

## **Modlitwy i sugestie**

### **Modlitwa poranna**

- o trzeźwy dzień
- powierzenie woli
- przypomnienie kroków, podsumowanie ich, przypomnienie zadań

### **W ciężkich chwilach**

- modlitwa o przewodnictwo
- telefon do sponsora
- wszystko czego nauczyłeś się w krokach 1-3

### **Urazy**

- zapisuj,rozbrajaj, módl się za osoby do których czujesz urazy, odpuszczaj, staraj się być tolerancyjny,

### **Wdzięczności**

- zapisuj, pamiętaj, dziękuj

### **Popelnianie błędów**

- przyznawaj się , przepraszaaj , zadośćuczyn, wybaczaaj sobie , zrób coś dla innych.

**30 minut tylko dla dzieci**

**30 minut tylko dla żony**

**Bezinteresowny telefon do kogoś,**

**Bezinteresowny czyn dla kogoś**

**Medytacja, cisza , bycie ze sobą , czas dla siebie**

### **Modlitwa wieczorna**

- codzienne refleksje
- Wielka Księga
- 12 kroków
- rozliczenie sumienia

## **Podstawowe sugestie**

**1. Poproś Boga aby pokierował Twoim myśleniem - robię to zaraz po otwarciu oczu.**

**2. Pościel łóżko.**

### **3. Ukłęknij i módl się - Modlitwa o pogodę ducha**

**4. Przeczytaj str. 87 - 89.** Rano po prostu czytam 87 fragment na rano: „Gdy się budzimy... do końca rozdziału” WAŻNE: jeśli w tekście znajduje się np.: „Zanim zaczniemy, poprośmy Boga kierował naszym myśleniem,” - robię pauzę i zwracam się do Boga: Boże proszę Cię pokieruj moim myśleniem” i czytam dalej „prosząc szczególnie o to, aby nie łączyło się ono z użalaniem się nad sobą, lub nieuczciwymi czy samolubnymi motywacjami.” - znów robię pauzę i zwracam się do Boga: „Szczególnie proszę Cię Boże uwolnij mnie od użalania się nad sobą, nie uczciwości i samolubnych motywacji”. Czytam w ten sposób do końca rozdziału.

**5. Idź na miting** - moje doświadczenie jest takie, że sponsor zasugerował co najmniej 3 stałe mitingi w tygodniu - ze względu na to, że już byłem nieco we wspólnocie. Nowicjuszom sugeruje się codziennie przez 30 dni (po 30 dniach sugestia by znaleźć 3 stałe mitingi) Sugestia: jeśli 3 mitingi to: aby były to stałe dni, stałe mityngi. Chodzi o to że jeśli ktoś zapija i wraca żeby mógł ciebie spotkać, zobaczyć że warto chodzić i spróbować robić program. Druga sprawa, to taka, że jeśli ktoś będzie chciał cię spotkać, porozmawiać to będzie wiedział gdzie cię znaleźć.

### **6. Zadzwoń do sponsora codziennie.**

**7. Zadzwoń do innej osoby z AH** - tylko po to żeby zapytać co u niej - tej osoby (sugestia żeby dla faceta był to facet, a dla kobiety kobieta) - słyhać, jak się ma, czy wszystko ok itp. WAŻNE: to osoba do której dzwoniemy jest ważna nie my.

### **8. Przeczytaj str. 86 - 87 fragment na noc:**

„Udając się na wieczorny spoczynek...” w tekście są pytania na które staram się w duchu odpowiedzieć... nie zastanawiam się specjalnie to samo przychodzi... :). Czytam do słów: „Musimy jednak uważać na to, aby się nie zamartwiać, nie wpadać w poczucie winy i nie oddawać się ponurym refleksjom, ponieważ zmniejszyłoby to naszą użyteczność dla innych. Po dokonaniu tych rozważań prosimy Boga o przebaczenie i pytamy, co powinniśmy zrobić, by naprawić swoje błędy.” Tu robię i jak wyżej proszę o przebaczenie i pytam co mogę zrobić by poprawić swoje błędy (jak być lepszym ojcem, matką, żoną, mężem itp.) - przy tym staram się nie obwiniać siebie albo koncentrować na sobie poprzez użalanie nad sobą.

### **9. Wieczorem przypomnij sobie 10 rzeczy za które jesteś wdzięczny Bogu!**

**Bądź w służbie na Twojej grupie domowej! - przychodź wcześniej, pomagaj rozkładać krzesła, zmywaj naczynia, pomagaj sprzątać po mityngu, rozmawiaj z nowicjuszami itp.**

## **Modlitwy z wielkiej księgi**

**Na chwilę, przelotną chwilę, potrzebowalem wtedy i pragnalem Boga. W pokorze zapragnałem, by był ze mną - i oto przyszedł On do mnie.**

**Podczas mojego pobytu w szpitalu oddałem się pokornie Bogu, tak jak Go wówczas pojmovalam, by czynił ze mną, co zechce. Podałem się Jego opiece i Jego wskazówkom**

bez zastrzeżeń. Po raz pierwszy przyznałem, że sam z siebie jestem niczym, że bez Niego jestem stracony.

W przypadku wątpliwości miałem w spokoju oczekiwać na sygnał od NIEGO, w jaki sposób mam sprostać swoim problemom. Nigdy nie umiałem modlić się za siebie, chyba, że spełnienie moich próśb byłoby przydatne dla innych.

Boże, ofiaruję siebie Tobie, abyś mnie uformował i uczynił ze mną to, co będzie zgodne z Twoją wolą. Uwolnij mnie ode mnie same go, żebym mógł lepiej spełniać Twoją wolę. Oddal ode mnie trudności, aby zwycięstwo nad nimi mogło być świadectwem dla tych, którym pospieszę z pomocą, czerpiąc z Twej Potęgi, Miłości i Twego Pojmowania Dróg Życia. Dopomóż mi, abym zawsze spełniał Twą wolę.

Prosiliśmy więc Boga, aby dopomógł nam zdobyć się wobec nich na taką samą tolerancję, jaką okazywalibyśmy choremu przyjacielowi. Jeśli ktoś nas ob raził, mówiliśmy sobie: "To jest chory człowiek, w jaki sposób mógłbym mu pomóc? Boże chroń mnie od uczucia gniewu. Bądź wola Twoja".

Prosimy Go, aby pozbawił nas strachu i pokierował nami tak jak tego chce.

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

W naszych medytacjach zwracamy się do Boga z każdą poszczególną sprawą.

