



Schváleno Radou Důvěrníků  
pro vnitřní potřebu AA ČR

Překlad: Jarda B.

# **Kroky 10.-12. programu Anonymních Alkoholiků**

## 12 KROKŮ ANONYMNÍCH ALKOHOLIKŮ

1. Přiznali jsme svoji bezmocnost nad alkoholem – naše životy se staly neovladatelné.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše může obnovit naše duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, tak jak ho my sami chápeme.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sebe samých.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela připraveni k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.
7. Pokorně jsme Ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
8. Sepsali jsme listinu všech lidí, kterým jsme ublížili a dospěli jsme k ochotě jim to nahradit.
9. Provedli jsme tyto nápravy ve všech případech, kdy situace dovolila, s výjimkou kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme Ho chápali my, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání Jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Výsledkem těchto Kroků bylo, že jsme se duchovně probudili a v důsledku toho jsme projevili snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

**Absolvování AA.** Nováčci si občas myslí, že přijít a chodit do AA se podobá školní docházce. Jsou zde třídy, domácí úkoly, ročníky a absolvování školy. Přestože lze vysledovat jistou analogii, zamyslete prosím nad následujícími otázkami a odpověďmi.

**Otázka:** Jak dlouho musím navštěvovat tyto zpropadené mítinky?

**Odpověď:** Dokud chcete.

**Otázka:** Jak funguje práce na programu AA?

**Odpověď:** Velmi, velmi pomalu.

Ale vraťme se nyní zpátky k naší představě školy. AA skutečně připomíná jednotřídku, vesnickou školu, ve které se všechny ročníky učí v jedné třídě.

- Studenti v každém ročníku učí studenty v nižších ročnících to, co by se měli naučit.
- Každý student pobízí ostatní studenty ve svém ročníku, aby postoupili do dalšího ročníku, a tím mu pomohli postoupit o ročník výše.
- Každý ročník učí ostatní ročníky, co by se měli odnaučit.
- Ti, kteří jsou při vyučování druhých nejlepšími učiteli, stávají se nejlepšími studenty.
- Nikdo není ředitelem, vše řídí Duch.

Při učení se postupně zlepšuje kvalita života.

Co chtít více? Ani nepomýšlíme na to, že bychom školu ukončili.

Proč bychom to měli chtít?

Toto se událo....

*.....alkoholik prožil..... to, čemu se říká vitální spirituální zážitek.....  
Zdá se, že jsou (spirituální zážitky) způsobeny ohromným emocionálním posunem a přeskupením. Představy, pohnutky a celkový postoj, dříve řídicí životy těchto lidí, se náhle změní a začnou dominovat představy a motivy zcela nové. [Modrá kniha str. 27]*

**Psané cvičení:** Pro tento krok není žádné psané cvičení.

Pouze pokračujte v namáhavé chůzi po široké cestě ke šťastnému cíli.

**Princip dvanáctého kroku je:**

-----

Jestliže budete pokračovat ve čtení dalších kapitol, narazíte na další vlastnosti nezbytné pro uzdravení, kterými jsou Soucit a Laskavost.

Tak vzniká v angličtině oblíbený acronym PLUCKT, česky TLPSLT.

Angličané totiž mají v oblíbě přísloví Get PLUCKT for sobriety (slovo pluck se překládá jako zachránit se), což lze volně přeložit:

Získej TLPSLT (zachraň se), abys byl střízlivý.

A PLUCKT se časem rozšířil na GSSSHHPLUCKTTM, což jsou počáteční písmena dalších vlastností v anglickém jazyce (Generous, Self-sacrificing, Sensible, Sober, Helpful, Honest, Humble, Patient, Loving, Understanding, Considerate, Kind, Tactful, Tolerant, Modest).

Přeloženo do češtiny: Šlechetný, Obětavý, Rozumný, Střízlivý, Nápomocný, Čestný, Pokorný, Trpělivý, Milující, Chápající, Ohleduplný, Tolerantní a Skromný.

Při rozpoznávání a uplatňování principů AA budete prožívat strhující dobrodružství. Je navrhováno, abyste začali s několika přáteli číst Modrou knihu od první stránky (a pokračujte dál čtením knihy 12 kroků a 12 tradic).

Jeden z vás bude předčítat a ostatní dávejte pozor,

zda čtená pasáž obsahuje nějakou základní instrukci pro uzdravení se z alkoholismu, pro zlepšení kvality života, nebo pro duchovní růst.

Pokud ano, zapište si ji na papír.

### **Ve všech našich záležitostech.**

Jakmile jsme se naučili mluvit, jdeme dál, jako bychom mluvili.

Poznat a naučit se základní principy uzdravení v AA není obtížné.

Klíčovou částí 12. kroku je uplatňování, procvičování nebo jednání v souladu s principy AA ve všech našich záležitostech (myšlenkách, slovech a skutcích) 24 hodin denně, každý den v týdnu, po všechny roky života.

Úžasné, nyní tedy lépe chápeme, co je míněno touto větou: „Jaká to vyhlídka! To nemůžu dokázat!“ [MK str. 60]

Ale my to uděláme. Samozřejmě, že nemůžeme být dokonalí (svatí).

Pouze jsme lepší a lepší a lepší... Nové návyky nakonec nahradí ty staré a častokrát ani nezaznamenáme dramatické změny, které se udály v našem chování a v našich postojích. Ale “zbytek světa” to zaznamená.

Naše okolí skutečně ocení náš nový konstruktivní přístup a příspěvek spíše než destrukci, kterou jsme dříve prováděli.

A tak jsme se stali novými lidmi, kteří fungují podle nových instrukcí.

Popisujeme druhým poselství AA a svým jednáním demonstrujeme jeho výsledky. A prožili jsme duchovní zážitek.

Každá ze tří součástí 12. kroku posiluje svými účinky zbylé dvě.

Každá z nich je pro uzdravení životně důležitá.

## **10) Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybovali, okamžitě jsme to přiznali.**

I toto je krok, který před vámi udělali autoři Modré knihy a milióny dalších. Nicméně, možná si budete přát zosobnit tento krok a připravit si ho k dalšímu studiu a uplatňování. Přefrázujte si ho následovně.

Desátý krok: ***Pokračuji v provádění osobní inventury,  
a když chybuji, okamžitě to přiznám.***

Doporučené čtení desátého kroku:

*Modrá kniha* – 6. kapitola Zahajujeme akci, strana 91 až 94.

*Dvanáct kroků a dvanáct tradic* – Krok desátý.

Čtení z knihy *Dvanáct kroků a Dvanáct tradic* nám ukázalo, že existují čtyři způsoby, jak provádět inventuru Desátého kroku.

Ačkoliv jsou všechny způsoby v principu stejné, odlišují se časovým faktorem. Máme k dispozici okamžitou inventuru, kterou můžeme udělat kdykoliv v průběhu dne, jestliže se přistihneme při konání nepravosti.

Dále existuje inventura, kterou děláme na konci dne a procházíme v ní všechny události právě uplynulého dne.

