

12 Kroków według Wielkiej Księgi - mitingi dla początkujących.

Wprowadzenie. (ok. 10 minut):

Początki takich mitingów instruktazowych sięgają wczesnych lat 40-tych. Po publikacji kilku artykułów, w październiku i listopadzie 1939 roku i w marcu 1941 roku w „Saturday Evening Post”, o Anonimowych Alkoholikach, AA zaczęło gwałtownie rosnać i stało się niemożliwością dla pierwszych członków wspólnoty indywidualne wprowadzanie nowicjuszy w Kroki. Okazało się to prawdziwe zwłaszcza jeśli chodzi o Cleveland gdzie Clarence Snyder, 40-ty trzeźwy członek AA, i inni AA z Cleveland osiągnęli największe sukcesy w „otrzeźwianiu” pijaków. Tak więc, zaczęli przeprowadzać ludzi przez Kroki tak jakby w „klasach szkolnych”. Beginners’ Classes (tak nazywały się te mitingi 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 12 Kroków w jak najkrótszym czasie i były podzielone na 4 około godzinne sesje. Jeden miting w każdym tygodniu był poświęcony jednej z czterech sesji. Jedne z najbardziej znanych mitingów dla początkujących to „Twelve-Step Beginners’ Classes” zapoczątkowane w Minneapolis, przez Minnesota Nicollet Group, założonej w 1943 roku przez Eda Webstera, autora książki „Stools and Bottles” i Barrego Collinsa. Członkowie tej grupy opublikowali oryginalną „Little Red Book”, która jest zbiorem notatek użytych do nauki podczas mitingów „Beginners Classes” (dla początkujących) grupy Nicollet.

Każda z grup rozwinęła swoje własne wytyczne do mitingów 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 lub ponownie przechodzili przez 12 Kroków doświadczając zmieniającego życie doświadczenia duchowego.

W okresie listopada 1995 Wally P., archiwista i członek AA, po wykonaniu prawie 2 letnich badań i poszukiwań na temat pierwszych mitingów AA dla początkujących, przeprowadził na grupie Copper Valley Group w San Manuel, Arizona, taki miting. W ramach ich regularnych mitingów (każdy piątek) w 4 jednogodzinnych sesjach przeprowadził grupę przez 12 Kroków. To była iskierka, która miała stać się iskrą zapalną dla AA Beginners’ Mitings z lat 40 i 50 dla dnia dzisiejszego.

Pewnie kilku z Was może sobie pomyśleć, że zrobienie 12 Kroków w 4 tygodnie, albo nawet w dwa dni, drastycznie sprzeciwia się temu co często słyszymy dziś na mitingach „nie pij i chodź na mitingi”, „poczekaj, aż troszkę poczujesz się lepiej, zanim zrobisz 4 Krok”, „powoli i spokojnie”, „daj czas czasowi” i największy z MITÓW AA „co rok to Krok”!!!! Zamierzamy przedstawić Wam kilka przykładów z Wielkiej Księgi, które bardzo odbiegają od tychże właśnie informacji. Kroki były robione szybko w początkach AA. Nie było „poczekaj, aż poczujesz się lepiej” przed realizowaniem Kroków. Nasi współzałożyciele pewnie pomierialiby pijani, gdyby mieli takie podejście.

Strona 13 „Opowieści Billa” opisuje jak Bill W. nasz Nowojorski współzałożyciel, zrobił kroki podczas swojego pobytu w Miejskim Szpitalu, gdzie był odizolowany od alkoholu ostatni raz. Bill pisze na

str. 13, akapit 3:

„Właśnie tam oddałem się pokornie Bogu, tak jak Go wówczas rozumiałem, prosząc by zrobił ze mną, co zechce [to nasz 3 Krok]. Po raz pierwszy przyznałem że sam z siebie jestem niczym, że bez Niego jestem stracony. Bezlitośnie stawiałem czoło swoim grzechom i stałem się gotowy do tego, by pozwolić mojemu nowo odnalezione mu Przyjacielowi [z dużej litery - Bóg] na całkowite ich zabranie. Od tego czasu już nigdy się napiłem. wykarczował je i spalił co do joty [brzmi jak Kroki 4,5,6,7 - nieprawdaż]. Od tego czasu nie wziętem do ust alkoholu.

Gdzie ów kolega z czasów szkolnych odwiedził mnie w szpitalu wpełni zaznajomiłem go ze swoimi problemami i ułomnościami. Sporządziliśmy listę osób którym wyrządziłem krzywdę lub do których czułem urazę [Krok 4]. Wyraziłem pełną gotowość by się z nimi wszystkimi spotkać i przyznać się do krzywd które im wyrządziłem [Krok 8,9]. Miałem już nigdy ich nie krytykować i zadośćuczynić im wszystkim najlepiej jak potrafię.

Miałem też spróbować sposobu myślenia opartego na nowej świadomości Boga wewnątrz mnie. Oznaczało to że zdrowy rozsądek miał ustąpić miejsca nie zdrowemu 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 zostaną hojnie obdarowany. [Krok 10,11]. Mój przyjaciel [Ebby T.] obiecywał, że kiedyś zrobię to wszystko wejdę znowu relacje ze swoim Stwórcą i będę miał podstawy spo-

sobu życia który rozwiąże wszystkie moje problemy. Podstawowymi wymogami aby ustanowić zachować nowy porządek rzeczy były: wiara w moc Boga oraz wystarczająco dużo gotowości, uczciwości i pokory.

Proste ale nie łatwe miało to swoją cenę. Było nią Zburzenie egocentryzmu. Ze wszystkim muszę się zwracać do ojców światłości których panuje nad nami."

Życie Billa drastycznie się zmieniło. Nigdy nie napił się już alkoholu w wyniku podjęcia konkretnych działań (Kroków). **Wtedy Bill doznał swojego nagłego przebudzenia duchowego i nigdy więcej nie napił się ponownie. Bill i Ebby zrobili ekwiwalent 12 Kroków, podczas kiedy Bill był w szpitalu. Ilu z nas robi to dziś? Więcej na temat początków sponsorowania znajdziecie w dodatku, który został dołączony do tych warsztatów p.t. „Tajemnicza rozmowa Billa z Bobem” - tekst ukazał się w „WARTA” 2016 03/233**

Na str. 157 Bill D., wkrótce 3 członek AA (na świecie!!!!), przekroczył próg Miejskiego Szpitala w Akron - z resztą po raz 8 w przeciągu 6 miesięcy. Dwa dni później Bill W. i Dr. Bob, nasz współzałożyciel z Akron, Ohio, odwiedzają Billa na godzinkę i rozmawiają z nim o Kroku 1. Na str. 158, następnego dnia zrobił Krok 2. Wtedy w **3 akapicie na str. 158** pisze:

„Trzeciego dnia Prawnik oddał swoje życie opiece i kierownictwu swojego Stwórcy. Stwierdził że jest całkowicie gotowy zrobić wszystko co trzeba.”

Na str. 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 **strony 190** Bill D. mówi, że zrobił równoważność Kroku 4 i 5 w trzecim dniu pobytu w szpitalu: *„ Oczywiście umówiliśmy 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 powiedzieli 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 12-sty Krok z innym alkoholikiem kiedy wyjdzie ze szpitala. Czy to jest ta wiadomość, którą my przekazujemy dzisiaj?

Na str. 259, Earl Treat, założyciel AA w Chicago, opisuje jak Dr. Bob przeprowadził go przez to co było wtedy 6-cioma Krokami w trzy lub cztery godziny:

„Dzień przed moim powrotem do Chicago – było to wolne popołudnie doktora Boba – zaprosił mnie do swojego biura i w ciągu 3-4 godzin formalnie przeszliśmy przez Program Sześciu Kroków w takiej postaci, jaką miał on na tamten czas. Przedstawiał się on następująco:

1. Całkowite poddanie [1]
2. Zależność od Siły Wyższej i jej przewodnictwo [2, 3, 6, 7, 11]
3. Inwentura moralny [4,10]
4. Wyznanie [5]
5. Restytucja (zadośćuczynienie) [8, 9]
6. Ciągła praca z innymi alkoholikami [12]

Dr. Bob przeprowadził mnie przez wszystkie te kroki. Przy obrachunku moralnym pokazał mi kilka moich wad charakteru i defektów osobowości, takich jak: samolubstwo, zarozumialstwo, zazdrość, niedbalstwo, nietolerancja, tupet, sarkazm i urazy. Długo przechodziliśmy przez ten krok i Bob w końcu zapytał mnie, czy chcę usunięcia tych defektów charakteru [Krok 6]. Gdy odpowiedziałem, że tak, obaj uklękliśmy przy jego biurku i modliliśmy się o odebranie tych wad [Krok 7].

Ten obraz wciąż jest żywy w moich oczach. Jeśli dane mi będzie dożyć stu lat, obraz ten będzie zawsze obecny w moich myślach. Było to coś, co wywarło na mnie kolosalne wrażenie i życzę dziś każdemu z członków AA, żeby mógł doznawać korzyści z tego sposobu sponsorowania. Dr Bob zawsze mocno podkreślał religijny aspekt programu i myślę, że jest to bardzo pomocne, a na pewno mi to pomogło. Następnie dr. Bob przeprowadził mnie przez krok zadośćuczynienia, w którym zrobiłem listę wszystkich osób, które skrzywdziłem [Kroki 8] i opracowałem sposoby i środki powolnego zadośćuczynienia.”

Str. 280 - (I wyd.) opisuje jak Dr. Bob naświetla Program Clarence'owi Snyderowi, założycielowi AA w Cleveland. Str. 280, **akapit 3** - (I wyd. - tej historii nie ma w 4 wyda. pol.)

„Po kilku dniach pobytu w szpitalu, plan powrotu do życia został mi naświetlony. Bardzo prosty plan, za którym ciągle podążając wciąż znajduje radość i szczęście. Niemożliwością jest przelanie na papier wszelkich korzyści jakie z tego powodu przyszły... fizyczne, mentalne, domowe, duchowe i pieniężne. To nie jakaś gadka szmatka. To jest prawda.”

Mamy nadzieję, że rozwialiśmy mit, że sposób w jaki przestaliśmy pić i zaczęliśmy prowadzić szczęśliwe i zadowalające nas życie, to nie tylko chodzenie na mitingi i łapanie ozdrowienia przez osmozę. (Czyli nie da się wyzdrowieć tylko po przez przebywanie z ludźmi zdrowymi, jeśli jesteś prawdziwym alkoholikiem.)

Kroki dla początkujących wg Wielkiej Księgi

Jak zostać uzdrowionym z alkoholizmu robiąc 12 Kroków w sposób jaki opisany w Wielkiej Księdze.

(ok. 7 minut):

Dla tych, którzy pragną i chcą zostać „odzyskani” z alkoholizmu zaczniemy teraz Miting dla Początkujących. Natomiast dla tych, którzy są już jakiś czas w AA i chcieliby doznać nowego doświadczenia z 12 Krokami, możecie z nami przejść ten proces jako „odświeżenie” aby odnowić swoje przebudzenie duchowe i relację z Bogiem jakkolwiek Go pojmujecie. Pamiętajcie, że przechodząc przez program w taki sposób jaki opisany jest w WK, między 1939 a 1955 r. AA miało 75% skuteczności **[Jest to opisane w WK str. XXVI linijka 2: „Spośród alkoholików, którzy przyszli do AA, podjęła rzeczywisty wysiłek, dziś 50% uzyskało trzeźwość natychmiast ją zachowało. 25% wytrzeźwiało po kilku zabicia a wśród pozostałych którzy zostali w AA zauważono poprawę. Tysiące innych początkowo - po kilku mityngach AA - uznało że nie potrzebują programu. Ale większość z nich - około dwóch trzecich - zaczęło po jakimś czasie wracać na spotkania.”]** Niektóre grupy, szczególnie z Cleveland, Ohio, nawet 93% 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 nowicjuszom „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 nadażać podczas czytania powinien słuchać najlepiej jak potrafi,
5. Odnośniki do stron i akapitów dotyczą polskiego II wydania kieszonkowego z roku 2011,
6. **Jesteśmy tutaj, aby podjąć konkretne działanie, o których pisze Wielka Księga a nie, aby ją tylko studiować.**
7. Krok Piąty powinien być przerobiony pomiędzy sesją 2-gą i 3-cią. Nie będziemy go robić tutaj.
8. Sponsor powinien dzwonić i rozmawiać z nowicjuszem często, aby sprawdzić jak sobie radzi i aby zaoferować swoją pomoc i zachętę podczas pracy.
9. Na potrzeby mitingu - sesja I - Kroki 1, 2, 3; sesja II - 4, 5; sesja III - 6, 7, 8, 9; sesja 4 - 10, 11, 12

Jeśli zrobisz Kroki dokładnie 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?