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

Z całego serca dziękujemy Bogu za to, że lepiej Go poznaliśmy.

Czytamy z uwagą pierwsze Pięć Kroków - zaleceń i pytamy samych siebie, czy czegoś nie opuściliśmy. Budujemy przecież łuk triumfalny, pod którym przejdziemy jako wolni ludzie. Czy do tego momentu wykonaliśmy naszą pracę solidnie? Czy prawidłowo zostały ułożone kamienie podtrzymujące łuk? Czy są właściwie spojone? Czy na zaprawę użyliśmy właściwego materiału?

Jeśli dalej hołubimy którąś z naszych słabości błagajmy Boga, aby po mógł nam chociaż walczyć o usunięcie tej wady

Boże, Stwórz co mój, oddaję Ci w posiadanie to wszystko, co jest we mnie dobre i złe. Modlę się i błagam, abyś raczył usunąć ze mnie wszystkie braki mego charakteru, które przeszkadzają mi być użytecznym dla Ciebie i moich współbraci. Udziel mi siły, abym od tej chwili czynił Twoją wolę. Amen.

**Musimy zatrzeć ślady, pozostałe w nas po czasach, kiedy próbowaliśmy układać swe życie polegając wyłącznie na sobie. Jeśli jeszcze brak nam dobrej woli do uczynienia tego módlmy się o nią tak długo, aż ją otrzymamy.**

**Pamiętając o tym, że zdecydowaliśmy się uczynić wszystko dla przeobrażenia duchowego, prosimy Boga, aby wskazał nam właściwy kierunek postępowania oraz dał siłę do dalszej drogi**

**Być może oboje zdecydują, że zdrowy rozsądek i wzajemna miłość każą wszystko puścić w niepamięć. Każde z nich może się o to modlić, mając na uwadze przede wszystkim dobro drugiej osoby**

**Oczyścimy się więc z przewin, wraz z najbliższymi, prosząc Stwórcę w czasie porannych medytacji, aby zechciał wskazać nam drogę oraz umocnił nas w tolerancji, cierpliwości, uprzejmości i miłości.**

**Jeśli owe uczucia (samolubstwo, nieuczciwość, uraza, strach) pojawią się w nas, prosimy Boga, aby je usunął.**

**Objaw, Panie, jak mogę Ci służyć najlepiej. Wola Twoja (nie moja) niech się dzieje.**

**Po przeanalizowaniu wszystkich wydarzeń mijającego dnia prosimy Boga, aby udzielił nam swego przebaczenia oraz, aby wskazał nam drogę poprawy**

**Pytaj Go podczas porannej medytacji, co możesz zrobić każdego dnia dla kogoś, kto jeszcze jest chory.**

**Trzeciego dnia chory prawnik oddał swój los w ręce Stwórcy i stwierdził, że jest gotów zrobić wszystko co trze ba, by ozdrowieć.**

**Jeśli w ciągu dnia poczujemy zdenerwowanie lub ogarną nas wątpliwości, przerwijmy na chwilę nasze zajęcia. Prośmy o właściwą myśl lub kierunek działania. Każdego dnia wielokrotnie powtarzając z pokorą: "Bądź wola Twoja"...**

**Naszą medytację kończymy modlitwą o wskazanie właściwego sposobu rozwiązania wszystkich problemów, które przyniesie nadchodzący dzień. Szczególnie gorąco prosimy o uwolnienie z więzi egoizmu i unikamy próśb, których spełnienie przyniosłoby korzyść tylko nam. Możemy modlić się o nasze sprawy, jeśli będzie to równocześnie pomocne innym. Nie możemy nigdy modlić się o realizację naszych egoistycznych celów.**

**Być może nie wiemy, jak postąpić. Prośmy więc Boga o natchnienie, intuicję lub decyzję. Starajmy się odprężyć i nie przejmować się. Nie walczy**

**Najpierw prosimy Boga, aby pokierował naszym myśleniem. Szczególnie zaś, aby uwolnił nas od rozczulania się nad sobą, nie uczciwości i egoizmu.**

## **Masz prawo do :**

1. Mam prawo do wszystkich dobrych chwil, za którymi tęskniłem przez te wszystkie lata, a których nigdy nie dostałem, których sobie nie dałem. Daje sobie swoje wsparcie, daje sobie szczerą relację ze sobą i z innymi.
2. Mam prawo do radości w tym życiu – tu i teraz; nie tylko do chwilowego, euforycznego uniesienia, ale do czegoś bardziej trwałego. Daje sobie spokój , daje sobie ukojenie, daje sobie ulgę.
3. Mam prawo odprężyć się i bawić – nie używając alkoholu, narkotyków i innych ,stymulatorów’. Pozwalam sobie na radość z życia, pozwalam sobie na relaks i odprężenie.
4. Mam prawo aktywnie dążyć do ludzi, miejsc i sytuacji, które pomagają mi osiągnąć dobre życie. Daje sobie prawo do sięgania po to co chce mieć w swoim życiu.
5. Mam prawo powiedzieć o tym, gdy czuję, że coś nie jest dla mnie bezpieczne lub gdy nie jestem na coś gotowy. Daje sobie prawo do mówienia tego co jest we mnie na daną chwilę.
6. Mam prawo nie brać udziału ani w aktywnym, ani w biernym zachowaniu rodziców, rodzeństwa czy innych osób, robiących ze mnie ,wariata’. Daje sobie prawo do opuszczenia toksycznej sytuacji.
7. Mam prawo do podejmowania ryzyka w granicach rozsądku i do eksperymentowania z nowymi sposobami zachowań. Daje sobie prawo do zmiany, do rozwoju.
8. Mam prawo zmieniać moje nastawienie, moją strategię i mój sposób myślenia. Daje sobie prawo do rozwoju i ewolucji.
9. Mam prawo do popełniania pomyłek i do niespełniania własnych oczekiwań. Daje sobie prawo do popełniania błędów i do bycia nieidealnym. daje sobie prawo do bycia innym niż moje własne wyobrażenia o sobie samym.
10. Mam prawo opuścić towarzystwo osób, które świadomie lub przez nieuwagę tłamszą mnie, wpędzają w poczucie winy czy upokarzają. Dotyczy to również moich rodziców i każdego członka rodziny. Daj sobie prawo do wybierania swojej drogi.
11. Mam prawo położyć kres obcowaniu z ludźmi, którzy powodują, że czuję się poniżany lub upokorzony. Daje sobie prawo do poszanowania samego siebie.
12. Mam prawo czuć to, co czuję. Daje sobie prawo do czucia określonych emocji takimi jakimi są w danym momencie.
13. Mam prawo ufać swoim uczuciom, wrażeniom i intuicji. Zaczynam czuć siebie i nawiązuje połączenie ze swoim wnętrzem.
14. Mam prawo, jako integralna osoba, rozwijać się duchowo, umysłowo, mentalnie i emocjonalnie. Daje sobie prawo do wzrostu w moim życiu.
15. Mam prawo wyrażać wszystkie swoje uczucia w sposób niedestrukcyjny, w bezpiecznym miejscu i czasie. Daje sobie prawo do okazywania swoich uczuć, emocji.
16. Mam prawo do takiego czasu, jaki jest mi potrzebny, abym, dzięki eksperymentom z tymi nowymi ideami, mógł wprowadzić zmiany w swoim życiu. Daje sobie prawo do cierpliwego wzrostu, bez wymuszania i presji.
17. Mam prawo do selekcjonowania tego, co otrzymałem od rodziców – do przyjęcia tych rzeczy, które dają się zaakceptować i do odrzucenia wszystkiego, co dla mnie jest nie do zaakceptowania. Daje sobie prawo do stawiania swoich własnych granic osobistych.