Píšeme si seznam typu „*má dát – dal*“, ve kterém uvádíme věci, které jsme udělali dobře a naopak si vypisujeme naše nesplněné závazky.

Další druhem inventury je pečlivé posouzení našeho pokroku za určitou časovou periodu, které děláme buď sami anebo spolu se sponzorem či duchovním rádcem.

Mnoho členů společenství AA se zúčastňuje pravidelných, obvykle ročních setkání, kde si „čistí dům“.

Mnoho z nás také rádo využívá možnosti se jednou za čas uchýlit do ústraní, ztížit se a provést osobní duchovní očistu a meditaci.

Tyto způsoby inventury se primárně liší svým načasováním – kdy je děláme a kolik času při nich strávíme.

### ***10a. Okamžitá inventura.***

Prvních devět kroků nás donutilo pravdivě nahlížet na naše chování

a na způsoby, kterými svět okolo nás a zejména druhí lidé reagují na naše jednání. Tím, že jsme si tímto procesem prošli, dospěli jsme k pochopení, co se v každíčkém okamžiku každého dne skutečně děje.

Jinými slovy řečeno, žijeme v přítomném okamžiku a vnímáme dění okolo nás pravdivě.

A kromě toho jsme navíc získali alespoň částečnou schopnost ovládat naše jednání.

Už se nenecháme slepě vést starými zvyky a způsoby jednání a myšlení, které jsme používali v období jednání bez rozmyslu nebo vytváření si vlastních iluzí.

Proces výměny starých destruktivních návyků za nové, zdravé, je naneštěstí velmi pracný a ne vždy reagujeme v souladu s principy AA. (Ve skutečnosti nikdy nedosáhneme dokonalosti, alespoň ne v průběhu našeho života.)

Následují příklady, kdy je okamžitá inventura funkční:

Jakmile začneme při řízení auta vztyčovat prostředníček směrem k „proklatému“ řidiči, pokusme se uvědomit si, co vlastně děláme.

Zjistíme, že „proklatí“ řidiči si nezaslouží naši přehnanou pozornost, že je nenapravíme našimi protesty, a že existují lepší způsoby, jak se chovat v přítomnosti nepříjemných lidí.

Postupně budeme zjišťovat, že už nemusíme toto gesto používat, a když už se tak stane, nebudeme na jeho vztyčený prostředníček reagovat zrudlou tváří a hrozící pěstí.

Buďto se vyhneme eskalaci sporu anebo na tváři vynutíme úsměv a to i přesto, že nebude upřímný.

Mimochodem, klidná reakce je jedním z nejlepších způsobů, jak vyhrát hádku či spor.

Jestliže nám náš vedoucí řekne, že není spokojený s tím, jak jsme pracovali na našem předchozím úkolu a my ho pošleme k čertu, pokusme se okamžitě zareagovat tím, že se mu omluvíme za naši nevhodnou reakci.

Dále se pokusme vyhnout se zdlouhavému vysvětlování toho, co jsme udělali a zkusme zjistit, co nám vedoucí ve skutečnosti říká.

Pokud nezná všechny okolnosti, pokusme se mu je vysvětlit.

Pokud nedokázal předvídat, že jeho přístup by mohl mít nešťastné důsledky, pokusme se mu příjemným tónem vysvětlit, co by se mohlo stát.

Ale nesnažme se ho příliš chránit proti jeho vůli.

Pokud i nadále chce, abychom pracovali jiným způsobem, ujistěme se, že rozumíme tomu, co po nás chce a řekněme mu, že uděláme vše, co je v našich silách, abychom jeho požadavek splnili.

Dělejme to, snažme se plnit jeho požadavky, ale nedělejme z něj hlupáka, a to i když si myslíme, že si to zaslouží.

Je těžké to takto udělat?

Ani ne, ve skutečnosti je to zábava, protože se naučíme nebrat věci vážně.

Všechny ostatní alternativy jsou mimochodem mnohem horší.

**Co je ve skutečnosti zdrojem uzdravení.** Mnoho z nás přišlo po počátečním potěšení z vystřízlivění nováčka či naopak bylo uchráněno výčitek svědomí, když se nováček opět napil, díky tomu, že jsme pochopili, že to není naše zásluha nebo naopak vina. Pouze jsme předávali poselství AA a na okamžik jsme nabízeli soucit a útěchu.

A také jsme poznali, že se nováček nepříčinil o naši střízlivost.

Ani se o ní nezasloužila Skupina AA nebo Modrá kniha.

Byl to výsledek toho, že jste spolu s vaším nováčkem používali jeden z nástrojů sady nástrojů pro uzdravení. Ano, získali jsme jistou znalost, že tuto práci vykonává Bůh, stvořitel Všemohýra. Tečka.

**Nejlepším činitelem 12. Kroku můžete být právě vy.** Slova jsou často laciná.

To, co nejlépe proniká alkoholickým oparem a dokáže nejlépe překonat alkoholikův cynismus, jste vy – vaše zkušenosti

a chování. Máte to, po čem nováček touží. Abychom byli přesní, nemluvíme zde o tom, co vlastníte, ale spíše o tom zda bude nováček chtít být jako vy.

Váš život je totiž založený na duchovních základech

a principech Anonymních alkoholiků.

**Krok 12c. ...a snažil jsem se uplatňovat tyto principy ve všech mých záležitostech.**

**Tyto principy?** Na otázku: Řekněte mi prosím, které principy jsou tyto principy? Většina členů společenství odpoví, že jsou to kroky.

A částečně mají pravdu. Pro tuto chvíli řekněme, že tyto principy jsou principy uzdravení *Anonymních alkoholiků*, což nám říká Modrá kniha (a kniha 12 kroků a 12 tradic). Ale není to jen tak nějaká sada principů.

**Principy.** Abychom si byli jisti, že víme o čem je tady řeč, je důležité, abychom rozhodli o tom, co vlastně slovo princip znamená. Princip je fundamentální nebo elementární zásada, pravda nebo pravidlo. Principy jsou základem pravdivých tvrzení, která jsou podstatou přírodních zákonů a zejména systémů přesvědčení. Pro účely AA můžeme za principy považovat *základní instrukce činnosti*. Představují systém přesvědčení, kterým poměrujeme naše myšlení a činnost.

Ale **“principy”**, o kterých jsme se dosud bavili, představují neúplnou sadu **principů**, podle kterých bychom měli žít.

Například:

Hlavními zásadami by měly být: trpělivost, tolerance, porozumění a láska. [MK, strana 57]

Toto jsou čtyři doplňkové principy, které nazýváme TLPT.

(Trpělivost, Láska, Pochopení a Tolerance), v angličtině PLUT.

Pokud není nováček natolik nemocný a zoufalý, aby byl ochotný se chytit jakéhokoliv stébla, bude pravděpodobně muset zkusit jinou cestu. AA je “to nejlepší, co je k dispozici”. Ale existují také jiné způsoby, které se mohou zdát mnohem přijatelnější.

