

Krok szósty

Staliśmy się całkowicie gotowi, aby uwolniono nas od tych wad charakteru.

Staliśmy się całkowicie gotowi do współdziałania z Bogiem w wyzbyciu się szkodliwych i nieskutecznych zachowań.

Wszechświecie proszę o gotowość do poddania moich wad charakteru, proszę o gotowość do czucia życia i kontaktu ze swoimi emocjami. A jeśli nie mam tej gotowości to proszę o nią , proszę o uzyskanie gotowości. Modłę się bym poddał lęk przed brakiem zaspokojenia moich potrzeb.

„Istotą wszelkiego wzrostu i rozwoju jest gotowość do zmian na lepsze i gotowość do wzięcia na siebie odpowiedzialności za konsekwentne ich wprowadzenie.,,

„Podjęcie odpowiedzialności to zasadniczy krok w procesie terapeutycznym. Gdy już człowiek rozpozna swój udział w tworzeniu własnego trudnego położenia, zdaje sobie również sprawę, że on i jedynie on ma moc, by sytuację zmienić.

Kiedy pacjent spogląda wstecz na własne życie i bierze odpowiedzialność za to, co sobie zrobił, może odczuć wielki żal. Terapeuta musi ten żal przewidzieć i próbować go przeformułować. Często nalegam, by pacjenci wyobrazili sobie siebie w przyszłości i rozważyli jak mają żyć TERAZ, by za pięć lat, gdy znów spojrzą za siebie, nie zalała ich ponownie fala żalu.”

/Irvin D. Yalom/

Wyjście z zagubienia, chaosu

Wewnętrzna gotowość powoduje, że zaczynamy dostrzegać , to czego wcześniej nie chcieliśmy widzieć, że wpuszczamy do swej przestrzeni , to czego wcześniej nie dopuszczaliśmy do swej świadomości i w konsekwencji wychodzimy z zagubienia. Przestajemy żyć jak dzieci we mgle i zaczynamy dojrzewać wewnątrznie.

Krok szósty jest ostatnim krokiem przygotowawczym do okazania pokory i poproszenia o wsparcie, pomoc siłę wyższą w zmianie siebie.

Bycie coraz bardziej obecnym w tu i teraz i coraz większy kontakt z rzeczywistością powoduje, że dostrzegamy coraz więcej w otaczającej nas rzeczywistości , szansę na zmianę dostajemy każdego dnia w tu i teraz , w sytuacjach dnia codziennego, tylko nie zawsze je dostrzegamy, nie zawsze wiemy co się dzieje, nie zawsze jesteśmy na tyle obecni i otwarci by z nich skorzystać . Tu nie chodzi o czekanie na wielkie wydarzenie, czy też pęd za nim , tylko o zmianę w chwili obecnej, o doświadczanie tego co jest w danej chwili.

Gdy wewnętrznie czujemy gotowość, gdy jesteśmy w danej energii nasza percepcja się zmienia i inaczej patrzymy na rzeczywistość, gdy naprawdę podejmujemy decyzje by przyjąć szerszą świadomość(czyli gdy puszcza nasz opór) , zaczynamy dostrzegać wskazówki , szansę, okoliczności i ludzi, w pewien sposób się otwieramy na nie . Nasza świadomość się poszerza, a co za tym idzie nieświadomość i ignorancja się zmniejsza.

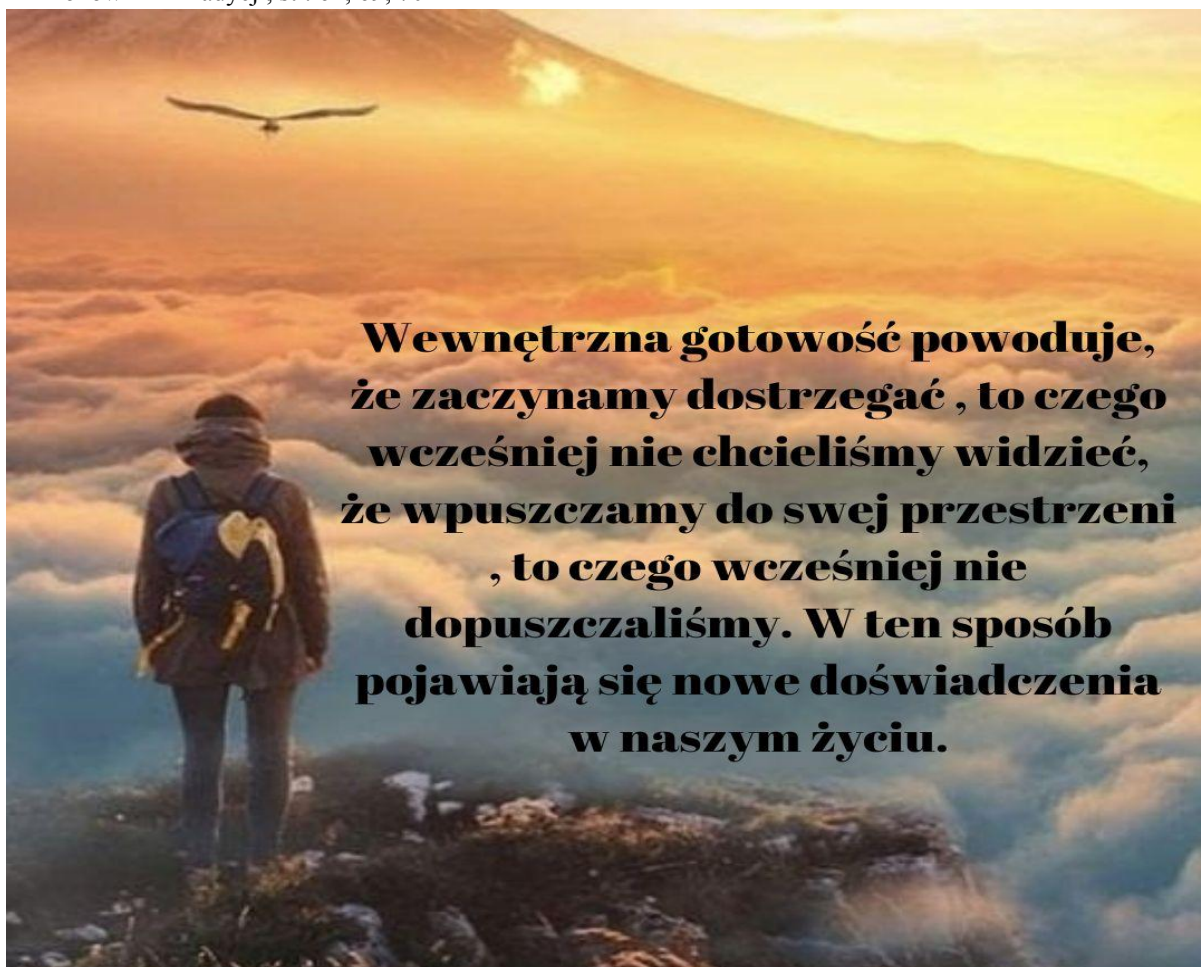
Sytuacje, ludzie, szanse są zawsze dostępne, tylko nie zawsze mamy taką gotowość by widzieć, że one są. Dane szansę, okazje były wcześniej od zawsze, one są zawsze w zasięgu ręki, ale nie zawsze my jesteśmy gotowi by po nie sięgnąć.

„Najbardziej ryzykownym z tysięcy, a może nawet milionów przedsięwzięć podejmowanych w życiu jest dorastanie. Polega ono na zrobieniu kroku z dzieciństwa w dorosłość. Prawdę mówiąc, przypomina raczej karkołomny skok niż krok, i wielu ludzi nie może się nań zdecydować przez całe życie. Na pozór sprawiają wrażenie dorosłych, a jednak pod względem psychologicznym większość „pełnoletnich” aż do śmierci pozostaje dziećmi, które nigdy naprawdę nie wyzwoliły się spod władzy rodziców „

M. Scott Peck - „Drogą mniej uczęszczaną”.

“To właściwie ten Krok oddziela ludzi dojrzałych od dzieci...” różnica między dzieckiem a dojrzałym człowiekiem to różnica między dążeniem do wyznaczonego przez siebie celu a pragnieniem zbliżenia się do wzoru obiektywnej doskonałości... Z chwilą, gdy mówimy: “Nie, nigdy!”, zamykamy Bożej łasce dostęp do naszych umysłów... Doszliśmy bowiem dokładnie do tego punktu, w których rezygnujemy z naszych ograniczonych celów i zwracamy się ku temu, co zamyslił dla nas Bóg.,

12 Kroków i 12 Tradycji, str. 64, 69, 70



**Wewnętrzna gotowość powoduje,
że zaczynamy dostrzegać, to czego
wcześniej nie chcieliśmy widzieć,
że wpuszczamy do swej przestrzeni
, to czego wcześniej nie
dopuszczaliśmy. W ten sposób
pojawiają się nowe doświadczenia
w naszym życiu.**

Czy jestem całkowicie gotowy, aby Bóg uwolnił mnie od wad charakteru? Czy wreszcie wiem, że sam nie potrafię siebie uratować? Uwierzyłem, że tego nie potrafię. Skoro jestem do tego niezdolny, skoro nawet moje najlepsze intencje ulegają wypaczeniu, skoro w moich pragnieniach kieruję się egoizmem, skoro zarówno moja wiedza, jak i wola są tak ograniczone – to jestem gotowy na to, by w moim życiu wypełniała się wola Boga.

Całkowita kapitulacja prowadzi do zanikania oporu i dopuszczeniu Boga oraz innych do samego siebie. Gdy rozwalamy mury dzielące nas od innych, tworzymy przestrzeń przez którą do naszego życia dochodzi inna świadomość niż nasza własna. W końcu zaczynamy słuchać i otwierać się na Wszechświat, na innych, na informacje zwrotne, na kontakt z rzeczywistością.

Gdy, ktoś nie angażuje się w program dokładnie, to nie ma świadomości samego siebie. Robienie czegoś powierzchownie powoduje, że powtarzamy nasz stary schemat nie przykładania się do tego co robimy. Program jest okazją, do zrobienia czegoś poraz pierwszy w życiu w odpowiedni sposób z pełnym zaangażowaniem i do

bycia konsekwentnym. To zaangażowanie, konsekwencja, samodyscyplina przenosi się później na resztę dziedzin naszego życia. Gdy przelatujesz przez program, jak to hazardziści potrafią, nie zagłębiając się w niego, to się nie rozwijasz i nie idziesz do przodu. Program działa, gdy my działamy, tak samo jak reszta w naszym życiu.

CECHY I POSTAWY OSÓB STABILNYCH EMOCJONALNIE I DOJRZAŁYCH EMOCJONALNIE

Akceptacja samego siebie

Osoba dojrzała szuka akceptacji przede wszystkim w sobie. Osoba niedojrzała pragnie wiedzieć, że jest akceptowana w pierwszej kolejności przez otoczenie i wtedy buduje swoje poczucie wartości poprzez opinie innych na swój temat. Łączy ją silna zależność emocjonalna od opinii, oceny otoczenia, od podziwu i aprobaty innych. Zazwyczaj takie osoby są targane oczekiwaniami innych osób i nie mają swoich granic osobistych. Robią to co chce otoczenie, by dostać akceptację, uznanie i docenienie. Pragnienie akceptacji, a potrzeba akceptacji to dwie różne sprawy, pragnienie powstaje gdy nie ma wewnętrznej akceptacji samego siebie i człowiek szuka tej akceptacji na zewnątrz, gdy próbuje zapełnić pustkę poprzez udawanie kogoś kim nie jest, a który to wizerunek jest pozytywnie przyjęty przez innych. Wtedy się zatracą, zatracą sam siebie aby zyskać uznanie, akceptację z zewnątrz, bo bez niej nie potrafi żyć i myśli że jest nie wart, dosłownie czasem myśli że bez akceptacji nie istnieje. Potrzeba akceptacji natomiast to naturalna potrzeba bycia akceptowanym przez innych, tworzenia bliskich relacji, bycia wspieranym, jednak przy potrzebie nie opieramy się na pustce, tylko na własnej pełni i wewnętrznej akceptacji.

