak: samolubstwo, zarozumialstwo, zazdrość, niedbalstwo, nietolerancja, zły humor, sarkazm i urazy. Dokładnie je omówiliśmy, a na koniec Dr Bob zapytał mnie, czy chcę się ich pozbyć [Krok VI]. Gdy odpowiedziałem twierdząco, razem uklękliśmy koło jego biurka i pomodliliśmy się. Każdy z nas prosił o uwolnienie mnie od tych wad [Krok VII]. Ten obraz wciąż jest we mnie żywy. Nawet jeśli dożyję stu lat, zawsze będę miał go przed oczami. Było to imponujące doświadczenie i życzę każdemu w AA, by mógł dzisiaj skorzystać z tego rodzaju sponsorowania. Dr Bob zawsze mocno podkreślał wagę religijnego punktu widzenia i uważam, że było to pomocne. Wiem, że mi pomogło. Potem zostałem przez niego przeprowadzony przez krok dotyczący zadośćuczynienia – zrobiłem listę wszystkich osób, które skrzywdziłem [Krok VIII], oraz obmyśliłem sposoby i środki, żeby powoli zrekompensować te krzywdy”.

Na s. 280 [I wyd. amerykańskie, nie ma tej historii w IV wyd. polskim] jest opisane, jak Dr Bob naświetla Program Clarence’owi Snyderowi, założycielowi AA w Cleveland: „Po kilku dniach pobytu w szpitalu został mi naświetlony plan powrotu do życia. Bardzo prosty plan, za którym wciąż podążając, wciąż znajduję radość i szczęście. Niemożliwością jest przelanie na papier wszelkich korzyści, jakie z tego powodu przysły: fizyczne, mentalne, domowe, duchowe i finansowe. To nie jest jakaś gadka-szmatka. To jest prawda”.

Mamy nadzieję, że rozwialiśmy mit, iż sposobem, w jaki przestaliśmy pić i zaczęliśmy prowadzić szczęśliwe i zadowalające życie, było wyłącznie chodzenie na mityngi i łapanie ozdrowienia „przez osmozę”. Jeśli jesteś prawdziwym alkoholikiem, nie wyzdrowiejesz jedynie poprzez przebywanie z ludźmi zdrowymi.

KROKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH WG WIELKIEJ KSIĘGI

Jak zostać uzdrowionym z alkoholizmu, robiąc 12 Kroków
w sposób, jaki opisany jest w Wielkiej Księdze
(ok. 7 minut)

Dla tych, którzy chcą zostać uzdrowieni („odzyskani”) z alkoholizmu, zaczniemy teraz *Mityng dla początkujących*. Natomiast ci, którzy są już jakiś czas w AA i chcieliby doznać nowego doświadczenia z 12 Krokami, mogą przejść z nami przez ten proces jako „odświeżenie”, aby odnowić swoje przebudzenie duchowe i relację z Bogiem, tak jak Go rozumiecie. ***Pamiętajcie, że kiedy ludzie przechodzili przez program w taki sposób, jaki opisany jest w WK, między 1939 a 1955 r. AA miało 75% skuteczności. [Jest to opisane w WK, s. XXVI, linijka druga: „Spośród alkoholików, którzy przyszedli do AA i podjęli rzeczywisty wysiłek, 50% uzyskało trzeźwość natychmiast i ją zachowało, 25% wytrzeźwiało po kilku zapiciach, a wśród pozostałych którzy zostali w AA, zauważono poprawę. Tysiące innych początkowo – po kilku mityngach AA – uznało, że nie potrzebuje programu. Ale większość z nich – około dwóch trzecich – zaczęła po jakimś czasie wracać na spotkania”].*** Niektóre grupy, szczególnie z Cleveland w stanie Ohio, miały nawet 90% skuteczności w tamtym okresie.

Zaczynamy więc. Od 1939 roku nasza Wielka Księga – *Anonimowi Alkoholicy* była i jest naszym podstawowym podręcznikiem w procesie uzdrawiania z alkoholizmu. Będziemy używać wyłącznie tej pozycji. Książkę będziemy traktować jako podręcznik, „instrukcję obsługi”, aby postawić każdy Krok. Niniejsze warsztaty mają na celu przeprowadzenie przez Kroki i umożliwienie nowicjusom „przebudzenia duchowego”. Nie jest to, i nie powinna być, w żadnym wypadku moja czy nasza prywatna interpretacja Programu. Oto kilka wytycznych, 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 nadążać podczas czytania, powinien słuchać najlepiej, jak potrafi.
5. Odnośniki do stron i akapitów dotyczą polskiego IV wydania.
6. Jesteśmy tutaj, aby podjąć konkretne działania, o których pisze Wielka Księga, a nie aby ją tylko studiować.
7. Krok Piąty powinien być przerobiony pomiędzy sesją drugą a trzecią. Nie będziemy go robić tutaj.
8. Sponsor powinien rozmawiać z nowicjuszem często, aby sprawdzić, jak sobie radzi i aby zaoferować swoją pomoc i zachętę podczas pracy.
9. Sesja I – Kroki I, II, III; sesja II – Kroki IV, V; sesja III – Kroki VI, VII, VIII, IX; sesja IV – Kroki X, XI, XII.

Jeśli zrobisz Kroki dokładnie tak, jak jest to opisane w Wielkiej Księdze, wyzdrowiejesz z alkoholizmu! 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. Jeśli ktoś nie ma sponsora, będzie mu on tymczasowo przypisany. Kto jeszcze nie ma sponsora?

Zacznijmy tę sesję od *Przedmowy do wydania pierwszego, która znajduje się na s. XIX:*

„MY, Anonimowi Alkoholicy, liczymy ponad 100 mężczyzn i kobiet (...) jesteśmy pewni, że nasz sposób życia przynosi korzyści wszystkim”.

Tak więc, autorzy WK już na samym początku mówią nam, jaki jest cel wydania tej książki: aby pokazać innym alkoholikom, jak zostać uzdrowionym z alkoholizmu. Dopóki ona nie powstała, nie było żadnej nadziei dla alkoholików. Teraz każdy, kto jest skłonny podążać za wskazówkami, które oni przedstawili, może zostać uzdrowiony. Podczas tej sesji (Kroki I–III), będziemy czytać materiały z WK i czerpać z naszego doświadczenia, żeby pomóc nam znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

1. Czy jestem alkoholikiem?
2. Czy potrzebuję pomocy ze strony Siły Większej ode mnie samego?
3. Czy jestem skłonny podjąć pewne działania, aby tę pomoc otrzymać?

Zacznijmy więc naszą podróż od Kroku I (ok. 60 minut)

1. PRYZNALIŚMY, ŻE JESTEŚMY BEZSILNI WOBEC ALKOHOLU – ŻE NASZE ŻYCIE STAŁO SIĘ NIEKIEROWALNE

(Ten Krok opisany jest w rozdziałach: *Opinia lekarza, Opowieść Billa, Jest sposób, Więcej na temat alkoholizmu*)

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 30, akapit drugi]

Poddanie się jest sprawą zasadniczą, aby wyzdrowieć z alkoholizmu. **Pierwsze 42 strony WK są poświęcone pierwszej części procesu poddania się, czyli przyznaniu, że mamy problem. (2/3 książki poświęcone jest zdefiniowaniu problemu, potem mówią nam, jakie jest Rozwiązanie, a później bardzo dokładnie i konkretnie, krok po kroku, dają nam wskazówki, jak wdrażać to rozwiązanie w naszym życiu).** Sugerujemy, żebyście przeczytali te strony i znaleźli swoją prawdę o alkoholu i o chorobie alkoholowej – alkoholizmie.

Książka zaczyna się opisem fizycznych i mentalnych (umysłowych) symptomów alkoholizmu. Potem pytają nas, czy przyznajemy, że jesteśmy alkoholikami. Zanim jednak będziemy mogli to zrobić, musimy dowiedzieć się, kim jest alkoholik. Użyjemy do tego informacji zawartych w rozdziałach: *Opinia lekarza*, rozdziale 1., 2. i 3. oraz informacji z pierwszej strony rozdziału 4.

Zacznijmy od rozdziału *Opinia lekarza*, s. XXXIV, akapit drugi:

„Lekarz, który na naszą prośbę przekazał powyższy list (...) wiele rzeczy niewytłumaczalnych w żaden inny sposób”.

Teraz przejdźmy do **strony XXXVI**, gdzie w drugim akapicie dr Silkworth opisuje fizyczną reakcję alkoholika na alkohol:

„Wierzmy, co sugerowaliśmy już kilka lat temu (...) ich problemy zaczynają się piętrzyć i stają się zdumiewająco trudne do rozwiązania”.

Zauważcie, że dr Silkworth opisuje fizyczną reakcję ciała na alkohol jako „alergię” i twierdzi, że po wypiciu jednego drinka rozwija się niepohamowane pragnienie, lub inaczej „łaknienie”, alkoholu.

Idźmy teraz do s. XXXVII, gdzie dr Silkworth opisuje typowy pijacki cykl alkoholika i zaczyna opisywać też drugi czynnik choroby alkoholowej. **Wiemy już, że pierwszym czynnikiem jest „alergia”, czyli nienormalna reakcja ciała wywołująca fizyczne „łaknienie” alkoholu. Drugi czynnik to mentalna/umysłowa „obsesja”.** Określa nasz umysłowy stan PRZED podniesieniem pierwszego kieliszka:

(s. XXXVII, akapit pierwszy): **„Mężczyźni i kobiety piją głównie dlatego, że lubią efekty działania alkoholu (...) nadzieja na powrót do zdrowia jest znikoma”.**

Gdyby nasze umysły nie okłamywałyby nas, że nic się nie stanie, jak się napijemy, nigdy nie uruchamialibyśmy fizycznej alergii, która wprawia w ruch łaknienie alkoholu. **Tak więc mamy nienormalną reakcję ciała i obsesję mentalną, obsesję umysłu, która SKAZUJE nas na ponowne napięcie się.** Nie jesteśmy w stanie zobaczyć prawdy o alkoholu (oczywistych

konsekwencji, których wcześniej byliśmy świadomi), interesuje nas tylko to, że alkohol zaraz przyniesie tę oczekiwaną ulgę, to uczucie spokoju i pogodzenia ze światem. **Ważne jest, aby zauważyć, że ciało alkoholika nigdy nie wyzdrowieje, ale umysł może.** Jeśli alkoholizm byłby chorobą wyłącznie fizyczną, moglibyśmy po prostu przestać pić, i byłoby to rozwiązaniem naszego problemu. Jednak ten czynnik mentalny/umysłowy sprawia, że samo zaprzestanie picia jest niewystarczające. **Dlatego właśnie dr Silkworth pisze, że potrzebujemy całkowitej zmiany psychiki. Na stronie XXXVII doktor pisze, że wszystko, co musimy zrobić, to przestrzeganie kilku prostych reguł, a wtedy nie będziemy odczuwać pragnienia alkoholu.**

Na s. XXXVIII i na początku s. XXXIX dr Silkworth opisuje pięć różnych typów alkoholików:

- 1) Psychopaci, którzy składają wiele obietnic i przyrzeczeń, których nigdy nie dotrzymują – za ich decyzją nigdy nie idą konkretne działania.
- 2) Alkoholik, który nie chce przyznać, że ma problem.
- 3) Człowiek, który wierzy w to, że po długim okresie abstynencji jest w stanie pić bezpiecznie.
- 4) Typ maniakalno-depresyjny.
- 5) Człowiek, który wydaje się być zupełnie normalny, kiedy jest trzeźwy.

Kończąc czytanie *Opinii lekarza*, jako podsumowanie tego wszystkiego, co chciał nam przekazać dr Silkworth na temat fizycznej reakcji alkoholika, przeczytajmy:

s. XXXIX, akapit pierwszy:

„U wszystkich wyżej wymienionych i wielu innych, których tu nie wspominam, występuje jeden wspólny objaw (...) Jedyna pomoc, jaką mamy do zaoferowania polega na zachowaniu bezwzględnej abstynencji”. I to jest konkluzja naszego czytania tego rozdziału.

Ze względu na ograniczenia czasowe nie będziemy czytali *Opowieści Billa* z wyjątkiem kilku linijek na s. 7 i 8. Jeśli nigdy nie czytaliście tego rozdziału, sugerujemy, byście zrobili to samodzielnie. Bill W. był analitykiem giełdowym i współzałożycielem naszej wspólnoty. Jego historia to perfekcyjny przykład alkoholika. Wielu ludzi ma pewne trudności, aby zidentyfikować się z nim, ponieważ nie osiągnęli tak „niskiego dna” i nie byli w tak beznadziejnym stanie. Ale my właśnie tu, jak nigdzie indziej w książce, prosimy was, poszukajcie podobieństw, a nie różnic. **Poszukajcie, gdzie możecie się zidentyfikować z Billem w okresie, kiedy używa on alkoholu, zanim jeszcze stał się dla niego problemem.** Spróbujcie zidentyfikować się ze stylem, w jaki Bill myślał, pił i czuł. Pierwsze osiem stron tego rozdziału daje przykład problemu alkoholowego. Następne strony pokazują duchowe rozwiązanie.

Jedynym fragmentem, który dziś przeczytamy z tego rozdziału jest ten opisujący fakt, że Bill był świadomy swojego beznadziejnego stanu, a ostatnie pięć zdań bardzo dobrze opisuje to, co alkoholicy nazywają DNEM.

Strona 7, akapit trzeci, druga linijka od dołu:

„Moje pogarszające się zdrowie moralne i fizyczne załamało się zupełnie (...) Alkohol był moim panem”.

Jeśli kiedyś w przeszłości czuliście się podobnie, to znaczy, że identyfikujecie się z Billem, a jeśli Bill mówi, że jest prawdziwym alkoholikiem, to jest duże prawdopodobieństwo, że wy też możecie nimi być.

Na s. 20–22 rozdziału *Jest rozwiązanie* autorzy opisują trzy typy pijących:

- 1) **Człowiek pijący umiarkowanie**, może pić albo nie pić [*the moderate drinker, social drinker*]. Nie ma większych trudności, żeby odstawić picie całkowicie, jeśli ma dobry ku temu powód.
- 2) **Nalógowy pijak** [*the hard drinker, heavy drinker*]. Może mieć „nawyk” picia. „Nawyk picia może być w tym przypadku na tyle poważny, że stopniowo zaburza on funkcjonowanie fizyczne i umysłowe. Sytuacja ta może spowodować przedwczesną śmierć”. Ale jeśli nalógowy pijak ma wystarczająco ważny powód – problemy ze zdrowiem (np. cukrzyca), zakochanie się, zmiana środowiska, ostrzeżenie doktora, zabrane prawo jazdy, groźby szefa, „dręczenie” żony lub męża, czasem nawet krótki pobyt na detoksie bądź terapii – może przestać pić całkowicie albo znacznie ograniczyć picie lub pić umiarkowanie.
- 3) **Prawdziwy alkoholik** – może zacząć jako pijący towarzysko lub jako nalógowy pijak [*hard drinker*], ale w pewnym punkcie swojej „kariery” traci kontrolę, kiedy tylko zaczyna pić. Książka opisuje taki typ jako prawdziwy przykład Doktora Jekylla i Mister Hyde’a. Rzadko kiedy bywa umiarkowanie wstawiony, przeważnie jest mniej lub bardziej szaleńczo pijany. Potem książka opisuje ten pogłębiający się stan.