18. Mam prawo do życia zdrowego pod względem psychicznym i duchowym, nawet jeśli będzie ono częściowo lub w całości odbiegać od filozofii przekazanej mi przez rodziców. Daje sobie prawo do wolności, do decydowania o sobie samym.

19. Mam prawo do znalezienia mojego miejsca w świecie. Daje sobie prawo do eksperymentowania.

20. Mam prawo korzystać z powyższych praw – żyć w taki sposób, w jaki ja sam chcę i nie czekać aż mój rodzic wydobrzeje, będzie szczęśliwy, zwróci się o pomoc lub przyzna, że sam ma problem. Daje sobie prawo do bycia szczęśliwym, nawet gdy moi rodzice nie są szczęśliwi.

21. Mam prawo do zarabiania pieniędzy dzięki mojej mądrości, mojej kreatywności, dzięki swojemu intelektowi.

22. Mam prawo na czerpanie rozkoszy z seksu, z przyjemności, mam prawo otworzyć się na doznania cielesne.

23. Mam prawo poprawiać swój komfort życia i dążyć do większego bogactwa materialnego.

### **Obiecuję sobie, że:**

1. Odkryję swoją prawdziwą jaźń kochając i akceptując siebie.

2. Moje poczucie własnej wartości wzrośnie, poprzez codzienną praktykę akceptacji siebie i dbania o siebie.

3. Pozbędę się obawy przed autorytetami oraz potrzeby zadowalania innych kosztem siebie.

4. Rozwinie w sobie zdolność do dzielenia intymności, bliskości ze sobą jak również z innymi.

5. Mierząc się z problemami wynikającymi z porzucenia, odrzucenia mnie w dzieciństwie, będę dostrzegać to, co mnie wzmacnia i stanę się bardziej tolerancyjni wobec swoich słabości oraz słabości innych.

6. Będę się cieszyć poczuciem stabilizacji, spokoju i bezpieczeństwa wewnętrznego.

7. Nauczę się bawić i czerpać radość z życia, nauczę się otwierać na obfitość od życia.

8. Nauczę się ustanawiać zdrowe granice osobiste, pozwalając sobie na swoją złość.

9. Zaakceptuję obawy przed porażką czy sukcesem, wybierając jednak odwagę i działanie poprzez intuicyjne dokonywanie zdrowszych wyborów.

10. Z pomocą pracy nad sobą, stopniowo uwolnię się od moich dysfunkcyjnych zachowań, reakcji, wzorców.

11. Stopniowo, z pomocą Siły Wyższej nauczę się przyjmować to co mi niesie życie, czerpiąc radość z tego i dziękując za to co mam.

12. Będę szanowała siebie poprzez danie sobie prawa do istnienia, do radości z życia.

13. Zacznę mówić o swoich emocjach, o swojej prawdzie i będę stać za sobą, przy czym jednocześnie będę otwarty na poglądy innych nie porzucając swoich.

14. Będę mieć otwarty umysł na szersze spojrzenia, na nowe perspektywy, na nowe zrozumienie.

15. Nawiąże połączenie z rzeczywistością, która mnie otacza, poczuje jedność z wszechświatem.

16. Opuścię walkę ze sobą i walkę z innymi akceptując siebie i innych takimi jakimi są.

17. Skupię się na chwili obecnej starając się żyć tylko przez ten jeden dzień, nie starając się na raz uporać ze wszystkimi problemami swego życia.

18. Odpuszcze chęć kontroli rzeczy na które nie mam wpływu i które nie są zależne ode mnie, oddam te rzeczy Wszechświatowi w zaufaniu, że wszystko dzieje się tak jak ma się dziać.

19. Odpuszcze oczekiwania , aby ktoś był taki jaki ja chcę aby był i dam sobie oraz innym wolność bycia sobą.

20. Będę ćwiczyć przy każdej okazji świadomy kontakt z moim ciałem poprzez skupianie się na oddechu i na moim wnętrzu.

21. Wezmę odpowiedzialność za to na co mam wpływ poprzez świadome podejmowanie decyzji i dokonywanie wyborów w zgodzie ze sobą, jednocześnie nie krzywdząc innych.

### **Przykład modlitwy porannej - w oparciu o WK + dodatki w duchu programu:**

Boże pokieruj moim myśleniem i uwolnij mnie dziś z więzienia moje JA. Proste Cię żeby moje myślenie nie łączyło się z uzalaniem nad sobą, nieuczciwymi i samolubnymi motywacjami. Oczyść moje myśli ze złych pobudek abym mógł korzystać z daru jakim mnie obdarowałaś - z rozumu - w sposób właściwy. Bądź ze mną, działaj ze mną, twórz ze mną, bądź dla mnie natchnieniem, intuicją, decyzją. Pokaż mi Boże każdy następny krok oraz daj mi wszystko czego będę potrzebował do rozwiązania wszystkich problemów które przyniesie mi nadchodzący dzień. W szczególności proszę Cię Boże uwolnij mnie od samowoli.

(str. 74-75 III wydanie lub 86-89 IV wydanie)

Ojcze wierzę, że pragniesz abym był jakoś użyteczny i pomocny dla ludzi, których postawisz dzisiaj na mojej drodze - udziel mi proszę mądrości i siły abym tę mądrość wprowadzał w życie, wskaż mi drogę, dodaj ufności, wiary i odwagi abym nią podążał, umocnij mnie proszę w uczciwości, uprzejmości, miłości i tolerancji. Objaw mi proszę jak mogę Ci służyć najlepiej, wola Twoja nie moja niech się dzieje. Używaj mnie dziś Boże.