Akceptacja swojego ciała, wyglądu

Dojrzałość przynosi nam świadomość, że wygląd jest tylko niewielką częścią tego, czym jesteśmy naprawdę. Że najważniejsze i najbardziej cenne jest to, co sobą reprezentujemy a nie to, jak wyglądamy. Osoby dojrzałe emocjonalnie akceptują po prostu swój wygląd fizyczny. Osoby niedojrzałe nie tylko przywiązują nadmierną wagę do swojej własnej powierzchowności, ale również w pierwszej kolejności szukają walorów fizycznych u osób, które są dla nich ważne w życiu. Do tego osoby niedojrzałe często wypierają swój magnetyzm, seksapil i przenoszą na innych poprzez idealizację innych i widzenie w nich tego czego nie mogą zobaczyć w sobie. Wygląd zewnętrzny staje się dla nich wtedy obsesją i pierwszym kryterium przez które oceniają siebie oraz innych, spoglądają na siebie w powierzchowny sposób i nie mają kontaktu z własnym ciałem. Osoba dojrzała czuje swój seksapil, swój magnetyzm, bije od niej naturalny wdzięk, naturalna piękność.

Nie przywiązywanie wagi do opinii innych

Osoby dojrzałe noszą w sobie swoisty kompas własnych wartości. Według niego postępują. Kierują się w życiu własnymi zasadami, nierzadko podejmując decyzje, które nie podobają się innym. Osoby niedojrzałe nie mają na tyle pewności siebie, tyle wiary w to, że potrafią podjąć słuszną decyzję, że mają dostateczną wiedzę, by wybierać, że przywiązują ogromną wagę do tego, co pomyślą/powiedzą inni. Dlatego właśnie rzadko udaje im się wiele w życiu osiągnąć. Osoby dojrzałe emocjonalnie nie szukają swojego potwierdzenia wartości w oczach innych, one po prostu czują swoją wartość oraz czują wartość innych osób. Osoby dojrzałe są prawdziwe, kierują się własną intuicją, a nie kryteriami innych. Dlatego też mają głęboki kontakt ze sobą, nie potrzebują ciągłego potwierdzenia z zewnątrz jak zagubione dzieci we mgle. Poprzez kontakt z własnymi emocjami i potrzebami wyszli z zagubienia i słuchają się swego wnętrza.

Reakcja na krytykę

Dojrzała osoba rozumie, czym jest konstruktywna krytyka i czemu służy. Potrafi również rozpoznać krytykę bezzasadną i nie przejmować się nią. Osoba niedojrzała obraża się i traktuje osobę krytykującą jak najgorszego wroga. Nie potrafi wyciągnąć wniosków z krytyki i uważa ją z reguły za osobisty atak. Osoby niedojrzałe mają silną ranę odrzucenia, gdy ktoś je krytykuje identyfikują tą sytuację z odrzuceniem, porzuceniem i aby nie poczuć rany emocjonalnej po prostu atakują drugą stronę. Chcą pokazać swoją wyższość nad innymi w danym momencie i reagują poprzez siłę oraz złość. Tak samo zachowują się w momencie, gdy ktoś podważa ich mylne przekonanie, czują wtedy zagrożenie i odbierają ocenę ich przekonania jako atak na ich osobę przez co wchodzą w tryb przetrwania.

Zaufanie

Osoba dojrzała wie, jak ważną rolę odgrywa zaufanie w najważniejszych relacjach w jej życiu. Stara się je okazywać partnerowi i bliskim, nie potrzebuje wszystkiego kontrolować. Niedojrzali ludzie mają ogromny problem z zaufaniem. Są podejrzliwi i wolą wierzyć we wszystko, co najgorsze niż uwierzyć, że ktoś jest wobec nich uczciwy. Mają silną ranę zdrady, która powoduje poczucie bycia wykorzystanym, oszukanym dlatego też jest brak zaufania, a co za tym idzie brak możliwości stworzenia prawdziwej bliskości. Gdy czujemy wewnętrzne zagrożenie tworzymy sobie paranoje, coś czego nie ma, zamykamy się we własnej skorupie i nie dopuszczamy nikogo do siebie, a przy tym nabieramy postawy defensywnej, obronnej.

Realnie działają w swojej rzeczywistości

Nie tworzą sobie nierealnych oczekiwań wobec rzeczywistości, które doprowadzają do cierpienia, presji, ciśnienia, pędu za nie wiadomo czym. Nie żyją wyłącznie w świecie marzeń i planów, tylko działają w rzeczywistości poprzez realne i konkretne kroki ku swoim marzeniom. Zazwyczaj po prostu łączą umysł i serce w jedno i działają ze spokojem. Nie potrzebują czuć silnych emocji podniecenia, ekscytacji, adrenaliny. Osoby niedojrzałe często są po prostu uzależnione od czucia ciągłego napięcia, podniecenia, zagrożenia, nie potrafią zarządzać swoimi pragnieniami i ukierunkować swojej energii, przez co albo sobie odpuszczają działania albo popadają w skrajność i wykańczają się goniąc za czymś, a życie przelatuje im przez palce.

Dotrzymują swoich obietnic

Dotrzymują obietnic i danego słowa, bo wiedzą że poprzez brak realizacji obietnic mogą skrzywdzić drugą stronę. Posiadają po prostu swój honor i godność. Osoby niedojrzałe zazwyczaj manipulują, unikają spełniania obietnic, nie chcą wchodzić w relacje z innymi bo boją się pokazać prawdziwych siebie i nie chcą się zaangażować. Do tego nie traktują potrzeb innych poważnie i nie liczą się ze szczęściem innych. Nie potrafią też coś dać bezinteresownie, często mają też uczucie, że dając coś od siebie to tracą coś, że ktoś im coś zabiera. Dlatego robią wszystko dla siebie, a mało rzeczy dla innych lub wcale.

Czują i potrafią transformować swoje uczucia.

Osoby dojrzałe emocjonalnie potrafią radzić sobie z emocjami w konstruktywny sposób. Wiedzą że emocja to ładunek energetyczny tymczasowy i że niesie ze sobą określone wskazówki, informacje. Nie duszą emocji w swoim ciele, dają przepłynąć energii przez swoje pole energetyczne. Biorą również odpowiedzialność za to co się dzieje w ich wnętrzu.

Pracują z rzeczywistością, zamiast z nią walczyć i się jej przeciwstawiać.

Kochają życie i nie uciekają przed rzeczywistością. Potrafią docenić dary od życia i biorą od rzeczywistości to co ona niesie dla nich. Bardziej płyną z nurtem życia niż walczą przeciwko temu co jest. Mają umiejętność odpuszczania rzeczy na które nie mają wpływu i które im nie służą. Koncentrują swoją energię na tym na co mają wpływ i budowaniu dobra w swoim życiu, zamiast na walce z projekcją własnych lęków.

Potrafią się z siebie śmiać.

Mają zdrowe podejście do siebie, wiedza że życie to zmiana i że nic nie jest sztywne. Potrafią patrzeć się na siebie z dystansu i z poziomu obserwatora. Akceptują swoje wady przez co mają dystans do nich i śmieją się sami z siebie. Nie ukrywają swoich wad, bo nie wstydzą się ich, ani nie projektują ich na innych. Przyjmują siebie w całości takimi jacy są.

Mają spójną osobowość, którą harmonijnie rozwijają.

Im więcej dana osoba puści emocji z przeszłości tym większa integracja swojej osobowości i tym większa spójność wewnętrzna. Co nie znaczy że ludzie są idealni i perfekcyjni, to znaczy tylko że poznają siebie i ciągle się rozwijają integrując wcześniej wyparte części osobowości. Integrują to co nieświadome i wyparte do podświadomości poprzez kontakt z własnym wnętrzem.

Przestrzegają zarówno swoich osobistych granic, jak i granic innych osób.

Dbają o swoje potrzeby emocjonalne jednocześnie nie krzywdząc innych, są asertywni i kierują się zasadą win-win w relacjach z innymi. Wolą się dogadać i współpracować niż kłócić i spierać. Potrafią powiedzieć nie wtedy kiedy tak faktycznie czują, nie działają wbrew sobie przez co nie tworzą konfliktu wewnętrznego wewnątrz siebie.

Potrafią dawać i brać od otoczenia.

Kierują się na zasadzie wymiany energii z otoczeniem, zarówno dają jak i biorą energię z otoczenia. Potrafią przyjmować dary od życia i czują się godni tych darów. Nie blokują przepływu energii w swoim życiu poprzez stawianie oporu jej. Potrafią uznawać i doceniać kogoś wartość.

Są uprzejme, wrażliwe, zrównoważone.

Dzięki radzeniu sobie ze swoimi emocjami otwierają się na wrażliwość i współczucie względem siebie, a poprzez to tak samo zaczynają traktować swoje otoczenie. Jest w nich naturalna życzliwość i uprzejmość wobec drugiego człowieka.

Doceniają swoją indywidualność i wiedzą, na co je stać.

Mają zdrowe poczucie wartości i znają swoją wartość, doceniają swoje osiągnięcia i to co robią w swoim życiu, dlatego też nie szukają potwierdzenia tej wartości w świecie zewnętrznym. Poprzez wdzięczność za to co mają w swoim życiu czują zadowolenie ze swojego życia, co prowadzi do większej harmonii i równowagi w życiu.

Są szczerze zainteresowane poznaniem drugiej osoby. Potrafią słuchać.

Dlatego że nie próbują wywierać wpływu na otoczenie otwierają się na słuchanie sercem drugiego człowieka. Nie próbują wchodzić w zdanie i narzucić szybko swojego sposobu myślenia drugiej stronie. Kiedy człowiek poznaje siebie i zna siebie zaczyna być naturalny przez co zaczyna chcieć poznawać innych ludzi, zaczyna go interesować wnętrze drugiego człowieka, jego pasję, poglądy. Czuje potrzebę nawiązywania szczerych więzi z innymi ludźmi jednocześnie dzieląc się sobą. Przy osobie dojrzałej ma się poczucie szczerzej uwagi i zainteresowania, czuć jej obecność.

Dają poczucie bezpieczeństwa.

Dlatego, że nie chcą manipulować drugą stroną inni ludzie wyczuwają, że można się otworzyć dla takiej osoby i że można jej zaufać, czują się rozumiani i bezpieczni w ich towarzystwie.

Cechy osób niedojrzałych emocjonalnie

- Są wiecznie zajęci i zaangażowani w swoje indywidualne projekty, nie mają czasu dla innych,
- Mają huśtawki emocjonalne i w dramatyczny sposób przejawiają emocje. Nigdy nie wiesz czego możesz się po nich spodziewać,
- Ucinają skrzydła swoim dzieciom, narzucają im swoje poglądy i wywierają presję, często też uzależniają swoje dzieci od siebie i stosują szantaże emocjonalne,
- Koncentrują się na tym co fizyczne, na zaspokajaniu pragnień głównie zwierzęcych,
- Ich emocjonalność jest bardzo kontrastowa: wszystko jest czarne lub białe, wchodzi w skrajności i nie potrafią znaleźć środka,
- Nie wykazują autorefleksji, jest to dla nich zbyt trudne i zagraża ich równowadze, poprzez mgłę w umyśle i nie puszczone emocje z przeszłości często nie potrafią otworzyć umysłu na inne spojrzenia na rzeczywistość,
- Lubią uciekać od odpowiedzialności za swoje emocje czyny, działania, dlatego często interesują się też życiem innych za bardzo, bo to pozwala im uciec przed samymi sobą i nie zajmowaniem się swoim życiem,
- Oczekują, że będziesz czytać w ich myślach i wiedzieć, czego potrzebują, ale jednocześnie odpychają cię, gdy próbujesz im pomóc,