Občas naříkáme nad tím, jak často se skuteční alkoholici znovu a znovu vrací k tomu nejhoršímu učiteli – k alkoholu.

Jestliže nováček pokračuje v pití navzdory vaší pomoci, bude lepší, když se obrátí na někoho jiného.

- **S alkoholiky, kteří vás požádají o pomoc.** Pokračujte s těmi, kteří vás o pomoc požádají. Ale nenechte se zmýlit. Ne všechny věci, o které vás alkoholik požádá, mohou být opodstatněné “AA požadavky”. Sponzorování alkoholika po dobu jednoho nebo dvou dní, a mnohdy ani to ne, je situace, které se vyhýbáme. Měli byste dospět do bodu, kdy se musíte rozhodnout pro to, co nováček skutečně potřebuje, a pak mu to musíte navrhnout. Jestliže se mu to nelíbí a není to, co chce, tak potom má k dispozici mnoho dalších střízlivých alkoholiků, u kterých to může nalézt. A také přijde okamžik, od kterého půjde nováček buď cestou AA, nebo si najde svou vlastní. Někdy je potřeba mu dát tolik volnosti, aby klopýtl. A doufat, že se při tom “nenapije”.

**Získání správné pomoci.** V mnoha případech můžete dospět k názoru, že bude lépe, když se nováček obrátí na jinou organizaci nebo na jiného člena AA, a myslíte si, že byste ho k tomu měl navést.

Jedno užitečné pravidlo říká, že byste měl pomoci nováčkovi dostat se z jakékoliv ošemetné situace tím, že mu popíšete, jak jste z ní dostal vy. Protože jinak mu nabídnete pouze poučky o tom, co má dělat, na místo toho, abyste nabízel zkušenost.

Už dříve jsme zmínili, že AA je jako židle se třemi nohami.

Každá noha je důležitá pro to, abyste nespádli na zem. Jsou to:

- a. Postup.** 12 kroků. Budou téměř jistě fungovat, abyste se uzdravil.
- b. Společenství.** Práce s druhými uzdravenými alkoholiky je nutností. Ti, kteří nemají osobní zkušenost s alkoholizmem, velice těžce předávají naše poselství.
- c. Duch.** Celá tato záležitost funguje pouze v přítomnosti Boží a pod Jeho vedením.

Nesnažte se nováčky zmýlit tím, že jim dovolíte, aby byli závislí na vaší pomoci při snaze vyvázat se ze situace, se kterou vy nemáte osobní zkušenost. A dále, není dobré, když se ujmete nováčka, který by pro vás mohl být sexuálně nebo emocionálně přitažlivý. Až na několik málo výjimek obvykle pracují ženy s ženami a muži sponzorují muže.

### **10b. Denní inventura.**

Většina z nás si každý den vyhradí čas pro pravidelnou meditaci.

Před meditací je užitečné si udělat denní inventuru.

... věříme, že vám můžeme poskytnout platné a cenné rady.

Než se uložíme ke spánku, zrekapitulujeme svůj den.

Přistihli jsme se být nesnášenlivými, sobeckými, nečestnými nebo ustrašenými? Dlužíme někomu omluvu?

Ponechali jsme si pro sebe něco, co mělo být okamžitě prodebatováno s jinou osobou?

Byli jsme laskaví a láskyplní k ostatním? Co jsme mohli udělat lépe?

Byli jsme většinu dne zaujati jen sami sebou? Nebo jsme přemýšleli o tom, co můžeme udělat pro jiná a čím posloužit společnému cíli?

Je však zároveň třeba být opatrní, abychom nepropadli starostem, výčtkám svědomí nebo chorobnému dumání, které by snižovalo naši schopnost a užitečnost pro ostatní. Když ukončíme sebezposouzení, požádáme o Boží odpuštění a tážeme se, jaké nápravné opatření máme použít.

[Modrá kniha, strana 91]

K těmto instrukcím není co dodat. Nicméně by vás mohlo zajímat, že téma, o kterém přemýšlíme v okamžiku, kdy usneme, má tendenci zůstávat v našem podvědomí po celou noc.

Zde nabízíme příklady věcí a událostí, o kterých je dobré se nepřemýšlet před usnutím: hádka a souboj se spolupracovníkem, plánování pomsty vůči bývalému manželovi, či manželce, divoké mimopartnerské milování se, pronásledování anebo obvinění vlastní osoby, plánování protizákonné nebo destruktivní akce a jiné podobné. Podobné myšlenky nás budou nutit k bojování, procvičování a trápení se po celou noc. Po probuzení budeme demoralizovaní, zbavení slunečního svitu duchovna a plni poraženectví.

### **10c. Pravidelná inventura.**

V některých životních situacích pocítíme, že je provedení inventury velmi užitečná věc. Zde jsou příklady:

- Přemýšlíme o navázání nového vztahu a budeme se chtít vyhnout zrádným pastem, do kterých jsme padali v předchozích vztazích.
- Naše pracovní pozice může být ohrožena či naopak můžeme narazit na novou pracovní příležitost.
- Dosavadní způsob života se nám může zdát nevhodný a prostě chceme začít znovu a jinak.
- Nebo nějaký jiný důvod.

Tento způsob pro provedení periodické inventury je stejný, jako u 4. kroku. Přečtěte si prosím pracovní materiál k tomuto kroku.

A je dobré si po pravidelné inventuře udělat znovu kroky 5, 6, 7, 8, 9.

### 10d. Každoroční „úklid domu“.

Pro tuto činnost je možné využít kterýkoliv výše diskutovaný způsob provedení inventury.

*Přísliby.* V pracovním materiálu k Pátému kroku jsme uvedli přísliby, které v Modré knize ukončují pasáž tohoto kroku.

Přísliby Desátého kroku můžete najít na straně 90:

1. Přestáváme bojovat proti komukoli a čemukoliv – dokonce i proti alkoholu.
2. Neboť touto dobou se nám navrátil náš zdravý rozum.
3. O pití nemáme zájem.
4. Před pokušením ucouváme jako před plamenem.
5. Naše reakce bude zdravá a normální a
6. Zjistíme, že následovala automaticky.
7. Přijdeme na to, že náš nový postoj k pití nám byl darován bez našeho přičinění. Náhle se zázračně objevil!
8. Proti pokušení nebojujeme
9. Ani se mu nevyhýbáme.
10. Máme pocit, jako bychom se ocitli v neutrální zóně – v bezpečí a pod ochranou.
11. Dokonce si nemusíme odříkat, místo toho byl problém odstraněn. Prostě přestal existovat.
12. Nejsme ani namyšlení, ani se nebojíme.
13. Naše zkušenost svědčí o tom, že pokud si udržujeme duchovní zdraví, naše reakce se nezmění.

Kdo potřebuje alkohol, když má tyto přísliby?

Nikdo.

Co nám v posledních měsících našeho pití slibovala láhev alkoholu?

Skutečností je, a my to dobře víme,

že střízlivost ve společenství AA poráží alkohol kdykoliv, každý den.

