

Krok siódmy

Pokornie prosiliśmy Boga (jakkolwiek go pojmujemy), aby usunął nasze braki.

Pokora wobec siły większej ode mnie samego i poproszenie jej o pomoc. Akceptacja swoich ograniczeń i poddanie się sile wyższej by usunęła to czego sam nie jestem w stanie usunąć.

Modlitwa 7 kroku

Mój stwórco , chciałbym oddać Ci teraz całego siebie, z tym co dobre i co złe. Modłę się abyś teraz usunął ze mnie każdą pojedynczą wadę charakteru, która przeszkadza mi w byciu użytecznym dla Ciebie i moich bliźnich. Użyj mi mocy, jako , że teraz będę czynił Twoją wolę.

Ważne,

Nie rozmyślaj, nie analizuj jak i gdzie i kiedy, tylko zaufaj i uwierz, poddaj się Wszechświatowi, a on zrobi swoje, po prostu bądź gotów się zmienić.

Poddanie to gotowość do oddania tego co nam już nie służy(czyli krok szósty) i otwartość na dostrojenie się do nowych, zdrowych wzorców. Poddanie to pozwolenie aby siła wyższa nas ukształtowała.

Z tym, że te nowe zdrowe wzorce to nie nasze widzi mi się, to nie to co sobie narzucamy w miejsce starego, bo to znowu nasze widzi mi się, to jak wydaje nam się że powinno być. Zaufanie wiąże się z otwarciem się na nowe w zaufaniu, by móc nowemu dać zaistnieć, by dać nowemu przestrzeń, a nie zmuszać się do czegoś poprzez narzucanie sobie czegoś i tego jacy mamy być, bo to znowu warunkowanie siebie. Poddanie jest bardziej związane z pozwoleniem na ukształtowanie nas przez siłę wyższą według jej woli, a nie według naszej woli i naszego wyobrażenia.

Tak samo jest z czuciem, poddanie się czuciu to odpuszczenie pragnienia by było po naszymu, by zastąpić jedno uczuciem drugim, poddanie to zgoda by czucie samo się pojawiło. Trzeba poddać próby manipulacji świadomością, by mogła się ona sama przejawiać.

Gdy osiągnęliśmy gotowość do zmian, wstępujemy na następny poziom rozwoju i zdrowienia. Jego wstępem jest modlitwa do Boga, aby usunął nasze wady, nieskuteczne zachowania, niedociągnięcia. W sentencji tego kroku nie chodzi o to aby nic nie robić, aby czekać na cud, leżeć brzuchem i oczekiwać cierpliwie w nieskończoność, że Bóg odwali za nas całą robotę. Chęć zmiany, chęć bycia lepszym, zaangażowanie się to ma być nasza inicjatywa, to ma być to co chcemy wewnątrz siebie. Czekanie na to aby Bóg odwalił za nas robotę, to magiczne myślenie małego dziecka które myśli, że ktoś zrobi coś za niego. To jednocześnie mechanizm obronny przed działaniem i tkwienie w bezradności, czy też usprawiedliwianie się przed brakiem zmiany. Zdarza się co prawda, że Bóg potrafi uzdrowić kogoś z dnia na dzień bez pracy tegoż uzdrowionego, ale nasze doświadczenie pokazuje, że tego typu cuda, interwencje nie są częstym zjawiskiem i jeśli się zdarzają dotyczą wybranych, pojedynczych problemów, a nie całości zestawu cech. Jedną z form modlitwy zalecaną jest „Boże dopomóż mi w ...”. A więc pod treścią kroku „zwróciliśmy się, aby Bóg usunął” kryje się tak naprawdę przede wszystkim chęć współpracy z Bogiem. Cały Program Dwunastu Kroków to w istocie praca własna, a w zasadzie współpraca z Bogiem w dziele psychicznego, emocjonalnego, mentalnego, społecznego i duchowego uzdrowienia. Ważne jest aby przestać traktować Boga jak świętego Mikołaja. Z modlitwy nie robi się więc

"koncertu życzeń", ale modli się tak: "Boże wspomóż mnie w moich wysiłkach pozbycia się pornografii", "Boże udziel mi wskazówek, co mam zrobić, by znaleźć dobrą pracę" itp..

Słowo sentencji Kroku „pokornie” pokazuje, że pozwalamy Bogu działać suwerennie, nie narzucając jemu naszej prośby czy rozwiązania jako żądania, oczekiwania, wymagania, domagania się, roszczenia jak robi to małe niedojrzałe dziecko. Wszechświat może spełnić naszą prośbę tak jak oczekujemy, ale nie musi. Może też wybrać inny sposób niesienia nam pomocy, niż sobie to wyobrażamy. Dlatego ważne jest by być otwartym i gotowym do zauważenia szans jakie mamy na realną, prawdziwą zmianę. Wszechświat, działać może za pośrednictwem innych ludzi, których stawia nam na naszej drodze życia. Dlatego trzeba starać się być obecnym, dostrzegać że w pozornej trudności, w pozornym problemie jest szansa na wzrost, na ewolucję, na rozwój. Dane problemy, trudności nie są po to by nas krzywdzić, tylko po to aby nas ukształtować, są dla nas szansą, a nie karą.