- Myślą i mówią tylko o tym, co się wydarzyło, bez głębszych refleksji na ten temat, nie potrafią zagłębić się w przyczyny i zazwyczaj nie interesuje ich inna interpretacja danych rzeczy niż swoja tylko, nie interesuje ich inny punkt widzenia,
- Niczym dzieci, pragną wyłącznej uwagi i nie są zainteresowani daniem czegoś od siebie, próbują zapełnić swoje braki z dzieciństwa uporczywie, a nawet obsesyjnie pragnąc uwagi i akceptacji innych, co przeradza się w pogoń za podziwem, za autorytetem, chęć bycia najważniejszym, w centrum uwagi, walka o pozycje.
- Są niewrażliwi i nie próbują wczuć się w czyjąś emocjonalność, poprzez brak wrażliwości w stosunku do siebie nie potrafią być empatyczni dla innych lub też za bardzo przejmują odpowiedzialność za emocje innych, zazwyczaj są w tych dwóch skrajnościach nie widząc, że można osiągnąć równowagę,
- Lubią mówić, że “mówią jak jest”, “są tacy jacy są”, “tacy już są”, nie potrafią przyjąć do wiadomości że życie to zmiana, że sami mogą się zmienić o ile tylko zająć do swojego wnętrza,
- Niczym małe dzieci, zarażają tajfunami emocjonalnymi i robią wokół siebie szum, wszystko po to aby zwrócić na siebie czyjąś uwagę, którą często kojarzą z miłością,
- Nie mówią przepaszam ani nie próbują naprawić relacji, nie biorą odpowiedzialności za swoje działania, zrzucają odpowiedzialność na innych, na świat zewnętrzny,
- Oczekują, że będą odzwierciedlani, naśladowani, często mają manię wyższości nad innymi i uważają że wszyscy powinni się zachowywać tak jak oni, wynika to z egocentryzmu,
- Czują wyższość w roli rodzica, umniejszając rolę dziecka, brakuje im szacunku wobec dziecka, dlatego że tak naprawdę nie szanują samych siebie,
- Poczucie własnej wartości buduje się na tym, że dostają to czego chcą a inni postępują w sposób jakiego oczekują, a wręcz często wymagają od innych posłuszeństwa, chcą dominować, kontrolować i trzymać władzę,
- Zawstydzają i okazują pogardę dla tego, kim naprawdę jesteś, poprzez brak akceptacji swoich wad i słabości nie potrafią zaakceptować w pełni drugiego człowieka, ciągle chcą go zmieniać i naprawiać,
- Wyśmiewają to, jak naprawdę się czujesz, brakuje im współczucia dla emocji innych, gdyż uważają okazywanie uczucia, emocji za słabość,
- Brakuje im gotowości do zmiany, tak naprawdę nie chcą się zmienić, bo uważają że to ze światem coś jest nie tak,
- Brak świadomości swoich wad i słabości,
- Zagubienie i chaos emocjonalny,
- Niedojrzałe myślenie, chcenie na już, magiczne i marzeniowe myślenie. Brak wpuszczenie szerszej świadomości i nie dostrzeganie tego jak jest, jakim jest życie,
- Manipulacja rzeczywistością i innymi. Wzbudzanie poczucia winy, wytykanie błędów.
- Myślenie, że inni mają za nich wszystko zrobić, zrzucanie odpowiedzialności,
- Nie doceniają i nie uznają wartości innych, nie potrafią cieszyć się z czyjś sukcesów,
- Biorą wszystko do siebie, egocentryzm, myślą że wszystko jest zależne od nich,
- Nie szanują zdania innych, często nawet nie dopuszczają go do siebie,

Życie to ciągły rozwój i ewolucja

Pomimo wyjścia z ciągłego chaosu i dojrzewaniu wewnętrznym, ciągle potrzebujemy wsparcia, wskazówek, bo życie to ciągła ewolucja. Wszechświat o nas dba i my zawsze będziemy jego dzieckiem, dlatego pomimo wzrostu dojrzałości emocjonalnej, ciągle potrzebujemy kontaktu z siłą wyższą i wskazówek co robić i jak robić. Tak naprawdę człowiek nigdy nie będzie samowystarczalny.

Otwarcie się na zmiany

„Bacne przyglądanie się sobie pozwala wykorzystać nową wizję samych siebie, podyktowane tym spojrzeniem czyny oraz spokój, w celu zrównoważenia mrocznej, negatywnej strony osobowości. Jest to krok ku pokorze, która pozwala nam na przyjęcie Bożej pomocy... odkrywamy, że stopniowo stajemy się zdolni do odrzucenia starej drogi życia – tej, która zaprowadziła nas donikąd – na rzecz nowej, która sprawdza się i wiedzie prosto do celu w każdych okolicznościach..”

Jak to Widzi Bill, str, 10, 8

Gotowość na dopuszczanie nowej świadomości, nowego spojrzenia, nowych perspektyw jest podstawą do zmiany.

Mogę codziennie dbać o utrzymanie tego, co osiągnąłem pod względem duchowym, pod warunkiem, że będę poszukiwał wzrostu i rozwoju, a nie doskonałości. Aby przygotować się do przemiany, ćwiczę gotowość,

otwierając się na różne możliwości zmian. Jeśli zdaję sobie sprawę, że niektóre wady przeszkadzają mi być przydatnym w AA i dla innych ludzi, uzyskuję gotowość przez praktykowanie medytacji i przyjmowanie wskazówek. „Niektórzy z nas usiłowali przez jakiś czas trzymać się starych przekonań – bezskutecznie (Anonimowi Alkoholicy, str. 49). Aby umieć „puścić” i pozwolić działać Bogu, muszę tylko podporządkować Mu się w moich dawnych nawykach i zachowaniach; z niczym już nie walczę ani niczego nie kontroluję – po prostu wierzę, że z pomocą Boga dokonuje się we mnie przemiana; i afirmowanie tego przekonania czyni mnie gotowym. Oczyszczam się, aby zrobić miejsce dla świadomości, światła i miłości; i jestem gotów z nadzieją stawić czoło każdemu nowemu dniu.

Poddanie starego mnie. Poddać się prądowi, poddanie się nieznanemu i zaufanie mu.

„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 jesteśmy teraz gotowi, aby Bóg usunął z nas te cechy, które uznaliśmy za budzące zastrzeżenia?„
Anonimowi Alkoholicy, str.65

Podstawą do kroku 6 i 7 jest dostrzeżenie swoich wad i przyznanie się do nich przed sobą. Z wadami się nie walczy, nie forsuje, bo to kończy się źle. Do wad wprowadza się szerszą świadomość i dopuszcza się inną możliwość zachowania. Dostrzeżenie, że za każdą wadą kryje się jakaś emocja, zazwyczaj lęk jest krokiem do poczucia tego lęku i wpuszczeniu w go nowej świadomości. Zmiana może się odbyć tylko wtedy, gdy otworzymy się na pełne czucie tego co jest w nas i gdy przyznamy się do tego. Jeśli tego nie zrobimy, to będziemy dalej się oszukiwać i stosować wady charakteru.

Kluczem jest pokora i prośba o pomoc siłę większą niż my sami.

Tylko wyższa świadomość może dopuścić do nas nową świadomość, jednak aby tak było my potrzebujemy się otworzyć na tą świadomość i wpuścić ją do siebie. Nasz świadomość na daną chwilę jest ograniczona i postępując ciągle w ten sam sposób mamy ciągle to samo w naszym życiu. W taki sposób postępuje właśnie szaleniec, robi ciągle to samo i oczekuje nowych rezultatów. Trzeba zrozumieć, że się tak nie da i aby zaistniało coś nowego, trzeba dopuścić do siebie coś nowego. Nasze przekonania się przed tym bronią, bo mamy je tak mocno utrwalone, że stały się one dla nas prawdą. Dlatego tak ważna jest nasza chęć do zmiany, nasze szczerze pragnienie poznania nowej świadomości. Jeśli to pragnienie w nas powstanie, to Wszechświat odpowie i da nam nowe zrozumienie.

Trzeba postawić sobie pytanie: Czy naprawdę gotów jestem żyć w trzeźwości, pozwolić na przemianę, uwolnić się od dawnego siebie? Trzeba zdecydować, czy rzeczywiście gotów jestem się zmienić.

.NA SKRZYDLE MODLITWY

...przechodźmy do wykonania Szóstego Kroku Naszej Drogi... Podkreślamy już, że niezbędna jest nasza gotowość do zmiany.

Anonimowi Alkoholicy, str.65

Kroki Czwarty i Piąty były trudne, ale warto je było „przerobić”. Przy Kroku Szóstym natomiast utknąłem w miejscu – toteż sięgnąłem po Wielką Księgę i przeczytałem w niej powyższy fragment. Siedziałem na dworze, modląc się o gotowość, gdy wtem podniosłem wzrok i wysoko na niebie ujrzałem ogromnego ptaka. Patrzyłem, jak nagle poddał się on potężnemu górskiemu prądowi powietrza. Niesiony prądem, to wznosząc się, to pikując, ptak dokonywał akrobacji, jakich śmiertelne ptaki z pozoru dokonywać nie są w stanie. Był to dla mnie inspirujący przykład istoty, która” puściła” własną niemożność i oddała się w ręce siły większej niż ona sama. Uświadomiłem sobie, że gdyby ptak „odzyskał swoją własną wolę” i nie okazując tak wielkiego zaufania, próbował sam kontrolować swój lot, to byłby się tylko pozbawił najwyraźniej bezmiernej wolności i rozmachu. Obserwacja ta obudziła we mnie gotowość do odmawiania Modlitwy do Kroku Siódmego.

Nie łatwo jest poznać wolę Boga w każdych warunkach i okolicznościach. Muszę jej poszukiwać i być gotów poddać się jej prądowi – i w tym właśnie pomaga mi modlitwa i medytacja! Jako że ja, sam w sobie, jestem niczym, proszę Boga, aby pozwolił mi poznać Jego wolę i użył mi siły i odwagi potrzebnej do wypełnienia jej – dzisiaj.

Lęk przed nowym, przed nowymi działaniami, postawami.

Niechęć do puszczenia starego, pomimo tego, że jest ono dla nas destrukcyjne bierze się z pozorne poczucie bezpieczeństwa. To co znane wydaje nam się bezpieczne, prawdziwe i jest mocno w nas wbudowane. To poczucie bezpieczeństwa oparte jest na lęku przed otwarciem się na bliskość. Im bardziej byliśmy zranieni i

mamy w sobie nie przeżyty ból emocjonalny tym większy mur zbudowaliśmy wokół siebie i tym bardziej boimy się czuć i otworzyć. Wejście w nowe wymaga od nas otwartości na czucie, a tego często najbardziej się boimy. W ten właśnie sposób nasz instynkt samozachowawczy działa jak mu się wydaje dla naszego dobra, bo chroni nas od bólu, jednak w konsekwencji blokuje nas na czucie życia. Dlatego walka z nim nie pomaga, bo to jak walka z samym sobą, z własnym instynktem. To co pomaga to akceptacja, zrozumienie, świadomość, miłość i otwarcie się na nowe.

Modlę się bym nie walczył sam ze sobą, bym chciał dobrze dla siebie i dla innych, bo przecież jestem darem życia tak jak inni ludzie. Modlę się bym dopuścił do siebie świadomość, że zmiana nie jest zła i że życie nie jest przeciwko mnie. Modlę się bym dostrzegł, że to ja sam żyłem przeciwko sobie i przeciwko innym niszcząc dar jakim jest moje istnienie oraz istnienie innych, a w ten właśnie sposób działałem wbrew woli Wszechświata.

Wady i schematy jako narzędzie izolacji od innych, od życia.

Nasze wady, destrukcyjne schematy tak naprawdę oddalają nas od innych, są mechanizmami obronnymi przed czuciem połączenia z innymi, przed poczuciem jedności z innymi. Z drugiej jednak strony każdy je posiada i są też tym co pozwala nam bardziej poczuć i zrozumieć innych. Dostrzegając własne wady i słabości i rozbudzając wobec siebie współczucie i wyrozumiałość jesteśmy w stanie rozbudzić miłość do innych, zamiast gardzić, potępiać to co widzimy w innych. Gdy używamy ich u siebie służą nam zazwyczaj do obrony przed poczuciem bliskości, natomiast gdy ktoś używa ich w kontaktach z nami możemy poprzez świadomość wzbudzić tolerancję i współczucie.

W kroku szóstym chodzi o to aby dostrzec jak jest i chcieć to poddać, być gotowym puścić starego siebie i dać szansę wszechświatowi by uformował nowego nas. Ten krok odróżnia osoby dojrzałe od dzieci, ponieważ dzieci tkwią w swych iluzjach i nie chcą z nich wyjść, a osoby dojrzałe emocjonalnie dostrzegają je i coś z nimi robią oraz otwierają się na zmianę.

Świadomość siebie, jakim się jest naprawdę to dojrzałość duchowa i możliwość spojrzenia na siebie z boku, z dystansu do tego jacy jesteśmy. Jednak sama zmiana może się tylko odbyć jeśli poprosimy moc większą od nas o wsparcie i pomoc, wtedy ta moc zostaje nam udzielona do zmiany.

Wystarczy spróbować, dobre chęci, nie trzeba być idealnym.