**Princip desátého kroku je:**

-----

A tak nám otevřená setkání, následovaná neformálním posezením u kávy, slouží jako pomůcka při setkávání se s úplnými nováčky. Poznali jsme, že většina alkoholiků, kteří skutečně potřebují vystřízlivět, není ve většině případů ochotná kontaktovat AA.

Naneštěstí je to na nich, aby udělali první krok.

**Bez zkušeností to nejde.** Předpokládejme, že soucítíme s trpícím alkoholikem a jsme ochotní s ním strávit nějaký čas, pak máme k dispozici pouze jeden jediný nástroj, kterým je naše zkušenost. Vaše zkušenosti s uzdravováním, přestože jsou životně důležité, nejsou při styku s úplným nováčkem zas tak důležité, jako zkušenosti, které máte alkoholickým způsobem pití, které vašemu uzdravování předcházelo. Nejlepší zkušeností je ta vaše vlastní. Nováček totiž okamžitě pozná, že jste hodnověrný. Jestliže vám nováček nedokáže okamžitě uvěřit, plýtváte svůj čas a konec konců i jeho. Můžete také těžit ze zkušenosti druhých lidí, které jste poznali v AA. To vám může pomoci k tomu, abyste nováčka povzbudili k návštěvě setkání, kde se může sejit s dalším střízlivým alkoholikem, který má zkušenost s alkoholickou situací podobnou té jeho. Další nástroje ve vaší sadě jsou samozřejmě ty, které pomáhají otevřít kanál k Vyšší moci.

**S kým byste měl pracovat?**

- **S alkoholiky.**

Prvním návrhem je, že předáváte poselství *alkoholikům*. Velmi mnoho lidí přichází do AA s mnoha různými problémy, se kterými by jim soucitný člen AA rád pomohl. Jestliže bychom se pokoušeli nováčkovi pomoci s problémy jinými než alkohol, velice rychle bychom se mohli dostat do neprozkoumaných vod. Celkem často zjistíme, že naše vlastní ego hraje svou vlastní roli, pokud se pokoušíme zachránit lidi v nouzi.

Ti, kteří trpí zdravotními problémy, by měli navštívit lékaře.

Ti, kteří mají problémy s duševní rovnováhou, by měli navštívit terapeuta. Lidé ve finanční nouzi dokážou svou situaci zvládnout a přežít. Napravení katastrofické rodinné situace by mělo být přenecháno rodinné poradně. Naší jedinou oblastí, kde vynikáme, je odmítání první skleničky, ale je přirozené, že se pokoušíme být užiteční druhým i v jiných oblastech.

- **S alkoholiky, kteří se opravdu chtějí uzdravit.**

Jestliže vás někdo požádá o pomoc, je na místě, abyste se ho okamžitě zeptali:

“Jsi ochotný zajít jakkoliv daleko, abys dokázal zastavit pití?”

Jestliže řekne ano, tak pokračujte. Jednou z nejhorších pastí, do které se můžeme dostat, je pokus o nabídnutí AA.

To nás zažene defenzívou, což si nemůžeme dovolit.

Naším úkolem je:

- udržovat okno umyté, zbavené špíny nanesené naším egem
- udržovat trysku Boží síly otevřenou
- a směřovat jí k těm, kteří zoufale touží po střízlivosti a uzdravování

**Krok 12b. ...a projevil jsem snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům...**

**Předávání poselství AA je nutné.** Právě jste se dozvěděli, že předávání poselství Anonymních alkoholiků těm, kteří stále trpí, je nezbytnou součástí naší střízlivosti. V Modré knize můžete najít velké množství citací, které potvrzují, že je nezbytně nutné, abyste předávali poselství AA jiným alkoholikům. Za všechny zde uvádíme alespoň dva příklady:

*Životy nás, bývalých problémových alkoholiků, závisí na našich neustálých myšlenkách na druhé a snaze být nápomocní. [Modrá kniha str. 20]*

*Praktická zkušenost ukazuje, že nejlepší zárukou odolnosti vůči napití se je intenzivní práce s ostatními alkoholiky.*

*Je účinná i tehdy, když vše ostatní selže.*

*Toto je náš dvanáctý návrh: Doneste toto poselství ostatním alkoholikům!*

*Máte možnost pomoci tam, kde nikdo jiný nemůže.*

*Můžete si získat jejich důvěru, přestože v tom ostatní selhali.*

*Mějte na paměti, že jsou velmi nemocní.*

*Život nabude nového významu. Pozorovat lidi, jak se zotavují, vidět*

*je pomáhat druhým, sledovat, jak z nich padá pocit osamělosti,*

*být svědkem růstu našeho společenství a mít zástupy přátel – to je zkušenost, kterou si nesmíte nechat ujít. Víme, že o ni nebudete chtít přijít.*

*Častý kontakt s nově příchozími a mezi sebou navzájem,*

*to jsou úžasné okamžiky našich životů. [Modrá kniha str. 89]*

**Odkud přicházejí nováčci?** Podmínky, ve kterých předáváme naše poselství se od napsání Modré knihy velmi výrazně změnilo.

V dřívějších dobách člen AA přímo kontaktoval trpícího alkoholika nebo mu o něm někdo řekl. Člen AA posoudil jeho způsobilost a obvykle s ním prošel až ke třetímu kroku dříve, než spolu přišli na setkání AA.

V současné době může nováček zavolat na kontaktní telefon a požádat nás, abychom k němu buď poslali členy AA, nebo abychom mu pomohli přijít na setkání AA.

Nebo může nováček prostě přijít na setkání v doprovodu nějakého přítele, může se také s některými z nás setkat v nemocnici nebo ve vězení.

Může projít léčebnou nebo ho může na setkání AA poslat soudce (bez toho, že by to s námi dopředu konzultoval).

**11) Pomocí modlitby a meditace jsme hledali, jak zdokonalit svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme ho chápali my a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.**

I toto je krok, který před vámi udělali autoři Modré knihy a milióny dalších. Nicméně, možná si budete přát zosobnit tento krok a připravit si ho k dalšímu studiu a uplatňování.

Přefrázujte si ho způsobem naznačeným v bodech 11a a 11b.

Doporučené čtení jedenáctého kroku:

*Modrá kniha – 6. kapitola Zahajujeme akci, od strany 94 až do konce kapitoly*

*Modrá kniha – Příloha 2. Duchovní zážitky.*

*Knihy Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok jedenáctý.*

Celý druhý odstavec z té části Modré knihy, která se věnuje 11. kroku, jsme zařadili do materiálu ke kroku desátému, protože si myslíme, že tam patří. Nebude na škodu, když si jej přečtete znovu. Tento krok vám pomůže se přiblížit k vaší Vyšší moci (v části 11a) a pomůže vám při hledání, jak vyplnit záměr, který s vámi On má (v části 11b).