Na s. 22 jest opisana fizyczna reakcja alkoholików na alkohol, kiedy wprowadzą go do swoich organizmów. Potem, na s. 23, mówi się nam, że nasz prawdziwy problem lokuje się bardziej w sferze mentalnej/umysłowej niż fizycznej. Pierwszy kieliszek rozpoczyna cykl szalonego picia. Jednak prawdziwy powód, dla którego to szaleństwo się zaczyna – to nasze mentalne/umysłowe „zablokowanie” w odniesieniu do pierwszego drinka. **Jeśliby nasze umysły nie okłamywały nas, że możemy bezpiecznie wypić ten pierwszy kieliszek, nigdy nie kończylibyśmy upici „w trupa”.**

Teraz autorzy książki mówią nam, że nie mamy wyboru, czy się napijemy, czy nie:

s. 24, akapit pierwszy: „Faktem jest, że większość alkoholików – z przyczyn dotąd niepoznanych – straciło możliwość wyboru w odniesieniu do picia (...) A może w ogóle wtedy nie myśli.”

Powtórzmy jeszcze raz: gdyby nasze umysły nie okłamywały nas, że możemy bezpiecznie pić alkohol, nie mielibyśmy się o co martwić, po prostu zaprzestalibyśmy picia całkowicie. Jeśli byśmy nie cierpieli na naszą mentalną obsesję, wtedy może moglibyśmy po prostu nie pić, niezależnie od wszystkiego, albo moglibyśmy tylko chodzić na mityngi. **Z powodu czynnika mentalnego/umysłowego prawdziwy alkoholik nie jest w stanie poradzić sobie jedynie przy pomocy tych mądrych powiedzonek: „Przynies tylek na mityng, a reszta się ułoży”, „90 dni – 90 mityngów”, „Nie pij i chodź na mityngi”.**

Na s. 25 w ostatnim akapicie autorzy książki mówią nam, że prawdziwym rozwiązaniem na nasz alkoholowy problem jest rozwiązanie duchowe i dają nam dwie alternatywy:

- 1) *postępować tak dalej, aż do tragicznego końca, zagłuszając świadomość naszego nieznośnego położenia najlepiej, jak potrafimy, lub...*
- 2) *zaakceptować pomoc duchową.*

Przejdźmy do s. 30, gdzie autorzy WK dają nam przykład, jak mentalna obsesja zabiła wielu z nas. Począwszy od pierwszego akapitu:

„Większość z nas niechętnie przyznało się do bycia prawdziwymi alkoholikami (...) Wielu goni za nią aż do bram szaleństwa lub śmierci”.

To jest wręcz trochę zabawne, kiedy Wielka Księga mówi nam: ***„Największą obsesją każdej osoby, która pije w sposób nienormalny, jest myśl, że kiedyś jakoś będzie kontrolowała picie i że będzie ono sprawiać jej przyjemność”.*** Jeśli jestem prawdziwym alkoholikiem to – przynajmniej ja – nie pamiętam czasów, kiedy mogłem robić jedno i drugie razem.

Dalej czytamy na s. 31, w akapicie pierwszym:

„Pomimo tego wszystkiego, co mówimy, wielu prawdziwych alkoholików nie uwierzy, że należy do tej właśnie kategorii (...) Bóg nam świadkiem, że my od dawna i w mozole próbowaliśmy pić jak inni!”.

Tak więc – jeśli jestem alkoholikiem, czasy kiedy mogłem kontrolować i cieszyć się pić są daleko, daleko za mną. **Kiedykolwiek próbowałem kontrolować moje picie, nie cieszyłem się nim, A kiedy się nim cieszyłem, to nie mogę powiedzieć, żebym je kontrolował... Autorzy zwracają uwagę na tę mentalną obsesję na początku s. 30 i kontynuują aż do końca rozdziału, podkreślając ciągle i ciągle, że nieważne, jak mocna była nasza siła woli albo nasze przekonanie w konkretnym czasie, nie byliśmy w stanie powstrzymać się przed pierwszym drinkiem.**

Nasze największe „alkoholikowe” szaleństwo polega na tym, że nie jesteśmy w stanie zobaczyć prawdy o alkoholu. Wierzymy w to, że ten jeden kieliszek przyniesie nam taką samą ulgę, jaką kiedyś przynosił („będzie ono sprawiać jej przyjemność”), że jeden w zupełności wystarczy („będzie kontrolowała picie”). Tylko, że zawsze było o ten jeden za mało... **Szaleństwo alkoholizmu polega na tym, że wierzymy w kłamstwo, iż możemy wypić pierwszy kieliszek bez żadnych konsekwencji.**

Przeczytajmy jeszcze fragment ze s. 34, akapit drugi:

„U tych, którzy nie są w stanie pić w sposób umiarkowany, rodzi się pytanie, jak całkowicie przestać pić (...) bez względu na to, jak wielka jest nasza potrzeba czy życzenie, by tak się stało”.

Czy wszyscy rozumieją, na czym polega ten fizyczny i mentalny/umysłowy aspekt alkoholizmu? Jeśli nie, porozmawiajcie ze swoim sponsorem albo z jednym z nas podczas przerwy lub w najbliższym czasie. Pomocne może okazać się ponowne przeczytanie rozdziałów 2. i 3.

Rozdział 3., *Więcej na temat alkoholizmu* daje doskonale przykłady sposobu myślenia alkoholika PRZED ponownym powrotem do picia. Zwróćcie uwagę na przykłady „**30-sto latka**” (s. 32, akapit drugi), „**nieuważnego pieszego**” (*Jay Walker*) (s. 37, akapit czwarty), „**naszego przyjaciela Jima**” (s. 35, akapit trzeci) i **oczywiście Freda** (s. 33, akapit pierwszy).

W przykładzie Jima autorzy używają słowa „nagle”. Jim mówi, że „**nagle zaświtała mu myśl**”, że gdyby dolał whisky do mleka, nic by się nie stało, zwłaszcza na pełny żołądek. Do Jima przyszedł **NAGLE szalony pomysł**, a to było już po tym, gdy pierwsi członkowie wspólnoty pracowali z nim już kilka razy i Jim zrobił początek swojego zdrowienia. **Właśnie! Jim zrobił TYLKO początek swojego zdrowienia! Nie zaakceptował jednak całego programu, który przedstawili mu pierwsi członkowie wspólnoty.** W tym przykładzie sposób myślenia poprzedzający napięcie się pierwszego kieliszka, pojawia się „NAGLE”. Podobnie jest w przykładzie Freda, który nie miał jakoś szczególnie złego dnia (HALT nie do końca się sprawdza): „Kiedy przekroczyłem próg jadalni, pojawiła się myśl...”, „Kiedy wróciłem do hotelu, uderzyła mnie myśl...”. *Ilu z nas słyszało na mityngach: „Słuchaj, jak tylko poczujesz, że chcesz się napić, po prostu zadzwoń do mnie i przegadamy to, pomogę ci wyrzucić to z siebie i odgonić tę myśl”.* *To tak, jakbym zadzwonił do ciebie i powiedział: „Słuchaj! Dostanę NAGLE biegunki za 10 minut, proszę cię, przegadaj to ze mną, pomóż mi odgonić tę myśl”.* *Przecież to niewykonalne i szalone!*

W ostatnim akapicie rozdziału 3., na s. 43 jest napisane:

„Powtórzmy: alkoholik niekiedy nie ma skutecznej obrony (...) Jego obrona musi nadejść od Siły Wyższej”.

Żeby zebrać to, co dowiedzieliśmy się na temat fizycznych i mentalnych aspektów alkoholizmu, otworzymy książkę na pierwszej stronie rozdziału *My, agnostycy*, s. 44. W pierwszym akapicie autorzy książki używają zdań, które można zamienić na pytania i zapytać samych siebie, by przekonać się, czy mamy umysł i ciało alkoholika:

„Kiedy szczerze chcesz, a nie możesz przestać pić [ang. *entirely* – „całkowicie”, tego słowa brakuje w polskim tłumaczeniu] lub jeśli podczas picia masz niewielką kontrolę nad tym, ile pijesz – prawdopodobnie jesteś alkoholikiem. W takim przypadku cierpisz na chorobę, którą może pokonać jedynie doświadczenie duchowe”.

Zadamy wam teraz dwa pytania, a ci którzy chcą postawić I Krok z nami, niech na nie odpowiedzą. Pierwsze pomoże nam przekonać się, czy mamy mentalne/umysłowe symptomy alkoholizmu, drugie dotyczy fizycznych symptomów alkoholizmu. Wystarczy odpowiedzieć „Tak” lub „Nie”.

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

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

Jeśli odpowiesz na te dwa pytania przecząco to, wg Wielkiej Księgi, „prawdopodobnie jesteś alkoholikiem. W takim przypadku cierpisz na chorobę, którą może pokonać jedynie doświadczenie duchowe”.

Na s. 65 WK jest napisane: „**Przewyciężywszy chorobę ducha, dochodzimy do siebie również psychicznie i fizycznie**”. Spójrzmy teraz na trzeci czynnik naszej choroby związany z Krokiem I – **chorobę ducha lub jak to Krok I nazywa: to, że „nasze życie stało się niekierowalne”**.

Przejdźmy do s. 52, **akapit pierwszy** i przyjrzyjmy się symptomom choroby ducha (lub, jak to WK nazywa, udreki) – to jest właśnie powód naszego cierpienia przez całe nasze życie:

„Mieliśmy kłopoty w relacjach osobistych (...) nie potrafiliśmy dobrze pomagać innym”.

Zamieńmy te zdania w pytania, na które możemy odpowiedzieć samym sobie. Możemy na nie odpowiedzieć w czasie przeszłym – kiedy piliśmy lub w czasie teraźniejszym – teraz, kiedy nie pijemy. Być może nadal cierpimy z powodu niekierowalności duchowej albo wewnętrznej, czyli z powodu nieleczzonego alkoholizmu. Jest to dobry opis mnie samego, kiedy piłem, ale również kiedy przestałem pić i próbowałem „po swojemu” poradzić sobie ze swoją chorobą i życiem.

Kiedy będę czytał te pytania, odpowiadajcie na nie samym sobie, żeby zobaczyć, czy doświadczaliście bądź doświadczacie obecnie tych symptomów:

1. Czy mieliśmy kłopoty w relacjach osobistych? (weźmy również pod uwagę nas samych tutaj).
2. Czy nie potrafiliśmy kontrolować emocji? (mieliśmy kiedykolwiek „góry” i „doły”?).
3. Czy byliśmy ofiarami nieszczęść i depresji? (albo mieliśmy ich napady?).
4. Czy nie byliśmy w stanie związać końca z końcem? (lub nie mieliśmy przyzwoitego życia?).
5. Czy mieliśmy poczucie bezużyteczności?
6. Czy byliśmy pełni lęków? (czy kiedykolwiek martwiliśmy się o coś obsesyjnie?).
7. Czy byliśmy nieszczęśliwi?
8. Czy nie potrafiliśmy dobrze pomagać innym?

Jeśli kilka z tych przykładów/pytań odnosi się do was, jeśli odpowiedzieliście na kilka z tych pytań twierdząco – wasze życie jest naprawdę niekierowalne, a szansa, że cierpicie z powodu choroby, którą można pokonać tylko na drodze duchowego doświadczenia (przebudzenia) są duże.

Wróćmy do s. 44, akapit drugi, linijka czwarta, gdzie jest napisane, że mamy tylko dwie alternatywy (te alternatywy pojawiły się już wcześniej, na s. 25, akapit trzeci, piąta linijka):

1. **być skazanym na śmierć z powodu alkoholizmu, lub**
2. **żyć w oparciu o duchowe zasady.**

Jeśli wasz wybór to „żyć w oparciu o duchowe zasady”, możemy was uspokoić i zapewnić, że przebudzenie duchowe jest nie tylko możliwe, ale że jest gwarantowane, pod warunkiem jednak, iż zachowacie otwarty umysł i zrobicie Kroki dokładnie tak, jak są opisane w książce. **Jeśli nie jestem w stanie pić bezpiecznie z powodu alergii ciała i nie mogę przestać całkowicie pić z powodu obsesji umysłu, to znaczy, że jestem bezsilny wobec alkoholu (pierwsza część Kroku I). Jeśli cierpię z powodu symptomów choroby duszy, to nie potrafię kierować swoim życiem (druga część Kroku I).**

Teraz zamierzamy zacząć proces podania się w Kroku I. Na s. 30, WK mówi nam dokładnie, co mamy zrobić, żeby przyznać, że jesteśmy alkoholikami:

„Przekonaliśmy się [nauczyliśmy się na własnym doświadczeniu, co sugeruje że jest to proces], że musimy bezwarunkowo w głębi swojego jestestwa przyznać, że jesteśmy alkoholikami [Nikt inny nie może tego zrobić za nas]. To pierwszy krok w powrocie do zdrowia. Trzeba rozbić [zmiażdżyć] złudzenie, że jesteśmy jak inni ludzie, albo że niedługo tacy będziemy”.

Złudzenie, że mogę kontrolować i cieszyć się piciem, musi zostać zmiażdżone... Podobnie jak złudzenie, że mogę kontrolować moją trzeźwość i cieszyć się nią! W nawiązaniu do tego, że mamy zmiażdżyć to złudzenie, to kłamstwo, że nie jesteśmy alkoholikami, zadamy teraz każdemu z was jedno proste pytanie:

Czy jesteś gotów przyznać z głębi swojego serca, że jesteś bezsilny wobec alkoholu? Innymi słowy – czy jesteś alkoholikiem? Wszystko, co jest wymagane, to krótka odpowiedź „Tak” lub „Nie”.