UWAGA: DODATKOWE TŁUMACZENIE KROKÓW, JEST TYLKO DOSŁOWNYM PRZEKŁADEM Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO. NIE JEST ANI NIE POWINNO BYĆ TRAKTOWANE JAKO OFICJALNE TŁUMACZENIE.

Zacznijmy tę sesję od „Wprowadzenia do pierwszego wydania”, które znajduje się na:
str. XIX akapit 1:

„MY, Anonimowi Alkoholicy, liczymy... ..przynosi korzyści wszystkim.”

Tak, więc WK już na samym początku mówi nam jaki jest jej cel: aby pokazać innym alkoholikom jak zostać uzdrowionym z alkoholizmu. Dopóki nie powstała ta książka, nie było nadziei dla alkoholików. Teraz, każdy kto jest skłonny lub ma chęć podążać za wskazówkami, które oni przedstawili, może zostać uzdrowiony. Podczas tej sesji (*Kroki 1-3*), będziemy czytać materiały z WK i czerpać z naszego doświadczenia, żeby pomóc nam znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

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

Zacznijmy więc naszą podróż z Krokiem 1 (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 str. 30, akapit 2, linijka 1-4]

Poddanie się jest sprawą zasadniczą aby wyzdrowieć z alkoholizmu. Pierwsze 42 strony WK są poświęcone pierwszej części procesu poddania czyli **przyznania że mamy problem**. *(W ogóle to 2/3 Książki poświęcone jest zdefiniowaniu problemu, potem Książka mówi jakie jest Rozwiązanie, a później BARDZO DOKŁADNIE i konkretnie, kawałek po kawałku daje wskazówki jak wdrażać to ROZWIĄZANIE w twoim 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 pyta 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 początku rozdziału „Opinia lekarza:

str. XXXIV, akapit 2:

„Lekarz, który na naszą prośbę... ..nie wytłumaczał w żaden inny sposób.”

Teraz przejdźmy do strony XXII gdzie w 2 akapicie Dr. Silkworth dalej opisuje fizyczną reakcję alkoholika na alkohol zaraz po tym jak został on (*alkohol*) wprowadzony do organizmu.

str. XXXVI akapit 2:

„Wierzymy, co sugerowaliśmy... ..zdumiewająco trudne do rozwiązania.”

Zauważcie, że Dr. Silkworth opisuje fizyczną reakcję ciała na alkohol jako „ALERGIE”, a po jednym drinku rozwija się niepoohamowane pragnienie lub inaczej łaknienie alkoholu.

Idźmy do **str. XXXVII** gdzie Dr. Silkworth opisuje ogólny cykl pijacki alkoholika i zaczyna opisywać też drugi czynnik choroby alkoholowej. Wiemy już, że **pierwszym czynnikiem jest „alergia” czyli nie normalna reakcja ciała wywołująca fizyczne pragnienie albo łaknienie alkoholu. Drugi czynnik to mentalna lub umysłowa obsesja**. Będzie opisywał umysłowy stan zanim podniesiemy pierwszy kieliszek:

str. XXXVII, akapit 1:

„Mężczyźni i kobiety piją głównie... ..na powrót do zdrowia jest znikoma.”

Jeśli nasze umysły nie okłamywały by nas, że nic się nie stanie jak się napijemy, nigdy nie uruchamialibyśmy fizycznej alergii, która wprawia w ruch łaknienie alkoholu. Tak więc mamy nie normalną 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 często byliśmy świadomi) interesuje nas tylko to, że on (alkohol) zaraz przyniesie tą 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 na nasz problem. Tylko, że ten czynnik mentalny - umysłowy sprawia, że samo przestanie picia jest niewystarczające. **Dlatego właśnie Dr. Silkworth pisze, że potrzebujemy całkowitej zmiany psychiki.** Na stronie **XXXVII** Dr. Silkworth pisze, że wszystko co musimy robić to przestrzeganie kilku prostych reguł i nie będziemy odczuwać tego pragnienia alkoholu.

Na str. XXXVIII i na początku str. XXXIXI Dr. Silkworth opisuje 5 różnych typów alkoholików:

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

Kończąc nasze czytanie „Opinii lekarza” jako podsumowanie tego wszystkiego co chciał nam przekazać o fizycznej reakcji alkoholika na alkohol Dr. Silkworth przeczytajmy:

str. XXXIX, akapit 1:

„U wszystkich wyżej wymienionych... ..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 str. 7 i 8. Jeśli nigdy nie czytaliście tego rozdziału, sugerujemy zrobić to samodzielnie.

Tak żeby streścić Wam pierwszą połowę „Opowieści Bill’a” kilka słów: Bill W. jest analitykiem giełdowym, który jest 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 alkoholu zanim jeszcze stał on się problematyczny. Sugerujemy abyście poszukali podobieństw, Spróbujcie zidentyfikować się ze stylem, w jaki Bill **myślał, pił i czuł.**

Pierwsze 8 stron tego rozdziału daje przykład problemu alkoholowego. Następne strony „Opowieści Billa” pokazują duchowe rozwiązanie. Jedynym fragmentem, który teraz przeczytamy z tego rozdziału to ten, który opisuje to, że Bill był świadomy swojego beznadziejnego stanu, a ostatnie 5 zdań bardzo dobrze opisuje to co alkoholicy nazywają DNEM.

Str. 7, akapit 3, linijka 2:

„Moje pogarszające się zdrowie... ..Alkohol był moim panem.”

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

Na stronach 20 - 22 rozdziału „Jest rozwiązanie” autorzy opisują 3 typy pijących:

- 1) **Ludzie 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. Może pić lub nie pić.
- 2) **Nałogowy 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 nałogowy pijak ma wystarczająco dobry powód - zdrowotny (choroba - cukrzyca), zakochanie, zmiana środowiska, ostrzeżenie doktora lub zabrane prawo jazdy, groźby od szefa, „dręczenie” żony lub męża, a czasem nawet krótki pobyt na detoksie bądź terapii, może przestać pić całkowicie albo znacznie ograniczyć picie lub moderować je - kontrolować. [...]*”taki człowiek również może rzucić picie lub je ograniczyć”*]
- 3) **Prawdziwy alkoholik** - może zacząć jako pijący towarzysko lub jako nałogowy pijak [Hard Drinker], ale w pewnym punkcie swojej „kariery” traci kontrolę nad jego piciem alkoholu kiedy zaczyna pić. Książka opisuje taki typ jako prawdziwy Mr. Jekyll i Mr. Hyde. Rzadko kiedy bywa umiarkowanie wstawiony i zawsze mniej lub bardziej jest szaleńczo pijany. Potem Książka opisują ten pogłębiający się stan.

Strona 22 opisuje fizyczną reakcję alkoholików na alkohol, kiedy wprowadzą go do swoich organizmów. Potem na stronie 23, mówi nam, że nasz prawdziwy problem lokuje się bardziej w sferze mentalnej - umysłowej niż fizycznej. Autorzy mówią nam, że 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 na maxa.

Teraz Książka mówi nam, że nie mamy takiego wyboru czy pić czy nie pić:

Str. 24 akapit 1:

„Faktem jest, że większość.... Wobec pierwszego kieliszka.”

Powtórzmy jeszcze raz: gdyby nasze umysły nie okłamywały nas, że możemy bezpiecznie pić alkohol, nie mielibyśmy się o co martwić jeśli chodzi o zaprzestanie picia całkowicie. W istocie, jeślibyśmy nie cierpieli z powodu mentalnej obsesji naszej alkoholowej choroby, wtedy może moglibyśmy nie pić, nie zależnie od wszystkiego albo moglibyśmy „po prostu tylko nie pić i chodzić na mitingi”.

Z powodu czynnika mentalnego - umysłowego, prawdziwy alkoholik nie jest w stanie poradzić sobie TYLKO przy pomocy tych mądrych powiedzonek: „przynies tyłek na mitingi, a do głowy przyjdzie”, „90 dni 90 mitingów”, „nie pij i chodź na mitingi”.

Strona 25 (ost. akapit 5 linijka) mówi nam, że prawdziwym rozwiązaniem na nasz alkoholowy problem jest rozwiązanie duchowe i daje nam dwie alternatywy:

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

Przejdźmy do **strony 30** gdzie Autorzy WK dają nam przykład jak mentalna obsesja zabiła wielu z nas. Połączony od pierwszego akapitu:

str. 30, akapit 1:

„Większość z nas niechętnie... ..szaleństwa lub śmierci.”

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

str. 31, linijka druga:

„Pomimo tego wszystkiego... ..próbowaliśmy pić jak inni!”

Tak, więc jeśli jestem alkoholikiem czasy kiedy mogłem kontrolować i cieszyć się moim pić są daleko, daleko za mną. **Kiedykolwiek próbowałem kontrolować moje picie nie cieszyłem się nim, A kiedy się nim cieszyłem no nie mogę powiedzieć żebym go kontrolował... :**) Autorzy dalej podkreślają tę mentalną obsesję na początku str. 29 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 „alkoholowe” szaleństwo polega na tym, że nie jestem w stanie zobaczyć prawdy o alkoholu. Wierzmy w to, że ten jeden kieliszek przyniesie taką samą ulgę jaką kiedyś przynosił („cieszyć się pić”), że jeden w zupełności wystarczy („kontrolować ilość”). Tylko zawsze było o ten jeden za mało... Szaleństwo alkoholizmu polega na tym, że wierzymy w kłamstwo, iż możemy wypić pierwszy kieliszek bez żadnych konsekwencji.

Str. 34, akapit 2:

„U tych, którzy nie są w stanie... ..by tak się stało”

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

Rozdział 3 „Więcej na temat alkoholizmu” dają doskonałe przykłady sposobów w jaki alkoholik myśli przed ponownym powrotem do picia. Szczególnie zwróćcie uwagę na przykłady **„30-to latka”** (str. 32, akapit 2), **„nieważnego pieszego - przechodzący na czerwonym świetle”** (str. 37, akapit 4) czy **„naszego przyjaciela Jima”** (str. 35, akapit 3) i **oczywiście „Freda”** (str. 33, akapit 1).

W przykładzie Jima autorzy używają słowa „NAGLE”. Jim mówi, że **nagle przyszła myśl do jego głowy**, że gdyby dołał whisky do mleka, nic by mu się nie stało, zwłaszcza na pełny żołądek. Do Jima przyszedł

NAGLE **szalony pomysł**, a to było już po tym jak pierwsi członkowie wspólnoty pracowali z nim poprzednio kilka razy i **Jim zrobił początek** jego zdrowienia, i nie miał wcale jakiegoś złego dnia (*HALT nie do końca się sprawdza*). Właśnie!! zrobił TYLKO początek swojego zdrowienia! **Nie zaakceptował jednak całego programu zdrowienia, który przedstawili mu pierwsi członkowie wspólnoty.** Tak więc w tym przykładzie, sposób myślenia poprzedzający napięcie się pierwszego kieliszka, zarówno my jak i książka, określa jako „NAGLE”. Spróbujmy dać konkretny przykład użycia tego słowa aby dobrze zrozumieć: Ilu z nas słyszało na mitingach: „Wiesz, 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 ja zadzwonił do ciebie i powiedział: „Dostane nagle biegunki za 10 minut i proszę Cie przegadaj to ze mną, pomóż odgonić tę myśl”. Przecież to a-wykonalne i szalone!!!

Ostatni akapit rozdziału 3 **str. 43** mówi:

„Powtórmy: alkoholik... ..nadejść od Siły Wyższej.”

Żeby zebrać to co dowiedzieliśmy się na temat fizycznych i mentalnych aspektów alkoholizmu, otworzymy książkę na pierwszej stronie rozdziału „My - niewierzący” - str. 37. W pierwszym akapicie trzy linijki w dół, Autorzy książki używają zdania, które można zamienić na pytania i zapytać samych siebie aby przekonać się czy mamy umysł i ciało alkoholika. Książka pisze:

„Kiedy szczerze chcesz, a nie możesz przestać pić [CAŁKOWICIE ang. - tego słowa brakuje w polskim tłumaczeniu] lub jeśli podczas picia masz niewielką kontrolę nad tym, ile wypijesz - 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 pierwszy 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 wypijeś?**

Jeśli odpowiemy na te dwa pytania przecząco to, wg Wielkiej Księgi „...prawdopodobnie jesteś alkoholikiem. Jeśli tak, cierpisz na chorobę, którą można opanować jedynie na drodze przemiany duchowej.”