**Krok 11a. Pomocí modlitby a meditace jsem hledal, jak zdokonalit svůj vědomý styk s Bohem, (jak jsem ho chápal já)...**

**Rozvíjení uvědomění si Boha.** Na počátku se podíváme na frázi „zdokonalit svůj vědomý styk“. Když mluvíme o zdokonalování, předpokládáme, že jste si již začali vytvářet nějaký vědomý kontakt, protože jinak nemáte co zlepšovat. Následně uvádíme některé příklady rozvoje uvědomění si Boha, získaného díky práci na krocích:

**Všechny kroky.** Jestliže jsou dnes stovky lidí schopny říci, že nejdůležitější skutečností v jejich životě je **vědomí** Boží přítomnosti, pak předkládají velice pádný důvod, proč by měl člověk věřit.

(Modrá kniha, strana.)

Toto snění jsme nahradili smysluplným naplňováním našeho poslání, které doprovázelo rostoucí **uvědomění si** Boží moci v našich životech.

(Modrá kniha, strana.)

**Krok 2.** Nedovolte, aby vás předsudky vůči duchovním pojmům odradily od snahy zjistit, co pro vás tyto pojmy znamenají.

Toto bylo vše, co jsme na začátku potřebovali, abychom zahájili duchovní růst a navázali svůj první vědomý vztah s Bohem, jak ho my sami chápeme.

(Modrá kniha, strana.)

Jestliže naše výpověď pomůže odstranit vaše předsudky, umožní vám čestně myslet a povzbudí vás k poctivému zkoumání sebe sama, potom (pokud to bude vaše přání) můžete se k nám připojit na naší *Široké Cestě*. S tímto přístupem nemůžete selhat. Bezpochyby si brzy vaši víru **uvědomíte**. (Modrá kniha, strana.)

.... a on stál v přítomnosti Nekonečné Moci a Lásky. Konečně sestoupil z mostu na břeh. A poprvé v životě **si uvědomil** kontakt se svým Stvořitelem. (Modrá kniha, strana.)

Ačkoliv jsme neměli v úmyslu takovou představu vyvolat, dospělo mnoho alkoholiků k závěru, že pokud se mají uzdravit, musí prožít náhlé a ohromující „**uvědomění si** Boží přítomnosti“, po kterém okamžitě následuje obrovská změna pocitů a životních postojů. (Modrá kniha, strana.)

Krok 3. Dále jsme se rozhodli, že od nynějška se režisérem našeho životního dramatu stane Bůh.

On je vedoucí a my jsme Jeho svěřenci. On je otcem a my Jeho dětmi. Většina velkých idejí je jednoduchá a toto pojetí bylo svorníkem vítězného oblouku, pod kterým jsme prošli ke svobodě.

Když jsme upřímně zaujali toto stanovisko, přihodilo se mnoho pozoruhodných věcí. Našli jsme nového zaměstnavatele, který nám díky své všemohoucnosti opatřil vše, co jsme potřebovali, pokud jsme Mu zůstali nablízku a řádně konali Jeho dílo. Pevně zakotvení na těchto základech, stali jsme se čím dál tím méně zaujati sami sebou a svými malichernými plány a cíli. A čím dál tím více nás zajímalo, co můžeme životu poskytnout my. S přívalem pocitu nové vzpruhy, užívající si poklidu myslí, s poznáním, že dokážeme úspěšně čelit životu a s uvědoměním si přítomnosti Vyšší moci, se začal vytrácet náš strach z dneška, zítřka i z budoucna. Byli jsme znovuzrozeni. Tímto jsme přistoupili ke Třetímu Kroku. (Modrá kniha, strana.)

Třetí den ten právník předal svůj život do péče svého Stvořitele a řekl, že je naprosto ochoten udělat vše, co je potřeba. Když za ním přišla jeho manželka, která si ani netroufala projevit naději, naznačila, že v manželově chování vyzorovala jistou změnu. Začal prožívat duchovní zkušenost. (Modrá kniha, strana.)

**Krok 5.** Jakmile jsme provedli tento krok, aniž bychom cokoli zatajili, budeme potěšeni. Můžeme se podívat světu do očí. Budeme schopni být sami se sebou v dokonalém míru a vyrovnanosti. Naše strachy z nás spadnou. Začneme pociťovat blízkost našeho Stvořitele.

## Náš duchovní startovní balíček.

**Krok 2.1.** Zjistili jsme, že jakmile se nám podařilo **zbavit se našich předsudků** a...[Modrá kniha str. 61]

**Krok 2.2.** ....naznačili jsme pouhou **ochotu uvěřit** v Moc vyšší než jsme my, začaly se dostavovat výsledky i navzdory tomu, že žádný z nás nedokázal plně definovat nebo porozumět Moci, kterou nazýváme Bůh. [Modrá kniha str. 61]

**Krok 2.3.** Nedovolte, aby vaše případná zaujatost proti duchovním termínům stála v cestě vaší upřímné snaze zjistit, co pro vás znamenají....někde jsme museli začít a tak jsme použili **vlastní koncepci**, jakkoliv byla omezená. [Modrá kniha str. 62]

**Krok 2.4.** Jakmile člověk řekne, že **věří** nebo je **ochotný věřit**, citlivě ho ujistíme, že je na správné cestě. [Modrá kniha str. 62]

Máme zkušenost, že Bůh se nám zjevuje, když mu to dovolíme a pomáháme při odstraňování překážek, které jsme Mu postavili do cesty. Tyto překážky jsou odstraňovány pomalu, ale:... Bůh přijde ke všem, kteří Ho upřímně hledají. Když jsme se Mu přiblížili, tak On se nám ukázal. [MK, strana 57]

**Postupné probouzení.** Mnoho z nás si uvědomilo Boží přítomnost až při ohlédnutí se zpět. Jednoduše jsme si uvědomili, že On je zde, a že zde byl už dávno a po celou dobu:

1. První důkazem probuzení je obvykle změna ve způsobu našeho jednání. Přestáváme dělat věci, které zraňují nás i ostatní lidi. Začínáme dělat věci, které jsou příkladem konstruktivní služby. Je to tím, že většina z nás alkoholiků nepřemýšlí o tom, jak správně jednat, ale dokážeme jednat tak, abychom správně přemýšleli.
2. A dále, existuje vývoj v uvědomování si. Vědomí odkládá staré zvyky a nové návyky a myšlenky přebírají vedoucí roli.
3. A nakonec zjistíme, že se přísliby v Modré knize stávají skutečností našeho života. Podstatou je existence vnitřního klidu, který by byl nemyšlitelný v případě, že bychom stále pili a vedli stejný život jako dřív.

Umyli jsme špínu na vnitřním okně do světa Ducha. Skrze nás nyní vyzáruje jeho oslnivá záře a síla, která ozařuje svět a lidi okolo nás. Toto světlo nezáří naší zásluhou, jsme pouze prostými okny, skrze která září. Ale my přesto hrajeme životně důležitou roli.