Boże cichy i pokornego serca uczyni serce moje według serca Twego. Boże odmień moje serce i moje życie.

„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 mogło być świadectwem dla tych, którym będę pomagał, czerpiąc z Twojej Mocy, Twojej Miłości i Twej Drogi Życia. Obym zawsze spełniał Twoją wolę”.

Boże, odmień moje serce i życie.

Chroń mnie dziś od uczucia gniewu, od odwetu i kłótni... pokaż mi w jaki sposób mogę być pomocny ludziom, których postawisz na mojej drodze dziś. Usuń ze mnie strach, co oni sobie pomyślą i pokaż mi kim chciałbyś abym się stał. Usuń ze mnie strach, że nie jestem wystarczająco dobry i pokaż mi kim chciałbyś abym się stał. Zabierz ode mnie Ojcze, mój największy strach... że Ciebie nie ma i ja sam muszę to ogarnąć... i pokieruj mną tak jak Ty będziesz tego chciał abym potrafił odpuścić kontrolę i mógł zaufać Tobie. Udziel mi siły abym Ci dziś nie przeszkadzał.

Jest we mnie wiele strachu Boże... ciągle nie ufam Tobie i chciałbym po swojemu... dlatego proszę Cię o łaskę ufności i wiary, abym mógł w końcu uwierzyć i zaufać Tobie.

Ojcze proszę Cię bądź dziś ze mną, pilnuj mnie i nie pozwól mi się od Ciebie oddalić.

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

Tą samą modlitwę można wykorzystać wieczorem zaczynając od 10 rzeczy za, które jestem dziś wdzięczny.

## **Łączenie się z Bogiem**

Tchnij modlitwę błagalną lub po prostu intencję do swojego Wyższego Ja i skup uwagę na biciu swojego fizycznego serca. Może być pomocne, aby umieścić dłoń na piersi, lekko na lewo od środka, aż poczujesz delikatne bicie serca.

Kontynuuj zwracanie uwagi na bicie swojego serca, gdy poszerzasz swoją świadomość włączając swój oddech. Wyobrażaj sobie, że Twój oddech przepływa przez Twoje serce, gdy robisz wdechy i wydechy.

Gdy kontynuujesz zwracanie uwagi na bicie swojego serca i oddech przepływający przez Twoje serce, przypomnij sobie piękną chwilę lub podnoszące na duchu doświadczenie, które sprawiło, że poczułeś wdzięczność i lekkość. Przywołaj stan bycia zainspirowanym, radosnym, pełnym uniesienia. Możesz także wyobrazić sobie złote światło, które łączy się z Twoją aurą i Twoim ciałem i wypełnia Cię tymi jakościami.

Delektuj się tym uczuciem i kontynuuj zwracanie uwagi na rytm bicia Twojego serca i przepływ oddechu. Pozostań w tym medytacyjnym doświadczeniu kilka chwil.

Teraz poproś swoje umiłowane Wyższe Ja o mądrość i prowadzenie. Zadaj proste pytanie „Co powinienem teraz zrobić?” „Jakie jest najlepsze rozwiązanie?”.

Słuchaj uważnie płynących wskazówek. Mogą to być słowa, obrazy lub odczucia. Zaufaj swojej intuicji. Wiadomość jest często krótka, prosta, przyjemna i przynosi ulgę.

Podziękuj swojemu Wyższemu Ja za wsparcie i poproś o pozostanie w tym połączeniu przez resztę dnia.

Im częściej praktykujesz ten stan, tym staje się on dla Ciebie coraz bardziej naturalny, a Ty zaczynasz dostrzegać cudowne zmiany w swoim życiu.

## **Modlitwa o Uwolnienie - The Set - Aside Prayer - The Lay - Aside Prayer**

„Drogi Boże, odsuń ode mnie wszystko to, co myślę, że wiem na temat mnie samego, co myślę, że wiem na temat mojej choroby, co myślę, że wiem na temat Wielkiej Księgi, co myślę, że wiem na temat Programu Dwunastu Kroków, co myślę, że wiem na temat Wspólnoty i ludzi we Wspólnocie, co myślę, że wiem na temat duchowości, a w szczególności co myślę, że wiem na temat Ciebie Boże, tak abym mógł mieć otwarty umysł i nowe doświadczenie na wszystkie te aspekty. Proszę, pomóż mi zobaczyć Prawdę. Amen.”

„Modlitwa o Uwolnienie”, poddanie wyobrażeń - czasem znana jako „Modlitwa o odłożenie/ uwolnienie”, w takiej formie jak wyżej, nie jest dosłownie zapisana w Wielkiej Księdze, ale



jej przekaz i idee, które zainspirowały powstanie modlitwy można odnaleźć w Wielkiej Księdze na stronach zaznaczonych poniżej. Zdania użyte poniżej, te pogrubioną czcionką, zawierają modlitwę w najczystszej postaci. Nasi duchowi przewodnicy odkryli, że ta modlitwa wydaje się mieć ogromny wpływ, kiedy przeprowadzamy kogoś przez Krok Pierwszy i Drugi z Wielkiej Księgi.

Strona 42 , ¶ 2: „**Ale program działania, aczkolwiek całkowicie rozsądny, był dosyć drastyczny. Oznaczał wyrzucenie do kosza wielu przekonań, którymi kierowałem się przez całe życie**”.