Opowiadka kroku siódmego

„Kawalek 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 kawalek 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 kawalek szarej gliny. Cóż, pewnego dnia mój Mistrz przechodził obok. Podniósł mnie i zaczął mnie poklepywać i walcować. Powiedziałam: Co ty robisz? Przystań! To boli, nie rób tak, ala! 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! Przystań, przestań! On odpowiedział: Jeszcze nie. Po tym, jak mój kształt się zmienił, zaczął malować mnie wszędzie, po całym moim ciele. Powiedziałam: Leee, 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 (leeee). 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 spojrział 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 naprzeciwko 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.”

Współpraca więc z Bogiem może polegać na udaniu się na przykład do psychoterapeuty lub lekarza i współpracy z tymi właśnie specjalistami w usunięciu problemu. Ale trzeba pamiętać, że psychoterapeuta, sponsor czy nasz duszpasterz nie wykona za nas niezbędnej pracy i wysiłku jakie leżą po naszej stronie. To są raczej przewodnicy i towarzysze w naszym osobistym trudzie. Ani Bóg, ani lekarz czy sponsor nie pójdzie za ciebie na rozmowę kwalifikacyjną w sprawie pracy ani nie znajdzie ci i nie poderwie za ciebie przyszłego twojego współmałżonka. Nikt za Ciebie nie będzie spełniać Twoich marzeń, ani nie da Ci ich na tacy, marzenia się spełniają poprzez konkretne działanie, marzenia się spełniają.

Krok Siódmy to wzięcie odpowiedzialności za swoje działania i konsekwencje w postaci rezultatów. Gdy pozbywamy się szkodliwych i nieskutecznych zachowań, które służyły nam zaspokajaniu jakichś potrzeb lub dawały nam substytuty, to musimy nauczyć się zaspokajać owe osierocone potrzeby nowymi zdrowymi sposobami. Praca poszukiwawcza nad tymi zdrowymi sposobami zaczęła się już wcześniej. Teraz jednak jest ona sednem tego kroku. Jeśli bowiem zależy nam na tym, aby w sposób trwały porzucić szkodliwe zachowania i wady charakteru, musimy nauczyć się rozpoznawać nasze potrzeby i zatroszczyć się o nas samych. trzeba nauczyć się dbać o siebie, uświadamiać sobie swoje potrzeby, dostrzegać je i przestać je wypierać. Wielką, wręcz nieocenioną pomocą jest tu sponsor i grupa, ale także duszpasterze, psycholodzy i inne osoby, którym jesteśmy w stanie zaufać. Częstym towarzyszem i źródłem inspiracji jest literatura, poprzez specjalistyczne

książki psychologiczne, psychoterapeutyczne. Wachlarz nowych zdrowych sposobów jest przeogromny. Nie od razu jednak Kraków zbudowano. Stąd też należy spodziewać się wpadek oraz czasami nawrotów do nieskutecznych, starych zachowań. Krok ten to trening, nieraz bardzo uparty w wdrażaniu w życie nowych pomysłów i sposobów. Tak na przykład praca nad problemem seksuolizmu wymaga dużej cierpliwości względem siebie i wytrwałości. Zanim stanie się na nogi w tym obszarze nierzadko zanotujemy kilkaset wpadek. Proces więc uczenia się nowych sposobów postępowania może trwać kilka lat. Jest to więc raczej bieg długodystansowy. Na szczęście seksuolizm jest jednym z nielicznych tak ciężkich problemów i większość pozostałych spraw daje się złagodzić lub opanować w ciągu miesięcy czy tygodni. Dzięki poddawaniu wad począwszy od najprostszych, przez coraz trudniejsze, rośnie nadzieja oraz ufność w nasze siły, ale przede wszystkim w skuteczność działania Siły Wyższej i Programu Dwunastu Kroków.

W tym kroku oprócz modlitw błagalnych również posługujemy się modlitwą o pogodę ducha z kroku szóstego, którą modyfikujemy do swoich potrzeb i aktualnej sytuacji, do tego z czym mamy aktualnie problem, np. *"Boże użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, że nie mogę zmienić rodziców, że jestem bezsilny wobec zmiany ich", "Dodaj mi siły i wytrwałości, abym porzucił hazard"* itd.

Ten Krok to etap działania. Tu się ćwiczy z nowymi sposobami radzenia sobie z ułomnościami i wadami. Tu ostatecznie też rozpoznaje się, które rzeczy można zmienić, odrzucić, a które będą z nami do końca. Tu się ćwiczy zdrowe sposoby, "zapierania się samego siebie", ale także pielęgnowania siebie.

Powierzyć się tak jak w kroku drugim.

Nie narzucaj swojej wizji jakimi mamy być, tylko dać się kształtować i odpuszczać kontrolę bycia jakimś. Mam tylko być gotów poddać to co zauważę, czyli tak jak w kroku drugim mam być gotów uwierzyć, że wszechświat przywróci mi zdrowy sposób myślenia, tak w siódmym mam się do niego zwrócić (bo sam nie mam tyle mocy) i w zaufaniu dać się kształtować. Takie podejście się sprawdza, dlatego bo gdy chcemy sobie narzucić naszą wizję to stawiamy sobie dosyć często iluzje, wizję, wyobrażenia idealności. A one różnią się od zdrowych wzorców ze źródła i dosyć często idziemy ze skrajności w skrajność. Do tego, gdy chcemy być jacyś konkretni znowu wchodzimy w kontrolę siebie, spinamy się, napinamy i zakładamy maski. To jacy mamy być samo zaistnieje z pustki, gdy wyrazimy chęć poddania starego, gdy wyrazimy chęć poddania wad.

Poddanie schematów starych opartych na zaburzonych instynktach nie jest łatwe.