Jeśli nadal nie jesteś przekonany, że jesteś alkoholikiem, i że twoje życie jest niekierowalne, porozmawiaj z nami. Twój sponsor albo duchowy doradca na pewno będzie chciał poświęcić ci czas, żeby przedyskutować twoje wątpliwości. Może się okazać, że nie jesteś alkoholikiem i że jesteś tu przez pomyłkę. Niezależnie, jak wygląda twoja sprawa, jesteśmy gotowi poświęcić ci czas, który być może pomoże Ci odkryć twoją prawdę. **(Pomocny może okazać się test na s. 31, akapit trzeci)**. Dla tych, którzy są gotowi, zróbmy Krok I razem.

To jest pytanie I Kroku – odpowiedzcie „Tak” lub „Nie”:

Czy przyznajesz z głębi swojego serca, że jesteś alkoholikiem?

Dziękuję. Wszyscy ci, którzy odpowiedzieli „Tak” na to pytanie, zrobili Krok I. Gratulujemy! Teraz, kiedy przyznaliśmy, że jesteśmy alkoholikami, zobaczymy, co musimy zrobić, żeby zostać uzdrowionym.

W razie gdybyśmy nie byli przekonani do tego, czy potrzebujemy jakiejś Siły większej od nas samych, przeczytajmy ostatnich kilka linii rozdziału **Więcej na temat alkoholizmu (s. 43, ostatni akapit: „Powtórzmy: alkoholik niekiedy nie ma skutecznej obrony psychicznej przed pierwszym kieliszkiem (...) Jego obrona musi nadejść od Siły Wyższej”.**

Rozwijmy też mit, który tak często jest powtarzany na mityngach Anonimowych Alkoholików: **„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 mamy jakąś mentalną obronę przeciwko alkoholowi. Powyższy fragment stwierdza jednak, że czasami 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! Te wersy mówią mi, że muszę znaleźć jakąś Siłę większą ode mnie samego,

która da mi tę obronę, zapewni mi bezpieczeństwo i ochroni mnie przed alkoholem. Jest to gwarantowane, jeśli wprowadzę w życie następane konkretne Kroki.

Tak więc przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni i mamy potrzebę znalezienia Siły. Przejdźmy do Kroku II. (Okolo 35 minut)

2. UWIERZYLIŚMY, ŻE SIŁA WIĘKSZA OD NAS SAMYCH MOŻE PRZYWRÓCIĆ NAM ZDROWY ROZSADEK

(Ten krok opisany jest na s. 44–57)

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku II są na s. 47, akapit pierwszy]

Tytułem wstępu do Kroku II i podsumowując Krok I, autorzy napisali na s. 44, w akapicie pierwszym: *„Z lektury poprzednich rozdziałów dowiedziałeś się czegoś o alkoholizmie (...) cierpisz na chorobę, którą może pokonać jedynie doświadczenie duchowe”*,

i dalej, wskazują na nasz główny problem oraz na rozwiązanie tego problemu

(s. 44, akapit trzeci): *„Gdyby sam kodeks moralny albo lepsza filozofia życiowa wystarczały do pokonania alkoholizmu (...) Oczywiście, oznacza to również, że będziemy mówili o Bogu”*.

Tak więc, jeśli przyznaliśmy, że jesteśmy alkoholikami, niezbędne jest, abyśmy znaleźli jakąś Siłę, z pomocą której będziemy mogli żyć. Rozdział *My, agnostycy* daje nam mnóstwo informacji i wskazówek, jak postawić Krok II. Przeczytajcie ten rozdział w całości, podobnie jak wcześniejsze rozdziały, przez które przeszliśmy. Żeby znaleźć podstawy do postawienia Kroku II, postarajmy się odpowiedzieć na cztery ważne pytania:

1. *Czy wierzysz lub czy przynajmniej jesteś skłonny uwierzyć, że istnieje jakaś Siła większa, która rozwiąże twój problem?*
2. *Czy masz jakąś koncepcję tej Siły, która ma dla ciebie sens i może zadziałać?*
3. *Czy ta Siła, którą książka często nazywa Bogiem, jest dla ciebie wszystkim? A jeśli nie, to czy jest niczym? W tym punkcie będziemy musieli dokonać wyboru.*
4. *Gdzie znajdziemy tę Siłę?*

Na s. 46, w akapicie pierwszym jest napisane: *„Pragniemy cię zapewnić, że z chwilą, gdy udało nam się odrzucić nasze uprzedzenia (...) chociaż żaden z nas nie potrafił w pełni określić ani pojąć tej Siły, która jest Bogiem”*.

Na s. 46 i 47 książka daje nam konkretne wytyczne, jak mamy postawić Krok II. W skrócie:

- musimy **odłożyć na bok** wszelkie nasze uprzedzenia (wyobrażenia, opinie itp.),
- musimy **wyrazić chęć lub być po prostu skłonni** uwierzyć,
- musimy przyjąć jakąś naszą **własną koncepcję Boga**,

- musimy **uznać możliwość istnienia** takiej Siły,
- musimy **szczerze i uczciwie szukać** tej Siły.

Jeśli znamy już te wytyczne, spójrzmy na pytanie zawarte na s. 47 w akapicie pierwszym:

„Musieliśmy zadać sobie tylko jedno krótkie pytanie: Czy wierzę teraz? Albo czy przynajmniej jestem skłonny uwierzyć, że istnieje Siła większa ode mnie samego? (...) można zbudować cudownie trwałą konstrukcję duchową”.

Zobaczmy, kto jest gotowy, aby posuwać się dalej i zrobić pierwszą część Kroku II. Niech ci ludzie, którzy zrobili Krok I i są skłonni zrobić Krok II, wstaną. **Zadam wam pytanie. Odpowiedzcie na nie prostym „Tak” lub „Nie”:**

„Czy wierzysz, albo czy przynajmniej jesteś skłonny uwierzyć, że istnieje Siła Wyższa, która jest potężniejsza od ciebie samego?”. Dziękuję wam. Możemy iść dalej.

Jeśli nie mamy jeszcze koncepcji Siły większej, która ma dla nas sens, ten rozdział poddaje nam kilka pomysłów. Poniższych słów i opisów używali pierwsi członkowie wspólnoty, aby opisać Boga:

- Siła Większa od nas samych (s. 45),
- Inteligentna siła sprawcza (s. 46),
- Duch Wszechświata, będący podporą wszechrzeczy (s. 46),
- Królestwo Ducha (s. 46),
- Najwyższa Istota (s. 46),
- Wszechmocny (*All Powerfull*) (s. 49),
- Przewodnik (*Guiding*) (s. 49),
- Twórcza Inteligencja (s. 49),
- Wspaniała Rzeczywistość (s. 55),
- Nieskończona Siła i Miłość (s. 56),
- Stwórca (s. 57),
- i oczywiście Bóg.

Pamiętajcie, że to tylko przykłady pomysłów, znalezione w tym rozdziale, jak opisać Boga. Swobodnie używajcie tych, bądź innych pomysłów i koncepcji, które dla was mają sens. Pamiętajcie, możecie używać waszych koncepcji, jakkolwiek ograniczone mogą one wam się wydawać. **Najważniejszą rzeczą jest to, iż jest to wasza własna koncepcja.**

Teraz, gdy, po pierwsze: jesteśmy skłonni uwierzyć i po drugie: mamy swoją własną koncepcję Boga, musimy rozważyć propozycję, którą wielu ludzi nazywa „**wyborem Kroku II**”.

Jest ona na s. 53 w akapicie pierwszym:

„Kiedy staliśmy się alkoholikami, zmiażdżonymi kryzysem (...) Jaki był nasz wybór?”.

Spróbujmy przez chwilę zastanowić się nad tymi dwoma stronami medalu. Jeśli wierzymy w to, co jest napisane w naszej książce, i jeśli wierzymy w to, co mówi doświadczenie tysięcy uzdrowionych przed nami alkoholików, możemy łatwo odpowiedzieć na to pytanie, że Bóg jest dla nas wszystkim. Załóżmy jednak, że wybieramy opcję, iż Bóg jest dla nas niczym, nie jest częścią naszego życia. Co

wtedy? Jeśli tak będzie wyglądało nasze stanowisko, nie możemy posunąć się dalej. Jeśli naprawdę i uczciwie jesteś bezsilny, to potrzebujesz Boga, bardziej niż kiedykolwiek. Jeśli zaś nie jesteś bezsilny, to nie masz problemu, więc rzeczywiście nie potrzebujesz rozwiązania!

Tak więc – czy jesteśmy gotowi, aby iść dalej?

Ostatnia rzecz, na którą musimy zwrócić uwagę w Kroku II, to pytanie, **gdzie znaleźć Boga. Odpowiedź znajdziemy na s. 55**, począwszy od akapitu pierwszego:

„Oszukiwaliśmy samych siebie, gdyż w głębi każdego człowieka (...) Świadomość twojej wiary na pewno do ciebie dotrze”.

Tak więc, już wiemy gdzie znaleźć Boga – *„głęboko w nas samych”*.

Na końcu rozdziału autorzy WK opowiadają historię człowieka, który został uwolniony od swojej obsesji i uzdrowiony – przywrócony do „użytku publicznego” przez Kochającą rękę Boga (s. 55, akapit czwarty – s. 57). **Popatrzmy na ostatni akapit na s. 56:** *„Czyż nie był to przypadek cudownego uzdrowienia? A przecież jego poszczególne składowe są proste. Okoliczności [czyli Krok I: ból, cierpienie i poniżenie sprawione przez jego doświadczenia z alkoholem] spowodowały, że nasz przyjaciel był skłonny uwierzyć. Pokornie ofiarował się Stwórcy i wtedy zrozumiał [zrobił Kroki I, II i III]. W ten sposób Bóg przywrócił rozum nam wszystkim. Dla tego człowieka objawienie było nagłe [przeżył duchowe doświadczenie podobne do tego, które przeżył Bill W. w szpitalu]. Niektórzy z nas dojrzewają wolniej [przeżywają duchowe przebudzenie, które opisuje Dodatek II, s. 577, akapit czwarty, linijka pierwsza od dołu, jest to „odmiana edukacyjna”]. Ale On przyszedł do każdej osoby, która Go uczciwie szukała. Objawił się nam, gdy się do niego zbliżyliśmy!”*

Na zakończenie przeczytajmy w jaki sposób Bill W. opisuje swój Krok 2 **s. 11 akapit czwarty:** *„Lecz oto siedzący przede mną przyjaciel... ..Pojawił się przede mną nowy świat.”*

Przeszliśmy właśnie przez Kroki I i II Programu uzdrowienia. Nawiązując do tego, że Bóg ujawni się nam, gdy się do niego zbliżymy, musimy się do Niego zbliżyć. To oznacza, że musimy przejść do kroku III.

Przejdźmy do Kroku III (ok. 30 minut)

3. PODJĘLIŚMY DECYZJĘ, ABY POWIERZYĆ NASZĄ WOLĘ I NASZE ŻYCIE OPIECE BOGA, TAK JAK GO ROZUMIELIŚMY

(Ten Krok jest opisany na s. 60–64)

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 63, akapit drugi, linijka 3–9]

Wyjaśnijmy sobie kilka słów z tego Kroku, ponieważ wiele osób nie do końca rozumie ich znaczenie. Po pierwsze: słowo „decyzja”, które sugeruje samo w sobie, że nastąpi jakieś konkretne działanie. „Decyzja” jest zdefiniowana jako: „**postanowienie będące wynikiem dokonania wyboru**”. Wszyscy pewnie znamy opowiadkę o trzech żabach siedzących na brzegu, jedna z nich podjęła decyzję, że wskoczy do wody, zatem ile żab siedzi na brzegu? Oczywiście, że ciągle trzy. Jedna z żab tylko podjęła decyzję. Nie podjęła dalszych działań, żeby wskoczyć.

Po drugie: spójrzmy na słowa „naszą WOLĘ i nasze ŻYCIE”. Co to jest moja wola? I jak mogę oddać moje życie pod opiekę czegoś? Moja wola to moje myślenie (pobudki/motywacje/opinie), a moje życie to nic innego, jak zbiór moich wszystkich działań (obecnych, przeszłych i przyszłych).

Przeczytajmy zatem jeszcze raz ten Krok: „*Zamierzamy podjąć decyzję oddania naszych myśli (pobudek/motywacji/opinii) i naszych działań opiece Boga jakkolwiek go rozumiemy*”. Potem będzie więcej wymogów, którym się przyjrzymy.

Zacznijmy jednak od podsumowania Kroków I i II (s. 60, akapit drugi):

„*Nasz opis alkoholika (...) gdybyśmy Go szukali*”.

Zwróćmy uwagę na słowa „opis alkoholika” – fragment ten odnosi się do tekstu od s. 21, akapit drugi do s. 22 – oraz na słowa „*nasze osobiste doświadczenia »przed« i »po«*”. „Przed” i „po” czym? Przed naszym doświadczeniem duchowym i po naszym doświadczeniu duchowym, czyli w naszym „starym” życiu i myśleniu oraz w naszym teraźniejszym życiu i myśleniu. Punkty a, b, c odnoszą się do postawionych przez nas właśnie Kroków I i II.

Zacznijmy czytanie Kroku III na s. 60, akapit trzeci: „*Zyskawszy owo przekonanie [czyli punkty a, b, c], znaleźliśmy się na etapie Trzeciego Kroku (...) Co dokładnie przez to pojmujemy i co dokładnie robimy?*”.

Świetne pytanie! Teraz po prostu musimy zejść z drogi i pozwolić Bogu kierować naszym życiem. Jak to zrobić? Wprowadzić w życie Kroki od IV do IX. Jest kilka wymogów, które trzeba spełnić, zacznijmy od s. 60, akapit czwarty:

„*Po pierwsze (ang. first requirement – „pierwszym wymogiem”) musimy dojść do przekonania, że są małe szanse na to, by życie oparte na samowoli było udane (...) Czyż większość z nas nie koncentruje się właśnie na sobie, na uzalaniu się nad sobą i na swoich urazach? [s. 62]*”.

Czy jest tu może ktoś, do kogo odnosi się ten tekst? Zawsze staramy się wszystkim dookoła udowodnić i przekonać ich, że będzie lepiej, jeśli zrobią rzeczy po naszymu. Jestem przekonany, że zgodzicie się, iż jest to koncentracja na sobie samym i forma zabawy w Boga. Słowem, które przychodzi mi do głowy jest też „manipulacja”, ale możecie to nazywać jakkolwiek chcecie.

Na s. 62, w akapicie pierwszym autorzy deklarują, że to właśnie samolubstwo, egoizm i koncentracja na sobie samym pakowała nas w kłopoty. Musimy wziąć za nie odpowiedzialność i prosić Boga, aby usunął ten brak czy mankament z naszego życia. **Przeczytajmy:**

„Samolubstwo, skupianie się na sobie – to jest, jak sądzimy, źródło naszych kłopotów! (...) Musieliśmy otrzymać pomoc Boga”.