Strona 46, ¶ 1: „**Pragniemy Cię zapewnić, że z chwilą, gdy udało nam się odrzucić nasze uprzedzenia i wykazać jedynie samą wolę uwierzenia w Siłę Większą od nas samych, zaczęliśmy osiągać rezultaty.**”

Strona 46, ¶ 3: „**A zatem, kiedy mówimy Ci o Bogu, mamy na myśli Twoją własną koncepcję Boga. Dotyczy to również innych duchowych pojęć zawartych w tej książce. Nie pozwól, aby jakieś twoje uprzedzenie wobec tych określeń zniechęciły cię do szczerego pytania samego siebie, co one dla ciebie oznaczają.**”

Strona 47, ¶ 3: „**Oprócz pozornej niezdolności do zaakceptowania wielu spraw na wiarę, często okrywaliśmy, że byliśmy wręcz upośledzeni z powodu uporu, wrażliwości i irracjonalnych uprzedzeń. Wielu z nas było tak drażliwych, że nawet przelotna wzmianka o sprawach duchowych automatycznie wzbudzała wrogość. Musieliśmy porzucić taki sposób myślenia. Mimo że część z nas się opierała, zrezygnowanie z tego rodzaju uczuć wcale nie było takie trudne. Stanąwszy twarzą w twarz z alkoholowym zniszczeniem, w niedługim czasie otworzyliśmy umysł na sprawy duchowe, tak jak staraliśmy się to zrobić w innych kwestiach. Pod tym względem alkohol miał wielką siłę perswazji. W końcu pokonał nas i doprowadził do stanu, w którym zaczęliśmy kierować się rozsądkiem. Czasami ten proces był żmudny – mamy jednak nadzieję, że nikt inny nie będzie uprzedzony tak długo, jak niektórzy z nas.**”

Strona 49, ¶ 2: „**My, którzy kroczyliśmy już tą wątpliwą ścieżką, błagamy was o odrzucenie uprzedzeń, nawet w odniesieniu do zorganizowanych religii.**”

Strona 58, ¶ 3: „**Niektórzy z nas usiłowali trzymać się starych przekonań, ale dopóki nie pozbyli się ich całkowicie, nie osiągnęli żadnego rezultatu.**”

## **Modlitwa o moc do doświadczenia**

Proszę Cię siło wyższa bądź ze mną, pokaż mi jak poddać i przejść, to doświadczenie i jak sobie z nim poradzić. Proszę Cię pomóż mi dostrzec moją moc i energię, która jest we mnie. Uwalniam się od oporu przed doświadczeniem tego co jest w danej chwili. Uwalniam się od oceny bieżącego doświadczenia przez pryzmat przeszłości, przyjmuje to doświadczenie w całości takim jakim jest i pozwalam mu odejść. Daje przestrzeń na pojawienie się jasności i klarowności mego umysłu poprzez czystą obserwację , tego co się dzieje. Daje sobie czas na zrozumienie tego co się dzieje, jeśli nie teraz to w przyszłości, wierzę że zrozumienie pojawi się w mojej przestrzeni.

## Afirmacja 24 godziny

Właśnie dzisiaj

•... *postaram się żyć tylko przez ten jeden dzień, nie starając się na raz uporać ze wszystkimi problemami swego życia. Zaraz w tej chwili mogę zrobić choć jedną rzecz, coś, z czym nie chcę pozostać na zawsze*

Właśnie dzisiaj

•... *będę szczęśliwy. Szczęście przychodzi od wewnątrz i nie jest sprawą zewnętrznych przypadkowych, okoliczności. Dlatego ja będę szczęśliwy.*

Właśnie dzisiaj

•...*postaram się dostosować do tego, co jest, a nie naginać wszystko i wszystkich do moich własnych pragnień. Będę starał się zaakceptować moją rodzinę, moich przyjaciół, moją pracę i interesy, oraz okoliczności życiowe, takimi jakimi będą.*

Właśnie dzisiaj

•... *zadbam o zdrowie swojego ciała, będę ćwiczył sprawność swojego umysłu, przeczytam coś, co posłuży mojemu duchowemu rozwojowi*

Właśnie dzisiaj

• ... *zrobię coś dobrego bezinteresownie, nie bacząc czy ktoś dowie się o tym, nie licząc na nic w zamian. Zrobię przynajmniej jedną rzecz, na którą było mi trudno się zdobyć a także choćby drobną przysługę. Jakiś gest miłości w kierunku swego sąsiada.*

Właśnie dzisiaj

• ... *postaram się być miłym i życzliwym dla kogoś, kogo spotkam na swej drodze. Będę starał się wyglądać możliwie najlepiej ( ubrać się gustownie ), mówić spokojnie, działać odważnie, nie krytykować i nie znajdować win ani błędów u nikogo, a także nie starać się naprawiać innych, zajmie się poznawaniem innych oraz poznawaniem samego siebie.*

Właśnie dzisiaj

•... *mam program dla siebie. Może nie wypełnię go całkiem dokładnie lecz mam go i będę go miał nadal. Będę uważał na dwie rzeczy na pośpiech i niezdecydowanie.*

Właśnie dzisiaj

•... *mam czas na medytację i czas, aby pomyśleć o ludziach którzy mnie otaczają. Będę mógł przeznaczyć czas na relaks i myśli o poszukiwaniu PRAWDY.*

Właśnie dzisiaj

•... *właśnie dzisiaj przestanę mówić " gdy będę miał czas „Nigdy nie znajdę czasu na nic. Jeśli chcę mieć czas, trzeba go sobie wziąć.*

Właśnie dzisiaj

•... *opanuje strach . Odnajdę w sobie odwagę być cieszyć się tym, co jest dobre, ładne i mile w życiu.*

Właśnie dzisiaj

•... *zaakceptuje siebie takim jakim jestem w danej chwili i będę żyć najlepiej jak potrafię*

## DESIDERATA

Kroczone spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu - pamiętaj jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głośno i jasno, słuchaj też tego co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swoją opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie.

Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu.

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmij pogodnie to co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa, masz prawo być tutaj i czy jest to dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz i czymkolwiek się zajmujesz i jakiekolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Autor: Max Ehrmann

## **Afirmacja , przypomnienie w momencie zagubienia, konfliktu wewnętrznego**

**Odpuszczam to jak myślę, że powinno być według mojego wyobrażenia i przyjmuj to co niesie chwila obecna, wpuszczam obfitość do swojego życia. Wpuszczam każde doświadczenie do mego życia i ufam , że sobie poradzę , czuje moją wewnętrzną moc. Wpuszczam to co jest w danej chwili bez stawiania oporu, swoim własnym wyobrażeniem temu co jest tu i teraz. Walka z chwilą obecną , z doświadczeniem tego co jest to paranoja. Ten który stawia opór, jest jednocześnie tym który chce doświadczać, zauważam to i puszczam napięcie, rozwiązuje konflikt poprzez uświadomienie go sobie . Rozluźniam się i cieszę się tym co daje Mi chwila obecna.**

Jeśli nie wiesz, co robić, nie rób nic. Poczekaaj, aż będziesz mieć jasność.

Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, pozostań cicho, dopóki Twoje serce nie ujawni przed Tobą odpowiednich słów. Kiedy czujesz ekscytację wobec nowego pomysłu albo doświadczenia, wiedząc że nie masz jeszcze pełnego planu – oddychaj i zachowaj spokój. Jeśli to jest dobry pomysł na tę chwilę i przyszedł do Ciebie nie bez powodu - jutro będziesz mieć jeszcze większą klarowność wobec niego.