**Kdo/co se probouzí?** V původním rukopisu Modré knihy se psalo, že výsledkem je duchovní **zkušenost**. Nicméně byla *zkušenost* zaměněna za *probuzení*, protože pro většinu z nás byla zkušenost příliš nevýrazná, takže jsme většinou nedokázali říci, kdy se udála, jak vypadala nebo zda se skutečně odehrála. Někteří lidé si myslí, že to je Bůh či Duch, sídlící v našem nitru, jehož probuzení je výsledkem práce na krocích. Nicméně jsme při hlubším zamyšlení došli k pochybám, zda bychom vůbec kdy do AA přišli a prošli prací na předchozích 11. krocích, kdyby nás nevedla nějaká duchovní síla. A tak to není Duch, který spal a byl probuzen, ale jsme to *my*, kteří jsme spali v přítomnosti Ducha a nyní jsme probuzeni a tím docházíme k uvědomění si všudy přítomného Boha.

**Kde najdeme Boha?** Koncept probuzení nám také dává odpověď na otázku, kde a jak najdeme Boha. Samozřejmě odpovědí je, že Bůh byl naší součástí od samého počátku. Na otázku *kde* nám Modrá kniha dává přesnou odpověď:

*Naši členové až na několik výjimek zjišťují, že se napojili na dosud neznámý vnitřní zdroj, který v současnosti nazývají svojí vlastní představou Síly větší, než je jejich vlastní.*

*Většina z nás si myslí, že toto vědomí Síly větší, než je naše vlastní, je podstatou duchovního zážitku.*

*Naši zbožnější členové tomu říkají „uvědomění si Boží přítomnosti“.* [MK, Spirituální zážitek]

*Někdy jsme po Bohu museli odhodlaně pátrat, ale On někde vždy existoval. Byl stejně skutečný, tak jako jsme my sami.*

*Onu Nesmírnou Realitu jsme objevili hluboko ve svém nitru.*

*Konec konců je to jediné místo, kde Ho můžeme najít.*

*Stejně tak tomu bylo s námi. V našich silách není víc než připravit vám půdu. Jestliže naše výpověď pomůže odstranit vaše předsudky, umožní vám čestně myslet a povzbudí vás k poctivému zkoumání sebe sama, potom, pokud to bude vaše přání, můžete se k nám připojit na naší Široké Cestě.* [MK, strana 55]

Možná si vzpomenete na píseň Blue Bird of Happiness (*Modrý ptáček štěstí*), ve které se zpívá o tom, že lidé po tomto ptáčku pátrali všude možně a nakonec ho našli na vlastní zahrádce.

**Jak najdeme Boha?** Na to, jak si vytvoříme vědomý kontakt s naším Duchem, odpovídá Modrá kniha radou pro všechny hledající, aby použili jednoduchý a snadno pochopitelný duchovní startovní balíček. Jeho čtyři nástroje jsme si představili v krocích 2.1 až 2.4:

Dosud jsme mohli zažít jisté záblesky víry, nyní však začínáme prožívat **duchovní zážitek**.

Často přichází silný pocit, že problém s pitím se vytratil.

Cítíme, že se nacházíme na široké cestě a kráčíme ruku v ruce s Duchem vesmíru. (Modrá kniha, strana.)

**Krok 10.** Jestliže jsme pečlivě následovali Jeho pokyny, začali jsme pociťovat, že Jeho duch naplňuje naše bytí. Do jisté míry jsme nabyli Božího **vědomí** a začali jsme tak rozvíjet tento životně důležitý šestý smysl. I přesto je však třeba pokročit dále, a to vyžaduje další činy. (Modrá kniha, strana.)

**Krok 11.** Byl jsem postaven před zkoušku, abych prověřil své nově nabyté niterné **uvědomění si** Boží přítomnosti. (Modrá kniha, strana.)

Ve dvanáctém kroku dostáváme informaci, že prožijeme „*duchovní probuzení*“. Nyní je zřejmé, že toto probuzení je jednoduše řečeno výsledkem rostoucího uvědomění si Duchovna. Krok 11 se výhradně zaměřuje na posilování tohoto uvědomění za pomoci modlitby a meditace. Ale nejprve prodiskutujeme frázi „jak mu rozumíme my sami“. Tato fráze se objevuje jak v kroku 3, tak v kroku 11 a znamená:

- Anonymní alkoholici nejsou ani náboženským vyznáním, ani církví.
- Vyhněte se těm členům AA, kteří se vás pokouší zmást prohlášením, že jejich chápání nebo pojmenování Boha je jediné správné. Jsou v rozporu s kroky i tradicemi AA. Nicméně, vypůjčení si něčí představy Vyšší moci nebo její propůjčení jinému členovi je celkem v pořádku. V okamžiku, kdy si dotyčný vytvoří svou vlastní, tu vypůjčenou prostě opustí. Často se také stává, že ji přijme za svou.
- AA nemá žádnou definici Boha, ani žádné dogma, které byste museli přijmout nebo následovat. (Ačkoliv při pečlivém čtení Modré knihy, Dvanácti kroků a dvanácti tradic zjistíte, že vám tyto knihy nabízí předem připravené pojmy, které můžete nebo nemusíte přijmout. Jsou to tvrzení typu: Bůh je jediný, všemocný, všudypřítomný, odpouštějící a milující.)
- Použití skupiny AA jako Vyšší moci, vypůjčení si představy Vyšší moci od druhého člena AA nebo od církve na určitou dobu je zcela v pořádku. Ale nakonec bude Vyšší moc, se kterou budete udržovat vědomý kontakt odpovídat vašemu chápání.

- Můžete, ale nemusíte vašeho Boha chápat. Rozsah vašeho chápání jména či podstaty Boha není to, o čem zde mluvíme. „Chápání“ se vztahuje k výběru, nikoliv k pochopení.
- Podstatou této fráze je skutečnost, že jméno a povaha Vyšší moci, kterou jste našli ve druhém kroku je pouze a jenom vaše. Vaše Vyšší moc se vám odhalí v okamžiku, kdy se k ní přiblížíte.

**Modlitba a meditace.** V Modré knize na straně 25 je zmínka o sadě duchovních nástrojů. Přemýšleli jste někdy o nástrojích, které může obsahovat? Zcela jistě obsahuje modlitbu a meditaci. Čtení, které navrhujeme na počátku tohoto materiálu, mezi modlitbou a meditací rozlišuje. Ve zkratce, modlitba je činem, kdy Boha žádáme o vedení. Meditace je úkon, kdy přijímáme Boží sílu a moudrost. Kniha Dvanáct kroků a dvanáct tradic říká, že citování modlitby Františka z Assisi (je vložena v příloze) může být užitečné. A dále zdůrazňuje, že meditování nad jejím obsahem může přivodit naši vnitřní změnu.