Na stronie **65 WK** księga pisze: **„Przezwyjęwszy chorobę ducha, dochodzimy do siebie również psychicznie i fizycznie.”** Tak więc spójrzmy na 3 czynniki naszej choroby związane z Krokiem 1 - Chorobę ducha lub jak to Krok pierwszy nazywa „...że nasze życie stało się niekierowalne”.

Przejdźmy **do strony 52, akapit 1** (to jeszcze jeden przykład nie kierowalności wewnętrznej) i przyjrzyjmy się symptomom choroby ducha lub jak to WK nazywa UDREKI, a to jest właśnie powód naszego cierpienia przez całe nasze życie: „zdezorientowany, zmieszany i zdenerwowany duch”.

Zamieńmy te zdania w pytania, na które możemy odpowiedzieć przed samymi sobą. Możemy na nie odpowiedzieć w czasie przeszłym tj. kiedy piliśmy lub w czasie teraźniejszym - teraz, kiedy nie pijemy. Cierpimy z powodu nie kierowalności duchowej albo wewnętrznej czyli z powodu nie leczonego alkoholizmu. Jest to dobry opis mnie samego kiedy piłem ale również kiedy przestałem pić i próbowałem „po swojemu” porazić sobie ze swoją chorobą i życiem.

Kiedy będę czytał te pytania, odpowiadajcie na nie dla samych siebie, żeby zobaczyć czy doświadczaliście bądź doświadczacie obecnie tych symptomów:

- Czy mieliśmy kłopoty w osobistych stosunkach z ludźmi? (weźmy również pod uwagę nas samych tutaj)
- Czy nie potrafiliśmy kontrolować naszych emocji? (kiedykolwiek mieliście „góry” i „doły”)
- Czy byliśmy ofiarami nieszczęść i depresji? (albo mieliście ich napady)
- Czy nie byliśmy w stanie związać końca z końcem? (lub nie mieliście przyzwoitego życia)
- Czy mieliśmy poczucie bezużyteczności?
- Czy byliśmy pełni lęków? (czy kiedykolwiek martwiliście o coś obsesyjnie)
- Czy byliśmy nieszczęśliwi?
- Czy nie potrafiliśmy pomagać innym?

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

Wracając do strony 44, akapit 2 linijka 4, książka mówi nam, że mamy tylko dwie alternatywy: *(wcześnie te alternatywy już się pojawiają str. 25, akapit 3, lin. 5)*

- 1) ...być skazanym na śmierć z powodu alkoholizmu LUB
- 2) ...żyć w oparciu o duchowy zasady

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

Teraz zamierzamy zacząć proces podania się z Krokiem 1. Na stronie 30, WK mówi nam dokładnie co mamy robić żeby przyznać, że jesteśmy alkoholikami. Mówi:

Str. 30, akapit 2:

„Przekonał się (nauczyli się na własnym doświadczeniu, co sugeruje że jest to proces), **że musimy bezwarunkowo głębi swojego jestestwa przyznać, że jesteśmy alkoholikami.** (przy. NIKT INNY NIE MOŻE TEGO ZA NAS ZROBIĆ) **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 i cieszyć się moja trzeźwością !!!!

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 nie kierowalne, 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: str. 31 akapit 3)* Dla tych, którzy są gotowi zrobimy Krok 1 razem. To jest pytanie 1 KROKU - odpowiedzcie TAK lub NIE:

PYTANIE: "Czy przyznajesz z głębi swojego serca że jesteś alkoholikiem?"

Dziękuję. Wszyscy ci, którzy odpowiedzieli TAK na to pytanie zrobili Krok 1. GRATULUJEMY!!!

Teraz kiedy przyznaliśmy że jesteśmy alkoholikami, zobaczymy co musimy zrobić żeby zostać uzdrowionym. W razie gdybyśmy nie byli przekonani do tego, że potrzebujemy jakiejś Siły Większej od nas samych, przeczytajmy ostatnich kilka linijek rozdział „Więcej na temat alkoholizmu”:

str. 36, 6-ta linijka od dołu strony:

„Powtórmy: alkoholik niekiedy... ..obrona musi nadejść od Siły Wyższej.”

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

Tak więc, to co te linijki mówią nam, w nawiązaniu do tego, że nie mogę napić się alkoholu, muszę znaleźć jakąś Siłę Większą ode mnie samego, która da mi tą obronę i utrzyma mnie bezpiecznie i ochroni przed alkoholem. Jest to gwarantowane, jeśli wprowadzę w życie następne konkretne kroki.

Tak więc przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni i mamy potrzebę znalezienia Siły... przejdźmy do Kroku 2 (ok. 35 minut):

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

Tłum: Doszliśmy do przekonania, że Siła Większa niż nasza własna, może przywrócić na poczytalność/rozsądek (zdrowe myślenie, przeciwieństwo szaleństwa) ten krok opisany jest na str. 44-57) [Wskazówki do podjęcia Kroku drugiego znajdują się na str. 47 akapit 1].

Tak tytułem wstępu do Kroku 2 i podsumowując Krok 1, autorzy napisali:

str. 44, akapit 1:

„Z lektury poprzednich... ..doświadczenie duchowe.”

i dalej podsumowując wskazują na nasz GŁÓWNY PROBLEM oraz na Rozwiązanie tego problemu:

str. 44, akapit 3:

„Gdyby sam kodeks... ..będziemy mówili o Bogu.”

Tak więc, jeśli przyznaliśmy, że jesteśmy alkoholikami, niezbędne jest abyśmy znaleźli jakąś Siłę, z pomocą, której będziemy mogli żyć. Przejdźmy do Kroku 2, który brzmi:

Rozdział „My-niewierzący” daje nam mnóstwo informacji i wskazówek jak postawić Krok 2. **Przeczytajcie ten rozdział w całości, podobnie jak wcześniejsze rozdziały, przez które przeszliśmy.**

Żeby dać nam podstawy do postawienia Kroku 2, postaramy się odpowiedzieć na 4 ważne punkty:

- 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 tą Siłę?

Strona 46, akapit 1, linijka 2, mówi:

„Pragniemy Cię zapewnić... ..pojąć tej Siły, która jest Bogiem.”

Na stronach 46 i 47 książka daje nam konkretne wytyczne, jeśli mamy postawić Krok 2. W skrócie:

- Musimy **odłożyć na bok wszelkie nasze uprzedzenia (wyobrażenia, opinie itp.)**,
- Musimy **wyrazić chęć** lub być po prostu skłonni uwierzyć,
- Musimy dojść do jakiejś naszej **własnej koncepcji Boga**,
- Musimy **uznać możliwość istnienia** takiej Siły,
- Musimy **szczerze i uczciwie szukać** tej Siły,

Jeśli znamy już te wytyczne, spójrzmy na pytanie zawarte na:

stronie 47, akapit 1:

„Musieliśmy zadać sobie... ..trwałą konstrukcję duchową.”

Zobaczmy kto jest gotowy aby posunąć się dalej i zrobić pierwszą część Kroku 2. Niech ci ludzie, którzy zrobili Krok 1 i są skłonni zrobić Krok 2, wstaną. Zadam wam pytanie. Odpowiedzcie na nie razem prostym „TAK” lub „NIE”:

„Czy wierzysz, albo czy przynajmniej jesteś skłonny uwierzyć, że istnieje Siła Wyższa, która jest potężniejsza od ciebie samego? [Niech każda osoba odpowie na to pytanie]

Dziękuję wam. Możemy iść dalej. Jeśli nie mamy jeszcze koncepcji Siły Większej, która ma dla nas sens, ten rozdział poddaje nam kilka pomysłów. Poniższe, są to słowa i opisy, których używali pierwsi członkowie, aby opisać Boga:

- Siła Większa od nas samych (str. 45,)
- Potęga/Wszechmocny/ All Powerfull (str. 49)
- Sens/ Guiding/ Przewodnik (str. 49)
- Inteligentna/Twórcza/Kreatywna Siła Sprawcza (str. 46)
- Twórcza Inteligencja (str. 49)
- Duch Wszechświata (str. 46)
- Dziedzina Ducha (str. 46)
- Najwyższa Istota

- Siła
- Wspaniała Rzeczywistość (str. 55)
- Nieskończona Miłość i Wszchemoc (str. 56)
- Stwórca (str. 57)
- I oczywiście Bóg

Pamiętajcie, że to tylko przykłady pomysłów znalezionych w tym Rozdziale, opisujących Boga. Czujcie się swobodnie i używajcie tych bądź innych waszych pomysłów, bądź koncepcji jeśli dla was one mają sens. **Pamiętajcie**, możecie używać waszych koncepcji, jakkolwiek ograniczone mogą one wam się wydawać. Najważniejszą rzeczą jest ta iż jest to wasza własna koncepcja.

Teraz **po pierwsze**: jesteśmy skłonni uwierzyć i **po drugie**: mamy swoją własną koncepcję Boga, musimy rozważyć propozycję, którą wielu ludzi nazywa „wyborem Kroku 2”. Jest ona na:

str. 45, akapit 1:

„Kiedy staliśmy się alkoholikami... ..Jaki był nasz wybór?”

Spróbujmy przez chwilę zastanowić się nad tymi dwoma stronami medalu. Jeśli wierzymy w to co nasza Książka mówi, i jeśli wierzymy w to co mówi doświadczenie tysięcy uzdrowionych przed nami alkoholików, możemy łatwo odpowiedzieć twierdząco na to pytanie.

Załóżmy jednak, że wybieramy opcję, iż Bóg jest dla nas niczym, nie jest częścią naszego życia. Co wtedy? Jeśli tak będzie wyglądało wasze stanowisko, nie możemy posunąć się dalej. Jeśli naprawdę i uczciwie jesteś BEZSILNY, to potrzebujesz Boga, bardziej niż kiedykolwiek. Jeśli nie jesteś bezsilny to nie ma PROBLEMU, więc rzeczywiście nie potrzebujesz ROZWIĄZANIA! :)

Tak więc, czy jesteśmy gotowi aby iść dalej?

Ostatnia rzecz, na którą musimy zwrócić uwagę w Kroku 2, to pytanie Gdzie znaleźć Boga. Odpowiedź znajdziemy na:

str. 55, akapit 1:

„Oszukiwaliśmy samych siebie... .. 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 (str.55, aka4 - 57).

Popatrzmy na ostatni akapit: **„Czyż nie był to przypadek cudownego uzdrowienia? A przecież jego poszczególne składowe są proste. Okoliczności [czyli Krok 1: ból, cierpienie i poniżenie dokonane przez jego doświadczenia alkoholowe] spowodowały, że nasz przyjaciel był skłonny uwierzyć. Pokornie ofiarował się Stwórcy i wtedy zrozumiał.** [Zrobił KROK 1, 2 & 3]

W ten sposób Bóg przywrócił rozum nam wszystkim. Dla tego człowieka objawienie było nagłe [Jako duchowe doświadczenie, podobne do tego, które przeżył Bill W. w Szpitalu]. **Niektórzy z nas, dojrzewają wolniej** [jako duchowe przebudzenie, które opisuje Dodatek II, str. 200, akapit 4, linijka 5, jako „odmiana edukacyjna”]. **Ale On przyszedł do każdej osoby, która Go uczciwie szukała. Objawił się nam, gdy się do niego zbliżyliśmy!”**

Przeszliśmy właśnie przez Kroki 1 i 2 Programu Uzdrowienia. W nawiązaniu do tego, że Bóg ujawnił się nam, musimy przybliżyć się do Niego. To znaczy, że musimy przejść do kroku 3.

Przejdźmy do Kroku 3 (ok. 30 minut):

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

(ten krok jest opisany na str. 60-64) [Wskazówki do podjęcia Kroku 3 są na str. 63, akapit 2, linijka 3-9]

Wyjaśnijmy sobie kilka słów w tym kroku, ponieważ wiele osób nie do końca rozumie ich znaczenie.