Tak więc autorzy książki piszą, że jedyną rzeczą, na której się opieraliśmy i która u nas „działała” była „samo-wola”, opieranie życia na naszej własnej woli / myśleniu / pobudkach / motywacjach czy opiniach. **WŁAŚNIE TO doprowadzało nas do picia (w najlepszym wypadku) albo do postępującej nędzy i rozpacz.** Pozwólcie, że powtórzmy: ten akapit mówi, że jedyną rzeczą, na której do tej pory się opieraliśmy była „samo-wola” inaczej mówiąc: życie oparte tylko na własnej woli / opiniach / myśleniu / pobudkach / motywacjach i właśnie TO doprowadzi nas z powrotem do picia i/lub do postępującej „niedoli/nędzy”. **NIE ALKOHOL – choć długo tak myślałem.** Rozwiązanie problemu naszej „samo-woli” nie może się udać przy pomocy naszej własnej woli. Chory umysł nie może uzdrowić chorego umysłu, nie możemy używać czegoś, co jest PROBLEMEM, aby rozwiązać PROBLEM. To rozwiewa wszelkie nasze wątpliwości, czy rzeczywiście potrzebujemy jakiejś Siły większej od nas samych.

I co teraz? Krok I pokazał nam, że jesteśmy bezSILNI wobec alkoholu, a tym, czego potrzebujemy jest Siła i to z dużej litery. Nasze życie jest niekierowalne (zwłaszcza nasze życie mentalne / umysłowe / emocjonalne / duchowe), zatem potrzebujemy nowego Kierownika – znów z dużej litery. Cokolwiek Bóg ma dla mnie w głowie, jest to lepsze od tego, co miałem, mam i będę miał w swojej głowie dla siebie. **Tak więc, program AA docelowo prosi nas, aby dokonać dwóch aktów poddania, nie jednego. Musimy poddać się, skapitulować przed naszym pićm alkoholu (to Krok I), ale także musimy poddać się i skapitulować przed naszą „samo-wolą”, czyli opieraniem życia na własnej woli – BO TO PO PROSTU NIE DZIAŁA. I to jest Krok III. Niestety, wielu członków AA, dokonuje tylko pierwszego poddania i nieuchronnie nie doświadcza całej wolności, radości i spokoju ducha, które obiecuje sposób życia AA. Ponieważ nie poddali swojej „samo-woli”, często są biedni / smutni / nieszczęśliwi / zgorzkniali i/lub wracają do picia.**

Oto wymogi potrzebne do realizacji Kroku III, które opisuje książka:

1. Muszę być przekonany, że moje życie, opierane tylko i wyłącznie na mojej woli (myśleniu, opiniach, motywacjach, pobudkach) nie może okazać się sukcesem.
2. Muszę przestać próbować kierować moim życiem, polegając tylko na mojej woli – czyli muszę przestać udawać Boga.
3. Muszę „pozwolić Bogu być Bogiem” i pozwolić mu kierować moim życiem. On wie lepiej niż ja.

Na s. 62, w akapicie trzecim autorzy piszą, co musimy zrobić, aby pozbyć się samolubstwa i czego dotyczyć ma nasza decyzja: *„Oto jak należy do tego podejść (...) ta koncepcja była zwornikiem łuku triumfalnego, pod którym przeszliśmy do wolności”*.

Oznacza to, że:

1. Decydujemy się, że musimy przestać bawić się w Boga.
2. Decydujemy się, że Bóg będzie nam reżyserował.
3. Decydujemy się, że pozwolimy Bogu być Szefem, a my decydujemy się zostać jego pracownikami.
4. Decydujemy się, że Bóg jest naszym Ojcem, a my jego dziećmi.

Czy wszyscy chcą podjąć tę decyzję?

W jej rezultacie otrzymamy, jak jest napisane w WK, kilka rzeczy. Są one wyszczególnione jako **obietnice Kroku III na s. 63, akapit pierwszy:**

„Kiedy szczerze przyjęliśmy taką postawę, nastąpiły niezwykle wydarzenia (...) Narodziliśmy się na nowo”.

Potwierdzimy teraz naszą decyzję przez przeczytanie **modlitwy III Kroku, którą znajdziecie na s. 63, w akapicie drugim**. Najpierw my przeczytamy tę modlitwę na głos, a potem postaramy się przeczytać ją wspólnie:

„Znaleźliśmy się na etapie Trzeciego Kroku (...) aby w końcu oddać się Mu całkowicie”.

Jako że autorzy napisali: *„Dobrze się zastanowiliśmy, zanim postaviliśmy ten Krok. Musieliśmy upewnić się, że jesteśmy gotowi, aby w końcu oddać się Mu całkowicie”*, poprosimy teraz o chwilę ciszy, około 10–15 sekund, abyśmy się zastanowili nad tym, czy jesteśmy gotowi, czy może nie, aby podjąć decyzję oddania naszej woli i naszego życia opiece Boga, jakkolwiek Go rozumiemy.

Ci wszyscy, którzy zrobili pierwsze dwa Kroki i są gotowi oddać swoje myślenie i działania pod opiekę Boga, proszę powstańcie.

Zmówmy razem Modlitwę Kroku III: *„Boże, ofiaruję siebie Tobie (...) Obym zawsze spełniał Twoją wolę”*. Dziękuję. Usiądźcie. Gratulujemy zrobienia pierwszych trzech Kroków. Książka bardzo wyraźnie podkreśla co następuje (s. 64, linijka 3–5): *„To był zaledwie początek, lecz jeśli został wykonany uczciwie i z pokorą, efekt – czasem ogromny – był odczuwalny od razu”*.

Wróćmy do s. 64, na której jest napisane, co powinno nastąpić natychmiast po III Kroku, czyli po naszej decyzji: *„Następnie podjęliśmy zdecydowane działania (...) Musieliśmy zatem dotrzeć do przyczyn i uwarunkowań”*. Tak więc przejdźmy do Kroku IV. Nie jest to takie trudne, jak niektórym mogłoby się wydawać, albo jak to się mówi na mityngach. Nasze doświadczenie pokazuje, że pisząc naszą inwenturę, możemy się dobrze przy tym bawić. Możemy nauczyć się śmiać z siebie samych, jak również zobaczyć prawdę o tym, jak staraliśmy się kierować naszym własnym życiem. Wszystko to przy założeniu, że zrobimy naszą inwenturę dokładnie tak, jak jest to opisane w Wielkiej Księdze.

Przejdźmy do Kroku IV (ok. 50 minut)

4. ZROBILIŚMY WNIKLIWĄ I ODWAŻNĄ OSOBISTĄ INWENTURĘ MORALNĄ

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 64–72]

Na s. 64, w akapicie pierwszym autorzy WK mówią nam, co powinniśmy zrobić teraz, kiedy podjęliśmy naszą decyzję: *„Następnie podjęliśmy zdecydowane działania (...) Musieliśmy zatem dotrzeć do przyczyn i uwarunkowań”*. Proszę, zauważcie, że napisane jest *„natychmiast”*. To znaczy, że stawiamy Krok IV jak najszybciej, a nawet natychmiast po podjęciu decyzji z Kroku III. Musimy pozbyć się tych wszystkich rzeczy, które blokują nas od Boga, w przeciwnym wypadku nasz zainicjowany kontakt ze Stwórcą nie będzie trwały.

W książce inwentura osobista porównana jest do inwentury przedsiębiorstwa (s. 64, akapit drugi): *„Dlatego rozpoczęliśmy od dokonania osobistej inwentury (...) nie może sam siebie oszukiwać co do wartości swoich produktów”*. Zamierzamy przeprowadzić podobną inwenturę naszego życia. Zamierzamy odkryć, co blokuje nas od Boga. Następnie, autorzy książki mówią nam dokładnie, co musimy zrobić, aby przeprowadzić inwenturę IV Kroku (s. 64, akapit trzeci): *„Dokładnie to samo zrobiliśmy z naszym życiem (...) w jaki sposób objawiało się ono najczęściej”*. Nawiązując do tego, co jest napisane w WK, zrobimy to w trzech aspektach, w których manifestuje się nasze Ja, nasza samo-wola:

1. nasze URAZY,
2. nasze STRACHY,
3. nasze postępowanie w relacjach z naciskiem na seks.

Przygotowaliśmy kopie tabelki, w których możemy zrobić nasze inwentury. Zamierzamy przeczytać jasne, sprecyzowane, proste wskazówki, które przedstawia nam Wielka Księga. Używajcie tych tabelki jako pomocy. Zamierzamy zrobić IV Krok dokładnie tak, jak opisuje to Wielka Księga. Pozwólcie, że zapewnimy was, że Krok IV to nic trudnego i nie będzie to nudny proces. Poprzez następnych siedem stron Wielka Księga daje nam precyzyjne instrukcje, jak zrobić dobry początek, aby stanąć twarzą w twarz i pozbyć się przeszkód na naszej drodze.

URAZY.

Pierwszym obszarem, gdzie manifestuje się moje Ja są URAZY (s. 64, ostatni akapit): *„Uraza jest złoczyńcą numer jeden. Niszczy ona więcej alkoholików niż cokolwiek innego. Wywodzą się z niej różne formy choroby ducha. Bo przecież byliśmy chorzy nie tylko psychicznie czy fizycznie. Byliśmy również schorowani na duchu”*.

Definicja słowa „uraza” to: „niechęć, żal do kogoś z jakiegoś powodu” (*Słownik języka polskiego*); z ang. *resentment* – mieć żal, rozgoryczenie. Istotę tego uczucia lepiej oddaje słowo RESENTYMENT, czyli *„żal lub uraza do kogoś odczuwane przez dłuższy czas i zwykle powracające we wspomnienie doznanych krzywd”*. *Little Big Book Dictionary* daje następującą definicję: *„trwale, natarczywe, nieustępujące uczucie chorej / złej / wkurzonej woli i tłumiona złość / gniew spowodowane przez poczucie niesprawiedliwości, krzywdy, obrazy lub złego uczynku”*.

Angielski czasownik *to resent* oznacza „czuć jeszcze raz” lub „ponownie przeżywać”, to angielskie słowo pochodzi z języka łacińskiego.

Aby dokładnie przyjrzeć się pierwszemu obszarowi, w jakim manifestuje się nasze Ja, zrobimy to w tabelce trzykolumnowej, załączonej do warsztatów. Również *Wielka Księga na s. 65–66 daje nam przykład inwentury uraz*. Spójrzmy najpierw na prostą, kolumna po kolumnie, procedurę, którą WK daje nam, żeby zacząć pisać naszą inwenturę (s. 65, linijka piąta): *„Zajmując się urazami, przelaliśmy je na papier. Sporządziliśmy listę osób, instytucji lub zasad, które wprawiły nas w złość”*. Spójrzmy na przygotowane przez nas materiały dotyczące inwentury uraz, na której wyszczególnione są przykłady ludzi, instytucji i zasad, w stosunku do których alkoholicy najczęściej czują urazy. Aby pomóc nam wystartować z pierwszą kolumną naszej inwentury, przejrzyjmy tę listę od góry do dołu i zaznaczmy te, które dotyczą nas. Generalnie, alkoholicy dobrze wiedzą, do kogo czują urazę/resentyment, chyba że jest ona głęboko ukrytą urazą. Lista tych ludzi, instytucji i zasad powinna jednak wam pomóc sporządzić pierwszą kolumnę waszej inwentury. Gdy zaznaczycie właściwe nazwy, będziemy mogli je przenosić po kolei do naszej trzykolumnowej inwentury uraz. Kiedy będę czytał listę osób, instytucji i zasad zaznaczajcie proszę, do kogo czujecie urazę, na kogo jesteście źli lub czujecie coś chorego / złego / niekomfortowego. Zaczniemy od listy osób, potem instytucje, potem zasady.

PIERWSZA KOLUMNA naszej inwentury jest skończona. Teraz przenieśmy pierwszą z osób do naszej tabelki. [*Zróbcie kilka przykładów na tablicy. Najpierw jednak przejdźcie przez wskazówki do kolumn II i III w Wielkiej Księdze*].

DRUGA KOLUMNA: „Przyczyna”, druga wskazówka z WK (s. 65, linijka szósta): „Pytaliśmy samych siebie, dlaczego ją czuliśmy”. Dlaczego jesteśmy urażeni, wkurzeni lub zranieni? Co oni takiego zrobili, że nas to zezłościło? Co się stało, że byliśmy rozdrażnieni lub wściekli? Wypisz listę uraz, które masz do każdej osoby. Możesz mieć więcej niż jedną urazę do każdej osoby. Jeśli tak jest, zaznacz je: a), b), c) w drugiej kolumnie.

TRZECIA KOLUMNA: „*Ma to wpływ na...*”, trzecia wskazówka (s. 65, linijki 7–11 oraz *akapit pierwszy, linijki 3–4*), zwrócimy uwagę na siedem obszarów naszego Ja: „*W większości przypadków okazywało się, że ucierpiały lub były zagrożone nasze [moje] poczucie własnej wartości (1), nasze [moje] finanse (2), nasze [moje] ambicje (3) lub relacje z innymi (4) (włącznie ze sferą seksualną) (5)*”. Dalej jest napisane: „*Na liście naszych uraz umieściliśmy obok każdego nazwiska [kolumna I] nasze krzywdy [kolumna II] oraz to, co według nas zostało zakłócone [kolumna III]. Czy były to: poczucie własnej wartości, poczucie bezpieczeństwa (6), ambicje, relacje osobiste czy seksualne?*”. I ostatni obszar naszego Ja pochodzi z przykładu inwentury Billa (s., 66, ostatnie okienko na dole, po prawej stronie jego tabelki), a jest to: *pride* – duma/pycha (7). Mamy więc siedem obszarów, w których nasze Ja mogło zostać dotknięte. Pamiętajcie, poczucie własnej wartości oznacza to, jak my sami siebie widzimy. Pycha może być zdefiniowana jako przesadna / wyolbrzymiona / sztuczna

opinia o nas samych – „co według nas inni myślą o nas”. Nasze ambicje to nasze plany na przyszłość albo co chcemy lub jak chcemy, żeby było, co nie jest „po mojemu”. Finanse dotyczą naszych pieniędzy lub spraw materialnych. Nasze poczucie bezpieczeństwa to nic innego jak poczucie osobistego dobrobytu i ma ono dwa punkty odniesienia: poczucie finansowego bezpieczeństwa lub emocjonalnego bezpieczeństwa.