**Metody modlitby a meditace.** Často slyšíme mluvčího na setkání, jak říká, že „padá na kolena každé ráno“. Když nejste vychováni v katolické nebo muslimské víře, budete mít pocit, že by pokleknutí na kolena mohlo mít ve společenství AA velký význam. Když jsme zjistili, že je tímto výrokem míněna modlitba, zjišťovali jsme, proč nám AA navrhuje, abychom poklekli a modlili se. Dostali jsme informaci, že AA nic takového nenavrhuje. Ve skutečnosti byla zmínka o modlitbě na kolenou z původního návrhu 7. Kroku odstraněna, aby se autoři vyhnuli domněnce, že takové praktikování modlitby navrhuje. Jestliže upřednostňujete modlitbu na kolenou, pak se připravujete o mnoho jiných možností pomodlit se v průběhu dne. Pokud jste vy nebo váš sponzor přesvědčení, že byste se měli modlit na kolenou, pak se o to za všech okolností pokoušejte. Může to být ten nejlepší způsob modlitby. Jaký je obsah modlitby vám ukážeme v kroku 11b, který následuje. O meditaci byly napsány stovky knih. Je dobré si je prostudovat a vyzkoušet navrhované druhy meditace. Mnohem lepší je zeptat se kamarádů v AA, jak meditují. V jižní Kalifornii je mnoho setkání AA, které mají 5 či 10 minut meditace jako součást formátu mítinku. Nejdůležitějším prvkem meditace je odloučení se od svého já a předání své vědomé pozornosti Vyšší moci. Protože je naprosto nemožné se zbavit vědomých myšlenek, můžete se pokusit zaměřit se pouze na jednu z nich. Někteří lidé zaměřují pozornost na svíčku, jiní na zvonění zvonů. Mnozí sledují proud vzduchu, který proudí jejich nosem. Jiní zpívají či odříkávají žalmy, další zaujímají speciální pózy.

## **12) Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se duchovně probudili a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.**

I toto je krok, který před vámi udělali autoři Modré knihy a milióny dalších. Nicméně, možná si budete přát zosobnit tento krok a připravit si ho k dalšímu studiu a uplatňování.

Přefrázujte si ho způsobem naznačeným v návrzích, které následují.

Doporučené čtení dvanáctého kroku:

*Modrá kniha – 7. kapitola Práce s druhými  
Kniha Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok dvanáctý.*

### ***Krok 12a. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsem se duchovně probudil...***

**Cena.** Tento krátký výňatek z Modré knihy shrnuje cenu, kterou jsme museli zaplatit, abychom se dostali až k tomuto okamžiku

*Přítel mi přislíbil, že ke svému Stvořiteli získám nový vztah, pokud toto vše uskutečním. Že získám základní stavební kameny způsobu života, ve kterém najdu řešení všech svých problémů. Víra v Boží moc, dostatek ochoty, poctivosti, a pokory vytvořit a udržovat nový řád života, to byly nezbytné předpoklady. Jednoduché, ale rozhodně ne snadné. Musím zaplatit určitou cenu. Tou cenou je zničení mého egocentrismu. Musím předat všechny své záležitosti Otci Světla, který nás všechny vede. [MK, strana13]*

**Výsledkem čeho je naše probuzení?** Duchovní probuzení je výsledkem nebo důsledkem práce na dvanácti krocích Anonymních alkoholiků. Povšimněte si prosím, že se v tomto kroku neříká, že k probuzení dochází v důsledku práce na krocích 1 až 11, které předcházejí kroku 12. Právě naopak, probuzení přichází jako výsledek práce na těchto (všech dvanácti) krocích, zahrnující krok 12. (Pokud nesouhlasíte, je to fajn. Pokračujte v práci na krocích.)

**Je to jediný výsledek?** Také si všimněte, že výsledkem těchto 12 kroků je duchovní probuzení. Doslechli jsme se, že toto probuzení je jediným nebo chcete-li výhradním výsledkem, protože jinak by naši autoři použili pouze slovo „výsledek“. Při pečlivém čtení Modré knihy zjistíte, že výsledků práce na 12 krocích Anonymních alkoholiků je mnoho, i když vaše duchovní probuzení je výsledkem zásadním a nejvýznamnějším.

**Psané cvičení:** Jaké jsou vaše oblíbené modlitby?

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**Princip jedenáctého kroku je:**

-----

Avšak většina z nás dává přednost pohodlnému usazení se v tichosti a o samotě. Pokuste se pro meditaci každý den vyhradit tichou chvíli. 5 minut bude bohatě stačit. Je možné si meditaci prodloužit až na půl hodiny. Ale nezapomínejte, že meditace není ani obdobím plánování, ani to není doba, kdy máte vše pod kontrolou. Jejím účelem je, abyste se dostali do harmonie s vaší Vyšší mocí.

**Četnost modlitby a meditace.** Ačkoliv je pro účinnou modlitbu nezbytné přestat se soustředit na ostatní činnosti, proč bychom měli promarnit jakoukoliv příležitost pro navázání kontaktu se Stvořitelem vesmíru. Existují dva příhodné okamžiky pro získání návyku modlit se. Jsou to první okamžiky po probuzení a poslední před ulehnutím k odpočinku. Posouzení podle 10. Kroku, který najdete na straně 86 v Modré knize, je užitečným cvičením před večerní modlitbou. Je také dobré si najít chvíli před každým jídlem, abychom vyjádřili svojí vděčnost, poděkovali Otci za Jeho přítomnost, vedení a posilu, a abychom poděkovali lidem okolo stolu za jejich přítomnost. A oni ani nepotřebují vědět, že vaše poděkování je modlitbou.

**Krok 11b. Modlete se pouze o poznání Jeho vůle sílu ji uskutečnit.**

**Kdo co udělá a pro koho?** Co znamenají slova v Modré knize, kde se říká: Bůh pro nás činí to, co jsme sami pro sebe nedokázali udělat? „Bůh pro nás udělá...“

1. Ale můj přítel seděl naproti mně a se zcela zřejmou jistotou prohlašoval, že Bůh **pro něj udělal to**, co on sám pro sebe udělat nedokázal. [MK, strana 11]  
Na jiném místě v této knize jsme již zmínili, nakolik může být život lepší, jestliže se řídíme duchovními zásadami. Pokud Bůh dokáže vyřešit pradávnu hádanku alkoholizmu, **může vyřešit** i naše problémy. [MK, strana 116]
2. V této knize budete opakovaně číst, že víra **pro nás učinila to**, čeho jsme sami nebyli schopni. [MK, strana 70]
3. Doufáme, že jste dospěli k přesvědčení, že **Bůh může** odstranit veškerou zatvrzelost, která vás od Něj blokovala. [MK, strana 71]

Slyšeli jsme, jak se předchozí výroky interpretují tak, že Bůh nás může učinit (a učiní) zdravými, bohatými, moudrými a eroticky úspěšnými. Když se však na ně podíváme v kontextu, zjistíme, že je jejich význam velmi omezený. V prvním výroku Ebby poukazuje Billovi na skutečnost, že Bůh ho nechal vystřízlivět, což on sám nedokázal.

Ve druhém výroku se rodina dozvídá, že vystřízlivění jejich otce učiněné Bohem, je znamením, že Bůh zajistí uzdravení i pro zbytek rodiny.

Třetí a čtvrtý výrok tvrdí, že Bůh zařídí naše vystřízlivění a odstraní námi vytvořené překážky, které nám brání konat Jeho vůli.