...WYSTARCZY SPRÓBOWAĆ

Czy jesteśmy teraz gotowi, aby Bóg usunął z nas te cechy, które uznaliśmy za budzące zastrzeżenia?
Anonimowi Alkoholicy, str. 65

Zdrowienie to proces rozłożony w czasie na całe życie, dlatego nigdy nie będę w pełni idealny. Idealność to utopia i niebezpieczna pułapka. Czasem jestem w takich emocjach, że zaczynam myśleć że jestem już idealny, jednak to tylko chwilowa euforia, ponieważ zawsze jest coś co mogę zrobić lepiej. W momentach euforii muszę uważać, bo mam wtedy skłonność do tworzenia fałszywego wyobrażenia o sobie i o innych, a w zdrowieniu nie chodzi o życie iluzją, tylko o życie w prawdzie ze sobą i z tym jak jest. Od idealizacji i euforii jest krótka droga do pójścia w drugą skrajność i potępienia siebie, gdy tylko okaże się, że jednak nie jesteśmy tacy idealni.

Doskonałość zawiera się w byciu niedoskonałym i to jest piękne w życiu. Życie zawiera w sobie wszystko i jest doskonale w swojej niedoskonałości.

Długi okres czasu myślałem, że aby być wystarczającym muszę być idealny, dopiero sponsor przetłumaczył mi że tak nie jest, mogę być niedoskonały i jednocześnie wystarczający na dany moment taki jaki jestem.

Jako hazardzista mam jeszcze tendencje do tego by wszystko działo się na już teraz od razu, w tej oto chwili, ta sama tendencja, schemat podpowiada mi czasem, że muszę być od razu bez jakiegokolwiek wad. Ta sama tendencja podpowiadała mi, że przebudzenie duchowe, to nagły niepowtarzalny skok świadomości i ta sama tendencja prowadziła do tego, że czekałem na wielkie wow, na wielkie zdarzenie, zamiast dostrzegać to co się dzieje w tu i teraz i cieszyć się tym co jest. W zdrowieniu ważne jest dostrzeganie i docenianie każdej małej zmiany jaka w nas zachodzi i cieszenie się tymi drobnymi zmianami.

Przyjmij świadomość, że nie masz być doskonały, tylko dążyć do “rozwoju duchowego”, a rozwój to proces rozłożony w czasie.

„Gotowość, uczciwość i otwartość są koniecznym warunkiem zdrowienia. Nie można ich niczym zastąpić i nie sposób się bez nich obejść..”

Anonimowi Alkoholicy, str. 188

Czy mam dość uczciwości, by zaakceptować siebie takim jakim jestem i pozwolić, by właśnie takim "mnie" zobaczyli inni?

Czy mam gotowość, żeby dać z siebie wszystko i uczynić to, co jest konieczne do zachowania trzeźwości?

Czy mam na tyle otwarty umysł, aby usłyszeć to, co muszę pomyśleć i odczuć to, co muszę odczuć?

Samowola zamyka nam drzwi, ale zawsze możemy wrócić, wszechświat jest miłosierny, wybaczący, drzwi są zawsze otwarte.

Z chwilą kiedy wkładamy klucz dobrych chęci do zamka i uchylamy choć trochę drzwi, dostrzegamy, że możemy je uchylić jeszcze bardziej. Kwestia tego abyśmy wewnątrz siebie, zawsze możemy pomodlić się o tą gotowość. Kiedyś uważałem, miałem przeświadczenie, że jeśli źle się zachowam, zrobię coś złego, to jestem złym człowiekiem. Brakowało mi dystansu do siebie, nie dawałem sobie prawa do błędów i osądzałem siebie przez pojedyncze cechy, postawy, zachowania. Oczywiście miałem tendencje wtedy nie widzieć, tych pozytywnych swoich cech i skupiałem się tylko na potępianiu siebie. Tak jakby liczyła się tylko ta jedna cecha, ta jedna postawa, a cała reszta nie istniała (mam też skłonność do pójścia w drugą stronę i idealizacji jaki to ja nie jestem cudowny przez perspektywę jednej cechy). Zawęźałem swoją perspektywę spojrzenia do tylko tej jednej chwili i nie widziałem całości, teraz coraz częściej dostrzegam całość. Ta wąska perspektywa była widoczna też w podejściu do celów, do tego jak ma być, zamiast dopuszczać do siebie całość, ja zawęźałem się na jednej wizji czegoś, jednym spojrzeniu i podejściu ze musi być tak jak ja chcę aby było. Gdy nie było po mojemu wpadałem w szał i wściekłość.

Kiedyś sponsor mi powiedział, kim Ty jesteś aby siebie moralizować, osądzać, w tym zdaniu kryło się to czego nie dostrzegałem wcześniej, przecież ja nie jestem Bogiem. Ja nie jestem od osądzania siebie i innych. Nie chodzi o to aby być bezkrytycznym i dawać sobie usprawiedliwienie na różne działania, chodzi o to aby nie traktować swojego zdania jako najważniejszego i jedynie słusznego oraz dostrzegać fakt, że nie jestem Bogiem. Czasem samowola wkrada się i chce aby konieczne było po mojemu, nie daje się wtedy kierować Wszechświatowi, nie akceptuje norm i zasad, tworze sam filozofię najlepszą dla mnie i trzymam się jej uparcie jak osioł (dla mych instynktów) i schodzę z drogi. Wtedy gdzieś wewnątrz czuję, że robię coś nie tak, że coś ukrywam, że jestem nieuczciwy i albo ktoś mnie wyrwie z amoku mocno mną potrząsając albo wszechświat doprowadzi do takiej sytuacji, że poprzez cierpienie się obudzę i wrócę na drogę. (w sumie przez drugiego człowieka też działa siła wyższa, więc i tak działa w tym wszechświat). Kiedyś byłem o to zły na siebie, teraz widzę, że te lekcje mogą być moim doświadczeniem, którym mogę się podzielić z innymi.

Wszechświat nas kocha, nie musimy się bać jego woli wobec nas, On nas traktuje jak swoje dzieci...

„Gotowość do wyzbycia się pychy i podporządkowania własnej samowoli Sile Większej niż ja sam okazała się jedynym warunkiem absolutnie koniecznym do tego, bym rozwiązał dziś wszystkie swoje problemy. Nawet odrobinka dobrych chęci - jeśli są szczerze - wystarczy, żeby Bóg wkroczył do mojego życia i zajął się każdym doskwierającym mi kłopotem, bólem czy obsesją. Poziom mojego komfortu psychicznego jest wprost proporcjonalny do poziomu gotowości, jaką w danej chwili wykazuję, żeby zaniechać samowoli i pozwolić, by wola Boga przejawiała się w moim życiu. Klucz dobrych chęci jest potężnym narzędziem, które moje zmartwienia i lęki przemienia w pogodę ducha..”

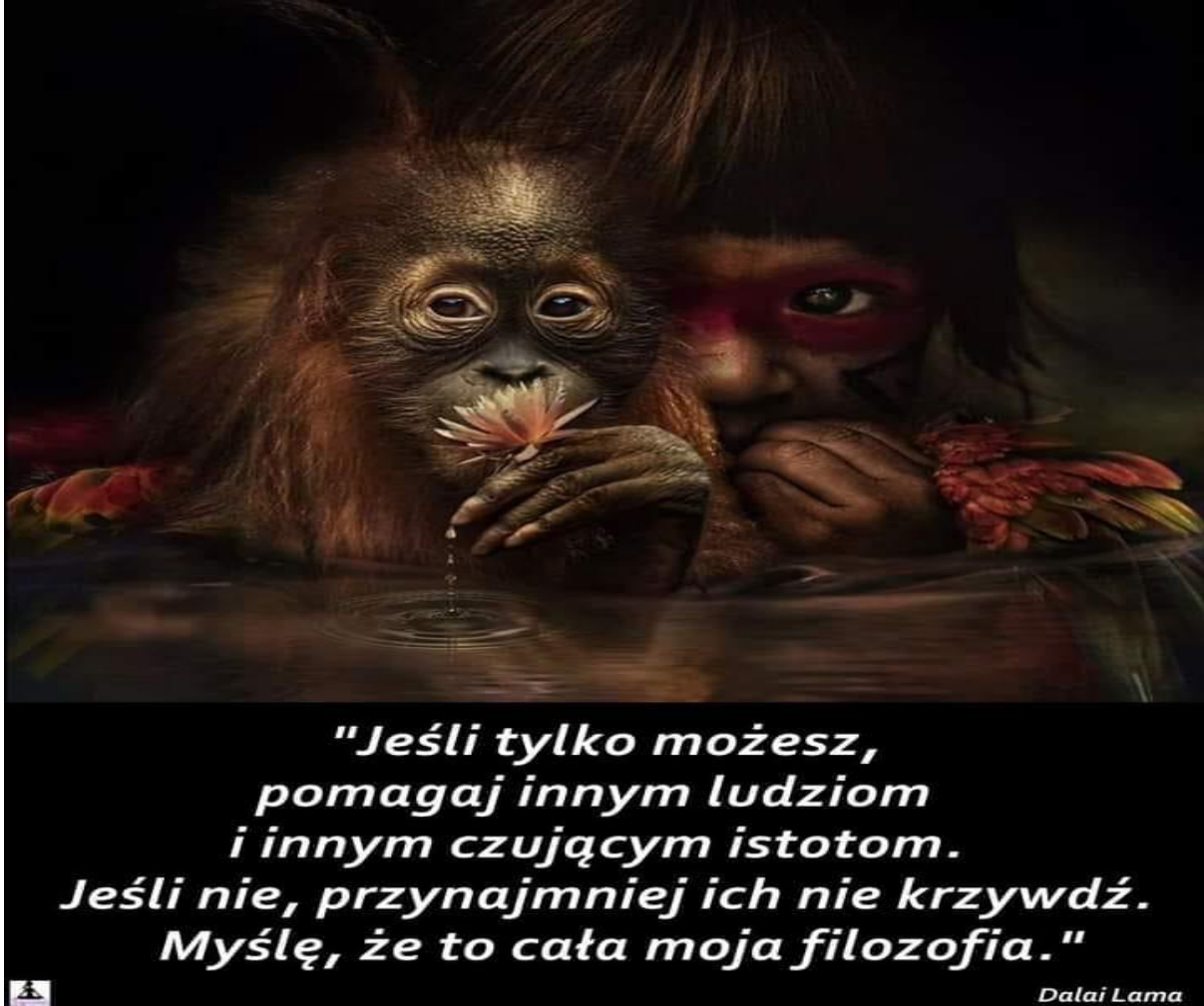
Codzienna Refleksja AA - 07. marca

Gotowość jako akt woli z naszej strony. Nasza intencja bycia dobrym, bycia lepszym.

Wielu nowicjuszy przekonało się o swojej bezsilności wobec alkoholu i zaczęło stopniowo nabierać przekonania, że wola jednostki jest nic niewarta. Zostali oni przekonani, i słusznie, że w samotnych zapasach z wieloma innymi problemami nie związanymi bezpośrednio z piciem także nie dadzą sobie rady tylko przy pomocy swojej woli.

Jednak okazuje się, że są pewne rzeczy, których człowiek może dokonać tylko sam. Sam jeden stosownie do swojej własnej sytuacji musi rozwinąć w sobie postawę gotowości, a kiedy już uzyska taką gotowość, tylko on sam może zdecydować się na podjęcie wysiłku zgodnie z duchowymi zasadami. Taka próba jest aktem własnej woli zastosowanej we właściwy sposób. Oczywiście cały program Dwunastu Kroków wymaga stałego i osobistego wysiłku w stosowaniu się do jego zasad i - jak ufamy - do woli Bożej.

W kroku trzecim staramy się dopasować do woli wszechświata wobec nas, do poddania naszej woli pod jego wolę. Jeśli rozbroliliśmy nasze negatywne podejście do Wszechświata i wszechświata do nas, to zaczynamy dostrzegać i czuć, że życie nas wspiera i że chce dla nas dobrze. Gdy wychodzimy z iluzji krzywdzącego i raniącego wszechświata, zaczynamy czuć wsparcie siły wyższej. Trzeba sobie w końcu przetłumaczyć, że życie nas kocha i że Wszechświat chce dla nas dobrze, a skoro tak jest my możemy odpowiedzieć poprzez chęć bycia lepszym człowiekiem dla innych, ale również dla siebie i wszelkiego stworzenia. **Ta właśnie chęć , to nasz gotowość do zmiany na lepsze.**



W kroku czwartym zrobiliśmy rachunek tego jacy jesteśmy, stanęliśmy przed sobą i Bogiem w prawdzie, natomiast w kroku piątym stanęliśmy w prawdzie przed drugim człowiekiem. Samo stanięcie w prawdzie przed sobą nie wystarczy do tego by zmienić siebie. Bycie w prawdzie to początek. Do tej prawdy po czasie różnie możemy się odnieść, wyparcie i zaprzeczenie ciągle działają w nas, dlatego jeśli nie będzie dalszej pracy nad sobą, to powrócimy do wyparcia. Dlatego też u jednych nic się nie zmienia, a u innych się zmienia. To jak będzie zależy od dalszych kroków i naszej gotowości by je stosować. Świadomość swoich wad, słabości, lęków, wypartych emocji, daje nam pole do pracy nad sobą. Z tą różnicą, że teraz nie musimy sami tego robić i mamy wsparcie siły wyższej oraz innych. Dlatego jest krok szósty i siódmy, by najpierw być gotowym do zmiany, a później poprosić w pokorze siłę wyższą o wsparcie.