Czasem robienie rzeczy właściwych odbywa się u mnie przy cierpieniu, stary ja chce mieć kontrolę i robić po swojemu, robić według starych schematów, nowy ja nie może się przebić. Czasem konflikt wewnętrzny jest bardzo duży, z jednej strony wiem co mam robić, z drugiej strony utarte schematy, lęk podpowiada inaczej. To czego nie robiłem przed programem to raz nie mówiłem nikomu o tych konfliktach, a dwa nie prosiłem się wyższą o wsparcie i pomoc, zamiast tego jeszcze bardziej się izolowałem i nie dopuszczałem nikogo do siebie. Teraz to się zmieniło, gdy sobie z czymś nie radzę mówię o tym komuś i proszę o wsparcie o nowe spojrzenie o zmianę. Do tego zacząłem dopuszczać do głosu własne sumienie i rozsądek. To co się zmieniło jeszcze to staram się nie ranić wtedy innych, czyli nie przerzucać swojego konfliktu na innych.

Narzucanie wizji jak ma być, tworzenie żądań, określonego rezultatu, wymuszanie go prowadzi do wstrząsu gdy rzeczywistość okazuje się inna niż nasze oczekiwania. Wtedy powstaje cierpienie. Możemy przez nie przejść do radości. Gdy nie ma pokory, gdy jesteśmy w schemacie kontroli zadań, wymagań, w lęku. Najpierw pojawia się bunt, niezgoda, wściekłość, niezadowolenie, oczekiwania, a później jeśli poddamy to zachowanie akceptacja tego jak jest i w konsekwencji wdzięczność za to co jest. Następnie jest radość i moc do zmiany danych rzeczy.

Gdy jest pokora i zaufanie przyjmujemy życie takim jakim jest, stosujemy wtedy pokorę w chwili obecnej, nie przechodzimy do niej poprzez cierpienie, jesteśmy wdzięczni za to co jest, czujemy spokój i przeświadczenie, że wszystko jest tak jak ma być.

Akceptacja *17 lutego*

Podstawą procesu zdrowienia, nie tracąca nigdy swej siły czynienia cudów, jest akceptacja.

Akceptacji nie osiąga się z dnia na dzień. Często musimy uporać się z całym bagażem uczuć – z gniewem, złością, wstydem, uzalaniem się nad sobą czy smutkiem. Lecz jeżeli akceptacja jest naszym celem, będziemy w stanie ją osiągnąć.

Czy jest coś bardziej wyzwalającego od umiejętności traktowania własnych słabości z przymrużeniem oka i doceniania własnych atutów? Żeby poznać cały ten pakiet zwany „ja”, ze wszystkimi uczuciami, myślami, tendencjami i własną historią, warto jest go zaakceptować, aby uruchomić uczucia posiadające uzdrawiającą moc.

Zdolność akceptacji tego, co nas otacza, jest kolejnym przejawem cudownej mocy uzdrawiania. Aby zmienić cokolwiek lub kogokolwiek, musimy najpierw zaakceptować siebie, ludzi i sytuację dokładnie takimi, jakimi są. Następnym krokiem jest odczucie wdzięczności za nas samych i za okoliczności, w jakich się znaleźliśmy. Wzmocnijmy to odrobiną wiary, mówiąc: „Wiem, że wszystko układa się dokładnie tak, jak powinno układać się w danym momencie”.

Bez względu na to, jak skomplikowało się nasze życie, podstawowe prawdy nigdy nie tracą swojej mocy, by przywrócić nas do stanu normalności.

Dzisiaj, Boże, pomóż mi stosować w praktyce zasadę akceptacji. Pomóż mi zaakceptować siebie, innych i okoliczności, w jakich się znajduję. Pomóż mi pójść krok dalej i znaleźć w sobie uczucie wdzięczności.

Pokora

Po jakimś czasie przynależności do wspólnoty przekonujemy się, że aby wytrwać w trzeźwości, musimy rozwijać w sobie pokorę. Dominującą cechą uczestników niepicia o wieloletnim stażu jest właśnie głęboka pokora. Ilekroć pomyślę, że gdyby nie Łaska Boża, to byłbym w tej chwili pijany, tylekroć umacniam się w pokorze. Wdzięczność do Boga za łaskę, jaką mi okazał, czyni mnie pokornym. Patrząc wstecz na nieszczęśnika, jakim niegdyś byłem, nie mam powodów do dumy.

Pytanie: Czy znajduję w sobie wdzięczność i pokorę?

Medytacja

Muszę zmartwychwstać z dawnych przewinień i egoizmu, by wkroczyć na drogę dobra, zdrowia i szczęścia. Odrzucę niegdysiejsze błędy i powstanę niczym feniks z popiołów. Przeszłość bezpowrotnie minęła. Przebaczone mi wszystkie winy, tak że tym gorliwiej staram się dziś wypełniać Wolę Bożą. Dzisiaj - tu i teraz - to dzień mego odrodzenia duchowego. Zacznę swą pracę od zaraz, żeby zbudować sobie nowe życie - oparte na ufności i wierze w Boga, wypełnione starannym spełnianiem Jego Woli.

Modlitwa

Modlę się, ażebym miał swój udział w procesie przeobrażania świata.

Modlę się, abym robił wszystko co w mojej mocy, by na ziemi mogło zapanować dobro, bym stał się zmianą, którą pragnę ujrzeć w świecie.