Po pierwsze: słowo **DECYZJA**, które sugeruje samo w sobie, że nastąpi jakieś konkretne działanie. Słowo decyzja jest zdefiniowane jako: „**postanowienie będące wynikiem dokonania wyboru**”. Wszyscy pewnie znamy opowiastkę o 3 żabach siedzących na brzegu, jedna żaba podjęła decyzję, że wskoczy do wody, ile żab siedzi na brzegu? Oczywiście, że ciągle 3. Jedna z żab TYLKO PODJĘŁA DECYZJĘ. Nie podjęła dalszych działań, żeby wskoczyć.

Pod drugie: spójrzmy na słowa „nasza **WOLA** 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.” Musimy zobaczyć, że jest więcej wymogów, którym trzeba się przyjrzeć.

Zacznijmy jednak od podsumowania Kroków 1 i 2:

str. 60, akapit 2:

„Nasz opis alkoholika... , gdybyśmy Go szukali.”

Zwróćmy uwagę na słowa „opis alkoholika” - fragment ten odnosi się do tekstu od str.17, akapit 3 do str. 18, akapit 2, 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 i w naszym teraźniejszym życiu i myśleniu. Punkty a, b, c odnoszą się do postawionych przez nas właśnie Kroków 1 i 2, czyli:

Zacznijmy czytanie Kroku 3 na str. 60 po „a, b, c”

str. 60, akapit 3:

„Zyskawszy owo przekonanie (czyli punkty a,b,c)... ...i co dokładnie robimy?”

Świetne pytanie!! Teraz po prostu musimy zejść z drogi i pozwoić Bogu kierować naszym życiem. :) Jak to zrobić? Wprowadzając w życie Kroki 4 do 9. Jest kilka wymogów, które trzeba spełnić - zacznijmy od:

str. 60, akapit 4:

„Po pierwsze (First requirement - pierwszym wymogiem) musimy... ...Musieliśmy otrzymać pomoc Boga.”

Czy jest tu może ktoś do kogo odnosi się ten tekst? Zawsze staramy się wszystkim na oko 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. Słowo, które przychodzi do głowy to „manipulacja”, ale możecie to nazywać jakkolwiek chcecie. :)

Na str. 62, akapit 1, autorzy deklarują, że to właśnie samolubstwo, egoizm i koncentracja na sobie samym pakowała nas w kłopoty. Musimy wziąć odpowiedzialność za nasze samolubstwo i prosić Boga aby usunął ten nasz brak lub mankament z naszego życia.

str. 62, akapit 1:

„Samolubstwo, skupianie się na sobie... ...pomoc Boga.”

Tak, więc książka pisze, że jedyną rzeczą, na której się opieraliśmy i która „działała” dla nas 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: opieranie życia 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 **PRO-BLEMEM**, aby rozwiązać **PROBLEM**. To rozwiewa wszelkie nasze wątpliwości, czy rzeczywiście potrzebujemy jakiejś Większej Siły od nas samych.

I co teraz? Krok 1 pokazał nam, że jesteśmy bezSILNI wobec alkoholu, a tym, czego potrzebujemy jest Siła i to z dużej litery Krok 2. A nasze życie jest nie kierowalne (zwłaszcza nasze życie mentalne/umysłowe/emocjonalne/duchowe), zatem potrzebujemy nowego Kierownika – znów z dużej litery - Krok 2. **Cokol-**

wiek Bóg ma dla mnie w swojej głowie jest lepsze od tego, co ja miałem i mam i będę miał w swojej dla siebie. Tak więc program AA docelowo prosi nas, aby dokonać dwóch aktów poddania, nie jednego. Musimy poddać się, skapitulować przed naszym picciem alkoholu (to Krok 1), ale także musimy poddać się i skapitulować przed naszą „samowolą” czyli opieraniu życia na własnej woli - **BO TO PO PROSTU NIE DZIAŁA.** I to jest Krok Trzeci.

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 „samowoli”, często są biedni/smutni/nieszczęśliwi/zgorzkniali i/lub wracają do picia.

Oto wymogi potrzebne do realizacji Kroku 3, 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.

Potem na stronie 62 autorzy piszą, co musimy zrobić, aby pozbyć się samolubstwa i **czego dotyczyć ma nasza decyzja:**

str. 62, akapit 3:

„Oto jak należy do tego podejść... ..przeszliśmy do wolności.”

To znaczy, że:

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

Czy wszyscy chcą podjąć tą decyzję?

Jako rezultat tejże decyzji otrzymamy, jak pisze WK kilka rzeczy. Są one wyszczególnione, jako obietnice Kroku 3 na **str. 63, akapit 1:**

„Kiedy szczerze przyjęliśmy... ..Narodziliśmy się na nowo.”

Potwierdzimy teraz naszą decyzję przez przeczytanie modlitwy 3 Kroku, którą znajdziecie na **str. 63, akapit 2.**

Najpierw my przeczytamy tą modlitwę na głos, a potem postaramy się przeczytać ją wspólnie:

„Znaleźliśmy się na etapie... ..się Mu całkowicie”

Jako że Autorzy napisali „...Dobrze się zastanowiliśmy, zanim postawiliśmy ten Krok. Musieliśmy upewnić się, że jesteśmy gotowi, aby w końcu oddać się Mu całkowicie.” Poprosimy teraz o chwilę ciszy, około 10-15 sekund, aby pomyśleć nad tym, czy jestem gotowy czy może nie aby podjąć decyzję oddania mojej woli i naszego życia opiece Boga, jakkolwiek Go rozumiemy.

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

Zmówmy razem Modlitwę Kroku 3:

„Boże, ofiaruję siebie Tobie... ..Obym zawsze spełniał Twą wolę.”

Dziękuję. Usiądźcie. Gratulujemy zrobienia pierwszych 3 Kroków. Książka, bardzo wyraźnie podkreśla co następuje: **(str. 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 str. 64. na której Książka pisze, **co powinno nastąpić natychmiast po 3 Kroku** czyli po naszej decyzji:

str. 64, akapit 1:

„Następnie podjęliśmy... ..przyczyn i uwarunkowań.”

Tak więc, przejdźmy do Kroku 4. Nie jest to takie trudne, jak niektórym mogłoby się wydawać, albo jak to się mówi na mitingach. **Nasze doświadczenie pokazuje, że pisząc naszą inwenturę możemy się do-**

brze się przy tym bawić. Możemy nauczyć się śmiać z nas samych, jak również zobaczyć prawdę o tym jak staraliśmy się kierować naszym własnym życiem. Wszystko to zakładając, że zrobimy naszą inwenturę dokładnie tak jak jest to opisane w Wielkiej Księdze.

Przejdźmy do Kroku 4 (ok. 50 minut):

4. „ZROBILIŚMY WNIKLIWĄ I ODWAŻNĄ OSOBISTĄ INWENTURĘ MORALNĄ.”

[Wskazówki do podjęcia Kroku 4: str. 64 do 72]

Na str. 64, akapit 1, WK mówi nam co powinniśmy zrobić teraz kiedy podjęliśmy naszą decyzję: „Następnie podjęliśmy... ..przyczyn i uwarunkowań.”

Proszę zauważcie, że Książka mówi **NATYCHMIAST**. To znaczy, że stawiamy Krok 4 jak najszybciej, a nawet natychmiast po podjęciu decyzji z Kroku 3. Musimy pozbyć się tych wszystkich rzeczy, które blokują nas przed Bogiem w przeciwnym wypadku nasz zainicjowany kontakt ze Stwórcą nie będzie trwały. Książka zaczyna porównaniem inwentury osobistej do inwentury przedsiębiorstwa.

Str. 64, akapit 2 czytamy:

„Dlatego rozpoczęliśmy od... ..wartości swoich produktów.”

Dlatego zamierzamy przeprowadzić podobną inwenturę naszego życia. Zamierzamy odkryć co blokuje nas przed Bogiem.

Następnie, książka mówi nam dokładnie co musimy zrobić aby przeprowadzić inwenturę 4 Kroku:

Str. 64, akapit 3:

„Dokładnie to samo... ..objawiało się ono najczęściej.”

Nawiązując do tego co pisze WK zrobimy to w trzech aspektach w jakich **manifestuje się nasze JA, nasza SamoWola: 1) nasze URAZY, 2) nasze STRACHY oraz 3) nasze postępowanie w relacjach z naskiskiem na SEX**. Przygotowaliśmy kopie tabel w jakich możemy zrobić nasze inwentury. Zamierzamy przeczytać „jasno-sprecyzowane”, proste wskazówki, które Wielka Księga przedstawia nam. Używajcie tych tabel jako pomocy. Zamierzamy zrobić 4 Krok dokładnie tak jak opisuje to Wielka Księga. Pozwólcie, że zapewnimy was, że Krok 4 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 twojej drodze.

AD. 1. Pierwszym obszarem gdzie manifestuje się moje „JA” są URAZY.

str. 64, ostatni akapit książka pisze:

„Urza jest złoczyńcą... ..psychicznie i fizycznie.”

Definicja słowa uraza - niechęć, żal do kogoś z jakiegoś powodu (Słownik Języka Polskiego SJP); z ang. resentment - dosł. tłum - mieć żal, rozgoryczenie. Istotę lepiej oddaje słowo - RESENTYMENT czyli „żal lub uraza do kogoś odczuwane przez dłuższy czas i zwykle powracające na wspomnienie doznanych krzywd”. „Little Big Book Dictionary” daje następującą definicję ang. resentment: „*trwałe, natarczywe, nieustępujące uczucie chorej/złej/wkurzonej woli i tłumiona złość/gniew spowodowany przez poczucie niesprawiedliwości, krzywdy, obrazy lub złego uczynku*”.

Angielskie „to resent” najprościej znaczy mocno „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 3 kolumnowej, załączonej do warsztatów również Wielka Księga na str. 65/66 daje nam przykład inwentury uraz. Spójrzmy najpierw na prostą, krok po kroku, kolumna po kolumnie, procedurę, którą WK daje nam żeby zacząć pisać naszą inwenturę.

Str. 65, linijka 5:

„Zajmując się urazami... ..wprawiały nas w złość.”

Spójrzmy na przygotowane przez nas materiały dot. 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, przejdźmy przez tę listę z góry do dołu i zaznaczmy właściwe. Generalnie, alkoholicy dobrze wiedzą do kogo czują urazę/resentyment. Chyba, że jest ona głęboko zakorzenioną urazą, lista tych ludzi, instytucji i zasad powinna jednak wam pomóc sporządzić pierw-

szą kolumnę waszej Inwentury. Jeśli zaznaczycie właściwe nazwy, będziemy mogli je przenosić po kolei do naszej 3 kolumnowej Inwentury Uraz.

Kiedy będę czytał listę osób, instytucji i zasad zaznaczajcie proszę do kogo czujecie urazę, jesteście źli lub czujecie coś chorego/złego/nie komfortowego. Zaczniemy od listy osób, potem instytucje, potem zasady. Świetnie!!!

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 2 i 3 w Wielkiej Księdze.]*

DRUGA KOLUMNA: „Przyczyna”, druga wskazówka z WK - str. 65, linijka 6:

„Pytaliśmy samych siebie dlaczego je czuliśmy.”

Dlaczego jestem urażony, wkurzony lub zraniony na? Co oni takiego zrobili, że mnie to złościło? Co się stało, że byliśmy rozdrażnieni lub wściekli? Wypisz listę uraz, które masz do każdej osoby. Możesz mieć więcej niż jedną urazę do jakiejś osoby. Jeśli tak jest zaznacz je a); b); c) w drugiej kolumnie.

TRZECIA KOLUMNA: „Ma to wpływ na”, trzecia wskazówka - str. 65, linijka 7 - 11 oraz akapit 1 linijka 3-4 - zwrócimy uwagę na 7 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)”

Kilka linijek dalej Książka powtarza i dodaje:

„Na liście naszych uraz umieściliśmy obok każdego nazwiska (kol.1) nasze krzywdy (kol.2) oraz to, co według nas zostało zakłócone (kol.3). Czy były to: poczucie własnej wartości, poczucie bezpieczeństwa (6), ambicje, relacje osobiste czy seksualne.”

I ostatni obszar naszego „ja”, pochodzi z tabelki przykładu inwentury Billa, (ostatnie okienko na dole, po prawej stronie jego tabelki), którego niestety nie ma w polskim tłumaczeniu, a jest to Pride - DUMA/Pycha (7). To daje nam 7 obszarów, w których moje „ja” mogło być dotknięte w kolumnie 3 - nawiązując do WK.