Kiedy pierwsze trzy kolumny są gotowe, autorzy WK mówią nam, że mamy teraz modlić się za ludzi, do których czujemy urazę. Dlaczego? Ponieważ musimy pozbyć się tych uraz. Zobaczmy, co wg WK stanie się, jeśli będziemy się trzymać tych uraz (same ostrzeżenia) (s. 67, akapit pierwszy): „To oczywiste, że życie z głęboką urazą prowadzi nieuchronnie do poczucia pustki wewnętrznej i nieszczęścia (...) Mogą być one wątpliwym luksusem dla ludzi normalnych, ale dla alkoholików są trucizną”.

Tak więc to bardzo proste, czyż nie? Książka mówi, że jeśli będziemy trzymać się naszych uraz, wrócimy do picia. Jak zatem mamy pozbyć się tych złości? Kilka następnych akapitów opisuje modlitwę. Najpierw proszą nas, abyśmy wrócili do naszej listy, ponieważ ona zawiera klucz do naszej przyszłości. Autorzy mówią nam, abyśmy spojrzeli na nią pod zupełnie innym kątem, z zupełnie innej perspektywy (s. 67, akapit trzeci): ***„Wróciliśmy do listy, bo stanowiła ona klucz do naszej przyszłości (...) Chcieliśmy się ich pozbyć, podobnie jak alkoholu, ale samo życzenie nie wystarczało”*** i dalej czytamy (s. 68, akapit pierwszy): ***„Oto kurs, jaki obraliśmy (...) ludzie ci – tak jak my –***

również byli chorzy”. Następnych kilka linijek to modlitwa, aby pozbyć się uraz: ***„Poprosiliśmy Boga, aby pomógł nam okazać im taką samą tolerancję, współczucie i cierpliwość, jaką z radością okazywalibyśmy choremu przyjacielowi. Jeśli ktoś nas uraził, mówiliśmy sobie: »To jest chory człowiek. Jak mogę mu pomóc? Boże chroń mnie od uczucia gniewu. Bądź wola Twoja«”***.

Pamiętajcie, aby się pomodlić za ludzi z pierwszej kolumny, kiedy skończymy III kolumnę.

Modlitwa ma pomóc nam, nie im. Pomódlmy się: ***„Boże, to jest chory człowiek, podobnie jak ja, pomóż mi okazać mu/jej taką samą tolerancję, współczucie i cierpliwość. Pokaż mi, w jaki sposób mogę mu/jej pomóc? Chroń mnie od uczucia złości/gniewu. Bądź wola Twoja!”*** – za każdą osobę z osobna. Np.: „Boże, mój ojciec to chory człowiek, podobnie jak ja, pomóż mi okazać mu tolerancję, współczucie i cierpliwość. Pokaż mi w jaki sposób mogę mu pomóc? Chroń mnie od uczucia gniewu. Bądź wola Twoja!; „Boże, mój teść to chory człowiek, podobnie jak ja, pomóż mi okazać mu tolerancję, współczucie i cierpliwość. Pokaż mi w jaki sposób mogę mu pomóc? Chroń mnie od uczucia gniewu. Bądź wola Twoja!” itd.

TEŃ CZĘŚĆ NALEŻY NAJLEPIEJ OMAWIAĆ ZE SPONSOREM PODCZAS KROKU V.

Spójrzmy teraz jeszcze raz na naszą inwenturę uraz i przeczytajmy wskazówki z WK (s. 68, akapit trzeci): ***„Wróćmy do naszej listy. (...) Przyznaliśmy się uczciwie do nich i byliśmy skłonni je naprawić”***. To bardzo ważne, aby spróbować ***„spojrzeć na nią pod zupełnie inny kąt”***. Co takiego JA zrobiłem? Jaka jest moja wina, błąd? Nie biorąc pod uwagę win czy błędów innych osób,

całkowicie. Zadajemy sobie te krótkie pytania: *„W jakich okolicznościach byliśmy samolubni, kiedy byliśmy nieuczciwi, egoistyczni lub wystraszeni (tchórzliwi)?”*. Pomocne może okazać się ponowne wrócenie do Kroku III. Przypomnijmy sobie, w jaki sposób wprawialiśmy maszynę uraz w ruch (s. 62, akapit pierwszy): *„Samolubstwo, skupianie się na sobie to jest, jak sądzimy, źródło naszych kłopotów”*. Ten fragment mówi bardzo wyraźnie, że to my jesteśmy w centrum wszechświata. A jeśli my jesteśmy w centrum, to jest się o co martwić – o wszystko. Czytamy dalej: *„Niezmiennie odkrywamy, że kiedyś, w przeszłości to my podjęliśmy opartą na własnym Ja decyzję, która spowodowała, że później znaleźliśmy się w raniącej nas sytuacji”*. Wynika z tego, że urazy są zazwyczaj właśnie przejawem i konsekwencją opierania życia tylko na naszej własnej woli, myśleniu, wyobrażeniach czy opiniach. Jakież pytania do inwentury uraz?

STRACH

Spójrzmy teraz na nasze STRACHY (s. 68, akapit czwarty): *„Zwróćmy uwagę na słowo »lęk« (...) Ale czy to nie my sami wprawialiśmy tę maszynę w ruch?”*. Dalej autorzy książki mówią nam: *„Czasami odnosimy wrażenie, że lęk powinien być klasyfikowany tak samo jak kradzież. Wygląda na to, że sprawia on więcej kłopotów”*. Strach jest złodziejem! Okrada mnie z życia i z mojej relacji z Bogiem. Tutaj mamy proste instrukcje dotyczące inwentury strachu: (s. 69, akapit pierwszy): *„Przejrzeliśmy dokładnie nasze lęki (...) W dodatku kiedy ta pewność zamieniała się w zarozumiałstwo, było jeszcze gorzej”*. Spójrzmy teraz na przygotowany przez nas wzór inwentury strachów. Będziemy używać tej inwentury, aby zacząć. Teraz poświęćcie chwilę, aby zaznaczyć wszystkie strachy, które macie, a które są wymienione na naszej liście strachów. Jeśli jakiegoś strachu, który macie, nie ma na liście, też go wpiszcie – w puste miejsca pod wyliczonymi strachami. Jeśli zauważyliście jakiś strach podczas sporządzania inwentury uraz, też go wpiszcie. Spróbujmy zrobić kilka strachów dla przykładu.

Jak pozbyć się strachów? Zgadnijcie! Tak jest, przez modlitwę! Czytamy s. 69, akapit drugi: *„Być może jest lepszy sposób – tak myślimy. (...) Zamiast tego pozwalamy Mu, by przez nas pokazał to, czego może dokonać”*. Modlitwa jest na s. 69, akapit trzeci, linijka siódma: *„Prosimy Go, aby usunął nasz lęk i by skierował naszą uwagę na to, kim [On] chce, abyśmy byli”*. Rezultaty są w następnym zdaniu: *„I od razu zaczynamy uwalniać się od lęku”*. Zauważcie, że w książce wcale nie jest napisane, że strach odejdzie i nigdy nie wróci. Jest napisane, że przewyciężamy strach. Przewyciężamy strach poprzez modlitwę. Prosimy Boga, aby skierował nas na Jego wolę, aby robić jego zlecenia (pracę), wykonywać jego polecenia. To aż tak proste! A cudem jest, że to działa! Tak więc, kiedy skończycie inwenturę strachów, trzeba pomodlić się, podobnie jak przy urazach, za każdy strach osobno. Oto przykład: *„Boże, usuń mój lęk przed porzuceniem i pokaż mi, kim Ty chciałbyś, abym się stał”* itd.

„TERAZ O SEKSIE”

Czytamy na s. 69, ostatni akapit: *„Ten aspekt u wielu z nas wymagał przewartościowania. Przede wszystkim staraliśmy się zachować rozsądek, gdyż łatwo w tej sprawie stracić umiar”*. Na s. 70 autorzy piszą: *„Wszyscy mamy jakieś problemy związane z tą sferą. Nie byłibyśmy ludźmi,*

gdybyśmy ich nie mieli”. Pytanie brzmi: „Co możemy z nimi zrobić?”. W książce mówią nam, abyśmy przeanalizowali nasze zachowania z kilku ostatnich lat. Zatem zaczniemy naszą III i finalną inwenturę.

Weźcie naszą tabelkę do inwentury seksu i zacznijcie wymieniać wszystkie osoby, z którymi mieliście relacje na przełomie kilku ostatnich lat. Możecie zacząć nawet od dzieciństwa, zabawa w doktora również należy do tych przypadków. Zazwyczaj proszę, aby skupić się na najważniejszych relacjach: rodzina, przyjaciele, żona/żony, mąż/mężowie, chłopak/i, dziewczyna/ny, kochanek/kochanka itp. Jeśli już teraz masz jasność, że skrzywdziłeś osobę, która jest już na twojej inwenturze uraz, zazwyczaj nie ma potrzeby wymieniać jej ponownie. Celem tej tabelki jest również to, by znaleźć dodatkowych ludzi, których skrzywdziliśmy poprzez niewłaściwe zachowania w relacjach, łącznie ze sferą seksualną. Jeśli już wypisaliście wszystkie imiona, które powinny znaleźć się na liście, zaznaczcie odpowiednie pola w pozostałych kolumnach w odpowiednim okienku. Wypiszcie, gdzie wy popełniście błąd, gdzie byliście egoistyczni, nieuczciwi lub nie liczyliście się z innymi. Wypiszcie również, czy w sposób nie dający się usprawiedliwić wywołałiście zazdrość, podejrzenia lub gorycz. Wtedy, w ostatniej kolumnie napiszcie, co powinniście zrobić, zamiast tego, co zrobiliście. Zamierzamy użyć tej kolumny do stworzenia naszego ideału w tej sferze na przyszłość. *Niektórzy twierdzą, że IV kolumna tej inwentury jest najważniejsza, ponieważ będzie ona bazą naszych późniejszych działań.*

Zwróćmy uwagę na kilka innych rzeczy w tej inwenturze. **Modlitwy**. Pierwsza jest na s. 70, akapit drugi, linijka 4–5: *„Poprosiliśmy Boga, by ukształtował nasze ideały i pomógł nam im sprostać”*. Kolejna, ostatni akapit na s. 70, linijka piąta: *„Medytując, pytamy Boga, co mamy zrobić z każdą poszczególną sprawą. Właściwa odpowiedź się pojawi, jeśli będziemy jej chcieli”*, dalej w środku strony 71 jest kolejna (akapit trzeci): *„Jeżeli żałujemy tego, co zrobiliśmy, i szczerze pragniemy, aby Bóg poprowadził nas do czegoś lepszego, wierzymy, że zostanie nam to wybaczone, i wyciągniemy naukę z naszej lekcji.”*. Oraz kolejna: *„Szczerze modlimy się o odpowiedni ideał, o przewodnictwo w każdej wątpliwej sytuacji, o zdrowy rozsądek oraz o siłę, by robić to co należy”*.

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 ze sponsorem. Rozmowa z drugim człowiekiem jest zawsze pomocna. Jako że: *„Tylko Bóg może osądzić naszą sytuację seksualną”* korzystajmy z tych modlitw podczas naszego czasu z Bogiem, choćby w trakcie porannych medytacji i prosimy go o pomoc w ukształtowaniu naszego ideału w tej sferze. Jeszcze ważna wskazówka na s. 71, w akapicie trzecim, linijka trzecia:

„Jeżeli seks przysparza nam dużo problemów, rzućmy się w wir pomocy innym (...) któremu poddanie się sprawiłoby ból serca”.

Przejdźmy do Kroku V (ok. 20 minut)

5. WYZNALIŚMY BOGU, SOBIE I DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI ISTOTĘ NASZYCH BŁĘDÓW

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 73–76]

Najpierw zwróćmy uwagę na fragment ze **s. 73, akapit pierwszy**:

„Co mamy zrobić po sporządzeniu osobistej inwentury? (...) To doprowadza nas do Piątego Kroku programu powrotu do zdrowia, o którym wspomnieliśmy w poprzednim rozdziale”.

W następnym akapicie mówi się nam wyraźnie, że musimy porozmawiać z drugą osobą ponieważ: *„robiona w samotności samoocena jest niewystarczająca. Wielu z nas uznało za niezbędne, by pójść znacznie dalej”.* Dalej czytamy **s. 73, akapit drugi**:

„Może on [Krok V] być trudny (...) dopóki nie opowiedzieli drugiemu człowiekowi całej historii swojego życia”.

To oczywiste, dlaczego dzielimy się naszą inwenturą z drugim człowiekiem – ponieważ jesteśmy mistrzami wiary w nasze własne uzasadnienia, usprawiedliwienia i półprawdy. (Pamiętacie Krok III i opieranie życia na swoich własnych opiniach, sądach, wyobrażeniach?). Czy nie jesteśmy tymi, którzy zwykli mawiać, że my przecież nie mamy problemu z piciem? Czy nie powtarzaliśmy sobie w kółko, ciągle i ciągle, że mamy się dobrze, że wszystko w porządku, podczas kiedy toniliśmy głębiej i głębiej w otchłani alkoholizmu? Odkąd okazaliśmy się niezbyt wiarygodnymi sędziami charakteru, w szczególności naszego własnego, powierzamy jego ocenę komuś innemu. Tylko inna osoba (lub osoby) może zobaczyć, jacy naprawdę jesteśmy.

Czytajmy dalej, **s. 74, akapit pierwszy**. Zamierzam zmienić kilka wyrazów, żeby trochę spersonalizować te zdania, myślę, że zrozumiecie, o co mi chodzi:

„Ja, częściej niż inni ludzie prowadzę podwójne życie. Jestem aktorem. Światu zewnętrznemu prezentuje swą sceniczną postać. Chcę, aby ludzie widzieli mnie od tej strony. Chcę cieszyć się określoną reputacją, ale w głębi serca wiem, że na nią nie zasługuję. Ta niespójność pogłębia się w wyniku mojego zachowania podczas picia. Kiedy dochodzę do siebie, z odrazą myślę o pewnych wydarzeniach, które ledwo pamiętam. Te wspomnienia to koszmar. Drżę na myśl, że ktoś mógłby mnie obserwować. Tak szybko, jak tylko potrafię, spycham je głęboko do mojego wnętrza [to po prostu inne określenie na to, że ignoruję swoje własne sumienie, bądź Wewnętrznego Przewodnika, którym jest cząstka Boga we mnie]. Mam nadzieję, że nigdy nie ujrzą one światła dziennego. Żyję w ciągłym strachu i napięciu – a to sprawia, że piję jeszcze więcej”.