..WCIAŻ ROSNĄCA WOLNOŚĆ

Właśnie podczas Siódmego Kroku następuje zmiana naszych postaw, która umożliwia, by kierując się pokorą, wyjść poza siebie – ku innym ludziom i ku Bogu.

12 Kroków i 12 Tradycji, str. 77

Gdy wreszcie poprosiłem Boga, aby uwolnił mnie od wszystkiego, co odgradza mnie od niego i od światła Jego Ducha, wyruszyłem w podróż wspanialszą niż to sobie kiedykolwiek wyobrażałem. Doświadczyłem uwolnienia od tych cech, które zakleszczały mnie w sobie samym. Dzięki temu niosącemu pokorę Krokowi czuję się oczyszczony.

Szczególnie zważam na ten Krok, gdyż w wyniku pracy nad nim stałem się użyteczny dla Boga i innych ludzi. Wiem, że użył mi On siły potrzebnej do wypełnienia Jego woli i że przygotował mnie na spotkanie ze wszystkimi, z którymi się dzisiaj zetknę.

Naprawdę jestem w Jego rękach i dziękuję Mu za radość bycia dziś przydatnym.

Wzięcie odpowiedzialności za nasze postawy, przy jednoczesnym otwarciu na pomoc siły wyższej.

Czyli bardziej pomoc w oddaniu wad, w niekorzystaniu z nich i proszenie o moc do tego by zachować się inaczej, czyli proszenie o to by moc ducha w nas zaistniała, a nie magiczne, życzeniowe myślenie, że nagle dane zachowania znikną same, bez naszego zaangażowania i bez wzięcia odpowiedzialności za to co w nas. Inni nie przeżyją naszego życia, inni nie poczują tego co my mamy poczuć, nie zabiorą nam tego. Podejście marzeniowe i życzeniowe jest skutkiem nieprawidłowego zrobienia kroku czwartego i wyparcia tego co w nim było. W konsekwencji dalej udajemy, że nie znamy swoich wad, słabości i nie chcemy ich zmienić itp. Do tego chęć by ktoś inny przeżył nasze życie za nas, jest dalej ucieczką od doświadczania go i tworzeniem rozdzielania, separacji z energią życia.

Sponsor ma nas doprowadzić do źródła mocy w nas i połączenia z siłą wyższą, a nie ma stać się dla nas siłą wyższą.

Każda nowa postawa, działanie i każdy wybór, decyzja z poziomu duszy powoduje, że wchodzimy w nową energię i oddalamy się od postępowania po staremu. Nasze stare uwarunkowania tracą wtedy moc i z czasem zanikają, zmienia się sposób naszego reagowania, postrzegania, nastawienia do życia, a w konsekwencji zmienia się to co odczuwamy. Z lęku, zagubienia, pustki i chaosu przechodzimy w spokój, akceptację i pogodę ducha.



Otwartość na prawdę o sobie, jest drogą do akceptacji samych siebie i do zmiany tego co nam nie służy.

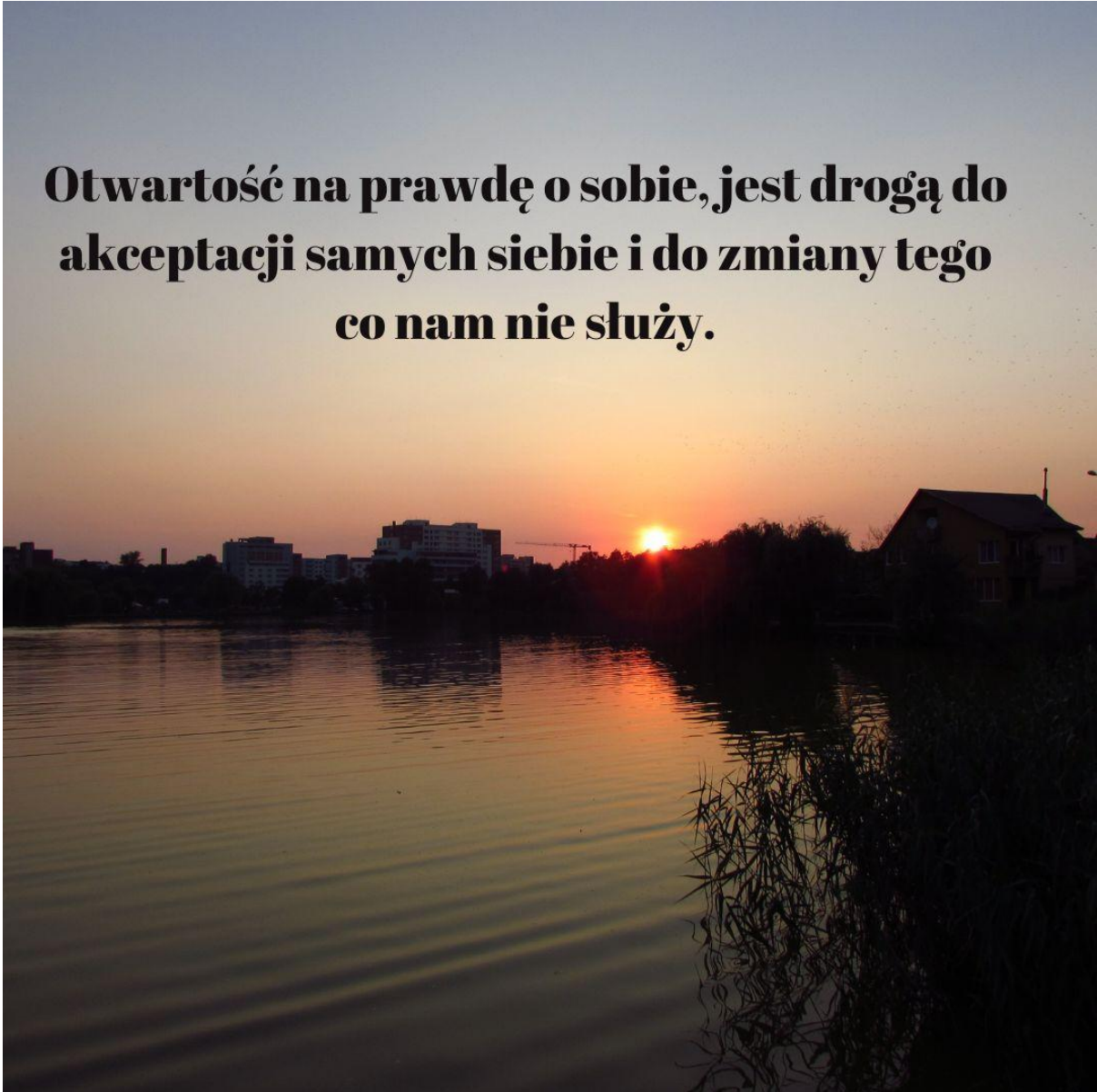
Wielu schematów i używanych przez nas wad możemy po prostu nie chcieć widzieć u siebie, bo mamy z nich jakieś korzyści, przyjemności które czerpiemy dla naszego ego. By móc daną postawę, zachowanie poddać trzeba być gotowym zrezygnować z danych korzyści i prosić szczerze w pokorze o zmianę. Aby to zrobić trzeba być uczciwym ze sobą i z wszechświatem. Uczciwość jest nam potrzebna do prawdziwej zmiany, inaczej nic się nie zmieni. Tylko prawda nas wyzwala, prawda zobaczenia jacy jesteśmy, dostrzeżenie tego jak z nami jest naprawdę. Tylko widząc prawdę możemy coś zmienić, to nie jest karcenie, krytykowanie, ocenianie, osądzanie samego siebie, tylko świadomość jak jest z nami naprawdę. Świadomość prawdy o nas samych, nas wyzwala. To tak samo jak z przeszłością, uświadomienie sobie jej, tego co nami kierowało daje nam szansę wyciągnięcia wniosków na przyszłość i jest naszą życiową mądrością. Wyciąganie wniosków z przeszłości, to zdrowa nauka na własnych błędach, a to nie to samo co rozpamiętywanie przeszłości i biczowanie się za nią.