Zmiana siebie poprzez walkę ze sobą i poprzez swoją własną silną wolę nie daje rezultatu, bo dalej uznajemy siebie za Boga, w tym wobec samych siebie. Po to jest krok szósty i siódmy byśmy w końcu uznali, że tak jak z obsesją hazardu tak samo ze zmianą swoich wad i słabości potrzebujemy wsparcia siły wyższej niż nasza własna. Gdy wyrażamy chęć uzyskania tej pomocy i otwieramy się na nią, ona w końcu pojawia się w naszym życiu.

Pokora to widzenie siebie w prawdzie, takimi jakimi jesteśmy, widzenie rzeczywistości taką jaką jest.

Jak to widzi Bill

„Przekonaliśmy się także, że droga do pokory nie zawsze musi prowadzić przez pęgiery zawodów i klęsk. Można ją uzyskać nie tylko w wyniku długotrwałych cierpień ale także w rezultacie wolnego wyboru.

« « « » » »

Najpierw zdobywamy się na trochę pokory, wiedząc, że jeśli tego nie zrobimy, to alkoholizm nas zniszczy. Po jakimś czasie - choć nadal nieco zbuntowani - zaczynamy praktykować pokorę dlatego, że tak należy, że jest to wskazane. Aż wreszcie nadchodzi dzień, w którym w dużym stopniu uwolnieni już od postawy buntowniczej - poczynamy kultywować pokorę dlatego, że głęboko pragniemy jej jako drogowskazu w naszym życiu.

Udoskonalone poczucie pokory powoduje jeszcze jedną radykalną zmianę naszych poglądów. Zaczynają się nam otwierać oczy na ogromne wartości, które wynikają bezpośrednio z detronizacji własnego JA. Nasze dotychczasowe życie było nieustanną ucieczką od bólu i problemów. Naszym rozwiązaniem była zawsze ucieczka w butelkę.

Potem już we wspólnocie, zaczęliśmy patrzeć i słuchać. Wszędzie wokół nas widzieliśmy nieszczęścia i upadki, które pokora przeobrażała w bezcenne wartości.

« « « » » »

Dla tych, którzy zrobili pewien postęp w zdrowieniu, pokora oznacza wyraźne rozeznanie, kim i jacy naprawdę jesteśmy, a następnie szczerzy zamiar stania się takimi jakimi możemy być.,,

Wytykanie błędów innym, ucieczka od swoich słabości i wybielanie siebie.

„Zbyt wiele czasu w życiu spędziłem na rozprawianiu o wadach innych ludzi. Jest to najbardziej zawołowana i perwersyjna forma zadowolenia z siebie, która pozwala nam na pozostawanie w błogiej nieświadomości WŁASNYCH wad.

Nazbyt często mawiamy: „Gdyby nie on (ona), jakże byłbym szczęśliwy!”.,,

Bill Wilson, List, 1966 r.

2 Lutego. Refleksja dnia AH

„Patrząc wstecz, uświadamiam sobie, jaki kawał życia spędzałem na rozpamiętywaniu błędów innych. Z pewnością było to dla mnie mile i wygodne, lecz teraz widzę całą przewrotność i wyrafinowanie takiej postawy. Z pychą rozwodziłem się nad błędami innych, tym samym udzielając sobie przyzwolenia na własne. Dbalem o komfort nieświadomości własnych wad, nie zważając na to, co mówią mi przyjaciele.

Czy ciągle wytykam wady innym, oszukując w ten sposób samego siebie i przymykam oczy na własne złe postęпки ?

Modlitwa na dziś

Obym widział, że moje nadmierne zainteresowanie słabościami innych jest w rzeczywistości zasłoną dymną powstrzymującą mnie przed twardym spojrzeniem na samego siebie, jak również sposobem podbudowania mojego własnego upadającego ego. Obym potrafił dostrzec i naprawić przyczyny takiego postępowania.

Dzisiaj będę pamiętać

Obwinianie innych to gra.,,



Krok 6 według Meszuga

Największym moim błędem było oczekiwanie, aż Bóg sam odbierze mi wady charakteru, kiedy będę na to gotowy, a ta gotowość pojawić się miała u mnie chyba jakoś tak... samoistnie, zapewne w efekcie wieloletniego chadzania na mityngi albo w nagrodę za rzetelną realizację wcześniejszych kroków. Kompletnie nieporozumienie! Później znowu pakowałem masę sił i środków w targowanie się ze słowami całkowicie i wszystkich. Było to równie bezsensowne.

Do mnie należy część pierwsza Kroku Szóstego, Staliśmy się całkowicie gotowi..., i pytanie podstawowe: Co ja mam konkretnie zrobić, żeby stać się gotowym? Jakie działania podjąć, żeby tę gotowość w sobie zbudować? Program jest programem działania, zatem kwestia kluczowa: Co i jak mam robić, zrobić, wykonać?

Zrobić to co mogę ją, a resztę wszechświat. Usuwać głązy blokujące łaskę, światło, bliskość. Poddawać opór i blokady. Zrobić to co jako człowiek mogę zrobić, a resztę pozostawić wszechświatowi.

W rozważaniach na temat Kroków Szóstego i Siódmego od lat bardzo przydaje mi się historia wskrzeszenia Łazarza z Ewangelii według św. Jana. Oto w ogromnym skrócie i uproszczeniu jej treść: Łazarz był ciężko chory. Jego siostry wezwały Jezusa, mając nadzieję na Jego pomoc, być może na przywrócenie bratu zdrowia. Jednak zanim Jezus przybył na miejsce, do Betanii, Łazarz zmarł i został pochowany w pieczarze albo komorze grobowej przywalonej kamieniem, jak to wówczas praktykowano. Jezus wyraził gotowość wskrzeszenia Łazarza i do obecnych powiedział, żeby usunęli kamień nagrobny. Marta, siostra Łazarza, zaprotestowała, twierdząc, że zwłoki Łazarza już cuchną, bo został pochowany cztery dni wcześniej. Jezus zdania nie zmienił, ostatecznie więc zgromadzeni ludzie wspólnymi siłami odsunęli kamień.

Wówczas Jezus wskrzesił z martwych Łazarza, który samodzielnie wyszedł z grobu.

Pojawia się tu pytanie: dlaczego Jezus kazał ludziom usunąć kamień? Przecież Jezus był/jest Bogiem. Miał moc wskrzeszenia Łazarza, zatem na pewno nie zabrakłoby Mu jej na odsunięcie kamienia – w końcu Bóg jest przecież wszechmocny, wystarczyłoby, by mrugnął, a kamień odcoczyłby się sam albo rozpadł w pył i proch. Czemu kamień musieli odsuwać ludzie?

Jezus zrobił dokładnie to, co jest zarezerwowane dla Boga, coś, co leży całkowicie poza zasięgiem i możliwościami człowieka – wskrzesił zmarłego. Tego żaden człowiek nie byłby w stanie dokonać. Ludzie natomiast zrobili to, co potrafili, z czym sami mogli się uporać – odsunęli kamień. Bardzo ważna wydaje mi się też kolejność:

**najpierw ludzie – kamień,
później Bóg – wskrzeszenie.**

W tym przedsięwzięciu, a może w wielu innych także, ważne jest, że są sprawy ludzkie i są sprawy Boskie. Wierzę, że Bóg – jakkolwiek Go pojmujemy – pomoże mi, jednak pod warunkiem że najpierw to ja wykonam swoją część zadania i nie będę się domagał od Niego, żeby zrobił coś, z czym mogę i powinienem poradzić sobie sam. I tak właśnie, w moim przekonaniu, skonstruowany jest Krok Szósty: ja –gotowość, Bóg – uwolnienie od wad charakteru.

Głazami oddzielającymi nas od Wszechświata, od źródła, od innych są nasze własne wady, lęki, dane postawy, urazy itp. To co możemy zrobić to uświadomić je sobie i zacząć je poddawać prosząc o moc do rezygnacji z nich Wszechświat, by przestały nam przysłać relację z Wszechświatem i innymi ludźmi.

Krok szósty jest widoczny w naukach D. Hawkinsa, który pisze, że aby poddać dane stany, postawy, schematy trzeba mieć ich świadomość oraz mieć świadomość korzyści jakie one nam dają, a następnie zrezygnować z tych korzyści by mogło zaistnieć coś nowego. W przypadku wad tymi korzyściami są na przykład: sztuczne podnoszenie swojej wartości(pyszne zachowanie) kosztem umniejszania kogoś wartości.

Kiedyś, podczas mityngu DDA (Dorosłych Dzieci Alkoholików), usłyszałem ich wersję tłumaczenia tekstu Szóstego Kroku/Stopnia DDA:

Staliśmy się całkowicie gotowi do współdziałania z Bogiem w wyzbyciu się szkodliwych i nieskutecznych zachowań.

I choć zapewne nie jest to tłumaczenie lepsze pod względem językowym,to niewątpliwie można przyznać, że coś w nim jest intrygującego, a szczególnie to współdziałanie z Bogiem.

Skąd mam wziąć tę gotowość, która jest moją częścią zadania, jak ją stworzyć, zbudować, uzyskać i... po co? Pracując nad Czwartym i Piątym Krokiem, zorientowałem się, że (trzeźwy czy pijany) wciąż mam wady charakteru, uświadomiłem sobie też, że z nich w określonym celu i w określony sposób korzystam, a nie jest to sytuacja, która zapewniałaby mi komfort psychiczny. Przedtem mogłem obojętnie wzruszyć ramionami i skwitować jakiś problem słowami: Już po prostu tak mam, ale przecież teraz już tak nie potrafię. Pełna świadomość używania własnych wad charakteru dla jakichś osobistych korzyści (materialnych lub innych) wywołuje po prostu dyskomfort, cierpienie. To nie jest stan, z którym byłbym gotów na dłuższą metę się godzić. Te Wyjścia z tej sytuacji są dwa: albo alkohol i natychmiastowa ulga, albo poważna realizacja Kroku Szóstego (i dalszych). Jeśli nie wspominałem dotąd o popularnym we wspólnocie określeniu, w którym alkoholicy nazywani są ludźmi skazanymi na rozwój, to teraz jest na to odpowiednia chwila.

Pełna gotowość do przyjęcia konsekwencji własnego postępowania, postaw, zachowań, decyzji i wyborów jest ważną częścią składową gotowości z Szóstego Kroku. Jest także miarą mojej odpowiedzialności i... trzeźwości.

W rozdziale dotyczącym Kroku Czwartego wspominałem o specyficznej skrzynce z narzędziami (kufierku z wadami), którą zawsze mam przy sobie. Noszę w niej między innymi kłamstwo, złodziejstwo, lenistwo, zarozumiałstwo, pychę i wiele innych. Zwykle, choć nie zawsze tak być musi, nie jestem w stanie wyrzucić żadnego z tych narzędzi ze skrzynki, ale każdego dnia mogę podejmować na nowo starania, by tych narzędzi nie wyjmować i nie używać. Jeśli będzie mi się to udawało coraz częściej, kiedy będzie już pochłaniało coraz mniej mojej uwagi, pewnego dnia może się okazać, że w swojej skrzynce właśnie jakiegoś jednego narzędzia już w ogóle nie mam – to właśnie pomoc i ingerencja Boga.

O Kroku Szóstym, w jednym zdaniu, mógłbym krótko powiedzieć: rób swoje, buduj gotowość i bądź pewien, że Bóg (jakkolwiek Go pojmujesz) pomoże wtedy, kiedy już wykonasz swoją część pracy albo kiedy problem rzeczywiście przerośnie twoje własne możliwości.