Dalej w książce są opisane sugestie wyboru powiernika. Pamiętajmy, że książka była pisana w 1939 roku, kiedy tak naprawdę nie było AA! Nie było też innego alkoholika, który zrobił Program, tak jak on jest opisany w WK. Kiedy WK została wydana, sposób myślenia o książce był taki, iż z pewnością trafi ona w ręce osób, które nie mają AA w swojej okolicy/mieście. My dziś mamy to szczęście, że nasza wspólnota rozrosła się tak, że tylko nieliczne osoby muszą wychodzić poza wspólnotę, by zrobić V Krok. Niektórzy ciągle wybierają na powiernika osoby spoza AA, ale zauważamy, że dziś większość nowoprzybyłych preferuje jednak swojego sponsora do podzielenia

się inwenturą. Na stronach 75–76 znajdziecie kilka ważnych punktów, jeśli chodzi o powiernika Kroku V: *„Musimy być wobec kogoś całkowicie uczciwi, jeśli chcemy na tym świecie żyć długo i szczęśliwie”, „To słuszne i naturalne, że musimy dobrze się namyślić, zanim wybierzemy osobę lub osoby, z którymi zrobimy ten intymny i poufny krok”, „Ci spośród nas, których wyznaczenie religijne wymaga spowiedzi, muszą – i oczywiście zapewne zechcą – zwrócić się do odpowiedniej osoby, której obowiązkiem jest ich wysłuchać”, „Nawet jeśli nie jesteśmy związani z żadnym kościołem, mimo wszystko może nam pomóc rozmowa z jakimś jego przedstawicielem”, „szukamy wśród znajomych dyskretnego i wyrozumiałego przyjaciela”, „kto zrozumie, ale nie poczuje się opowieścią dotknięty”, „To ważne, by umiał dochować tajemnicy i całkowicie zrozumiał oraz aprobował nasze zamiary – by nie próbował zmieniać naszego planu”, „Kiedy zdecydujemy już, kto ma wysłuchać naszej historii, nie traćmy czasu”, „Mamy spisana inwenturę i jesteśmy przygotowani na długą rozmowę”, „Wyjaśniamy tej osobie, co zamierzamy i dlaczego musimy to zrobić. Powinna mieć świadomość, że angażujemy się w grę na śmierć i życie. Większość ludzi, do których się w ten sposób zwrócimy, z chęcią pomoże. Będą się czuć zaszczytzeni naszym zaufaniem”, „Chowamy dumę do kieszeni i rzucają światło na każdą skazę charakteru, każdą ciemną stronę przeszłości”.*

Dalej są obietnice Kroku V (s. 76, akapit drugi, linijka trzecia):

„Kiedy już – nie ukrywając niczego – zrobimy ten krok, jesteśmy zachwyceni (...) jesteśmy na Szerokiej Drodze, krocząc ramię w ramię z Duchem Wszechświata”.

Po tym, jak skończyliśmy Kroki IV i V, **sponsor powinien odesłać nas do s. 76 Wielkiej Księgi, gdzie są wskazówki, co robimy, kiedy skończymy Krok V (s. 76, akapit trzeci):**

„Po powrocie do domu znajdujemy sobie miejsce (...) Czy nie próbowaliśmy zrobić zaprawy bez piasku?”.

Zamknijemy tę sesję, czytając ostatnie trzy akapity **rozdziału 5., Jak to działa (od s. 71, akapit czwarty do końca rozdziału):**

„Jeżeli dokładnie przeprowadziliśmy naszą osobistą inwenturę (...) przełknąłeś i przetrawiłeś sporą porcję prawdy o sobie samym”.

Przejdźmy do Kroków VI i VII (ok. 10 minut)

6. STALIŚMY SIĘ CAŁKOWICIE GOTOWI, ŻEBY BÓG USUNĄŁ WSZYSTKIE TE WADY CHARAKTERU

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 77, akapit pierwszy]

Nie możemy się teraz zatrzymać, musimy iść naprzód i podjąć kolejne działania. **Wskazówki do Kroku VI są na s. 77, w akapicie pierwszym.** Mówią one po prostu:

„Jeśli na powyższe pytania możemy udzielić zadowolających odpowiedzi (...) prosimy Boga, by pomógł nam w uzyskaniu gotowości”.

To całkiem proste, czyż nie? Nie wczytujcie się więcej w Kroki VI i VII niż ci pierwsi członkowie naszej wspólnoty chcieli. Oni przedstawiali to naprawdę w wielkiej prostocie:

- Czy jesteś skłonny/gotowy, aby Bóg usunął twoje defekty charakteru odkryte w Krokach IV i V? - Czy jesteś gotowy poprosić Boga, żeby usunął twoje: egoizm, samolubstwo, nieuczciwość, urazy, resentymenty, rozzalenie, strach, nierozwagę, nieliczenie się z innymi i każdy inny defekt, który wypłynął, kiedy stawialiśmy Krok V?

Zamierzam zadać wam teraz pytania VI Kroku:

- Czy jesteście teraz gotowi/skłonni pozwolić Bogu usunąć TE wasze defekty charakteru?
- Czy on może zabrać je wszystkie, co do jednej?

WAŻNE: jeśli jest coś, czego ciągle się trzymamy, mamy stale prosić Boga o bycie skłonnym, gotowym (nawet o bycie gotowym do bycia gotowym), aby On to usunął, do skutku! **To jest często zapominana modlitwa Kroku VI.**

Tak więc, jeśli odpowiedziałeś „TAK” na pytania Kroku VI, teraz przychodzi czas, aby postawić Krok VII.

7. ZWRÓCILIŚMY SIĘ DO NIEGO W POKORZE, ABY USUNĄŁ NASZE BRAKI

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 77, akapit drugi]

Można ten Krok powtarzać wielokrotnie. Krok Siódmy nie obiecuje, że Bóg usunie nasze braki, sugeruje nam tylko, byśmy go o to poprosili! Nie próbujmy również zastanawiać się, jak On to zrobi, to już Jego sprawa zawodowa.

Po raz kolejny pokora staje się kluczem do rozwiązania. **Pokornie oznacza, że musimy mieć świadomość, iż jest duże prawdopodobieństwo, że nie będzie tak, jak ja to sobie wyobrażam.** Pokora to prawda o mnie samym. A prawda jest taka, że jestem bezsilny, moje życie jest niekierowalne, potrzebuję Siły Większej ode mnie samego i całkiem niedawno podjąłem decyzję, że to On jest Reżyserem... W książce mówi się nam, abyśmy wypowiedzieli **modlitwę Kroku VII.**

Najpierw przeczytam ją sam, a potem z tymi, którzy są gotowi posuwać się dalej, powiemy tę modlitwę razem. **Jest ona na s. 77, w akapicie drugim:**

„Kiedy jesteśmy gotowi, mówimy tak (...) W ten sposób postawiliśmy Krok Siódmy”.

W oryginalnym, pierwszym rękopisie w Kroku VII było napisane: **„Pokornie, na kolanach, prosiliśmy Go, aby usunął nasze braki”** [ang. *Humbly, on our knees, asked him to remove our shortcomings*]. Jeśli chcecie powiedzieć tę modlitwę na kolanach, śmiało, tak zróbcie. Poproszę o chwilkę ciszy. Powiedzmy modlitwę razem:

„Mój Stwórco, chciałbym oddać teraz z całego siebie z tym, co dobre i złe. Modle się, abys teraz usunął ze mnie każdą pojedynczą wadę charakteru, która przeszkadza mi w byciu użytecznym dla Ciebie i moich bliźnich. Użycz mi siły, jako że teraz będę czynił Twoją wolę. Amen”.

Teraz nadchodzi czas, aby uprzątnąć/usunąć „zgliszcza, które powstały po naszych próbach życia opartego na samowoli i samodzielnym reżyserowaniu przedstawienia”. Zrobimy to poprzez zadośćuczynienia i rekompensaty.

Przejdźmy do Kroków VIII i IX (ok. 40 minut)

8. ZROBILIŚMY LISTĘ WSZYSTKICH OSÓB, KTÓRE SKRZYWDZILIŚMY I STALIŚMY SIĘ GOTOWI ZADOŚĆUCZYNIĆ IM WSZYSTKIM

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 77–78]

W tym punkcie naszej pracy będzie nam potrzebny powrót do naszej inwentury Kroku IV. Spośród imion, które się pojawiły na naszej inwenturze, mamy możliwość sporządzić naszą listę rekompensat/zadośćuczynień, listę VIII Kroku. Przyjrzyjmy się naszym inwenturom pod kątem ludzi, których skrzywdziliśmy naszym zachowaniem i którym jesteśmy winni zadośćuczynienie/rekompensatę. W Wielkiej Księdze jest napisane na s. 77, w akapicie trzecim:

„Potrzebne jest teraz dalsze działanie (...) zgodziliśmy się zrobić wszystko, aby odnieść zwycięstwo nad alkoholem”.

Tak więc, na podstawie Kroku IV robimy nową listę, aby zobaczyć bardziej przejrzysto, komu powinniśmy zadośćuczynić. **Ważne! Jeśli są osoby, które skrzywdziliśmy, a nie wiąże się to z urazą (nie mamy ich na liście IV Kroku) wpisujemy je bezpośrednio na listę VIII Kroku.**

Przy każdej z osób na liście, której mamy gotowość zadośćuczynić stawiamy „+”. Przy każdej z osób na liście, której nie mamy gotowości zadośćuczynić stawiamy „-”.

Niektórzy z nas są gotowi do zadośćuczynienia od razu, jednak inni potrzebują więcej czasu. **Ważne! Ci drudzy powinni modlić się o pragnienie /wole zadośćuczynienia do momentu, aż ono**

nadejdzie (s. 77 akapit 3, linijka 10): „*Jeśli nie ma w nas woli, by to uczynić, prosimy o nią tak długo, aż ją otrzymamy.*”

Do tego czasu powinni zająć się tymi przypadkami, które zaznaczyli znakiem „+”. My odkryliśmy, że kiedy rozpoczęliśmy proces zadośćuczyniania w połączeniu z modlitwą o skłonność lub bycie gotowym do podjęcia bardziej trudnych zadośćuczynień, zaczęliśmy wykreślać imiona ludzi, którym wcześniej absolutnie nie bylibyśmy w stanie zadośćuczynić, czy nawet pomyśleć o zrobieniu tego. Stajemy się skłonni i gotowi, widząc rezultaty podjętych wcześniej „prostszych” zadośćuczynień.

9. ZADOŚĆUCZYNIŁYŚMY OSOBIŚCIE WSZYSTKIM, WOBEC KTÓRYCH BYŁO TO MOŻLIWE, Z WYJĄTKIEM TYCH PRZYPADKÓW, GDY ZRANIŁOBY TO ICH LUB INNYCH

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 77–85]

Tu nie chodzi o zwykłe przeprosiny, lecz o rzeczywiste działanie, o poprawę, o dowody zmiany. Tylko działanie może dać rezultaty. **Od s. 77, akapit czwarty** Wielka Księga daje nam sugestie, jak podejść do osób, którym jesteśmy winni zadośćuczynienie:

„Zapewne wciąż mamy jakieś obawy (...) Naszym prawdziwym celem jest to, aby stać się jak najbardziej użytecznymi dla Boga i ludzi”.

W ostatnim zdaniu tego akapitu Wielka Księga jasno przedstawia nam nasz cel na dalsze życie. Mówi nam, po co tu jesteśmy — aby służyć Bogu i ludziom.

Dalej, proszą nas, aby raczej nasze czyny, nie słowa, demonstrowały innym, że się zmieniliśmy (**s. 78, linijka piąta**):

„Zbliżenie się do osoby, która wciąż jeszcze odczuwa ból (...) jesteśmy gotowi do głoszenia naszych przekonań z taktem i zdrowym rozsądkiem”.

Jednymi z najbardziej trudnych zadośćuczynień są te wobec osób, których rzeczywiście nie lubimy, wobec tych, których nienawidziliśmy bądź czuliśmy do nich urazę. Ale niezależnie od tego, czy lubimy tych ludzi, czy nie, musimy podążać dalej (**s. 78, akapit pierwszy, linijka czwarta**):

„Pojawi się kwestia tego, jak zwrócić się do człowieka, którego nienawidziliśmy (...) wyrażając z tego powodu swój żal”.

W następnym akapicie tekst dostarcza nam wręcz instrukcji, co mówić, a czego nie mówić (**s. 78, akapit drugi**):

„W żadnym wypadku nie krytykujemy tej osoby (...) Było, minęło”.

Książka wyjaśnia również, jak postępować z naszymi długami. Może nam się nie podobać poświęcenie/ofiara wymagana, aby uporządkować nasze rachunki, ale musimy się poświęcić. Ten proces zmusza nas do polegania na przewodnictwie Boga, które nas wyzwala z samo-woli, i

wprowadza nas na tory woli Bożej. Pod reżyserią/kierownictwem Boga odkrywamy, że zrobienie zadośćuczynień jest znacznie łatwiejsze, niż wcześniej nam się wydawało. **Pod koniec s. 79, w akapicie drugim czytamy:** *„Większość alkoholików ma długi (...) jeśli nie stawimy im czoła, prawdopodobnie się napijemy”*.

Następny akapit traktuje o sprawach karnych/przestępstwach (s. 79, akapit trzeci):

„Być może popełniliśmy przestępstwo natury kryminalnej (...) Takie kłopoty nie są niczym niezwykłym”.

Następnie autorzy książki ponownie instruują nas, aby prosić Boga o przewodnictwo. **Poleganie na Bogu jest kluczowe**, jeśli mamy przezwyciężyć strach, który oddziela/blokuje nas od naszego Stwórcy (s. 80, akapit pierwszy):

„Mimo że zadośćuczynienie może przybierać naprawdę różne formy (...) Nie wolno nam niczego unikać”.

Następnie jest przykład tego, jak postępować, kiedy nasze zadośćuczynienie może mieć wpływ na innych ludzi – nie związanych bezpośrednio ze sprawą. Wtedy musi być podjęta wielka ostrożność (s. 80, akapit drugi):

„Zwykle jednak w grę wchodzi inni ludzie (...) całą sytuację udało się wyjaśnić”.

W książce sugerują nam również, abyśmy poprosili innych o pomoc, zanim zaczniemy „załatwiać” poważniejsze zadośćuczynienia. Potrzebujemy wskazówek, najlepiej od kogoś, kto rozumie proces inwentury i zadośćuczynienia. Musimy upewnić się, że nie wyrządzimy innym krzywd, gdy „sprzątamy swoją część ulicy” (s. 81, akapit pierwszy):

„Zanim podejmiemy daleko idące działania (...) nie wolno nam się od tego uchylać”.

Następnie mamy historię człowieka, który musiał uzyskać zgodę od swojej rodziny i partnera biznesowego, zanim podjął działania związane z zadośćuczynieniem (s. 81, akapit drugi):

„W tym miejscu nasuwa się na myśl historia (...) Wszystko to wydarzyło się wiele lat temu”.