Zobaczenie prawdy o sobie to istota kroku czwartego. Później jest podzielenie się tą prawdą o sobie w kroku piątym i otwartość na zmianę samego siebie w kroku szóstym.

Czyli jak mam jakiś destrukcyjny schemat, dostrzeżenie go, uświadomienie go, rozmowa o nim z drugim człowiekiem, modlitwa o gotowość do zmiany i prośba do siły wyższej o moc do postępowania po nowemu.

Gdy oddajesz to co nieprawdziwe, to co nie daje spełnienia i jest substytutem danej potrzeby pojawia się miejsce na zaistnienie nowego w naszym życiu.

Modłę się bym potrafił poddać to co sztuczne i otworzył się na to co wartościowe, na to co daje prawdziwe spełnienie.



Otwartość na prawdę o sobie, jest drogą do akceptacji samych siebie i do zmiany tego co nam nie służy.

Zmiana to proces, krok siódmy stosuje się całe życie.

Nie da się poddać, oddać od razu wszystkich wad charakteru, uwarunkowań, postaw destrukcyjnych. Po za tym tak naprawdę niektórych naszych wad nie chcemy od razu oddać i nie mamy gotowości by to zrobić. Podczas zdrowienia możemy wejść w iluzję, że jesteśmy już wolni od wszystkiego i wejść w wyobrażenie bycia doskonałym, ta chwilowa euforia i ekstaza wynika z odlotu w wyobrażenie o sobie i dotyczy zazwyczaj jednego zdarzenia, jednej chwili. Jednak nasza osobowość składa się z różnych cech i postaw, więc chwilowe uniesienie, jest właśnie tylko uniesieniem chwilowym bo zapominamy o reszcie. Dlatego też często określając się poprzez jedną postawę i cechę charakteru po momencie uniesienia następuje spadek, depresja, gdy okazuje się że nie jesteśmy tacy idealni i nie spełniamy idealnego obrazu samych siebie. Dobrym antidotum na te wzloty i upadki

jest pokora i dostrzeganie siebie w całości takimi jakimi jesteśmy oraz nie określaniu siebie poprzez jedną postawę, jedno działanie, jedną cechę charakteru.

Podczas zdrowienia otwieramy się na obecność w tu i teraz, na doświadczenie chwili obecnej, na czucie jej i świadomość jej, jednak jednocześnie chwile obecną możemy użyć do narzucenia sobie jacy powinniśmy być, czyli zwężenia całkowicie perspektywy i określaniu siebie poprzez tą jedną chwilę. Dzieje się tak właśnie w momentach euforii, ekstazy gdy osiągamy coś, gdy odnosimy sukces, gdy nam się coś udaje oraz w momentach popełniania błędów, porażek, zrobienia czegoś złego i izolowania się od innych. Jeden czyn nie określa nas jako ludzi i trzeba o tym pamiętać.

Można by powiedzieć jeden dobry uczynek nie czyni z nas świętych, a jeden zły uczynek nie czyni z nas grzeszników.