Spokój to ścieżka do klarowności. Klarowność nie jest czymś, co pochodzi z zewnątrz Ciebie. To jest coś, co kreujesz dla siebie i w sobie, przez momenty skupienia do wewnątrz.

Prawdziwą miarą opanowania klarowności jest umiejętność zwrócenia uwagi na Twoje myśli i emocje podczas trudnej sytuacji - zamiast skupiania się wtedy na jak najszybszym rozwiązaniu problemu, przez szukanie przyczyny na zewnątrz.

Pamiętaj, że to Ego rwie się do odpowiedzi i chce mieć rację. Soul zawsze kieruje Cię do zachowania spokoju, ku większej klarowności. Pozwól Twojej intuicji dojść do głosu, niech będzie przewodnikiem dla Twojego umysłu.

## **Afirmacja Akceptacji**

"Osoba, która przybywa, jest właściwą osobą", to znaczy, że nikt nie wkracza w nasze życie przez przypadek, wszyscy ludzie wokół nas, wszyscy, którzy wchodzą z nami w interakcje, są tu z jednego powodu, aby nas uczyć i pomóc nam rozwijać się we wszystkich sytuacjach.

"To, co się stało, było jedyną rzeczą, która mogła się wydarzyć". Nic, ale nic, absolutnie nic z tego, co wydarzyło się w naszym życiu, mogło być inaczej. Nawet najmniejszy szczegół.

Nie ma "Gdybym zrobił to, co się stało inaczej ..."

Nie. To, co się wydarzyło, było jedyną rzeczą, która mogła się wydarzyć.

W ten sposób uczymy się lekcji i tego, jak posuwamy się naprzód.

Każda z sytuacji, które pojawiają się w naszym życiu, jest idealna i jest rezultatem naszych decyzji i wyborów,

"Ta Chwila jest właściwym momentem:" Wszystko zaczyna się we właściwym momencie, nie za wcześnie ani za późno . Kiedy będziemy gotowi, aby zacząć coś nowego w naszym życiu, wtedy to nastąpi.

"Kiedy coś się kończy, to koniec."

To wszystko. Jeśli coś jest ukończone w naszym życiu, to dla naszej ewolucji, więc lepiej zostawić to, iść do przodu i kontynuować wzbogaceni doświadczeniem.

## **Modlitwa o miłość do siebie**

Prosimy Cię dzisiaj, Stworzycielu Świata, pomóż nam zaakceptować siebie takimi, jacy jesteśmy. Pomóż nam nie osądzać siebie i nie sądzić. Pomóż nam pogodzić się z własnym umysłem, takim jaki jest, ze wszystkimi naszymi uczuciami, wszystkimi nadziejami i marzeniami, naszą niepowtarzalną osobowością. Pomóż nam pogodzić się z naszym ciałem, takim jakie jest, z całym jego pięknem i doskonałością. Pozwól, aby miłość, jaką żyjemy do siebie, była wielka i żebyśmy nigdy się nie odtrącali, nie przeszkadzali własnemu szczęściu, wolności i miłości. Niech od tej chwili każdy uczynek, każda myśl, każde uczucie wypływa z miłości. Pomóż nam, Stwórco, pogłębić miłość do nas samych, aż przemieni się cały sen naszego życia, przeistoczy się z lęku i rozpacz w miłość i radość. Niech siła naszej miłości będzie tak wielka, abyśmy mogli zerwać ze wszystkimi kłamstwami, jakie nam wpojono i podano do wierzenia – że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, wystarczająco silni, wystarczająco inteligentni, abyśmy mogli sobie poradzić. Pomóż nam, aby siła naszej miłości do siebie była tak ogromna, byśmy nie musieli żyć tak, jak ktoś za nas zdecyduje. Pozwól, abyśmy zaufali sobie i sami dokonywali wyborów, jakich musimy dokonać. Z taką miłością nie będziemy się bali stanąć twarzą w twarz z żadnym wyzwaniem, żadną odpowiedzialnością i natychmiast będziemy rozwiązywali swoje problemy. Niech wszystko, co robimy, przenika nasza miłość do siebie. Począwszy od dzisiaj, pomóż nam kochać siebie tak bardzo, żebyśmy nie robili niczego przeciw sobie. Możemy wieść życie, pozostając sobą i nie udając nikogo innego po to tylko, by nas zaakceptowano. Od tej chwili nie potrzebujemy innych ludzi, by nas akceptowali lub mówili nam, jacy jesteśmy dobrzy, ponieważ już wiemy, jacy jesteśmy. Potęgą naszej miłości pozwól nam się cieszyć, ilekroć popatrzymy w lustro. Niech na naszej twarzy zawsze gości uśmiech, ozdobiony zewnętrznym i wewnętrznym pięknem. Pozwól odczuwać tak głęboką miłość do siebie, byśmy zawsze cieszyli się samotnością. Pozwól nam kochać siebie bez samooskarżania, ponieważ kiedy się oskarżamy i sądzimy, dźwigamy winę i pragniemy kary, tracimy świadomość Twojej miłości.

Wzmocnij naszą wolę wybaczenia sobie. Oczyść nasze umysły z emocjonalnej trucizny, abyśmy mogli żyć w idealnym pokoju i miłości. Pozwól, aby miłość do nas samych stała się siłą, która odmieni sen naszego życia. Z tą nową siłą w sercach, siłą miłości do siebie, pomóż nam odmienić wszystkie nasze związki, łącznie z tym, jaki mamy z samym sobą. Pomóż nam uwolnić się od konfliktów z innymi. Pozwól nam cieszyć się i dzielić szczęściem z tymi, których kochamy, i wybaczyć im każdą niesprawiedliwość, jaką pocujemy naszym umysłem. Pomóż nam kochać siebie tak bardzo, abyśmy przebaczyli każdemu, kto nas kiedykolwiek skrzywdzi. Daj nam odwagę bezwarunkowo kochać naszą rodzinę i przyjaciół i zmienić nasze związki w jak najlepsze i pełne miłości. Pomóż nam zbudować porozumienie, tak by w naszych związkach nie było walki o władzę, nie było zwycięzców i pokonanych. Żebyśmy się stali drużyną, która działa razem dla miłości, radości i harmonii.