Podpowiedź dla tych, którzy nie są pewni stanu własnej gotowości. Na pewno o gotowości nie świadczą słowa: coś z tym trzeba będzie zrobić, natomiast niewątpliwie ważnym elementem realnej gotowości jest pełna świadomość: co, kiedy i jak mam zrobić, oraz to, co nazywam aktem woli. Akt woli to coś więcej niż chęć

podjęcia określonego działania, wykonania pewnej pracy, akt woli to: **Nie chce mi się tego robić, boję się tego, nie lubię, ale jednak, mimo to, a może właśnie dlatego – robię – bo tak po prostu trzeba.**

Krok Szósty (Siódmy zresztą też) nie występował w pierwszej wersji Programu AA, który początkowo zawierał się w sześciu punktach. Dopiero gdy Bill W. z sześciu zrobił Kroków Dwanaście, pojawiły się – w znanej nam dziś wersji – Kroki Szósty i Siódmy. Na temat Szóstego Kroku w Wielkiej Księdze jest tyle, co kot napłakał (zaledwie kilka zdań); nieco więcej w 12×12, jednak odnaleźć tam wyraźną, jednoznaczną instrukcję, pomagającą zrozumieć, w jaki sposób – konkretnie! – Krok Szósty należy zrealizować w praktyce, jest dość trudno.

Oto pięć sposobów znanych mi i praktykowanych przez ...

1. Słyszałem i osobiście rozmawiałem z alkoholikami, którzy twierdzili, że to, co w Kroku Szóstym wydaje się najważniejsze, czyli gotowość, zdobyli niejako samoistnie, w wyniku czy też w efekcie pracy nad poprzednimi Krokami, i że stało się to w ciągu sekundy lub kilku sekund. A gdy ową gotowość uzyskali, to i z realizacją Kroku Siódмого żadnego problemu nie mieli, co w tej sytuacji wydaje się oczywiste; cała operacja (realizacja Kroku Szóstego i Siódмого) trwała kilkadziesiąt sekund, może parę minut. Choć zdecydowanie nie jest to moje doświadczenie, nie mam żadnych podstaw, by ich słowa podawać w wątpliwość czy je negocjować.

2. Pewną odmianą tej metody może być technika, którą pół żartem, pół serio nazywam mocnym postanowieniem poprawy, bo... człowiek świadomy nie czyni zła. Kiedy już się dowiem, uświadomię sobie w pełni i zrozumiem, co się tu naprawdę dzieje i o co chodzi, mogę podjąć poważną i odpowiedzialną decyzję życiową, by z korzystania z jakiejś wady zrezygnować. Czasem się to udaje, coś o tym wiem.

3. Metoda opracowana, zdaje się, przez dwóch amerykańskich alkoholików znanych jako Joe i Charlie („Joe & Charlie Big Book Study”). Proponują oni, by gotowość do rozstania z wadami charakteru budować, zamieniając te wady na zalety. Choćby miało to być początkowo działaniem wbrew sobie i wymuszonym. Chodzi na przykład o zamianę nieuczciwości w drobiazgową uczciwość, kłamstwa w prawdomówność i szczerłość, egoizmu w altruizm itp. Jedyna taka zamiana, której skutecznie się wyuczyłem, dotyczy zamieniania urazy na wdzięczność.

4. Moja własna metoda, którą zbudowałem na bazie opisanego wyżej doświadczenia z czasów służby wojskowej, znajomości przypowieści o Łazarzu z Pisma Świętego oraz wniosków wynikających z rozwoju uzależnienia. Podczas warsztatów Kroków w Woźniakowie, pół żartem, pół serio nazwałem ją metodą ostrzenia gwoźdźcia, bo przypomina siedzenie na stołku, z którego wystaje gwóźdź. Problem polega na tym, że gwóźdź jest tępy; owszem, jest niewygodnie, ale jeszcze jakoś tam da się wytrzymać. Gdyby ten gwóźdź był ostry, kaleczyłby tyłek, a tego wytrzymywać na dłuższą metę by się już nie dało, byłbym zmuszony podnieść wreszcie d... i podjąć określone działania. W takim razie metoda ostrzenia gwoźdźcia polega na budowaniu gotowości do rozstania się z wadami charakteru poprzez dokładnie przemyślane, zaplanowane i skonsultowane ze sponsorem podwyższanie konsekwencji używania wad tak, by się to ostatecznie przestało opłacać.

5. Na koniec technika praktykowana przez mojego sponsora, który uważa, że każde uświadomienie sobie motywów, celów, konsekwencji własnego postępowania i zmiana kierunku dla osiągnięcia lepszego celu jest fragmentem Szóstego Kroku.

Powinniśmy zacząć i tylko poprawiać... jeśli okazało się, że się mylimy. Najdłuższa droga zaczyna się od pierwszego kroku, ale... pod warunkiem że go wreszcie postawimy. Nieźle mi się ta metoda sprawdza, choć oczywiście raczej jako kontynuacja pracy niż jej początek. Zapewne sposobów na praktyczną realizację Szóstego Kroku jest więcej, jednak ważne są nie tyle sposoby i szkoły, co efekty. Albo ich brak...

Na koniec już – krótki dwukrok, to taki mój skrót myślowy dotyczący próby załatwienia Kroku Szóstego – Krokiem Siódмым. O typowym dwukroku słyszeli we Wspólnocie pewnie wszyscy – polega on na tym, że nowicjusz, który ledwie uznał własną bezsilność wobec alkoholu (Krok Pierwszy), rzuca się w wir pracy związanej z niesieniem posłania w ramach Kroku Dwunastego .

Na czym w takim razie polega krótki dwukrok (6/7)? Na:

- a) próbie przerwania na Boga odpowiedzialności za dalsze używanie wad charakteru,
- b) próbie zastąpienia gotowości z Kroku Szóstego prośbą modlitwą z Kroku Siódмого, która w tych warunkach nie jest zwracaniem się w pokorze, lecz podejściem roszczeniowym, koncertem życzeń,
- c) jednym i drugim.

Jest to (tylko moim zdaniem) po prostu próba przeskoczenia ponad Krokiem Szóstym bezpośrednio do Kroku Siódmego. Krótki dwukrok świadczy też, niestety, o powrocie do życzeniowego, magicznego myślenia, że wystarczy chcieć, że wystarczy postanowić, zadeklarować, wymodlić... W Biblii wyraźnie napisano, że wiara bez uczynków jest bezowocna, co ja, możliwe, że naiwnie, rozumiem w sposób następujący: pozorowane działania, puste deklaracje i stosowanie półśrodków nie przynoszą owoców.

Naszym bezpośrednim celem jest trzeźwość, rozumiana jako wolność od alkoholu i od żalonych konsekwencji, jakie pociąga za sobą dla nas używanie go. Bez tej wolności nie osiągniemy niczego innego. Jednak, choć brzmi to paradoksalnie, uwolnienia od obsesji alkoholowej nie zaznamy dopóty, dopóki nie staniemy się gotowi do zmierzania się z wadami charakteru, przez które znaleźliśmy się w tym oplakany stanie bezradności.

Ostatecznie uważam za oczywiste, że od wad charakteru uwalnia Bóg (Krok Siódmy), a nie my sami siebie, i wtedy, kiedy On uzna to za stosowne, ani wcześniej, ani później, natomiast nasze zadanie (w Kroku Szóstym) polega na rezygnacji z używania wad charakteru („Codzienne Refleksje”, s. 142: Moja Siła Wyższa może usunąć tę wadę, ale najpierw ja sam muszę sobie pomóc, stając się gotów do przyjęcia Jej pomocy – czyli rezygnując z kłamstwa i kręactwa), a nawet – jak twierdzili Joe i Charlie – na praktykowaniu ich przeciwnieństw.

Proces uwalniania od danych postaw, wad, odbywa się dzięki sytuacji jakie daje nam życie, w codziennych sytuacjach jest okazją do wzrostu duchowego i do zmiany siebie.

Ja mam zmienić swoje zachowanie w zwykłych sytuacjach dnia codziennego, a nie tylko w swojej głowie i fantazjach.

Życie codziennie podsyła nam okazję do tego abyśmy nie korzystali z naszych wad charakteru i byśmy dokonali nowych wyborów, decyzji i działań. Każda sytuacja w naszym życiu jest okazją do postąpienia inaczej niż postępowaliśmy do tej pory. To właśnie podczas konkretnego działania, podczas wykonania danych czynności zaczynamy wchodzić w nową energię. Krok czwarty był nam potrzebny byśmy świadomie spojrzeli na swoje wady, schematy, przekonania, a następne kroki służą do tego by świadomie wybierać nowe zachowanie. Nasza świadomość i zdolność odróżnienia tego co dobre, a co złe wzrasta jeszcze po kroku ósmym i dziewiątym. W krokach tych dopuszczamy do siebie świadomość tego jakie nasze zachowania krzywdziły i krzywdzą innych oraz otwieramy się na własne sumienie. Wraz ze zrobieniem kroku 8 i 9 wzrasta nasza empatia, otwieramy się na czucie poczucia winy i dajemy w końcu dojsć do głosu naszemu sumieniu. Ta świadomość na początku uderza mocno, bo dochodzi do nas jak mocno skrzywdziliśmy innych oraz samych siebie, jednak daje nam wiedzę co robić, a czego nie robić. Tak jak nie potrafiliśmy wcześniej odróżnić dobra od zła, bo między innymi mieliśmy wyłączone sumienie, tak teraz nie możemy siebie już oszukiwać. No chyba , że znowu wyłączymy sumienie i zamknijemy się na empatię, jednak wtedy zaczniemy cierpieć.

DDA o Kroku szóstym – staliśmy się gotowi, by Bóg usunął nasze wady charakteru

W kroku piątym wyznaliśmy Bogu i innym ludziom istotę swoich błędów, ucząc się zdrowego wstydu i poczucia winy. Wyszliśmy więc z izolacji psychologicznej, tzn. izolacji w tłumie. Pokazaliśmy się innym ludziom takimi, jakimi jesteśmy naprawdę, staliśmy się autentyczni, prawdziwi. Jednakże samo wyznanie błędów i przewinień nie uwalnia nas od nich. Potrzebne jest postanowienie poprawy, gotowość do niej i w dalszym etapie usunięcie tych szkodliwych zachowań, tak byśmy nie musieli się ponownie często wstydzić przed sobą, przed Bogiem i innymi ludźmi z powodu naszych zachowań i nie wzbudzać wstrętu do samych siebie, który pogłębia nienawiść do siebie. Jest to okres, w którym nie tyle doświadczamy jakiejś doczesnej kary, ale w którym zmieniamy swój sposób myślenia, przygotowujemy się do porzucenia szkodliwych zachowań lub ich przekształcenia w formy zdrowe.

W kroku tym staramy się zbudować nadzieję, uzyskać solidną własną inspirację i motywację do zmiany lub zaprzestania nieskutecznych i szkodliwych metod działania. Służyć może temu wykonanie rachunku zysków i strat związanych z trwaniem w starych nawykach oraz takiegoż samego bilansu zysku i strat, w przypadku gdy porzucimy wady i nieskuteczne zachowania oraz zamienimy je na nowe. Otwieramy się na nowe rozwiązania, które podpowie nam nasza Siła Wyższa. Stąd też modlitwa-prośba do Boga, aby przygotował nas do tego, co nas czeka. Ten krok to nie tyle samo działanie, eksperymentowanie z nowymi sposobami zachowań, ale to poszukiwanie tych sposobów i wytworzenie stanu gotowości do działania w tym kierunku, który będziemy starać realizować się w kroku siódmym. Działanie , zmiana pojawia się w kroku siódmym i w następnych krokach. Wielu z nas na tym etapie potrzebuje naprawdę sporo czasu i sporo modlitwy, aby poczynić postępy w budowaniu gotowości do zmiany.

Pierwszym etapem w tym kroku może być praca nad wybaczeniem sobie samemu. Przestajemy się karać i ciągle obwiniać za to, co się działo dotychczas w naszym domu dysfunkcyjnym i w naszym dorosłym życiu.

Przestajemy wzbudzać ciągle wstręt do siebie i nienawiść do siebie. Trzeba zrozumieć na tym kroku, zdać sobie sprawę, że część tych złych zachowań, które stosowaliśmy lub stosujemy czasami nadal, była przydatną ochroną przed napastnikami czy wręcz wrogami mieszkającymi w naszym własnym domu. Teraz jednak, gdy jesteśmy już dorośli, zaczynamy dostrzegać, że zachowania te przynoszą więcej szkód, niż pożytku i można a nawet trzeba je zastąpić innymi, bardziej efektywnymi, zdrowszymi zachowaniami. Transformujemy wtedy swoje mechanizmy obronne oparte na przetrwaniu i zamknięciu się na bliskość puszczając je i otwierając się na czucie. Porzucamy stare strategie i otwieramy się na nowe.