Prośenie o pomoc gdy ciężko, wyjście z samowystarczalności.

To czego nie potrafiłem robić i czego uczyć się robić to określenie swoich potrzeb i komunikowanie ich innym. Poprzez brak kontaktu ze swoim wnętrzem, nie wiedziałem czego tak naprawdę potrzebuję. Nie znałem swoich prawdziwych potrzeb emocjonalnych. W pewnym momencie zdrowienia wszedłem nawet w schemat samowystarczalności i wypierania swoich własnych potrzeb co było po prostu zaciśnięciem swoich mechanizmów obronnych by nie dopuścić nikogo do siebie. Nie ma ludzi samowystarczalnych, potrzebujemy innych ludzi, tak samo jak oni potrzebują nas. Zarówno jest w nas potrzeba kochania innych, jak i potrzeba bycia kochanym, jest w nas potrzeba zrozumienia innych, jak również potrzeba bycia zrozumianym przez innych, jest w nas potrzeba pomocy innym, jak również potrzeba prośenia o pomoc innych. Otwierając się na zaspokajanie swoich potrzeb i potrzeb innych zaczynamy doświadczać życia w pełni.

Będąc w potrzebie, dajemy Bogu szansę przyjścia nam z pomocą. Najpierw musimy ową potrzebę dostrzec i nazwać, przyznać się do niej. Jej istnienie uświadamiamy sobie, kiedy odczuwamy własną bezradność wobec jakiejś trudności, wady czy słabości. Przyznajemy wówczas, że potrzebna nam jest pomoc, wychodzimy ze wzorca samowystarczalności. A wtedy trzeba, byśmy mieli w sobie wiarę w Bożą Moc, zdolną tę potrzebę zaspokoić. By jakkolwiek potrzeba mogła zostać zaspokojona, musimy dać wyraz naszej głębokiej wierze. To sprawi, że Siła Wyższa zacznie działać w naszym życiu. Wiara jest kluczem do niewyczerpanych zasobów Jej potęgi.

Modlitwa

Modlę się, abym umiał przyznać się, że potrzebuję pomocy i znalazł odwagę w sobie do prośenia o nią.

„Duchowy wysiłek i intencja zmieniają funkcje mózgu i fizjologię ciała oraz ustanawiają szczególnie obszar dla duchowych informacji w korze przedczołowej prawej półkuli, a także w zgodnym z nią mózgu eterycznym (energetycznym). Poziomy świadomości są zestrojone z możliwymi do wykalibrowania polami energii, które, w dynamice nieliniowej nazywa się „polami atraktorowymi”. Przeważają one na danym poziomie zgodnego pola energetycznego, związanego z określonym poziomem świadomości, i wpływają na stopień inteligencji.

Pole atraktorowe, zestrojone przede wszystkim z przetrwaniem, jest określane jako „Niższy Umysł” i wykalibrowane na poziom 155. Dotyczy fizycznego przeżycia, emocjonalnej przyjemności i osobistych zysków. Głównie jest ono zestrojone z dbaniem o samego siebie. Opiera się głównie na egoizmie i egocentryzmie. Osoba stawia siebie w centrum wszechświata i głównie oczekuje od innych konkretnych zachowań, reakcji, sposobu myślenia i tego by inni zaspokajali jej zachcianki. Wyznacznikiem dla innych staje się dla takiej osoby jej podejście do życia, sposób myślenia i zachowywania się. Brakuje tutaj szacunku wobec poglądów innych i brak zrozumienia innych perspektyw. Osoba zawsze przekłada swoje ponad innych i jest zamknięta na jakąkolwiek inną perspektywę. Umysł jest ograniczony poprzez wiarę we własne przekonania i uznawanie ich za jedyną prawdę, dlatego dużo osób na tym poziomie kłóci się z innymi o rację. Nie potrafią oni wyjść poza swoje emocje i myśli, całkowicie utożsamiają się z niższym umysłem. Przez utożsamianie się z emocjami i myślami nie potrafimy wyjść poza swoje wyobrażenia, poza swoje uwarunkowania co powoduje zastój energii i tkwienie na określonych poziomach oraz brak ewolucji jako jednostka. Hasła typu moje myśli, emocje tworzą rzeczywistość są podstawą narcyzmu, który to nie widzi że jego emocje, myśli określają jedynie odbiór przez niego rzeczywistości, a nie same sytuacje i rzeczywistość. Nasze myśli i emocje mówią nam o tym w jakiej energii jesteśmy w danej chwili, o tym jak patrzymy na życie i jak je odbieramy. Nasze reakcje emocjonalne pokazują nam naszą własną energię, to co jest w naszym wnętrzu na daną chwilę. Mówią nam o naszym podejściu i nastawieniu do życia, a nie o samym życiu jakim ono jest. To jak jest można dostrzec gdy przestają się oceniać rzeczywistość i następuje jasność spojrzenia oparta na głębszym uczuciu z poziomu serca. To co ma rzeczywisty wpływ na nasze życie to nasze realne działania w nim, a nie same emocje i myśli. Ta mylna koncepcja powoduje że ego stawia się w roli wszechświata przypisując sobie moc sprawczą na sytuacje, których tworzy tylko odbiór poprzez swoją percepcję. Jednocześnie te hasła są podstawą cierpienia wynikającego z siłowania się z życiem by wszystko było tak jak chcemy aby było. Stanowią też podstawę oporu przed przyjęciem i akceptacją życia oraz brak zgody na to jak jest. Samowola prowadzi do pyszności i dalszego utożsamiania się emocjami i myślami,,

Przekraczanie poziomów świadomości- D. Hawkins

Kroki według Moszugi

Krok 7

Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki(ang. Humbly asked Him to remove our shortcomings).