Pamiętajcie: poczucie własnej wartości jest to jak my siebie sami widzimy. Pride - DUMA/Pycha może być zdefiniowane jako przesadna/wyolbrzymiona/sztuczna opinia o nas samych - „co w/g nas inni myślą o nas”. Nasze ambicje - to nasze plany na przyszłość albo co lub jak chcemy żeby było tzw. „nie jest po mojemu”. Finanse dotyczą naszych pieniędzy lub spraw materialnych. Nasze poczucie bezpieczeństwa to nic innego jak poczucie osobistego dobrego bycia i ma ono 2 punkty odniesienia: poczucie finansowego bezpieczeństwa lub emocjonalnego bezpieczeństwa.

Kiedy pierwsze 3 kolumny są gotowe WK mówi nam, że mamy się modlić za ludzi, do których czujemy urazę. Dlaczego? Ponieważ musimy pozbyć się tych uraz. Zobaczmy co WK mówi, że się stanie jeśli będziemy się trzymać tych uraz: *(same ostrzeżenia)*.

str. 67, akapit 1:

„To oczywiste, że życie z głęboką urazą... ..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, co WK sugeruje nam, żebyśmy zrobili? Kilka następných akapitów opisuje modlitwę. Najpierw, WK prosi nas abyśmy wrócili do naszej listy, ponieważ to ona zawiera klucz do naszej przyszłości. Autorzy mówią nam, abyśmy spojrzeli na nią pod zupełnie innym kątem, z zupełnie innej perspektywy.

str. 67, akapit 3:

„Wróćmy do listy... ..życzenie nie wystarczało.” i dalej czytamy:

str. 68, akapit 1:

„Oto kurs, jaki obraliśmy... ..również byli chorzy.”

Następných kilka linijek to modlitwa aby pozbyć się uraz.

MODLITWA str. 68, akapit 1, linijka 5:

„Porosiliśmy 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.”

WAŻNE: Pamiętajcie aby się pomodlić za ludzi z pierwszej kolumny kiedy skończymy 3 kolumnę. Modlitwa ma pomóc mnie nie im: „**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 pomóc? Chroń mnie od uczucia złości/gniewu. Bądź wola Twoja!**” - za każdą osobę z osobna. Np. „Boże, Ojciec, to jest chory człowiek, podobnie jak ja, pomóż mi okazać mu/jej tolerancję, współczucie i cierpliwość. Pokaż mi w jaki sposób mogę mu/jej pomóc? Chroń mnie od uczucia złości/gniewu. Bądź wola Twoja!; „Boże, Teść, to jest chory człowiek, podobnie jak ja, pomóż mi okazać mu/jej tolerancję, współczucie i cierpliwość. Pokaż mi w jaki sposób mogę mu/jej pomóc? Chroń mnie od uczucia złości/gniewu. Bądź wola Twoja! itd.

TA CZĘŚĆ NALEŻY NAJLEPIEJ OMAWIAĆ ZE SPONSOREM!!!! PODCZAS KROKU 5.

Spójrzmy teraz jeszcze raz na naszą Inwenturę Uraz i przeczytajmy wskazówki z WK:

str. 68, akapit 3:

„Wróćmy do naszej listy. Puszczając... ..skłonni je naprawić.”

To bardzo ważne aby spróbować „spójrzeć na nią pod zupełnie inny kątem.”

Co takiego JA zrobiłem? Jaka jest moja wina, błąd - nie biorąc pod uwagę innych osób całkowicie.

Zadajemy sobie te, krótkie pytania: W jakich okolicznościach byliśmy **samolubni**, kiedy byliśmy **nieuczciwi**, **egoistyczni** lub **wystraszeni (tchórzliwi)**?

[Nawiązanie do Kroku 3 może okazać się pomocne. Najpierw zobaczymy w jaki sposób wprawialiśmy machinę uraz w ruch: **str. 62, akapit 1:**

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

Ten fragment mówi bardzo wyraźni, że to my jesteśmy w centrum wszechświata. Jeśli my jesteśmy w centrum no to jest się o co martwić - o wszystko - „**odkrywamy, że kiedyś, w przeszłości to my podjęliśmy opartą na własnym „ja” decyzję, która spowodowała, że później znaleźliśmy się w raniącej nas sytuacji.**” Czyli zazwyczaj urazy są właśnie przejawem i konsekwencją opierania życia tylko na naszej własnej woli, myśleniu, wyobrażeniach czy opiniach.]

Jakieś pytania do Inwentury Uraz?

AD.2 Spójrzmy na nasze STRACHY.

Str. 68, akapit 4:

„Zwróćmy uwagę na słowo „lęk”... ..sprawia on więcej kłopotów.”

Dalej Książka mówi nam, że „**Czasami odnosimy wrażenie, że lęk powinien być klasyfikowany tak samo jak kradzież. Wygląda na to, że sprawia on więcej kłopotów.**”

STRACH jest ŻŁODZIEJEM!!!! To on okrada mnie z życia i z mojej relacji z Bogiem.

Tutaj macie proste instrukcje dotyczące Inwentury Strachu.

Str. 69, akapit 1:

„Przejrzeliśmy dokładnie nasze lęki... ..zarozumiałstwo, było jeszcze gorzej.”

Spójrzmy teraz na przygotowaną przez nas Inwenturę Strachów. Będziemy używać tej Inwentury aby zacząć. Teraz poświęćcie chwilkę aby zaznaczyć jakiegokolwiek strachy, które macie, a które są wymienione w naszej liście strachów. Pamiętajcie, jeśli jakiegoś strachu, który macie, a którego 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. W zależności od tego jak wyglądają ograniczenia czasowe.

Jak pozbyć się strachów? Zgadnijcie?! Tak jest przez modlitwę!

Str. 69, akapit 2:

„Być może jest lepszy... ..czego może dokonać.”

MODLITWA:

Str. 69, akapit 3, linijka 7:

„Prosimy Go, aby usunął nasz lęk i 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 Książka NIE mówi wcale, że strach odejdzie i nigdy nie wróci ponownie. Tam jest napisane, że przezwyciężamy strach. Przezwyciężamy 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 opuszczeniem i pokaż mi kim chciałbyś abym się stał/była.**” itd., itd.

AD. 3. „Teraz o seksie.”

„Wielka Księga” kontynuuje na str. 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 stronie 70 autorzy piszą „Wszyscy mamy jakieś problemy związane z tą sferą. Nie byłibyśmy ludźmi, gdybyśmy ich nie mieli.” Pytanie jednak brzmi: „**Co możemy z nimi zrobić?**”

Książka mówi nam, abyśmy przeanalizowali nasze własne zachowania z przeciągu kilku ostatnich lat. Zatem, zaczniemy naszą 3 i finalną Inwenturę. Weźcie naszą Tabelkę do Inwentury Seksu i zaczniście 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/ny, mąż/mężowie, chłopak/i, dziewczyna/ny, kochanek/nka itp.

Jeśli masz już jasność, że skrzywdziłeś kogoś, kto jest już na twojej Inwenturze Uraz, wtedy zazwyczaj nie ma potrzeby wymieniać ich imion ponownie.

Celem tej tabelki jest również znalezienie 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 popełniliście błąd, gdzie byliście egoistyczni, nieuczciwi lub nie liczyliście się z innymi. Wypiszcie również czy w sposób nie dający się usprawiedliwić wywołaliście zazdrość, podejrzenia lub go-rycz. Wtedy w ostatniej kolumnie napiszcie co powinniście, zamiast tego co zrobiliście, zrobić.

Zamierzamy użyć tej kolumny jako części do stworzenia naszego ideału w tej sferze na przyszłość. Niektórzy twierdzą, że 4 kolumna tej Inwentury jest najważniejsza ponieważ będzie ona bazą naszych późniejszych działań.

Zwróćmy uwagę na kilka innych rzeczy w tej Inwenturze. Modlitwy.

MODLITWA:

str. 70, akapit 2 linijka 4-5:

„Prosiłiśmy Boga, by ukształtował nasze ideały i pomógł nam im sprostać.”

Ostatni akapit na **str. 70:**

„Jakikolwiek okaże się nasz ideał... każdy inny problem.”

MODLITWA:

str. 70, akapit 3, linijka 5: „Medytując, pytamy Boga, co mamy zrobić z każdą poszczególną sprawą. Właściwa odpowiedź się pojawi, jeśli będziemy jej chcieli.”

i dalej w środku strony 70 jest więcej modlitw - aby podsumować o seksie:

str. 71, akapit 3: „Podsumowując temat seksu:”

MODLITWA:

„Szczерze modlimy się... ..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 to 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 jedna wskazówka: str. 71, akapit 3, linijka 3:

„Jeżeli seks przysparza nam dużo problemów... ..sprawiłoby ból serca.”

Przejdźmy do Kroku 5 (ok. 20 minut):

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

(wskazówki znajdziecie na stronach na stronach 73-76)

Najpierw zwróćmy uwagę na fragment:

str. 73, akapit 1:

„Co mamy zrobić po... .. poprzednim rozdziale.”

W następnym akapicie Książka mówi nam wyraźnie, że musimy porozmawiać z drugą osobą ponieważ: *„W praktyce zazwyczaj okazuje się, że robiona w samotności samoocena jest niewystarczająca. Wielu z nas uznało za niezbędne, pójście znacznie dalej.”*

str. 73, akapit 2:

„Może on być trudny... ..Historii swojego życia.”

To oczywiste dlaczego dzielimy się naszą inwenturą z drugim człowiekiem - ponieważ jesteśmy MI-STRZAMI wiary w nasze własne uzasadnienia, usprawiedliwienia i półprawdy. (Pamiętajcie Krok 3 i opieranie życia na swoich własnych opiniach czy wyobrażeniach itp.?) Czy nie jesteśmy tymi, którzy zwykli mówić, że My przecież nie mamy problemu z picciem? 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 nie za bardzo wiarygodnymi sędziami charakteru, W SZCZEGÓLNOŚCI NASZEGO WŁASNEGO, powierzamy się komuś innemu. Tylko inna osoba lub osoby może zobaczyć jacy naprawdę jesteśmy.

Książka kontynuuje na **str. 74, akapit 1**. Zamierzam zmienić troszkę kilka wyrazów, żeby spersonalizować troszkę te zdania, myślę, że zrozumiecie o co mi chodzi:

„Ja, częściej niż inni ludzie prowadzę podwójne życie. Jestem aktorem. Światu zewnętrznemu prezentuję 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. Drzę na myśl, że ktoś mógłby mnie obserwować. Tak szybko, jak tylko potrafię, spycham je głęboko do mojego wnętrza. (to po prostu inne powiedzenie, że ignoruje swoje własne sumienie, bądź Wewnętrznego Przewodnika, którym jest cząstka Boga we mnie. Książka kontynuuje:) **Mam nadzieję, że nigdy nie ujrzą one światła dziennego. Żyje w ciągłym strachu i napięciu - a to sprawia, że pije jeszcze więcej.”**

Dalej książka opisuje sugestię 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 w taki sposób, że tylko nieliczne osoby muszą wychodzić poza wspólnotę by zrobić 5 Krok. Niektórzy ciągle wybierają na powiernika osoby spoza członków AA, ale zauważamy, że dziś większość nowoprzybytych preferuje jednak swojego sponsora do podzielenia się ich inwenturą.

Na stronach 75 - 76 znajdziecie kilka ważnych punktów jeśli chodzi o powiernika i Krok 5:

- „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 wyznanie 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 które 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 rzucamy światło na każdą skazę charakteru, każdą ciemną stronę przeszłości.”

I dalej, są obietnice Kroku 5:

str. 76, akapit 2, linijka 3:

„Kiedy już - nie ukrywając niczego... ..ramię z Duchem Wszechświata.”

Po tym jak Kroki 4 i 5 są skończone sponsor powinien odesłać Was do str. 76 Wielkiej Księgi, która tam daje na, wskazówki co robimy kiedy skończymy Krok 5:

str. 76, akapit 3:

„Po powrocie do domu... ..zaprawy bez piasku?”

Zamknijmy tą sesję czytając ostatnie 3 akapity rozdziału 5 „Jak to działa”:

str. 71, akapit 4 do końca rozdziału:

„Jeśli dokładnie... ..prawdy o sobie samym.”

Przejdźmy do Kroku 6 i 7 - razem (ok. 10 minut):

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

Wskazówki do podjęcia tego kroku: str. 77, akapit 1]

Nie możemy się teraz zatrzymać, musimy iść naprzód i podjąć kolejne działania. Wskazówki do Kroku 6 są na str. 77. Mówią one po prostu:

str. 77, akapit 1:

„Jeśli na powyższe pytania... ..pomógł nam w uzyskaniu gotowości.”