Uświadamiamy też sobie, że w poprzednim kroku wyznaliśmy nasze błędy, zachowania, więc ten przeszły etap jest jakby zamknięty i wyczyszczony. Startujemy z „czystym kontem” w nowe życie, pamiętając wszakże, że ta karta jest czysta tylko w tym zakresie, w jakim został dokonany obrachunek w kroku czwartym. Dopiero na kroku dziewiątym obrachunek będzie skompletowany. Przestajemy więc gardzić sobą i nienawidzić siebie, za to kim jesteśmy. Stajemy się gotowi prosić Boga, aby pomógł nam przebaczyć sobie. Stajemy się coraz bardziej tolerancyjni, akceptujący, współczujący dla siebie i dla innych. Zaczyna się pojawiać prawdziwa akceptacja i miłość własna oparta na pozwoleniu sobie na posiadanie niedoskonałości, słabości i wad. Zaczynamy stopniowo wychodzić z iluzji bycia doskonałym, z iluzji bycia Bogiem i przestajemy sobie przypisywać boskie cechy, zaczynamy akceptować nasze człowieczeństwo.

Czas żałoby, pustki po odejściu tego co było destrukcyjne, ale było znane.

Czy można mieć żal po stracie czegoś co nas niszczyło i było destrukcyjne, ale dawało chory rodzaj przyjemności? Okazuje się że można mieć, do tego przy zmianie postaw, wzorców pojawia się pustka, tej pustki osobiście mocno się bałem i jeszcze czasem boję. Jednak z doświadczenia już wiem, że z tej pustki pojawi się nowe, gdy odpuście wymuszanie, presję i gdy dam zaistnieć ciszy oraz głosowi duszy. Czas żałoby rozciąga się także na dalsze kroki. Jest to w zasadzie dokładnie taki sam proces, gdy żegnamy się z przyjaciółmi, którzy umarli. Uświadamiamy sobie, że już nigdy za tego życia nie będziemy z nimi obcować. Na początku zazwyczaj towarzyszy bunt przeciwko tej świadomości. Ten bunt później ustępuje i jest zastępowany przez nostalgię, smutek, tęsknotę, żal. Możemy czuć, że tak jakbyśmy coś utracili, jednak to tylko pozory, po czasie w miejsce starego pojawi się nowe, lepsze, oparte na wyższej świadomości, oparte na czuciu z przestrzeni serca a nie instynktach. Niektórych może dziwić dlaczego można tęsknić za czymś, co jest szkodliwe lub grzeszne. Można, a to dlatego, że owe zachowania były nam w poprzednim etapie życia przydatne, służyły nam nieraz przez pięćdziesiąt lub więcej lat, by łagodzić ból egzystencji, chronić się w jakiś tam sposób przed cierpieniem nam zadawanym przez tych, którzy mieli nas kochać, a przynajmniej szanować nas i troszczyć się o nas. Odczucie, że coś tracimy po czasie znika, bo pojawia się świadomość, że robi się przestrzeń na nowe doświadczenie, że robi się przestrzeń by coś nowego mogło zaistnieć. Wystarczy tylko lub aż dać temu zaistnieć.

Może się w tym kroku pojawić skrywany żal i wściekłość do innych za krzywdy wyrządzone nam w przeszłości. To co trzeba zrobić to uznać te emocje, uznać swoją krzywdę i dostrzec, że sami sprawiliśmy ból innym dlatego, że ktoś sprawił nam kiedyś ból. Nie chodzi o usprawiedliwianie siebie, tylko o dostrzeżenie prawdy jak jest. Dorastając w dysfunkcyjnym domu często znosiliśmy w samotności i ciszy niewysłowione cierpienie. Staliśmy się przewrażliwieni na emocjonalny ból i dlatego właśnie praktycznie każdy z nas znalazł sobie „zniczulacze” w postaci różnych zachowań kompulsyjno-obsesyjnych, takich jak fanatyzm religijny, zakupoholizm, pracoholizm, perfekcjonizm, seksoholizm, objadanie się lub głodzenie, izolowanie się od ludzi, ucieczka w świat fantazji, hazard, alkohol, narkotyki itp. Świadomość, że moglibyśmy porzucić naszych „starych mentalnych kompanów” może napawać nas przerażeniem. Skoro bowiem owi kompulsywni towarzysze chronili nas przed bólem i innymi niepożądanymi przez nas emocjami, to siłą rzeczy zdajemy sobie sprawę, że porzucenie ich otworzy nas na te emocje, przed którymi uciekaliśmy nieraz całe życie. Krok ten przygotowuje nas psychicznie na doświadczanie bólu emocjonalnego i trwanie z nim, zanim nauczymy się skutecznie i zdrowo radzić z danymi emocjami.

Niektórzy z nas dorastali w domach, w których niepożądane były również przyjemne, pozytywne emocje. Odcieśliśmy się więc nieraz od wszystkich swoich emocji, tych przykrych i tych dobrych. Na tym kroku przygotowujemy się do tego, aby odzyskać w kroku siódmym nasze człowieczeństwo – zdolność do odczuwania przykrych i przyjemnych emocji. Nasze doświadczenie w zdrowieniu pokazuje, że emocjonalny ból, jak i przyjemność, mają wartość. Prosimy więc Boga, jakkolwiek Go rozumiemy, aby dopomógł nam osiągnąć gotowość do usunięcia wad charakteru. Powinniśmy zrozumieć, że dobre intencje nie usuną tych wad. Podobnie sama nasza siła woli czy determinacja nie są wystarczającymi środkami na poradzenie sobie z błędami w myśleniu i reagowaniu. Aby osiągnąć rezultaty w Kroku Szóstym, potrzebujemy pomocy od siły większej niż my sami, a więc pomocy z zewnątrz lub z góry.

Zmiana nie zawsze oznacza porzucenia dawnych zachowań. Czasami jest to transformacja do form nieszkodliwych czy wręcz pożytecznych. Zatem krok ten to wyznaczenie kierunku działań na przyszłość.

Przykładowo, możemy przekształcić i zmniejszyć nasz strach przed autorytetami zmieniając swe przekonanie, że osoby pełniące rolę autorytetów są ułomnymi ludźmi. Nie wszyscy są tacy sami i nie muszą być naszymi oprawcami czy przeciwnikami, jakimi byli nieraz nasi rodzice, członkowie rodziny czy byli szefowie w pracy, nasi starzy przewodnicy duchowi itp. Tak samo nasz strach przed porzuceniem w związku może zostać złagodzony, gdy uświadomimy sobie, że nasz partner lub partnerka to nie jest nasz rodzic i nie musi tak samo zachować się jak nasz rodzic lub jak osoba, która nas porzuciła. Podobnie perfekcjonizm, który jest zachowaniem szkodliwym, może zostać ukierunkowany i ograniczony do pracy zawodowej, gdzie potrzebna jest drobiazgowość i bezbłędność, jak np. w księgowości czy w zagarmistrzostwie. Ta zmiana naszych wadliwych kluczowych przekonań i wartości odbywa się w naszej głowie i stanowi podwaliny do skutecznego działania w Kroku Siódmym.

Wreszcie na kroku szóstym przestajemy pseudo usprawiedliwiać swoje błędy i obwiniać za własne obecne zachowania innych ludzi, rodziców. Dostrzegamy, że powstały one w wyniku zamknięcia się na czucie i braku miłości, bycia skrzywdzonym i zranionym jednak dostrzegamy również możliwość wyboru jaką mamy by zachować się inaczej niż dotychczas się zachowywaliśmy. W ten sposób zaczynamy świadomie wybierać nowe zachowania, nowe reakcje, nowe przekonania. Bierzymy więc odpowiedzialność za swoje działania i zachowanie, gdy przestajemy kurczowo trzymać się swych wad charakteru. O ile na Kroku Trzecim w jakimś sensie odpuściliśmy sobie czasowo odpowiedzialność, powierzając nasze nieskuteczne zachowania Bogu, to teraz do niej powracamy, ale tym razem na zdrowszych zasadach. Podsumowując, krok ten to czas rozpoznawania, co mogę zmienić i jak zmienić oraz gromadzenia zasobów, w tym inspiracji, odwagi i gotowości do zmiany.

Dzięki pracy nad poprzednimi krokami staliśmy się gotowi aby poprosić naszą siłę wyższą o usunięcie naszych wad charakteru, ale czy faktycznie jesteśmy na to przygotowani? W trakcie pracy nad krokiem szóstym, wielu z nas mogło myśleć że stali się gotowi aby Bóg uwolnił ich od wad charakteru, dzięki krokowi szóstemu mogliśmy także stać się chętni do zaakceptowania wszelkich konsekwencji jakie mogłyby wynikać z usunięcia przez naszą siłę wyższą, naszych wad. Jednakże w treści kroku siódmego jest coś, nad czym pracowaliśmy od kroku pierwszego, tym czymś jest pokora. Potrzeba pokory przejawia się w procesie pracy nad krokami, i jest sednem kroku siódmego. Pojęcie pokory, nie jest czymś nad czym koncentrujemy się w jednym kroku i o czym zapominamy w następnym. Pokora wcale nie oznacza upokorzenia, być może w naszych domach często mówiono nam, że nie mamy pokory gdy robiliśmy to co uważaliśmy za słuszne. Samo słowo pokora często wykorzystywane jest przez różnych ludzi do uzyskiwania od innych pożądanych dla siebie zachowań; mogliśmy się do tego słowa bardzo zrazić. Na przykład ktoś kto nami chciał świadomie lub nieświadomie manipulować mógł za każdym razem, gdy robiliśmy wbrew jego woli stwierdzać, że nie mamy pokory. Robienie inaczej niż ktoś uważa za jedyny słuszny sposób działania to nie brak pokory, tak samo posiadanie swojego zdania to nie brak szacunku czy lojalności dla innych.

Pokora absolutnie nie oznacza upokorzenia bądź też przepraszania za to że się żyje, oznacza natomiast akceptację dla faktu, że jesteśmy tylko ludźmi i możemy popełniać błędy, a co za tym idzie, że nie jesteśmy doskonali. Szesnastowieczny uczony, Erazm, pisał „pokora jest prawdą”. Prawda jest tym, do czego dążymy od początku naszej pracy nad programem dwunastu kroków, chodzi tu o prawdę o naszej bezsilności, o naszej rodzinie, o naszych wadach i zaletach oraz o pomocy jaką możemy otrzymać od naszej siły wyższej. Pokora pomaga nam dostrzec rzeczywistość nas samych i naszego życia. Daje nam możliwość zaakceptowania siebie samych, takimi jakimi naprawdę jesteśmy; dobrzy ale i niedoskonali, starający się ale nie zawsze odnoszący sukcesy; z pomocą siły wyższej jesteśmy zdolni do odnalezienia spokoju i pogody ducha. Pokora zaczęła się w nas rozwijać wówczas gdy zrezygnowaliśmy z walki z alkoholizmem, lub też z innymi rodzinnymi dysfunkcjami. Akceptacja pokory jako sedna naszego wyzdrowienia, oznacza tak naprawdę akceptację naszej bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu i wyjście z roli Boga.

Większość z nas nie rozważa możliwości pozbycia się wad dopóty, dopóki wyraźnie i bezpośrednio nie spowodują znacznego cierpienia w naszym życiu. Po czasie jednak im bardziej będziemy się zmieniać dostrzeżemy, że nie trzeba cierpieć aby coś zmienić, można po prostu zaakceptować pokorę i zacząć nią żyć.

Nie wszystkim będzie się podobać nasza zmiana, na szczęście nie musi.

Może się zdarzyć że usunięcie naszych wad charakteru, spotka się z pewnym oporem u innych. Osoby które przyzwyczyły się do okazywanego im przez nas uznania, czy naszych opiekuńczych zachowań, mogą odczuwać z przykrością zmiany w nas zachodzące. Mogą również epatować gniewem, gdy nie będziemy już chcieli uczestniczyć w ich szkodliwych zachowaniach. Mogą także być zmartwieni, że nie jesteśmy już osobami które potulnie wykonują ich zachcianki. Ponadto niektóre osoby lubią ludzi, o których wiedzą dokładnie co zrobią w danej sytuacji, i czego mogą się po nich spodziewać. Zanim poprosiliśmy się wyższą o usunięcie naszych wad, staliśmy się gotowi do przyjęcia wszelkich rezultatów łącznie z zakończeniem lub zmianą danych relacji. Nie musimy czuć się winni z powodu zmian w naszych związkach, nawet wówczas gdy inni są z tego powodu podenerwowani.