W początkowym okresie zdrowienia, zanim po raz pierwszy zrealizowałem Krok Czwarty, wydawało mi się, że Krok Siódmy jest najłatwiejszym zadaniem w całym Programie.

Właściwie... nadal tak uważam, choć teraz z zupełnie innych względów. Przecież każdy człowiek potrafi zwrócić się do swojej Siły Wyższej i poprosić o usunięcie wad charakteru. W pokorze? Jasne, nie ma problemu, mogę to zrobić nawet na kolanach i w kościele. I jeszcze się przy tym pomodłę. Przed i po; nawet ze dwa razy. Wtedy się nad tym nie zastanawiałem, ale teraz wydaje mi się, że chyba wyobrażałem sobie Boga w roli kelnera, którego mogę zawołać i poprosić o posprzątanie stołu, bo już się dosyć najadłem i napiłem.

Ale nie wcześniej! Najpierw miałem przecież mieć czas na to, by do syta wykorzystać swoje wady. No cóż... tak to ze mną było.

Po co i dlaczego mam realizować Krok Siódmy? W pewnej mierze odpowiedź na to pytanie zawarłem już w rozdziale poświęconym Krokowi Czwartemu, ale powtórzę, bo wydaje mi się to ważne: niektóre z moich wad charakteru przyczyniły się bezpośrednio lub pośrednio, w mniejszym lub większym stopniu, do uzależnienia się od alkoholu. Pozostawienie ich sobie, nawet jeśli ich używanie doraźnie i na krótką metę sprawia mi przyjemność, może być zagrożeniem dla trzeźwości. Bardzo realnym zagrożeniem. Najprostszym przykładem może być lekkomyślność. Przecież nie uzależniłem się od pierwszego kieliszka. Był w moim życiu taki okres,

kiedy nie będąc jeszcze alkoholikiem, piłem dużo i coraz więcej. Czy nie uważałem wtedy lekkomyślnie albo i zupełnie bezmyślnie, że groźba uzależnienia się mnie nie dotyczy? Że alkoholikami mogą się stać wszyscy inni, ale ja nigdy w życiu? Nie ulega chyba żadnej wątpliwości, że dalsze korzystanie z lekkomyślności może być dla mnie, alkoholika, po prostu mocno niebezpieczne.

Innym moim brakiem był ewidentny bałagan duchowy, nieuporządkowany, a nawet nierozpoznany do końca świat wartości. Próba budowy życia opartego na wartościach sprzecznych albo cudzych, nie moich, kończy się zawsze bezsensownym cierpieniem, a odporność na cierpienie – zwłaszcza to długotrwałe, narastające, nierozwiązywalne – mam bardzo niewielką. Od cierpienia zawsze uciekałem w picie.

Jeśli już wiadomo po co?, kolej na odpowiedź na pytanie – jak? Kwestie takie jak Bóg, religia, wiara czy wyznanie są osobistą sprawą każdego alkoholika, dlatego też o sposobach, czyli o samej technice zwracania się do Boga, jakkolwiek Go pojmujemy, nie będę się wypowiadał, koncentrując się jedynie na pokorze, która wydaje się stanowić podstawę, istotę Siódmego Kroku. Do Boga powinienem zwracać się w pokorze. Czym w takim razie jest pokora dla alkoholika? I czym nie jest?

Jest dla mnie ważne, żeby używać słów w ich rzeczywistym znaczeniu. Dzięki temu zwykle jestem odpowiedzialny za to, co mówię i robię, za to, jaki jestem – za siebie*. We współczesnej polszczyźnie słowo pokora przyjmować może dwa zupełnie odmienne znaczenia. Pierwsze to świadomość własnej niedoskonałości, a drugie to uniżona postawa wobec kogoś lub czegoś. We Wspólnocie funkcjonuje głównie to pierwsze, choć wydaje się, że jego zakres znaczeniowy jest we Wspólnocie zdecydowanie szerszy.

Podczas mityngów wiele razy słyszałem, że komuś – do pewnego momentu – pokora myliła się z upokorzeniem. Sam to nawet powtarzałem. Wtedy wydawało mi się, że tak trzeba. Jednak wcale nie jestem przekonany, czy rzeczywiście temat pokory był, w jakikolwiek zresztą sposób, obecny w moim życiu przed uzależnieniem lub w okresie, kiedy jeszcze piłem. Pokora czy upokorzenie jakoś zupełnie mnie wówczas nie interesowały. Bo i niby dlaczego miałbym się nad tym zastanawiać, po co?

W początkowym okresie trzeźwienia ta specyficzna pokora ciągle sprawiała mi problemy. Prawie dwie godziny siedziałem pewnego razu w poczekalni gabinetu dentystycznego i wydawało mi się całkiem poważnie, że jest to niewątpliwie świetna okazja do ćwiczenia pokory. W tym przypadku pomyliła mi się pokora po prostu z cierpliwością. Innym razem za niebudzący wątpliwości przejaw pokory uznałem to, że nie pochwaliłem się, ani nawet nie zdradziłem, że coś umiem lepiej niż inni. Tu pokorę pomyliłem ze skromnością. Kiedy podczas mityngu, bez mrugnienia okiem, spokojnie i bez zniecierpliwienia, wysłuchałem bardzo długiej litanii skarg, żalów i pretensji pewnego alkoholika, to też uznałem za typowo pokorną postawę. Tym razem moje mylne przekonania skorygował sponsor, pomagając mi zrozumieć, że kompletna obojętność wobec mówcy i jego spraw jeszcze pokorą nie jest. I nigdy nie będzie. A przy okazji... warto uważać, bo obojętność łatwo jest też pomylić z tolerancją.