To całkiem proste, czyż nie? Nie wczytujcie się więcej w Kroki 6 i 7 niż pierwsi członkowie naszej wspólnoty by chcieli. Oni trzymali to naprawdę w wielkiej prostocie: Czy jesteś skłonny/gotowy aby Bóg usunął twoje defekty charakteru **odkryte w Krokach 4 i 5**? Czy jesteś gotowy poprosić Boga żeby usunął twój egoizm/samolubstwo, nieuczciwość, urazy/resentyment/rozzalenie, strach, nierozwagę/nieliczenie się z innymi i każdy inny defekt który wypłynął kiedy stawialiśmy Krok 5?

Zamierzamy zadać wam pytania 6 Kroku:

- **Czy jesteś teraz gotowy/sklonny pozwolić Bogu usunąć TE twoje defekty charakteru?**

- **Czy on może zabrać je wszystkie, co do jednej?**

WAŻNE: jeśli jest coś czego ciągle się trzymamy, mamy **ciągle prosić Boga o bycie skłonny, gotowym (nawet o bycie gotowym do bycia gotowym) aby On to usunął - w skrócie - do skutku!!!! To jest często zapomniana modlitwa Kroku 6.**

Tak więc jeśli odpowiedziałeś „Tak” na pytania Kroku 6, teraz przychodzi czas aby postawić Krok 7.

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

Wskazówki do podjęcia tego kroku: str. 77, akapit 2

Można ten Krok powtórzyć wielokrotnie. Krok Siódmy nie stwierdza, że Bóg usunie nasze braki tylko, że my go o to poprosiliśmy! Nie próbujmy również zastanawiać się jak On to robi, to już Jego sprawa zawodowa. Po raz kolejny pokora staje się kluczem do rozwiązania. **Pokornie oznacza, czego trzeba mieć świadomość, że jest duże prawdopodobieństwo iż nie będzie tak jak ja to sobie wyobrażam :) Pokora to prawda o mnie samym. A prawda jest taka, że jestem bezsilny, moje życie jest nie kierwalne, potrzebuje Siły Większej ode mnie samego i całkiem niedawno podjąłem decyzję, że to On jest Reżyserem... :)**

Książka mówi nam abyśmy wypowiedzieli modlitwę Kroku 7. Najpierw przeczytam ją sam, potem z tymi którzy są gotowi aby posunąć się dalej, powiemy tą modlitwę razem.

str. 77, akapit 2:

„Kiedy jesteśmy gotowi... ..sposób postawiliśmy KROK SIÓDMY.”

Uwaga opcjonalna: w oryginalnym, pierwszym napisaniu Kroku 7 było napisane: „Pokornie, na naszych 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 czujcie się swobodnie i tak zróbcie.

Poproszę o chwilę ciszy. Powiedzmy modlitwę razem:.

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

Nawiązując do wielkiej Księgi: **„W ten sposób postawiliśmy Krok 7.”**

Teraz nadchodzi czas aby uprzątnąć/usunąć ...”*zgliszczą które powstały po naszych próbach życia opar-tego na samowoli i samodzielnym reżyserowaniu przedstawienia.*” Zrobimy to poprzez zadość uczynienia i rekompensaty.

Przejdźmy do Kroku 8 i 9 - razem (ok. 40 minut):

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

Wskazówki do podjęcia tego kroku: str. 77 - 78

W tym punkcie naszej pracy, będzie nam potrzebne zwrócenie się z powrotem do naszej inwentury Kroku 4. Spośród listy imion na naszych inwenturach mamy możliwość sporządzić naszą listę rekompensat/zadośćuczynienia 8 Kroku. Przyglądamy się naszym inwenturą pod kątem ludzi, których skrzywdziliśmy naszym zachowaniem i którym jesteśmy winni zadośćuczynienie/rekompensatę. Wielka Księga pisze:

str. 77, akapit 3:

„Potrzebne jest teraz dalsze działanie... ..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 4 Kroku) wpisujemy je bezpośrednio na listę 8 Kroku.

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

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

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

My odkryliśmy, że kiedy zaczęliśmy proces zadośćuczynienia w połączeniu z naszą modlitwą o skłonność lub bycie gotowym do podjęcia na pozór bardziej trudnych zadośćuczynień, zaczynamy wykreślać imiona, których wcześniej absolutnie nie bylibyśmy w stanie zrobić, a nawet pomyśleć o ich zrobieniu. **Stajemy się skłonni i gotowi widząc rezultaty podjętych wcześniej „prostszych” zadośćuczynień.**

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

Wskazówki do podjęcia tego kroku: str. 77-85

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

Od str. 77 Wielka Księga zapoznaje nas z niektórymi spostrzeżeniami jak podejść do niektórych osób, którym jesteśmy winni zadośćuczynienie:

str. 77, akapit 4:

„Zapewne wciąż mamy... ..stać się jak najbardziej użytecznymi dla Boga i ludzi.”

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

Książka kontynuuje prosząc nas, aby raczej nasze CZYNY, niż nasze słowa, demonstrowały innym, że się zmieniliśmy. Książka pisze:

str. 78, linijka 5:

„Zbliżenie się do osoby... ..naszych przekonań z taktem i zdrowym rozsądkiem.”

Jednym z najbardziej trudnych zadośćuczynień do zrobienia to te wobec osób, których rzeczywiście nie lubimy - kogoś kogo nienawidziliśmy bądź czuliśmy urazę. Ale niezależnie od tego czy lubimy tych ludzi czy nie musimy kontynuować/podążać dalej.

str. 78, akapit 1, linijka 4:

„Pojawi się kwestia tego... ..tego powodu swój żal.”

W następnym akapicie, tekst nawet dostarcza nam instrukcje co mówić, a czego nie mówić.

str. 78, akapit 2:

„W żadnym wypadku... ..Było, minęło.”

Książka, wyjaśnia również co zrobić 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 w SAMO-woli, i wprowadza nas na tory WOLI Bożej. Pod reżyserią/kierownictwem Boga, odkrywamy że jest to znacznie łatwiejsze aby zrobić zadośćuczynienie niż wcześniej nam się wydawało. Pod koniec strony 79, książka stwierdza:

str. 79, akapit 2:

„Większość alkoholików ma długi... ..prawdopodobnie się napijemy.”

Następny akapit traktuje o sprawach karnych/przestępstwach:

str. 79, akapit 3:

„Być może popełniliśmy przestępstwo... ..niczym niezwykłym.”

Następnie Książka ponownie instruuje nas aby prosić Boga o przewodnictwo. **Poleganie na Bogu jest kluczowe**, jeśli mamy przezwyciężyć strach, który oddziela/blokuje nas od naszego Stwórcy:

str. 80, akapit 1:

„Mimo że zadośćuczynienie... ..niczego unikać.”

Następnie jest przykład tego jak postępować kiedy nasze zadośćuczynienie może mieć wpływ na innych ludzi - nie związanych bezpośrednio. Wtedy muszą być podjęta wielka ostrożność:

str. 80, akapit 2:

„Zwykle jednak... ..udało się wyjaśnić.”

Książka sugeruje 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 podczas kiedy „sprzątamy swoją swoją część ulicy”.**

str. 81, akapit 1:

„Zanim podejmiemy... ..od tego uchylać.”

Następnie jest historia człowieka, który musiał uzyskać zgodę od swojej rodziny i partnera biznesowego zanim podjął działania związane z zadośćuczynieniem:

str. 81, akapit 2:

„W tym miejscu nasuwa... ..wydarzyło się wiele lat temu.”

Następna strona przedstawia sytuację z problemami domowymi. Zaczynając od początku strony:

str. 82, akapit 1:

„Prawdopodobnie mamy.... ..wyładować swą zazdrość.”

W następnym akapicie jesteśmy ponownie instruowani żeby prosić Boga o przewodnictwo kiedy staramy się zamieniać w dobro nasze wcześniejsze złe uczynki:

str. 83, akapit 1:

„Być może w niektórych... ..bezpośrednie starcie.”

To jest przykład na to, że musimy wykazać się taktem, uprzejmością i mamy liczyć się z innymi kiedy robimy zadośćuczynienia. Nikt nie powiedział, że będzie to proste - to po prostu musi zostać zrobione. **PA-MIĘTAJCIE aby zawsze używać Boga jako stałego Przewodnika. Poprzez podążanie za jego wskazówkami, najbardziej trudne i skomplikowane sytuacje mają pozytywne zakończenie.**

W kilku następnych akapitach, Autorzy Wielkiej Księgi oznajmują dobitnie że zaprzestanie picia to tylko początek. Musimy podjąć dodatkowe działania jeśli chcemy być uzdrowionymi z alkoholizmu:

str. 83, akapit 2:

„Jeśli nie mamy takich... ..Przecie duć przestało!”

Tylko nie picie nie jest wystarczające. Wielka Księga stwierdza to bardzo JASNO. Rekonstrukcje/naprawy jakie muszą zająć na pierwszy rzut oka wydają się trudne. Ale, **podkreślmy jeszcze raz, polegamy mocno na modlitwie i przewodnictwie naszego Stwórcy.**

Pod koniec strony 83 tekst stwierdza:

str. 83, akapit 4:

„Tak, przed nami... ..zrobiłoby sceptyka.”

W tym akapicie znajdziecie modlitwę, którą sugerujemy abyście dołączyli o 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 „wzrostu” - znajdziemy w Krokach 10, 11 i 12.

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

str. 84, akapit 2:

„Mogą być pewne... ..się nie czołgamy.”

Wielka Księga podsumowuje 9 Krok z następną listą rezultatów. Mówi nam dokładnie co się wydarzy kiedy zaczniemy sprzątać gruzy naszej przeszłości. Opisuje te rezultaty jako obietnice - Wielka Księga jest wypełniona obietnicami. Te dotyczą Kroku 9:

str. 84, akapit 3:

„Jeżeli do tego etapu... ..jeśli nad nimi pracujemy.”

Coż za wiadomość niosąca nadzieję! Jest to praktycznie poza naszym pojmowaniem, ale wszystkie z tych pięknych wydarzeń się urzeczywistni jeśli tylko zrobimy zadośćuczynienie wobec tych, których skrzywdziliśmy. I one się wydarzą - to jest gwarantowane.

Na koniec, chcielibyśmy dać wam przykład kogoś kto nie mógł utrzymać się w trzeźwości dopóki nie stał się skłonny/gotowy aby dokończyć zadośćuczynienia. Ten człowiek to to nasz współzałożyciel z Akron, Dr. Bob. Zrealizował on robienie swoich rekompensat w jeden dzień. Zaczynając od strony 136 czytamy o 9 Kroku Dr. Boba:

str.155, akapit 1:

„Kiedy nasz przyjaciel... .. którą niszczył przez trzydzieści lat ciężkiego picia.”

Jakieś pytania?

Przejdźmy do Kroku 10 (ok. 15 minut):

10. „PROWADZILIŚMY NADAL OSOBISTĄ INWENTURĘ, Z MIEJSCA PRYZNAJĄC SIĘ DO POPEŁNIANYCH BŁĘDÓW”

Wskazówki do podjęcia tego kroku: str. 85-86

Otwórzcie książki na str. 85. Zaczynając od ostatniego akapitu książka pisze:

str. 85, akapit 2:

„Powyższa myśl... .. pełni zapału zaczęliśmy żyć w ten sposób.”

Tak więc, jeśli Kroki od 4 do 9 są wszystkie o sprzątnięciu naszej przeszłości, znaczy to, że możemy zacząć praktykować zasady Kroku 10 kiedy zaczniemy inwentury.

WAŻNE: należy zauważyć, iż nie należy czekać do zakończenia wszystkich waszych zadośćuczynień, żeby zacząć codziennie stosować Krok 10. Książka mówi: „*energicznie rozpoczynamy tą drogę naszego życia kiedy sprzątnemy naszą przeszłość*”, a nie kiedy już posprzątnemy naszą przeszłość. „*we vigorously commenced this way of living AS we cleaned up the past” not AFTER we clean up the past.*”

Tekst kontynuuje:

„Wkroczyliśmy do świata Ducha.”

Przez sekundę pomyślcie co to zdanie znaczy. „*Wkroczyliśmy do świata Ducha*”. Już nie żyjemy życiem opartym na SAMOwoli; ale zaczynamy żyć życiem opartym na BOŻEJ woli. Jak tylko podjąłem decyzję, w Kroku 3, że pozwolę Bogu kierować przedstawieniem to 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.**

Książka kontynuuje - Postarajmy się, w następnym fragmencie, odszukać inne Kroki:

str. 85, akapit 2, linijka 5:

„Naszym następnym zadaniem... ..kodeks postępowania.”