Gotowość do poddania lęku, wad

Refleksje - wydanie z 1997 roku 9 maja.

„PRZEJDŹ PRZEZ LĘK

Jeśli dalej hołubimy którąś z naszych wad lub słabości, błagajmy Boga, aby pomógł nam zdobyć się chociaż na gotowość do usunięcia tej wady.

Anonimowi Alkoholicy str 65

Gdy przerobiłem Krok Piąty, uświadomiłem sobie, że wszystkie moje wady miały swe źródło w mojej potrzebie bezpieczeństwa i bycia kochanym. Gdybym w celu pozbycia się ich posługiwał się wyłącznie w ł a s n ą wolą, przypominałoby to obsesyjne zmaganie się z nader trudnym problemem. W kroku szóstym wzmożłem działanie, które podjąłem przy pracy nad pierwszymi trzema - w kółko powtarzałem sobie jego treść i medytowałem nad nim, chodziłem na mityngi, stosowałem się do zaleceń mojego sponsora; czytałem literaturę AA, zaglądałem w głąb siebie. Przez trzy pierwsze lata trzeźwości obawiałem się sam wsiąść do windy. Pierwszego dnia postanowiłem zmierzyć się z tym strachem. Poprosiłem Boga o pomoc i wszedłem do windy - a tam w rogu płacząc stała jakaś kobieta. Powiedziała, że od kiedy zmarł jej mąż, śmiertelnie boi się jazdy windą. Zapomniałem o własnym strachu i dodałem jej otuchy. To doświadczenie duchowe uzmysłowiło mi, jak kluczowe znaczenie dla pracy nad Krokami ma moja gotowość. Bóg pomaga tym, którzy sami sobie pomagają..

Prośzenie o pomoc i wskazówki

Niestrudzenie zwracaj się do Boga o siłę. Módl się o nią zawsze, kiedy czujesz, że twoje zamiary pozostają w zgodzie z twoim sumieniem i Bożym przewodnictwem - niezależnie od tego, czy dotyczy to spraw błahych czy niesłychanie ważnych. Szukaj Bożego wsparcia zwłaszcza wtedy, gdy twoje własne siły są już na wyczerpaniu - masz do tego prawo, a więc korzystaj z niego. Żebrawnik musi błagać o litość, a syn - po prostu domaga się swoich praw. By zbyt długo nie czekać na zmiłowanie, śmiało rość sobie prawo do tego, co należy się wszystkim Dzieciom Bożym, o ile tylko występują w słusznej sprawie.

Modlitwa

Modlę się, ażeby bez wahania szukał Bożego wsparcia zawsze, kiedy go potrzebuję.

Modlę się, abym uznał siebie za Dziecko Boże.

Akceptacja jako gotowość, stanięcie w prawdzie przed sobą(krok czwarty) to początek zmiany.

Akceptacja swoich wad , słabości schematów to początek zmiany na dobre, to początek wejścia w nowe. Akceptacja to nie usprawiedliwianie i bierność, tylko początek do realnego działania ku zmianie.

Akceptacja to nie bierność, prawdziwa akceptacja siebie daje radość i cieszenie się sobą, a to daje energię do zmian, bo chcemy dla siebie dobrze i zaczynamy dbać o siebie, wspieramy wtedy energią życia, czyli też siebie i innych. Zaczynamy działać dla dobra życia, a nie przeciwko niemu. Otwieramy się na tworzenie, pojawia się odwaga i ochota do życia, do działania .

Akceptacja czegoś takim jakim jest jest odpowiedzią i początkiem.

Zaakceptuj to, nawet jeśli ci się to nie podoba. Akceptacja czegoś nie oznacza, że się z tym zgadzasz. To nie znaczy, że nie zamierzasz tego zmienić. To nie znaczy, że jest to właściwe. Akceptacja oznacza jedynie, że nie będziesz dłużej zaprzeczać rzeczywistości i widzisz ją taką jaką jest

Akceptacja jest pierwszym krokiem do uzdrowienia.

Dopóki nie zobaczymy, jakie są nasze okoliczności, zmiana ich nie jest niemożliwa. Nawet jeśli twoja akceptacja wygląda tak, jakbyś przyznał się, że jesteś w kryzysie i potrzebujesz pomocy, to wciąż jest postęp, ponieważ jesteś o wiele bliżej jej otrzymania, w przeciwieństwie do miejsca, w którym byłbyś, dalej zaprzeczając rzeczywistość?

Co musisz zaakceptować aby ruszyć z miejsca?

Zamiast wymuszać i kontrolować, obrażać się na to co jest i tak jak chcemy aby było, trzeba przyjąć stan faktyczny takim jakim jest z całym bólem jaki jest przy widzeniu prawdy. Przyjęcie jej taką jaką jest i akceptacja daje nam szansę na zrobienie coś z tym co jest.

Przyjęcie prawdy o tym jak jest daje nam szansę na odpowiednie działania, te działania mogą być jak najbliższe dobru.

Co nie znaczy, że nie możemy zmieniać naszego życia, akceptacja jest drogą do zmiany właśnie i do zrobienia czegoś i tu są nam potrzebne wskazówki od wszechświata do mądrego działania i konkretnego. Przy działaniu mamy się otworzyć na głos od wszechświata i według jego woli zrobić.

O akceptacji krążą mylne wyobrażenia i jest ona wykorzystywana to braku działania i do pozostawiania w czarnej dupie, że tak powiem. Na przykład alkoholik pijący i akceptujący stan faktyczny, może dalej pić i tkwić w uzależnieniu, na przykład osoba w toksycznym związku wobec której stosuje się przemoc, może wykorzystać akceptację do tkwienia w związku i twierdzenia, że trzeba się godzić na wszystko. Trzeba pamiętać, że akceptacja nie jest równa godzeniu się na to by coś dalej trwało, tym bardziej jeśli jest to krzywdzące dla nas lub dla innych.

Mogę czuć niezgodę wobec krzywdzących zachowań i nie muszę się na nie zgadzać.

„Kiedyś uciekałem przed strachem, więc strach mnie kontrolował. Aż nauczyłem się trzymać go, jak nowo narodzone dziecko. Wysłuchiwać go, lecz mu nie ulegać. Szanować go, ale nie czcić. Strach nie mógł mnie już zatrzymać. Z odwagą wchodziłem w środek nawalnicy. Wciąż czuję strach, ale strach już mną nie rządzi.

Kiedyś wstydziłem się tego, kim byłem. Zaprosiłem więc wstyd do mojego serca. Pozwoliłem mu płonąć. Powiedział mi – staram się tylko chronić twoją wrażliwość [...].

Kiedyś głęboko w moim sercu był wielki palący smutek. Zaprosiłem go, żeby wyszedł i zagrał. Przeplakałem z nim oceany. Wyszły doliny moich łez. I znalazłem radość właśnie tam. W samym sercu mojego smutku. To pęknięte serce nauczyło mnie kochać.

Kiedyś czułem niepokój. Umysł, który nie chciał się zatrzymać. Myśli, które nie chciały ucichnąć. Przestałem więc próbować je uciszać. Wyszedłem z umysłu i poddałem się Ziemi [...], gdzie trzymano mnie silnie, jak drzewo, niewzruszonego, bezpiecznego. Raz gniew płonął w mych głębinach. Wezwałem gniew przed swoje oblicze. Czułem jego szokującą siłę. Pozwoliłem, aby moje serce waliło, a krew się gotowała. W końcu go wysłuchałem. I krzychał: „Szanuj się od teraz natychmiast!”, „Mów swoją prawdę!”, „Powiedz nie, kiedy masz na myśli nie!”, „Idź swoją drogą z odwagą!”, „Nie pozwól nikomu mówić za ciebie!”. Gniew stał się uczciwym przyjacielem. Prawdziwym przewodnikiem. Pięknym dzikim dzieckiem.

Kiedyś samotność raniła mnie głęboko. Próbowałem się odcinać i odrętwiać. Uciekałem do ludzi, miejsc i rzeczy. Udawalem nawet, że jestem szczęśliwy. Ale wkrótce nie mogłem już uciekać. I wpadłem do serca samotności. I umarłem i odrodziłem się w błogim osamotnieniu i bezruchu. To mnie połączyło ze wszystkimi rzeczami. Więc nie byłem samotny, lecz sam z Całym Życiem. Moje serce Jedno ze wszystkimi innymi sercami.

Kiedyś uciekałem od trudnych uczuć. Teraz są moimi doradcami, powiernikami, przyjaciółmi i wszystkie mają we mnie dom, wszystkie do mnie należą i mają godność. Jestem wrażliwy, delikatny, kruchy, z ramionami owiniętymi wokół wszystkich moich wewnętrznych dzieci. I w mojej wrażliwości, siła. W mojej kruchości, niezachwiana Obecność.

W głębi moich ran, w tym, co nazwałem „ciemnością”, znalazłem płonące światło, które prowadzi mnie teraz w walce.

Stałem się wojownikiem, kiedy zwróciłem się do siebie. I zacząłem słuchać.,,

Jeff Foster – Jak stałem się wojownikiem

Pytania do kroku 6

1. Czy jesteś teraz gotowy/skłonny pozwolić Bogu usunąć TE twoje defekty charakteru ?
2. Czy on może zabrać je wszystkie, co do jednej ?
3. Źródłem jakich Twoich problemów były te wady w przeszłości i jakie problemy powodują teraz ?
4. Czy jesteś gotów rozstać się z wadami które sprawiają Ci przyjemność lub które dostarczają Ci jakiś innych korzyści, rodzaju spełnienia ?
5. Jakie korzyści czerpiesz z danych wad ?

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.

Tabela do kroku szóstego.

Informacje do tabelki zaczerpnięte ze strony:

<https://aabielsko.pl/warsztat/>

Kilka słów wyjaśniających tę tabelkę pomocną do pracy nad szóstym krokiem. Aby stać się gotowym do tego, aby Bóg uwolnił mnie od moich wad, ko- nieczne jest bym ją (wadę) zauważył, że jest we mnie i jest moja– nikt mi jej nie uruchomił – tylko ja sam. Następnie muszę ją precyzyjnie nazwać,(np. Kradłem, a nie kombinowałem, kłamałem, a nie koloryzowałem itd.) i stwierdzić fakt; wada jest we mnie i nie mogę jej sam, ani przy pomocy innego człowieka, stamtąd usunąć, tylko dlatego że tego chcę. To co mogę? Mogę tej wady nie używać, ale mogę też jej używać. Wybór należy do mnie. Żeby dokonać rzetelnego (dobrego dla mnie) wyboru konieczne jest zobaczenie, przyjemnej strony wady. To ważne bym zdołał uświadomić sobie co mnie tak naprawdę kusi (słodka strona).

Każda wada ma swoją „słodką stronę”. Kiedy kończy się „słodycz” wtedy następuje przykrość „gorzka strona”. Muszę równie dokładnie zobaczyć i uświadomić sobie istotę przykrości (gorzycy). Dopiero wówczas mam możliwość rzetelnie i świadomie porównać obie strony wady (przyjemność i przykrość) i dokonać wyboru zgodnego z własnym poglądem.

Teraz , tak naprawdę, jestem gotowy (przygotowany) poprosić Boga, by usunął moją wadę a przynajmniej na początek zabrał mi obsesyjne myślenie. Bóg to czyni w czasie dla Niego odpowiednim. Widząc jasno, białą i czarną stronę, mogę (mając dystans) przekonać samego siebie o rezygnacji z mojej wady, albo jej dalszego używania (rubryka 4). Warto wiedzieć: „Człowiek świadomy nie czyni zła”, i „Największym grzechem jest kaleczenie samego siebie”.

Jeszcze jedna uwaga: Celem 6 kroku jest praca nad charakterem (kształtowanie charakteru).

Tabela do pracy nad VI krokiem:

Wada, przywara, brak (coś, co przeszkadza mi normalnie funkcjonować)	Przyjemna strona wady (co mnie kusi, pociąga, o ma mia, sprawia przyjemność)	Przykra strona wady (opisać precyzyjnie te uczucia, lęki, wstyd)	Czy prawdziwie chcę pozbyć się tej wady, przywary itd.? Co mogę zrobić, by to uczynić?