Niech nasze związki z rodziną i przyjaciółmi zostaną oparte na szacunku i radości, tak byśmy nigdy nie mówili im, co mają myśleć i robić. Niech nasz romantyczny związek będzie najdoskonalszym, najwspanialszym związkiem. Pozwól nam czuć radość, ilekroć będziemy się dzielić sobą z naszym partnerem. Pozwól nam zaakceptować innych takimi, jacy są, bez osądzania, bo kiedy ich odtrącamy, odtrącamy samych siebie. A kiedy odtrącamy siebie, odtrącamy Ciebie.

Dzisiaj jest początek nowego. Pozwól nam dzisiaj zacząć nasze życie od nowa z potęgą naszej miłości do siebie. Pomóż nam cieszyć się życiem, cieszyć się naszymi związkami, poznawać życie, podejmować ryzyko, żyć i nie bać się miłości. Pozwól nam otworzyć serca na miłość, która jest naszym przyrodzonym, niezbywalnym prawem. Pomóż nam stać się mistrzami Wdzięczności, Szczodrości i Miłości, tak abyśmy się cieszyli całym Twoim stworzeniem.

**Don Miguel de Ruiz**

## **Modlitwa 3 kroku**

Wszechświecie, ofiaruję siebie Tobie, bym budował i czynił to, co będzie zgodne z Twoją wolą. Uwolnij proszę mnie od niewoli fałszywego ja i pomóż mi nawiązać łączność z prawdziwym sobą, z autentycznym sobą, żebym mógł lepiej spełniać Twoją wolę. Proszę Cię ześlij, wzbudź we mnie moc do poradenia sobie z trudnościami, problemami aby poradenie sobie z nimi mogło być świadectwem dla tych, którym będę pomagał, czerpiąc z Mocy źródła, z mocy miłości i łaski. Obym zawsze starał się spełniać Twoją wolę poprzez poddanie mej samowoli i dostrojenie się do Twej woli.

### **Modlitwa 7 kroku**

Wszecławswiecie, chciałbym oddać Ci teraz całego siebie, z tym co dobre i co złe. Modlę się abys teraz pomógł mi transformować każdą pojedynczą wadę charakteru, która przeszkadza mi w byciu użytecznym dla Ciebie i moich bliźnich. Użyc mi mocy, jako , że teraz chce czynić Twoją wolę.

### **Modlitwa 11 kroku**

Wszecławswiecie, uczyn ze mnie narzędzie Twojego pokoju,  
ażebym niósł radość tam gdzie panuje nienawiść;  
wybaczenie tam, gdzie panuje krzywda;  
jedność tam, gdzie panuje niezgoda;  
prawdę tam, gdzie panuje mylny osąd;  
wiarę tam, gdzie panuje zwątpienie;  
nadzieję tam, gdzie panuje rozpacz;  
światło tam, gdzie panuje mrok;  
radość tam, gdzie gdzie panuje smutek. Spraw, abym zamiast szukać pociechy, pociechą wspierał;  
zamiast szukać zrozumienia, zrozumienie okazywał;  
zamiast szukać miłości, miłość ofiarowywał.  
Albowiem dając – otrzymujemy;  
wybacząc – zyskujemy przebaczenie;  
a umierając – rodzimy się do życia wiecznego.

12 x 12. Krok Jedenasty

## **Modlitwa o Pogodę Ducha (Spokój)**

**Boże, użyc mi pogody ducha,**

**Abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić**

**Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić**

**I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.**

**Zaczynam żyć tylko jednym dniem,**

**I czerpać radość chwili, która trwa.**

**I w trudnych doświadczeniach losu staram się z Twoją pomocą ujrzeć drogę wiodącą do spokoju**

**I przyjąć - jak Ty to uczyniłeś - ten grzeszny świat takim,**

**Jakim on naprawdę jest, a nie takim, jak ja chciałbym go widzieć.**

**Ufam, że jeśli posłusznie poddam się Twojej woli,**

**To wszystko będzie jak należy.**

**Tekst modlitwy, której autorstwo przypisują (niektóre źródła) Markowi Aureliuszowi**

Autorstwa Reinholda Neibuhr, 1926 rok

Wielu nie rozumie znaczenia modlitwy o Pogodę Ducha, w związku z czym są pozostawieni w gąszczu ciągłych pomyłek zmagając się na polu bitwy zwanym życiem.

Przyjrzyjmy się bliżej tej błagalnej modlitwie do Siły Wyższej, która przemawia do istnień ludzkich z samego jądra głębi...

Bóg... Nazwa oraz koncept Siły Wyższej, którą większość z nas błędnie interpretuje jako siłę istniejącą poza nami samymi, odrębną i odosobnioną, koncepcja boga jako „Świętego Mikołaja” spełniającego zachcianki, wymagania, żądania, rozkazy, marzenia i potrzeby,

mieszcząca się w definicji „poprawności religijnej” - Boga, który polepsza warunki życia zgodnie z naszymi pragnieniami...

Bardzo mi przykro, ale to tak nie działa.

Strona 55., akapit 2 Książki Anonimowi Alkoholicy wyjaśnia jakie są zasady relacji z Siłą Wyższą i jak możemy tę Siłę rozumieć: „W końcu zrozumieliśmy, że wiara w jakiegoś Boga była częścią naszej natury, podobnie jak uczucia żywione do przyjaciół. (Największym zaś z naszych przyjaciół jesteśmy dla siebie my sami, w ulokowanej w naszym wnętrzu fragmencie boskości, którą umieścił tam On). Czasami musieliśmy odważnie Go poszukać, ale On istniał . Był faktem, podobnie jak my . Głęboko w nas samych odkryliśmy Wspaniałą Rzeczywistość . Ostateczna analiza pokazuje, że tylko tam można Go znaleźć . Tak właśnie było z nami...” Nigdy nie jesteśmy od Niego odrębni. Odrębność jest jedynie iluzją, którą na własne życzenie stworzyliśmy.

Udziel (ang. grant - zapewnij, przyznaj)... dla zapewnienia (w oryginalnym brzmieniu) to potwierdzenie bożego wiecznego porządku; cenny stan, który osiągamy dzięki stosowaniu 12 Kroków Anonimowych Alkoholików w naszym życiu, nie zaś „niezasłużony prezent”, o którym to tak często możemy usłyszeć na mitingach .

Ja/Mi .... Moja jaźń, moje prawdziwe jestestwo, ta część mnie, która wie, że jest, we wszystkich przypadkach.