Tak więc, w trakcie dnia, kiedy któryś z moich defektów charakteru się pojawi prosimy Boga aby go usunął, jeśli to konieczne omawiamy ten problem z kimś (z osobą zaufaną np. sponsor), i naprawiamy - bądź jeśli to konieczne zadośćuczyniamy - krzywdy. Książka mówi, że na tym nie koniec - mamy rezolutnie/konsekwentnie przenieść nasze myśli/uwagę (ang. thoughts) na kogoś, komu możemy pomóc.

Jeśli jestem akurat w kolejce w spożywczych być może mogę być pomocny małej starszej pani, która ma w swoim koszyku tylko jeden czy dwa przedmioty, przez przepuszczenie jej przede mnie. Kiedy defekt pojawi się jak prowadzę samochód, proszę Boga aby go usunął, a mogę być pomocny innej osobie przez wpuszczenie ją na skrzyżowanie albo w korku przede mnie - przecież w końcu książka mówi: „*Miłość i tolerancja dla innych - oto nasz kodeks postępowania.*” Oczywiście to wszystko 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. (obietnice Kroku 10). **(przypis: Pamiętajcie jeszcze Krok 2: Doszliśmy do przekonania, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie? W oryginale użyte jest słowo Sanity - te obietnice można potraktować jak pełną definicję tego do czego przywróci nas Bóg)**

str. 85, akapit 3:

„Ponieważ odzyskaliśmy... ..jeśli zachowujemy dobrą duchową kondycję.”

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 10 „bitwa z wodą” się skończy nie będziemy musieli już walczyć z alkoholem ani z czymkolwiek innym.

Jest napisane, że problem jest usunięty (pamiętajcie: główny problem alkoholika skupiony jest w umyśle - tak więc nawiązując do tego akapitu jesteśmy przywróceniu do naszego „właściwego myślenia”) **„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 „zblizymy się do Niego i będziemy wykonywać dla Niego pracę solidnie”.

Następny akapit wyjaśnia to:

str. 86, akapit 1:

„Łatwo jest... ..sposób jej użycia.”

Praktykowanie Kroku 10 w naszych codziennych poczynaniach wymaga dyscypliny, poświęcenia i oddania. Nie zawsze jest łatwo przyznać się kiedy jesteśmy w błędzie i poprosić Boga aby usunął przeszkody na naszej ścieżce, które zawsze powodowały, że byliśmy zablokowani, odgradzeni od Niego, my i nasi współtowarzysze - ale **MUSIMY**, 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 zachowywanie się 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 10 codziennie?**

Przeczytajmy następną akapit.

str. 86, akapit 2:

„Powiedzieliśmy już... ..jeszcze więcej działania.”

Przejdźmy do Kroku 11 (ok. 20 minut):

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

Wskazówki do podjęcia tego kroku: str. 86 - 89

Krok 11 zaczyna się na początku str. 86 i ciągnie do strony 89. Pewnie już zauważyliście, że Wielka Księga przez cały czas pisze o modlitwach i medytacjach.

Na str. 86, akapit 3 znajdziemy:

„KROK JEDENASTY sugeruje modlitwę i medytację.... ..i odmawiamy ją.”

Co takiego Wielka Księga ma na myśli kiedy pisze „*To działa...*”? Wyciągając esencję znaczy to po prostu, że modlitwa i medytacja sprawia, iż jesteśmy w kontakcie z Bogiem. Właśnie to robiliśmy przez mówienie modlitw, których się nauczyliśmy kiedy przechodziliśmy przez wcześniejsze Kroki - **pracowaliśmy nad świadomym kontaktem z Bogiem.**

Potem, w następnym akapicie na stronie 86 Książka pisze: **„Łatwo byłoby tylko ogólnie omówić te kwestie, jednak uważamy, że możemy zaproponować kilka konkretnych i cennych sugestii.”**

Wieczorem, Książka sugeruje abyśmy przeglądali nasze działania przez cały dzień. **Oto wskazówki do „wieczornego przeglądu”:**

str. 86, akapit 3:

„Udając się na wieczorny... ..swoje błędy.”

To co właśnie przeczytaliśmy to pytania, które zadajemy sami sobie kiedy dzień się kończy. Niektórzy ludzie lubią przejść przez te pytania i krótki okres medytacji, kiedy ich dzień pracy się skończył. Inni kiedy wrócą do domu zaraz po ich wieczornym mityngu. Jeszcze inni stosują to natychmiast jak tylko zamkną oczy przygotowując się do snu. Najważniejsza rzecz aby znaleźć swój własny, wygodny porządek dla tego fragmentu i **trzymać się go konsekwentnie i w dyscyplinie.**

Następny akapit na tej stronie daje nam sugestie **jak zacząć nasz dzień:**

str. 87, akapit 1:

„Gdy się budzimy, pomyślmy... ..ze złych motywacji.”

Tak więc, Książka mówi nam żeby medytować i robić to jako pierwszą rzecz rano.

Spójrzmy na to zdanie zaczynając od: **„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 **„prosimy 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.

str. 87, akapit 2:

„Myśląc o naszym dniu... ..odpowiedzi same przychodzą.”

Tak, więc Bóg zamierza nam wyjawić swój plan na nasze życie w formie INSPIRACJI, INTUICYJNEJ MYŚLI lub DECYZJI. Książka mówi nam aby przetestować/skonsultować nasze myśli. Nie wszystkie nasze myśli pochodzą od Boga. Jednak z czasem i praktyką zaczniemy polegać na tych myślach.

Książka pisze:

str. 87, akapit 2, linijka 7:

„To, co kiedyś... ..na nim polegać.”

Aby obronić siebie 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.

str. 88, akapit 1:

„Naszą medytację kończymy... ..zobaczysz dlaczego.”

Książka daje nam sugestie aby stworzyć zdrowe modlitewne życie. Po pierwsze, **modlimy się o wolność, uwolnienie od SAMO-woli**. Po drugie, **nigdy nie prosimy tylko i wyłącznie dla samych siebie**. Możemy prosić dla samych siebie tylko wtedy, gdy będzie to z pożytkiem i będzie to pomocne innym.

Następny akapit mówi nam jak dzielić się Modlitwą czy Cichymi Chwilami z innymi ludźmi:

str. 88, akapit 2:

„Gdy warunki temu sprzyjają... ..do zaferowania.”

Następny akapit mówi jak praktykować Krok 11 w ciągu dnia w powiązaniu z Krokiem 10:

str. 88, akapit 3:

„Gdy w ciągu dnia pocujemy... ..według naszych zachcianek.”

Kolejny akapit mówi nam, że modlitwa i medytacja „To 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.

Co jeśli nie otrzymamy żadnej odpowiedzi od Boga poprzez nasze myśli lub przewodnictwo? Cóż, to może wydarzyć się w każdej chwili. Pamiętajcie: *„To, co naprawdę mamy, jest codziennym wytchnieniem, który otrzymujemy, jeśli zachowujemy dobrą duchową kondycję.”*

Jeśli nie otrzymujemy żadnego przewodnictwa, znaczy 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 ponownie jako bieżące bądź pół-bieżące sprzątanie domu. Cokolwiek by to nie było potrzebujemy podjąć niezbędne działania aby nawiązać ponownie połączenie z naszym Stwórcą.

Tak więc, w naszych wysiłkach aby wypełniła się obietnica AA „praktyka robi postęp” 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 książek sugeruje. Jako grupa, spróbujmy doświadczyć wspólnie jak to jest dzielić nasze Ciche Chwile z innymi jak to sugeruje Książka na str. 87 i jak to pierwsi członkowie naszej wspólnoty podkreślali.

Oto przykład jak przeprowadzić grupę (lub przejść samemu) przez Ciche Chwile:

- Zaczniemy 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 kilku następnych przed nami 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 się zrelaksować i odprężyć. Podejdźcie do tego ze spokojem. Nie walczcie.
- 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 różnych problemów. Prosimy zwłaszcza o uwolnienie od samowoli i unikamy próśb, których spełnienie przyniosłoby korzyść tylko nam.
- Na koniec podsumujemy nasze Ciche Chwile modlitwą Trzeciego i Siódmego Kroku: modlitwa 3 Kroku - str. 63, akapit 2, linijka 3; modlitwa 7 Kroku str. 77, akapit 2.

„Boże, ofiaruję siebie Tobie, bym budował i czynił to, co będzie zgodne z Twoją wolą. Uwolnij mnie od niewoli własnego „ja”, żebym mógł lepiej spełniać Twoją wolę. Oddal ode mnie trudności, aby zwycięstwo nad nimi mogą być świadectwem dla tych, którym będę pomagał, czerpiąc z Twojej Mocy, Twojej Miłości i Twojej Drogi Życia. Obym zawsze spełniał Twoją wolę.”

PAUZA

„Mój Stwórco, chciałbym oddać Ci teraz całego siebie z tym, co dobre i złe. Modlę się, abyś 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.”

[Jeśli czas pozwoli, zapytajcie czy ktoś chciałby się podzielić swoim przewodnictwem z cichych chwil]

Zanim przejdziemy do Kroku 12, przeczytajmy ostatni akapit na stronie 89:

str. 89, akapit 2:

„My, alkoholicy, jesteśmy... ..KROKOWI DWUNASTEMU.”

Modlitwa i Medytacja wymaga poświęcenia i praktyki. Jeśli wykonamy tę pracę, otrzymamy nagrodę - życie wypełnione zdrowiem, szczęśliwością i trzeźwością ponad nasze największe marzenia.

Przejdźmy do Kroku 12 (ok. 25 minut):

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

wskazówki znajdziecie na str. 90-104 oraz str. 577-578

Są trzy części 12 Kroku:

- a) Doznając przebudzenia duchowego, jako rezultat TYCH kroków - pierwszych 11 Kroków. **(Wyjaśnienie sformułowania „Przebudzenie duchowe” możecie znaleźć w Dodatku II na str. 200).**
- b) Nieść TĘ wiadomość do innych alkoholików.
- c) Praktykować zasady pierwszych 11 Kroków.

Jeśli doświadczyłeś Przebudzenia Duchowego, jako rezultatu podjęcia działań poczynawszy od Kroku 1 aż do kroku 11, jesteś gotowy aby nieść naszą ocalającą i zmieniającą życie wiadomość do innych. Skoncentrujmy się na niesieniu tej wiadomości do innych alkoholików jako podstawy do naszej dyskusji o Kroku 12. Rozdział 7 Wielkiej Księgi mówi nam dokładnie jak wykonać „Wezwanie 12-stego 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.)

Str. 90, akapit 1:

„Praktyczne doświadczenie... ..oni bardzo chorzy.”

Dane jest więcej obietnic w następnym akapicie:

Str. 90, akapit 2:

„Życie nabierze nowego... ..stroną naszego życia.”

Reszta tego rozdziału, w większej części, dotyczy tego jak krok po kroku, dając wyraźne konkretne wskazówki, robić wezwanie 12 Kroku czyli jak pracować z nowoprzybyłym. Oto wskazówki:

str. 91, akapit 1:

„Gdy znajdziesz potencjalnego... ..tej osobie w przyszłości.”

W następnym akapicie Książka opisuje po co zbierać informacje dotyczące takiego człowieka - po to właśnie żeby **zobaczyć w nim siebie - porozmawiać jak ze sobą samym:**

str. 91, akapit 2:

„Jeśli istnieją jakiegokolwiek... ..na jego miejscu.”

Przeskoczcie do:

str. 91, akapit 3, linijka 4:

„Nie zajmuj się nim... ..która wyzdrowiała.”

Następny akapit:

str. 91, akapit 4:

„Jeśli nie chce się z tobą spotkać, nigdy się nie narzucaj.”

Następna strona:

str. 92, akapit 3:

„Jeśli to możliwe, spotkaj się... ..mówienia o sobie.”

Dalej do następnego akapitu:

str. 93, akapit 1:

„Kiedy przekona się,... ..psychiczną ze swoją.”

Następny akapit:

str. 93, akapit 2:

„Jeżeli jesteś przekonany... ..zdrowia są niewielkie.”

Następnie:

Str. 93, akapit 3:

„W dalszym ciągu... ..skazani na przegraną.”