Na następnej stronie mamy przedstawione sytuacje z problemami domowymi. **Od s. 82, akapit pierwszy:**

„Prawdopodobnie mamy problemy rodzinne (..) na której mogłaby wylądować swą zazdrość”.

W następnym akapicie jesteśmy ponownie instruowani, żeby prosić Boga o przewodnictwo, kiedy staramy się zamieniać w dobro nasze wcześniejsze złe uczynki (s. 83, akapit pierwszy):

„Być może w niektórych przypadkach wymagana jest pełna szczerość (...) niż ryzykować bezpośrednie starcie”.

To jest przykład na to, że musimy wykazać się taktem, uprzejmością i musimy liczyć się z uczuciami innych, kiedy robimy zadośćuczynienia. Nikt nie powiedział, że będzie to proste – to po prostu musi zostać zrobione. **Pamiętajcie, aby zawsze używać Boga jako stałego Przewodnika. Poprzez**

podążanie za jego wskazówkami, najbardziej trudne i skomplikowane sytuacje mają pozytywne zakończenia.

W kilku następnych akapitach autorzy Wielkiej Księgi oznajmują dobitnie, że zaprzestanie picia to tylko początek. Musimy podjąć dodatkowe działania, jeśli chcemy być uzdrowieni z alkoholizmu (s. **83, akapit drugi**):

„Jeśli nie mamy takich kłopotów, to i tak mamy dużo do poukładania (...) Przecie duć przestało!”.

Samo nie-picie jest niewystarczające. Wielka Księga stwierdza to bardzo jasno. Rekonstrukcje/naprawy, jakie muszą zajść, na pierwszy rzut oka wydają się trudne. Ale, **podkreślmy jeszcze raz, polegamy mocno na modlitwie i przewodnictwie naszego Stwórcy.**

Pod koniec s. **83, w akapicie czwartym** jest napisane:

„Tak, przed nami długi okres odbudowy (...) 10 czy 20 lat naszego pijaństwa z każdego zrobiłoby sceptyka”.

W tym akapicie znajdziecie modlitwę, którą sugerujemy, abyście dołączyli do swojego codziennego czasu z Bogiem: *„codziennie rano podczas medytacji prosząc naszego Stwórcę, aby pokazał nam drogę cierpliwości, tolerancji, życzliwości i miłości”.* Tak więc tu jest powiedziane, że jeśli chcemy osiągnąć życiodajną zmianę psychiki, musimy żyć programem AA. Nie mamy tylko stawiać Kroków, ale mamy praktykować te zasady w codziennym życiu. Wskazówki – dla tej drogi życia i kontynuowania naszego wzrostu duchowego – znajdziemy w Krokach X, XI i XII.

Następny akapit na stronie 84 daje nam wskazówki dotyczące, co robić, jeśli nie możemy zrobić zadośćuczynienia komuś twarzą w twarz:

„Mogą być pewne krzywdy, których nie będziemy w stanie nigdy w pełni naprawić (...) przed nikim się nie czolgamy”.

Wielka Księga podsumowuje Krok IX następną listą rezultatów. Mówią nam dokładnie, co się wydarzy, kiedy zaczniemy sprzątać gruzy naszej przeszłości. **Opisują te rezultaty jako obietnice.**

Wielka Księga jest wypełniona obietnicami. **Te dotyczą Kroku IX (s. 84, akapit trzeci):**

„Jeżeli do tego etapu naszego rozwoju podejmiemy starannie (...) Zawsze się materializują, jeśli nad nimi pracujemy”.

Cóż za wspaniała, dająca nadzieję wiadomość! Jest to praktycznie poza naszym pojmowaniem, ale wszystkie z tych pięknych wydarzeń się urzeczywistnią, jeśli tylko zrobimy zadośćuczynienia wobec tych, których skrzywdziliśmy. **I one się wydarzą – to jest gwarantowane.**

Na koniec chcielibyśmy dać wam przykład kogoś, kto nie mógł utrzymać trzeźwości, dopóki nie stał się skłonny/gotowy, aby dokończyć zadośćuczynień. Ten człowiek to nasz współzałożyciel z Akron, Dr Bob. Zrealizował on robienie swoich rekompensat w jeden dzień.

Zaczynając od s. 155, akapit pierwszy czytamy o IX Kroku Dr. Boba:

„*Kiedy nasz przyjaciel opowiedział nowo poznanemu mężczyźnie (...) odzyskał dobrą reputację, którą niszczył przez trzydzieści lat ciężkiego picia*”. Jakież pytania?

Przejdźmy do Kroku X (ok. 15 minut)

10. PROWADZILIŚMY NADAL OSOBISTĄ INWENTURĘ, Z MIEJSCA PRZYZNAJĄC SIĘ DO POPEŁNIANYCH BŁĘDÓW

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 85–86]

Otwórzcie książki na s. 85. Zaczynając od ostatniego akapitu, czytamy:

„*Powyższa myśl przenosi nas do Kroku Dziesiątego (...) Po uporządkowaniu przeszłości pełni zapału zaczęliśmy żyć w ten sposób*”.

Tak więc, Kroki od IV do IX dotyczą sprzątnięcia naszej przeszłości i oznacza to, że możemy zacząć praktykować zasady Kroku X od razu, gdy zaczniemy sporządzać inwentury.

Ważne! Nie należy czekać do zakończenia wszystkich waszych zadośćuczynień, żeby zacząć codziennie stosować Krok X. W książce mówią nam, że „pełni zapału rozpoczynamy tę drogę naszego życia, kiedy sprzątnęliśmy naszą przeszłość”, a nie kiedy już posprzątnęliśmy naszą przeszłość (*we vigorously commenced this way of living AS we cleaned up the past, not AFTER we clean up the past*).

Dalej czytamy: „Wkroczyliśmy do świata Ducha”. Pomyślmy przez chwilę, co to zdanie znaczy: „wkroczyliśmy do świata Ducha”. Już nie żyjemy życiem opartym na samo-woli, ale zaczynamy żyć życiem opartym na Bożej woli. Kiedy tylko podjąłem decyzję, w Kroku III, że pozwolę Bogu kierować przedstawieniem, przestałem chcieć żyć życiem na moich warunkach. Nie chcę nawet żyć życiem na „życiowych” warunkach – to czasem jest za trudne. **CHCĘ ŻYĆ ŻYCIEM NA BOŻYCH WARUNKACH.**

Czytajmy dalej i postarajmy się w następnym fragmencie odnaleźć inne Kroki (s. 85, akapit drugi, linijka piąta): „*Naszym następnym zadaniem jest wzrastanie w rozumieniu i efektywności (...) Miłość i tolerancja dla innych – oto nasz kodeks postępowania*”.

Tak więc, w trakcie dnia, kiedy tylko pojawi się któryś z naszych defektów charakteru, prosimy Boga aby go usunął, jeśli to konieczne omawiamy ten problem z kimś (z osobą zaufaną, np. sponsorem), i naprawiamy – bądź, jeśli to konieczne, rekompensujemy – krzywdy. Książka mówi, że na tym nie koniec – mamy rezolutnie/ konsekwentnie przenieść nasze myśli/uwagę na kogoś, komu możemy pomóc. Jeśli jestem akurat w kolejce w spożywczy, być może mogę być pomocny małej starszej pani, która ma w swoim koszyku tylko jeden czy dwa przedmioty, przez przepuszczenie jej przede mną. Kiedy defekt pojawi się, gdy prowadzę samochód, proszę Boga, aby go usunął, a mogę

być pomocny innej osobie przez wpuszczenie jej przede mną na skrzyżowaniu albo w korku. Przecież mamy napisane: „**Miłość i tolerancja dla innych – oto nasz kodeks postępowania**”. Oczywiście, wszystko to wymaga wiele czasu i praktyki, ale z Bożą pomocą jest to wykonalne.

Krok X, jak i następny, XI, dotyczą codziennej dyscypliny. Jak przy większości innych Kroków w Wielkiej Księdze, dostajemy zbiór rezultatów wykonywania tego Kroku (obietnice Kroku X). *(Pamiętajcie Krok II: Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek? W oryginale użyte jest słowo sanity, te obietnice można potraktować jak pełną definicję stanu sanity, czyli stanu, do którego przywróci nas Bóg).*

Czytajmy na s. 85, akapit trzeci:

„Ponieważ odzyskaliśmy już zdrowy rozsądek (...) Takie będą nasze reakcje, o ile zachowamy dobrą kondycję duchową”.

Co za niezwykły zbiór obietnic dla pijaków, którzy w swoim czasie nie mieli w ogóle żadnej nadziei! Tu jest obiecanie, że kiedy dojdziemy do Kroku X „bitwa z wodą” się skończy! **Nie będziemy musieli już walczyć z alkoholem ani z czymkolwiek innym. Jest napisane, że problem zostanie usunięty (pamiętajcie: główny problem alkoholika skupiony jest w umyśle, tak więc nawiązując do tego akapitu, będziemy przywrócenii do naszego „właściwego myślenia”).**

Warto w tym miejscu zaglądnąć na **str. 101 ostatni akapit do str. 102:**

„Będąc w dobrej kondycji duchowej... ..i wszystko zrujnować!”

Alkohol nie będzie stanowił już dla nas problemu, JEŚLI będziemy utrzymywać naszą formę duchową i będziemy robić rzeczy, które Bóg chciałby, żebyśmy robili. To ważne do zapamiętania, że nie jesteśmy wyleczeni z alkoholizmu, ale Bóg będzie nas chronił i zabezpieczał. Pod warunkiem, że „zbliżyliśmy się do Niego i będziemy wykonywać dla Niego pracę solidnie”.

Następny akapit to wyjaśnienia (**s. 86, akapit pierwszy**):

„Łatwo jest zaniechać duchowego programu działania i spocząć na laurach (...) Oto właściwy sposób jej użycia”.

Praktykowanie Kroku X w naszych codziennych poczynaniach wymaga dyscypliny, poświęcenia i oddania. Nie zawsze jest łatwo przyznać się, kiedy jesteśmy w błędzie i poprosić Boga, aby usunął te przeszkody na naszej ścieżce, które zawsze powodowały, że byliśmy zablokowani, odgradzeni od Niego i naszych współtowarzyszy – ale **MUSIMY to robić**, inaczej zapłacimy karę w postaci powrotu do picia. Kiedy już wkroczyliśmy do świata Ducha, nasze zadanie polega na jak najlepszym służeniu Bogu i innym ludziom w naszym życiu. A postępowanie w oparciu o nasze defekty/braki niestety nie umieszcza nas w pozycji bycia pomocnym, a ostatecznie, po upływie jakiegoś czasu, spowoduje, że znów wrócimy do picia. To wiemy na pewno!

Więc, czy jesteś skłonny, aby praktykować dyscyplinę Kroku X codziennie?

Przeczytajmy następny akapit (**s. 86, akapit drugi**):

„Powiedzieliśmy już dużo o uzyskiwaniu siły, inspiracji i poczucia kierunku (...) to oznacza jeszcze więcej działania”.

Przejdźmy do Kroku XI (ok. 20 minut)

**11. STARALIŚMY SIĘ PRZEZ MODLITWĘ I MEDYTACJĘ POPRAWIAĆ
NASZ ŚWIADOMY KONTAKT Z BOGIEM, TAK JAK GO ROZUMIELIŚMY, PROSZĄC
JEDYNNIE O POZNANIE JEGO WOLI WOBEC NAS
ORAZ O SIŁĘ DO JEJ SPEŁNIENIA**

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 86–89]

Pewnie już zauważyliście, że Wielka Księga przez cały czas mówi o modlitwach i medytacjach. Na s. 86, w akapicie trzecim znajdziemy:

„Krok Jedenasty sugeruje modlitwę i medytację. Kwestia modlitwy nie powinna nas onieśmielać. Ludzie lepsi od nas stale z niej korzystają. Modlitwa działa, jeśli mamy do niej odpowiednie nastawienie i odmawiamy ją”.

Co autorzy Wielkiej Księgi mieli na myśli, pisząc: „modlitwa działa”? Wyciągając esencję, znaczy to po prostu, że modlitwa i medytacja sprawiają, iż jesteśmy w kontakcie z Bogiem. Właśnie to robiliśmy, odmawiając modlitwy, których się nauczyliśmy, **kiedy przechodziliśmy przez wcześniejsze Kroki – pracowaliśmy nad naszym świadomym kontaktem z Bogiem.**

Następnie, w tym samym akapicie na s. 86 jest napisane:

„Łatwo byłoby tylko ogólnie omówić te kwestie, jednak uważamy, że możemy zaproponować kilka konkretnych i cennych sugestii”.

Tekst sugeruje nam, byśmy wieczorem przejrzyli nasze działania przez cały dzień. **Oto wskazówki do „wieczornego przeglądu” (s. 86, akapit trzeci):**

„Udając się na wieczorny spoczynek, rozważamy konstruktywnie (...) co powinniśmy zrobić, by naprawić swoje błędy”.

To, co właśnie przeczytaliśmy, to pytania, które zadajemy sami sobie, kiedy kończy się nasz dzień. Niektórzy ludzie lubią przejść przez te pytania i krótki okres medytacji, kiedy kończy się ich dzień pracy. Inni, kiedy wrócą do domu zaraz po wieczornym mityngu. Jeszcze inni, kiedy zamkną oczy, przygotowując się do snu. Najważniejszą rzeczą jest znaleźć swoją własną, wygodną rutynę dla tego fragmentu i trzymać się jej konsekwentnie i w dyscyplinie.

Pierwszy akapit na s. 87 daje nam sugestie, jak zacząć nasz dzień:

„Gdy się budzimy, pomyślmy o 24 godzinach, które nas czekają (...) gdy zostanie oczyszczone ze złych motywacji”.

Tak więc, autorzy książki mówią nam, żeby medytować i robić to jako pierwszą rzecz rano. Spójrzmy na to zdanie zaczynające się od słów: **„Zanim zaczniemy, prosimy Boga, aby pokierował naszym myśleniem”** – zanim zaczniemy co? **Zanim zaczniemy słuchać Boga**. Skąd wiemy, że mamy słuchać Boga? Ponieważ zaraz potem jest napisane: **„poprośmy Boga, by kierował naszym myśleniem”**. Jeśli poprosimy Boga, aby pokierował naszym myśleniem, to czyż nasze następne myśli nie będą pochodziły od Boga? My nazywamy te myśli od Boga Przewodnictwem [Guidance]. Wielka Księga mówi nam, że Bóg dostarczy nam odpowiedzi na wszystkie nasze pytania. Otrzymamy te odpowiedzi pod warunkiem, że nie jesteśmy zablokowani przed Nim (s. 87, akapit drugi):

„Myśląc o naszym dniu możemy być niezdecydowani (...) prawidłowe odpowiedzi same przychodzą”. Tak więc, Bóg zamierza nam wyjawić swój plan na nasze życie w formie inspiracji, intuicyjnej myśli lub decyzji.