Spokój / Pogoda Ducha - (ang. Serenity)... kolejne słowo, które często podlega błędnym interpretacjom, przez wielu z nas mylone z ciszą, byciem niezakłóconym, spokojnym stanem w różnych okoliczności życia. W rzeczywistości spokój oznacza obecność umysłu w teraźniejszości, byciu tu i teraz, niezależnie od zaistniałych okoliczności, bez zbytecznej walki między rzeczywistością, a iluzją jak powinno lub nie powinno być.

Akceptacja ... uznanie prawdy o rzeczywistości, branie tego, co jest nam dane, bezwarunkowe przyjmowanie. Dostaliśmy życie, każdy jego moment, każdą okoliczność, każde zdarzenie we właściwym czasie... Bóg dał nam - swoim dzieciom nasze życie. Nic nie może być inaczej niż jest, wszystko jest takie jakie miało być.

### Opowiadka kroku 3

To, co teraz przeczytamy nazywane jest „Przypowieścią Kroku 3”, ponieważ oddaje to wszystko, co myślimy, że jest esencją Kroku 3. „ Pijak zatacza się idąc drogą i spotyka Boga:

- Boże ja już dłużej tego nie zniosę - mówi

- Proszę, proszę czy dasz mi trzeźwość?

- Trzeźwość nie jest za darmo - mówi Bóg - ile masz pieniędzy?

Pijak zagląda do kieszeni. - 50 dolarów.

- Wezmę je - mówi Bóg - jesteś trzeźwy.

Facet się prostuje, rzeczywiście nie jest już pijany. To fajne uczucie.

- Hurra, fajowo, ale Boże? - Tak? - Ja wiem, że z własnej woli oddałem Ci pieniądze, ale widzisz potrzebuje ich żeby zatankować samochód.

- Ty masz samochód?!?! - pyta Bóg

- Noo, tak... - Nie powiedziałeś mi tego. Samochód też wezmę.

- Ale...

- Wezmę samochód. To część ceny za twoją trzeźwość - odpowiada Bóg.

- No ale jak ja się dostanę do pracy?

- To ty masz pracę? Pracę też zabiorę.

- Ale Boże jak ja spłacę hipotekę?
  - Hipotekę?!?! To ty też masz dom?!?! Dom też zabieram.
  - Ale Boże, moja rodzina?! Jak ja zadbam o nich jeśli zabierzesz mi dom i pracę?
- Bóg mówi do niego delikatnie i z miłością: - Ażeby zachować trzeźwość, musisz mi oddać te rzeczy. Pozwolę ci jednak prowadzić MÓJ samochód, tak długo jak długo będziesz pamiętał, że to MÓJ samochód. Możesz zatrzymać pracę, ale pamiętaj, że pracujesz dla MNIE. To MÓJ dom, pozwolę ci jednak w nim mieszkać. Co do rodziny..., oni są MOJĄ rodziną, ale ja zaufam tobie, że będziesz się nimi opiekować.

## Opowiadka kroku 7

„Kawałek szarej gliny siedział na półce obok pięknej herbacianej filiżanki. Glina powiedziała do filiżanki: Czy to wszystko tu to jedyne życie? Tak po prostu siedzieć i nie robić właściwie nic? Dlaczego nie mogę być taka jak ty, filiżanka herbaciana, na pewno ludzie mówią ci, że jesteś piękna. Na to filiżanka odpowiada: Nie tak dawno temu byłam dokładnie taka jak ty. Pewnego dnia i ty będziesz filiżanką, ludzie będą mówić, jaka jesteś piękna i nawet będą chcieli cię zabrać ze sobą do domu. – Tak, z wielką przyjemnością bym tego chciała – mówi kawałek gliny – Możesz poprosić mistrza, żeby przemienił mnie w piękną filiżankę?” Filiżanka odpowiada – Pozwól, że powiem ci, co jest potrzebne, aby stać się zachwycającą, najpiękniejszą, małą filiżanką, którą każdy będzie podziwiał i kochał. Nie zawsze tak wyglądałam. Był taki czas w moim życiu, że wyglądałam jak twardy, zimny kawałek szarej gliny. Cóż, pewnego dnia mój Mistrz przechodził obok. Podniósł mnie i zaczął mnie poklepywać i wałkować. Powiedziałam: Co ty robisz? Przestań! To boli, nie rób tak, ała! Zostaw mnie w spokoju! On odpowiedział: Jeszcze nie teraz. I wtedy położył mnie na to koło i zaczął obracać w kółko, i w kółko, i w kółko... Powiedziałam: Kręci mi się w głowie, jest mi niedobrze, pozwól mi zejść stąd, już dłużej tego nie zniosę! Och, och, co się dzieje? Mój cały kształt się zmienia! Przestań, przestań! On odpowiedział: Jeszcze nie. Po tym, jak mój kształt się zmienił, zaczął malować mnie wszędzie, po całym moim ciele. Powiedziałam: Łeee, ta maź śmierdzi, przestań, przestań! On odpowiedział: Jeszcze nie teraz. Wtedy wsadził mnie do tego pieca i zamknął drzwi. Piec miał takie małe okienko i On ciągle patrzył na mnie. Powiedziałam: Nie zniosę dłużej tego gorąca, wyciągnij mnie stąd... Czy ty mnie nie kochasz? Wypuść mnie stąd! I dlaczego ty ciągle tylko patrzysz na mnie? A on po prostu patrzył na mnie przez okienko w drzwiach i powiedział: Jeszcze nie teraz. W końcu otworzył drzwi, zabrał mnie i wystudził mnie na półce przez chwilę, a potem nałożył następną warstwę tej okropnej farby (łeeee). Potem podkręcił ten piec na siedem razy większą temperaturę niż wcześniej i wsadził mnie z powrotem do tego pieca, na co ja krzyknęłam: Co ty wyprawiasz? Nie zniosę tego! Nie rozumiesz?! Nie mogę tego zrobić! Nie poradzę sobie z tym! Wypuść mnie stąd! A on po prostu spojrzął na mnie przez szybkę w drzwiach pieca i powiedział: Jeszcze nie teraz. W końcu otworzył drzwi, wyciągnął mnie, ustawił na półce i pozwolił mi wystygnąć. Potem przyszedł z lustrem i przytrzymał je na przeciwko mnie... Nie mogłam uwierzyć. Byłam tak piękna, byłam tak odmieniona, byłam taka inna. W ogóle nie przypominałam tego starego kawałka szarej gliny. A teraz wszędzie ludzie doceniają i kochają mnie.”

**Gotowość, uczciwość i otwartość umysłu**