I dalej:

str. 94, linijka 5:

„DOKŁADNIE OPOWIEDZ MU... ..z duchowymi zasadami.”

Przeskoczmy na następną stronę:

str. 95, akapit 1:

„Naszkcuj mu program... ..ci pomóc bardziej, niż ty jemu.”

Idźmy dalej:

str. 96, akapit 1, linijka 7:

„Największy sukces z alkoholikami... ..aby mu pomóc.”

Jeśli nawet z potencjalnym „nowym” nie wyjdzie, książka mówi nam, żeby poszukać innego, który będzie zainteresowany:

str. 97, akapit 1:

„Nie zniechęcaj się, jeśli twój... ..życie i szczęście.”

Na stronie 101 znajdziemy opis relacji pomiędzy sponsorem i podopiecznym:

str. 101, akapit 1:

„Zarówno ty, jak i nowicjusz, musicie dzień po dniu kroczyć drogą duchowego rozwoju. Jeśli nie będziesz ustawał, wydarzą się rzeczy niezwykle.”

Wracając na chwilę do Kroku 3 i str. 63 gdzie jest napisane: „Mieliśmy nowego Pracodawcę...”. Cóż, jeśli mamy nowego Pracodawcę, to znaczy, że my jesteśmy pracownikami. Jeśli jesteśmy pracownikami, to to znaczy, że mamy pracę do wykonania. Autorzy WK dają nam opis naszej pracy. Jest napisane:

str. 103, akapit 2:

„Obecne twoje zadanie [ang. org. Your job now is - Twoja praca teraz (dla BOGA? - Krok 3)...] polega na tym... ..bez szwanku.”

Dzięki stawianiu Kroków i podążaniu za wskazówkami, doznamy, doświadczymy duchowego przebudzenia, o którym mówi pierwsza część Kroku 12.

Pozostałe rozdziały Książki, czyli rozdziały 8, 9, 10 i 11 są o tym jak praktykować „te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”.

str. 116, akapit 3:

„Ale przecież w naszej świadomości... ..że należy się cieszyć życiem.”

Następny akapit mówi:

str. 133, akapit 1, linijka 3:

„Ale nie jesteśmy... ..się życiem.”

Następny akapit mówi:

str. 133, akapit 2:

„Uważamy zatem,... ..pomagania innym.”

Zakończmy czytając kilka fragmentów z 11 rozdziału „Wizja dla ciebie”.

str. 163, akapit 1:

„W taki sposób... ..chęci, cierpliwości i wysiłku.”

I na zakończenie:

str. 164, akapit 3:

„Nasza książka zawiera wyłącznie sugestie. [ang. org. Our book is meant to be suggestive only. - nasza książka ma tylko dawać do myślenia (być przypominająca, przywodząca na myśl)]

Zdajemy sobie sprawę... ..błogosławi i prowadzi. Zatem - do zobaczenia.”

Pragniemy podziękować każdemu z was, 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, 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.)

Osoby	Instytucje	Zasady
<input type="checkbox"/> Ojciec /Ojczym	<input type="checkbox"/> małżeństwo	<input type="checkbox"/> bóg - bóstwa
<input type="checkbox"/> Matka /Macocho	<input type="checkbox"/> biblia	<input type="checkbox"/> sroga kara - kara boska
<input type="checkbox"/> Siostra /Siostra przyrodnia	<input type="checkbox"/> kościół	<input type="checkbox"/> 10 przykazań
<input type="checkbox"/> Brat /Brat przyrodni	<input type="checkbox"/> religia	<input type="checkbox"/> Jesus Chrystus
<input type="checkbox"/> Babcia	<input type="checkbox"/> rasy	<input type="checkbox"/> Szatan
<input type="checkbox"/> dziadek	<input type="checkbox"/> prawo	<input type="checkbox"/> śmierć
<input type="checkbox"/> teściowie	<input type="checkbox"/> autorytety	<input type="checkbox"/> życie po śmierci
<input type="checkbox"/> mężowie	<input type="checkbox"/> rząd	<input type="checkbox"/> niebo
<input type="checkbox"/> żony	<input type="checkbox"/> system edukacji	<input type="checkbox"/> piekło
<input type="checkbox"/> ciotki	<input type="checkbox"/> system penitarny	<input type="checkbox"/> grzech
<input type="checkbox"/> wujkowie	<input type="checkbox"/> system opieki zdrowotnej	<input type="checkbox"/> cudzołustwo
<input type="checkbox"/> kuzyni	<input type="checkbox"/> filozofia	<input type="checkbox"/> złota zasada - nie czynić drugiemu
<input type="checkbox"/> księża	<input type="checkbox"/> narodowości	<input type="checkbox"/> siedem grzechów głównych
<input type="checkbox"/> policjanci	<input type="checkbox"/> odwyki	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> prawnicy	<input type="checkbox"/> szpitale	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> sędziowie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> lekarze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> pracodawcy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> pracownicy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> współpracownicy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> wierzyciele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> koledzy z dzieciństwa		
<input type="checkbox"/> koledzy ze szkoły		
<input type="checkbox"/> nauczyciele		
<input type="checkbox"/> przyjaciele przez całe życie		
<input type="checkbox"/> najlepsi przyjaciele		
<input type="checkbox"/> znajomi		
<input type="checkbox"/> dziewczyny		
<input type="checkbox"/> chłopaki		
<input type="checkbox"/> kuratorzy sądowi		
<input type="checkbox"/> kuratorzy		
<input type="checkbox"/> przyjaciele z AA		

STRACH

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> przed Bogiem | <input type="checkbox"/> przed utonięciem |
| <input type="checkbox"/> przed śmiercią | <input type="checkbox"/> przed mężczyznami |
| <input type="checkbox"/> przed szaleństwem | <input type="checkbox"/> przed kobietami |
| <input type="checkbox"/> przed brakiem poczucia bezpieczeństwa | <input type="checkbox"/> przed byciem sam |
| <input type="checkbox"/> przed odrzuceniem | <input type="checkbox"/> przed ludźmi |
| <input type="checkbox"/> przed samotnością | <input type="checkbox"/> przed płaczem |
| <input type="checkbox"/> przed chorobami | <input type="checkbox"/> przed biedą |
| <input type="checkbox"/> przed alkoholem | <input type="checkbox"/> przed innymi rasami |
| <input type="checkbox"/> przed narkotykami | <input type="checkbox"/> przed nieznanym |
| <input type="checkbox"/> przed zapiciem | <input type="checkbox"/> przed opuszczeniem |
| <input type="checkbox"/> przed seksem | <input type="checkbox"/> przed intymnością |
| <input type="checkbox"/> przed grzechem | <input type="checkbox"/> przed brakiem akceptacji |
| <input type="checkbox"/> przed wyrażaniem siebie | <input type="checkbox"/> przed odrzuceniem |
| <input type="checkbox"/> przed władzą, autorytetami | <input type="checkbox"/> przed konfrontacją |
| <input type="checkbox"/> przed wysokością | <input type="checkbox"/> przed trzeźwością |
| <input type="checkbox"/> przed bezrobociem | <input type="checkbox"/> przed szpitalami |
| <input type="checkbox"/> przed zatrudnieniem | <input type="checkbox"/> przed odpowiedzialnością |
| <input type="checkbox"/> przed rodzicami | <input type="checkbox"/> przed uczuciami |
| <input type="checkbox"/> przed stratą żony | <input type="checkbox"/> przed starzeniem się |
| <input type="checkbox"/> przed stratą męża | <input type="checkbox"/> przed przemocą |
| <input type="checkbox"/> przed stratą dziecka | <input type="checkbox"/> przed pisaniem inwentury |
| <input type="checkbox"/> przed zwierzętami | <input type="checkbox"/> przed byciem żywym |
| <input type="checkbox"/> przed owadami | <input type="checkbox"/> przed rządem |
| <input type="checkbox"/> przed policją | <input type="checkbox"/> przed gangami |
| <input type="checkbox"/> przed więzieniem | <input type="checkbox"/> przed plotkami |
| <input type="checkbox"/> przed lekarzem | <input type="checkbox"/> przed bogatymi ludźmi |
| <input type="checkbox"/> przed kradzieżą | <input type="checkbox"/> przed bronią |
| <input type="checkbox"/> przed wierzycielami | <input type="checkbox"/> przed zmianą |
| <input type="checkbox"/> przed tym że wszyscy się dowiedzą | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> przed homoseksualistami czy lesbijkami | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> przed porażką | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> przed sukcesem | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> przed bólem fizycznym | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> przed strachem | <input type="checkbox"/> |

dodatek do Kroku 7 - Mitingi rekolekcyjne na wielkiej Księdze - „Wizja dla ciebie”

BRAKI I DEFEKTY

	Cechy charakterystyczne SAMO-WOLI	Cechy charakterystyczne BO-ŻEJ-WOLI	
Selfishness & Self-seeking	egoizm i samolubstwo	zainteresowanie innymi/altruizm	Interest in Others/Altruism
Being Self-centered	skoncentrowanie na SOBIE/ własnym „widzi misie”	bycie skoncentrowanym na Miłości/Innych/Bogu	Being Love-/Others-/God-centered
Dishonesty	nieuczciwość	prawość, uczciwość, szczerowość	Honesty
Fears	strach	wiara i zaufanie Bogu	Faith & Trust in God
Being Inconsiderate	bycie nieliczącym się z innymi, nie okazujący szacunku, nie-uprzejmy	bycie liczącym się z innymi, okazującym szacunek, uprzejmy	Being Considerate
Pride	duma/pycha	pokora, skromność/poszukiwanie WOLI-BOŻEJ	Humility, Seeking God's Will
Greed	chciwość	dawanie i dzielenie się	Giving & Sharing
Lustful Thoughts	„lubieżne” myśli	pełen szacunku, pełen poważania myśli	Respectful Thoughts
Anger	złość, gniew	spokój (umysłu), pogoda (ducha), łagodność (charakteru)	Serenity
Envy	zazdrość, zawiść	bycie wdzięcznym	Being Grateful
Sloth/Procrastination	lenistwo, odkładanie spraw na później	podejmowanie Właściwych Działań	Taking Right Action
Gluttony	łakomstwo, obżarstwo	umiarkowanie	Moderation
Impatience	niecierpliwość	cierpliwość	Patience
Intolerance	nietolerancja	tolerancja	Tolerance
Resentment	przykrość, uraza, rozżalenie, niechęć	przebaczenie	Forgiveness
Hate	nienawiść	miłość i troska o innych	Love & Concern for Others
Harmful Acts	krzywdzące/szkodliwe postępowania	dobrze czyny, uczynki	Good Deeds
Self-pity	rozczulanie się nad samym sobą	samo „zapomnienie”, zapomnienie o sobie	Self-forgetfulness
Self-justification	usprawiedliwianie się	pokora, skromność i prawda	Humility & Truth
Self-importance	wysokie mniemanie o sobie	skromność	Modesty
Self-condemnation	samo-potępienie	samo-przebaczenie	Self-forgiveness
Suspicion/Jealousy	niefufność/podejrzliwość / zazdrość o inną osobę	zaufanie	Trust
Doubt	wątpliwość	wiara i zaufanie Bogu	Faith & Trust in God

tab. Krok 4 - URAZY (WK - Wyd.IV - str. 64-68)

<p>Czego to dotyka we mnie - co ucierpiało lub było zagrożone? Czy to moje:</p>	<p>...szukaliśmy konsekwentnie własnych błędów. W jakich okolicznościach to my byliśmy:</p>	<p>wystraszeni / tchórzliwi</p>							
	<p>egoistyczni</p>								
	<p>nieuczciwi</p>								
	<p>samolubni</p>								
	<p>duma / pycha (co ja myślę, że inni myślą o mnie)</p>								
	<p>poczucie bezpieczeństwa emocje, spokój</p>								
	<p>...seks włącznie ze sferą seksualną</p>								
	<p>relacje z innymi...</p>								
<p>Przyczyna</p> <p>Właśnie dlatego byliśmy rozdrażnieni. Wręcz gotowaliśmy się z wściekłości. Pytaliśmy sami siebie dlaczego je czuliśmy?</p>	<p>Czuje urazę/resentyment do:</p> <p>Osoby, Instytucje lub Zasady, które wprawiły nas w złość.</p>	<p>ambicje (is it my way? czy to jest po mojemu)</p>							
		<p>finanse (sprawy materialne)</p>							
		<p>poczucie własnej wartości (jak my siebie sami widzimy)</p>							