W książce mówią nam, aby przetestować/skonsultować te myśli. Nie wszystkie nasze myśli pochodzą od Boga. Jednak z czasem, praktykując, zaczniemy na nich polegać. **Na s. 87, w akapicie drugim, linijka siódma jest napisane: „To, co kiedyś było wyłącznie przecuciem lub sporadyczną inspiracją (...) zaczniemy na nim polegać”**.

Aby obronić się przed absurdalnymi zachowaniami i pomysłami, musimy przetestować nasze myśli, oddzielając SAMO-wolę od BOŻEJ-woli. BOŻA-wola powinna się rozwijać, tak więc to ważne, aby przedyskutowywać te inspiracje lub myśli ze sponsorem bądź duchowym doradcą.

Dalej czytamy na s. 88, akapit pierwszy:

„Naszą medytację kończymy zwykle modlitwą (...) Z łatwością zobaczysz dlaczego”.

Książka daje nam sugestię, aby stworzyć zdrową, modlitewną praktykę. Po pierwsze, modlimy się o wolność, uwolnienie od SAMO-woli. Po drugie, nigdy nie prosimy o sprawy tylko i wyłącznie dla samych siebie. Możemy prosić dla samych siebie tylko wtedy, gdy będzie to z pożytkiem i pomocne innym.

Następny akapit mówi nam, jak dzielić się Modlitwą czy Cichymi Chwilami z innymi ludźmi (s. 88, akapit drugi):

„Gdy warunki temu sprzyjają, prosimy żonę lub przyjaciół (...) Korzystaj z tego, co mają do zaoferowania”.

Kolejny akapit mówi, jak praktykować Krok XI w ciągu dnia w powiązaniu z Krokiem X (s. 88, akapit trzeci): **„Gdy w ciągu dnia pocujemy zdenerwowanie lub zwątpienie (...) próbowaliśmy aranżować życie według naszych zachcianek”**.

Dalej zaś mówią nam, że modlitwa i medytacja „działa – naprawdę działa”. To jest „murowana” gwarancja. To działa! Z pierwszej ręki – z naszego doświadczenia – możemy potwierdzić, że przewodnictwo działa w naszym życiu, odkąd zaczęliśmy je codziennie praktykować.

A co jeśli nie otrzymujemy żadnej odpowiedzi od Boga poprzez inspirację, przewodnictwo? Cóż, to się może wydarzyć. Pamiętajcie: **„To, co naprawdę mamy, jest codziennym wytchnieniem, który otrzymujemy, jeśli zachowujemy dobrą duchową kondycję”**. Jeśli nie otrzymujemy żadnego przewodnictwa, znaczy to, że musimy popracować – może nie podążamy za BOŻĄ-wolą w niektórych obszarach naszego życia lub nie wykonaliśmy jeszcze niezbędnych zadośćuczynień. Może to czas dla nas, by jeszcze raz przejść przez Kroki i ponownie „posprzątać dom”. Cokolwiek by to nie było, potrzebujemy podjąć niezbędne działania, aby n a w i ą z a ć ponownie połączenie z naszym Stwórcą.

Tak więc, w naszych wysiłkach, aby wypełniły się obietnice AA, za chwilę zamierzamy „wyłączyć gadanie” tak, abyśmy mogli wyciszyć się i podążać za wskazówkami dla porannych modlitw i medytacji, które wielka Księga i wiele innych duchowych ksiązek sugerują. Jako grupa, spróbujmy doświadczyć wspólnie, jak to jest dzielić nasze Ciche Chwile z innymi, jak to sugeruje książka na s. 87 i jak to pierwsi członkowie naszej wspólnoty podkreślali.

Oto przykład, jak przeprowadzić grupę (lub przejść samemu) przez Ciche Chwile: zacznijmy od poproszenia Boga, aby pokierował naszym myśleniem, i poprośmy go, aby usunął z nas uzalanie się nad sobą, nieuczciwość i egocentryczne motywy. Poświęćcie chwilę, aby pomyśleć o 24 godzinach lub tych kilku następnych przed wami i rozważcie wasze plany na ten dzień. Jeśli podczas rozważania swojego dnia natraficie na niezdecydowanie lub nie wiecie, jakie podjąć działanie, zapytajcie Boga i poproście o inspirację lub jakąś intuicyjną myśl bądź decyzję.

Pamiętajcie, aby zrelaksować się i odprężyć. Podejdźcie do tego ze spokojem. Nie walczycie. Zapiszcie jakiegokolwiek myśli, które przyjdą do Was. Później można je „przetestować” – porównać, przebadać w oparciu o zasady naszych Kroków. Poświęćcie 1– 2 minuty, ile uznacie za właściwe, aby się wyciszyć i spróbujcie w praktyce „pisanego” Przewodnictwa. **„Naszą medytację kończymy zwykle modlitwą o to, by Bóg przez cały dzień wskazywał nam kolejny krok i żeby dał nam wszystko, czego będziemy potrzebowali do rozwiązania naszych problemów. Prosimy zwłaszcza o uwolnienie od samowoli i unikamy próśb, których spełnienie przyniosłoby korzyść tylko nam”**.

Na koniec podsumujmy nasze Ciche Chwile modlitwą III i VII Kroku (modlitwa III Kroku – s. 63, akapit drugi, linijka trzecia; modlitwa VII Kroku – s. 77, akapit drugi). Jeśli czas pozwoli, zapytajcie, czy ktoś chciałby się podzielić swoim przewodnictwem z Cichych Chwil.

Zanim przejdziemy do Kroku XII, przeczytajmy drugi akapit na s. 89: „My, alkoholicy, jesteśmy niezdyscyplinowani. (...) Następny rozdział poświęcony jest w całości Krokowi Dwunastemu”. Modlitwa i medytacja wymagają poświęcenia i praktyki. Jeśli wykonamy tę pracę, otrzymamy nagrodę – życie wypełnione zdrowiem, szczęśliwością i trzeźwością większymi niż w naszych największych marzeniach.

Przejdźmy do Kroku XII (ok. 25 minut).

12. PRZEBUDZENI DUCHOWO W REZULTACIE TYCH KROKÓW, STARALIŚMY SIĘ NIEŚĆ TO POSŁANIE INNYM ALKOHOLIKOM I STOSOWAĆ TE ZASADY WE WSZYSTKICH NASZYCH POCZYNIANIACH

[Wskazówki do podjęcia tego Kroku są na s. 90–104 oraz s. 577–578]

Krok XII składa się z trzech ważnych części:

- a. Doznanie przebudzenia duchowego jako rezultatu stawiania tych Kroków – pierwszych jedenastu Kroków (*wyjaśnienie sformułowania „przebudzenie duchowe” możecie znaleźć w Dodatku II na s. 577*).
- b. Niesienie tej wiadomości innym alkoholikom.
- c. Praktykowanie zasad pierwszych jedenastu Kroków.

Jeśli doświadczyłeś przebudzenia duchowego jako rezultatu podjęcia działań, począwszy od Kroku I aż do kroku XI, jesteś gotowy, aby nieść naszą ocalającą i zmieniającą życie wiadomość innym.

Skoncentrujmy się na niesieniu tej wiadomości innym alkoholikom jako podstawie naszych rozważań o Kroku XII. Rozdział 7. Wielkiej Księgi mówi nam dokładnie, jak wykonywać „wezwanie XII Kroku”. Oto kilka głównych punktów, które opisuje. **(Sugerujemy, abyście przeczytali ten rozdział w całości i przedyskutowali jego treść ze swoim sponsorem lub innymi członkami waszej grupy).**

Czytajmy, s. 90, akapit pierwszy:

„Praktyczne doświadczenie dowodzi (...) Pamiętaj, że są oni bardzo chorzy”.

Mamy tu piękną obietnicę „niezależności od alkoholu”. Dalej jest więcej obietnic

(s. 90, akapit drugi): „Życie nabierze nowego znaczenia (...) spotkania z nowicjuszami są jasną stroną naszego życia”.

Reszta tego rozdziału opisuje jak – krok po kroku, dając wyraźne, konkretne wskazówki – robić wezwanie XII Kroku, czyli jak pracować z nowoprzybyłym.

Na przykład (s. 91, akapit pierwszy): „Gdy znajdziesz potencjalnego kandydata do Wspólnoty (...) Możesz zaprzepaścić szansę na pomoc tej osobie w przyszłości”.

W następnym akapicie autorzy książki opisują, po co zbierać informacje dotyczące takiego człowieka – po to właśnie, żeby zobaczyć w nim siebie – porozmawiać z nim, jak ze sobą samym **(s. 91, akapit drugi): „Jeśli istnieją jakiegokolwiek przesłanki, że chce on przestać pić (...) jakiego podejścia byś sobie życzył, gdybyś był na jego miejscu”.**

Przeskoczcie teraz do s. 91, akapit trzeci, linijka czwarta: **„Nie zajmuj się nim, gdy jest bardzo pijany (...) jego uwaga powinna skupić się na tobie – osobie, która wyzdrowiała”.**

Następny akapit **(s. 91, akapit czwarty): „Jeśli nie chce się z tobą spotkać, nigdy się nie narzucaj”.**

Strona 92, akapit trzeci: **„Jeśli to możliwe, spotkaj się z nim sam na sam (...) aby zachęcić go do mówienia o sobie”.**

Dalej s. 93, akapit pierwszy: **„Kiedy przekona się, że wiesz wszystko o pijackiej grze (...) Porównaj swoją niespójność psychiczną ze swoją”.**

Następny akapit (s. 93, akapit drugi): **„Jeżeli jesteś przekonany, że jest prawdziwym alkoholikiem (...) szanse na samodzielny powrót do zdrowia są niewielkie”.**

Następnie s. 93, akapit trzeci: **„W dalszym ciągu mów o alkoholizmie jako o chorobie (...) ci, którzy nie zdają sobie sprawy ze swojego trudnego położenia są skazani na przegraną”.**

I dalej s. 94, linijka piąta: **„Dokładnie opowiedz mu o tym, co się z tobą stało (...) żeby był skłonny uwierzyć w Siłę większą od niego samego i zaczął żyć zgodnie z duchowymi zasadami”.**

Przeskoczmy na następną stronę, s. 95, akapit pierwszy:

„Naszczuj mu program działania (...) W rzeczywistości to on może bardziej pomagać tobie, niż ty jemu”.

Idźmy dalej, s. 96, akapit pierwszy, linijka siódma:

„Największy sukces z alkoholikami osiągniesz wówczas, gdy nie będziesz przejawiał żadnej pasji do nawracania (...) Jeśli chce wydobrzeć, zrobisz wszystko, aby mu pomóc”.

Jeśli nawet nam nie wyjdzie z potencjalnym „nowym”, książka mówi nam, żeby poszukać innego, który będzie zainteresowany (s. 97, akapit pierwszy): **„Nie zniechęcaj się, jeśli twój kandydat nie zareaguje od razu (...) Poświęcanie zbyt wiele czasu na taki przypadek, oznacza pozbawianie innego alkoholika szansy na życie i szczęście”.**

Na s. 101, w akapicie pierwszym znajdziemy opis relacji pomiędzy sponsorem i podopiecznym : **„Zarówno ty, jak i nowicjusz, musicie dzień po dniu kroczyć drogą duchowego rozwoju. Jeśli nie będziesz ustawał, wydarzą się rzeczy niezwykle”.**

Wróćmy na chwilę do Kroku III i s. 63, gdzie jest napisane: **„Mieliśmy nowego Pracodawcę...”.** Cóż, jeśli mamy nowego Pracodawcę, to znaczy, że my jesteśmy pracownikami. Jeśli jesteśmy pracownikami, to oznacza to, że mamy pracę do wykonania.

Autorzy WK dają nam opis naszej pracy (s. 103, akapit drugi): **„Twoje obecne zadanie [ang. your job now is – twoja praca teraz] polega na tym, aby być w miejscu, w którym możesz być najbardziej użyteczny (...) możesz pozostać na pierwszej linii ognia, a Bóg sprawi, że wyjdiesz z tego bez szwanku”.**

Dzięki stawianiu Kroków i podążaniu za wskazówkami, doświadczymy duchowego przebudzenia, o którym mówi pierwsza część Kroku XII. **Pozostałe rozdziały książki są o tym, jak praktykować „te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”.** Na s. 133, w akapicie pierwszym, linijka trzecia jest napisane: *„Ale nie jesteśmy ponurakami. Gdyby nowicjusze nie widzieli, że jesteśmy radośni i potrafimy się bawić, nie chcieliby do nas wracać. Usilnie nalegamy, aby cieszyć się życiem”.* Następny akapit na s. 133: *„Uważamy zatem, że naszymi sprzymierzeńcami są pogoda ducha i uśmiech (...) Przecież wyzdrowieliśmy i otrzymaliśmy siłę do pomagania innym”.*

Zakończmy, czytając fragment z 11. rozdziału, *Wizja dla ciebie* (s. 163, akapit pierwszy): *„W taki sposób się rozwijamy. Zrobienie tego, co nam się udało, jest – z takim wsparciem – tylko kwestią chęci, cierpliwości i wysiłku”.*

Na zakończenie przeczytajmy s. 164, akapit trzeci:

„Nasza książka zawiera wyłącznie sugestie [ang. our book is meant to be suggestive only – nasza książka ma tylko dawać do myślenia]. Zdajemy sobie sprawę, że wiemy niewiele (...) Niech Bóg cię błogosławi i prowadzi. Zatem – do zobaczenia”.

Pragniemy podziękować wszystkim tym, którzy umożliwili nam, abyśmy byli waszymi przewodnikami przez ostatni czas. Mamy nadzieję, że będziecie kontynuować tę pracę i pomagać innym w stawianiu 12 Kroków, tak jak to robili pierwsi członkowie naszej Wspólnoty i jak to jest, w sposób bardzo prosty, opisane w Wielkiej Księdze, w *Anonimowych Alkoholikach*.

Dziękujemy wam wszystkim jeszcze raz i niech Boża Łaska ciągle wam wszystkim błogosławi.

Format jaki użyliśmy jest tylko przykładowy i nie ma jednej drogi prowadzenia tych zajęć. Każda z grup, która prowadzi te zajęcia robi to w troszkę innej formie – w zależności jakie są ich lokalne potrzeby.