Uważam, że znakomicie oddaje istotę pokory znaczeniu, jedno proste zdanie: PROSZĘ, POMÓŻ MI. Jest w nim świadomość, że czegoś nie potrafię, nie umiem, nie znam się, że z czymś sam sobie nie radzę. Jest zrozumienie, że nie jestem alfą i omegą w każdej dziedzinie, że mam prawo czegoś nie wiedzieć. Jest wiara, że problem potrafi rozwiązać ktoś inny. Jest też nadzieja, że zechce mi pomóc, i dlatego o tę pomoc wyraźnie i jednoznacznie proszę.

Nie jest prośbą komunikat: Trzeba to we dwójkę zanieść do mechanika, ale jest nią: Chcę zanieść to do mechanika, ale urządzenie jest bardzo ciężkie, sam nie dam sobie rady – proszę, pomóż mi. Oczywiście nie jest też prośbą: Rusz w końcu d... i potrzyj mi to!

Istotę pokory wyraża i prośbą o pokorę jest znana wszystkim w AA „Modlitwa o pogodę ducha”, a dokładnie poniższy jej fragment:

Boże, użycz 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.

Proszę w niej Boga, aby użyczył mi pogody ducha, dzięki której umiał będę bez goryczy, żalu i rozczarowań godzić się z faktami i zaakceptować rzeczywistość taką, jaka ona jest; a przecież elementem tej rzeczywistości i faktem są moje wady, słabości i ograniczenia, które wcześniej u siebie rozpoznałem, chodzi też o wewnętrzną zgodę na tę rzeczywistość, a nie tylko pogodzenie się – to nie to samo. Proszę o odwagę, abym wykorzystując swoje mocne strony, które też już znam, zmieniał to, co rzeczywiście mogę zmienić. I najważniejsze – żebym umiał odróżnić to, co mogę, na co faktycznie mam wpływ, od tego, co leży poza moim zasięgiem; żebym bezsensownie nie marnował sił i środków na działania, które nie przyniosą, bo przynieść nie mogą, żadnych pozytywnych rezultatów. A wiele przecież jest w życiu takich spraw i sytuacji.

Wyraźne ślady pokory widoczne są w starym, znanym powiedzeniu najpierw sprawy najważniejsze, które zresztą znakomicie koresponduje z „Modlitwą o pogodę ducha”. W swoim prostym, podstawowym znaczeniu mówi ono, że dopóki nie piję, wszystko jest możliwe. Zatem dla mnie, jako alkoholika, utrzymanie abstynencji jest sprawą podstawową, dla której powinienem być gotów poświęcić i zrobić... no, jeśli nie wszystko, to na pewno bardzo dużo.

Ale w powiedzeniu najpierw sprawy najważniejsze kryje się również głębszy sens – mój czas jest ograniczony, ludzie nie żyją wiecznie. Nie jest to powód do umartwiania się, ale na pewno wymaga rozwagi, odpowiedzialności. Jeśli jestem świadomy, że nie wszystko zdążę zrobić, nauczyć się, dowiedzieć, poznać, zrozumieć, doświadczyć, to może powinienem zastanowić się, rozważyć, co takiego jest dla mnie najważniejsze... teraz, dzisiaj. Tak, dzisiaj. Bo jutro... Starzy, mądrzy Chińczycy (Arabowie, Indianie, Eskimosi – niepotrzebne skreślić) powiadają: Nie mów zbyt lekko o jutrze, może się ono okazać tak odległe jak wieczność, albo... tak jak wieczność bliskie.

Wreszcie, jeśli kieruję do Boga rozmaite prośby, lecz nie kiwnąłem nawet palcem, by wykonać swoją część zadania jeśli natrętnie i nachalnie domagam się, żeby zrobił coś za mnie, bo... bo tak chcę i już!, to nie jest pokorne zwracanie się, ale – w najlepszym wypadku – naiwny koncert życzeń, zrozumiały i dopuszczalny być może u małych dzieci. W gorszym – bezczelność.

Krok Siódmy mówi o tym, że czas wreszcie dorosnąć...

Wybór życia budowanego, opartego na pustych wartościach, a życia opartego na wartościach duchowych. Wybór prawdziwych wartości, pochodzących z serca.

Nasze doświadczenie jest kopalnią wiedzy dla nas, tak samo doświadczenie innych. **Nasza przeszłość jest nam potrzebna do tego by budować lepszą przyszłość, a lepszą przyszłość budujemy w tu i teraz.** Pustka i cierpienie w naszym życiu jaka była podczas uzależnienia pokazuje nam jakim życiem żyliśmy, pustka i cierpienie jaka jest teraz mówią nam o tym jakie życie wiemy i na jakich wartościach się opieramy. Droga egoistyczna by zaspokoić wyłącznie własne popędy, pragnienia, chwilowe przyjemności jest drogą prowadzącą do pustki i cierpienia. A od pustki i cierpienia do powrotu do uzależnienia jest mała droga. Pogoń za pustymi wartościami powoduje, że nasze życie wypełnione jest pustką.