Ačkoliv je život v Božím táboře velmi uspokojující, buďte se jisti, že Bůh zde není v první řadě proto, aby se o nás staral a vyplňoval naše touhy.

Je zde proto, aby nám dal nástroje a sílu konat Jeho vůli, nikoliv naši.

- Zbav mě područí mého já, abych mohl lépe vykonávat **Tvoji vůli**. [MK, strana 63]
- Necht' vždy konám **Tvou vůli**. [MK, strana 63]
- Necht' se děje **Tvá vůle**. [MK, strana 67]
- Jak mu mohu nejlépe sloužit – necht' se děje **vůle Boží**, ne má. [MK, strana 85]

Buďte se jisti, že nepopisujeme nějaký létající balón probodnutý šípem. Spíše naopak, Boží vůle vás uspokojí mnohem více, než cokoliv, co si vy sami můžete naplánovat. Pokud si tím nejste jistí, tak se zdržte na tomto místě, až si tím jistí budete.

Užasnete ještě dřív, než překročíte polovinu této cesty.

V Modré knize najdete dostatek instrukcí, jak správně používat modlitbu.

### Pro co se modlit

Když jsem byl na pochybách, měl jsem si v tichosti sednout a požádat o sílu a o návod, jak čelit svým problémům v souladu s Boží vůlí.

Nikdy jsem se neměl **modlit** sám za sebe, kromě případů, kdy by má prosba přinesla užitek druhým. Pouze tehdy jsem mohl očekávat vyslyšení, kterého by se mi však dostalo ve velké míře. [MK, strana 13]

Shrnutí záležitostí sexu: Upřímně se **modlíme**, abychom poznali ideální vzor, o radu v každé sporné situaci, o soudnost a sílu učinit správná rozhodnutí. Jestliže nám sexuální vztahy začnou znepríjemňovat život, vrhneme se s větším zápalem na pomoc druhým.

Zaměříme se na jejich potřeby a něco pro ně uděláme.

Tím přestaneme být tolik zahleděni do sebe. [MK, strana 70]

Někdy se oba rozhodnou, že pro ně bude nejlepší láskyplně a rozumně nechat minulost minulostí.

Vzájemně se mohou **modlit** za štěstí toho druhého. [MK, strana 82]

Meditaci obvykle zakončíme **modlitbou**, aby nám bylo v průběhu celého dne ukazováno jaký má být náš další krok a prosbou, aby se nám dostalo všeho, co je potřeba k řešení problémů.

Především **žádáme** o osvobození od zatvrzelosti naší vlastní vůle, dáváme si pozor na to, abychom nevyžadovali něco pouze pro sebe.

Tehdy se obrátíme k Bohu s prosbou o inspiraci, intuici či rozhodnutí.

Uklidníme se, uvolníme a přestaneme bojovat. Často jsme překvapeni tím, jak správných odpovědí se nám dostává poté, co jsme to jen na chvíli zkusili. To, co kdysi bylo příležitostnou inspirací či tušením,

se pozvolna stává činnou součástí naší mysli. Nemáme však ještě dost zkušeností a teprve navazujeme vědomý kontakt s Bohem,

takže není pravděpodobné, že budeme neustále inspirováni.

Stane se i to, že na své domněnky doplatíme absurdním jednáním a myšlením.

Přesto však přijdeme na to, že postupem času bude naše myšlení stále více inspirováno a budeme se na ně moci spolehnout.

Meditaci obvykle zakončíme modlitbou, aby nám bylo v průběhu celého dne ukazováno jaký má být náš další krok a prosbou, aby se nám dostalo všeho, co je potřeba k řešení problémů.

Především **žádáme** o osvobození od zatvrzelosti naší vlastní vůle,

dáváme si pozor na to, abychom nevyžadovali něco pouze pro sebe.

Jen v případě, že to pomůže jiným, smíme žádat ve svůj prospěch.

Vyvarujeme se modliteb, které slouží našim sobeckým cílům.

Během dne, když začnete pociťovat neklid či pochybovat,

zastavte se a požádejte o správnou myšlenku, nebo čin.

Už není na nás, abychom režírovali svou hru, naší úlohou je

během dne skromně opakovat: „Bud' vůle Tvá.“

Takto jsme mnohem méně vystaveni nebezpečí vzruchu, strachu, zlosti, obav, sebelítosti či pošetilých rozhodnutí. Staneme se mnohem efektivnějšími,

nepodlehne tak snadno únavě, neboť nespalujeme tak bouřlivě energii jako předtím, když jsme se snažili uspořádat si život tak, aby vyhovoval nám.

Funguje to – je to skutečně tak.

My alkoholici jsme nedisciplinovaní, a tak necháme Boha,

aby nás usměrnil jednoduchým způsobem, jaký jsme zde nastínili.

### Krok 12. Problém: lenost

Řešení: Bůh bude vám i nám neustále odhalovat něco nového.

Ve své ranní meditaci ho požádejte, co můžete každý den udělat pro člověka, který je stále nemocný. Odpověď dostanete, pokud sami budete v procesu uzdravování. Ale je zřejmé, že nemůžete předávat to, co nemáte.

Postarejte se o to, aby byl váš vztah s Bohem v pořádku,

a potom zažijete spolu s velkým množstvím druhých lidí velké události.

Na těchto skutečnostech stavíme.

Odevzdejte se Bohu takovému, jak Ho vy sami chápete.

Příznejte Jemu i svým bližním svoje nedostatky.

Napravte škody způsobené v minulosti. Podělte se o to, co jste zde našli a připojte se k nám. Budeme s vámi ve společenství ducha a bezpochyby se s některými z nás setkáte na naší nesnadné cestě ke šťastnému cíli.

**Krok 9. Problém: ego**

Řešení: Jestliže je zapotřebí drastické akce, která by mohla postihnout jiné lidi, ujistíme se jejich souhlasem.

Když jsme jednou získali jejich povolení, poradili se s ostatními a požádali Boha o pomoc, nesmíme už couvnout.

Společně s rodinou začneme čistit dům, žádající každé ráno během své meditace, aby nám Stvořitel ukázal, jak být trpěliví, tolerantní, laskaví a láskyplní. Spirituální život není teorie. Musíme jej žít.

**Krok 10. Problém: otálení**

Řešení: Vstoupili jsme do duchovního světa. Naším dalším úkolem je růst k porozumění a efektivnosti. K tomu se nedopracujeme přes noc, mělo by to být naším celoživotním dílem. Pokračujeme ve sledování svého, sobectví, nečestnosti, zlosti a strachu. Když se tyto začnou projevat, ihned požádáme Boha, aby je odstranil. Bez prodlení je s někým prodiskutujeme, a pokud jsme jimi někomu ublížili, vynasnažíme se to napravit. Poté se budeme cílevědomě zabývat někým, komu můžeme být nápomocni. Láska a tolerance k jiným budou naším zákonem. Taková je naše zkušenost. Dokud se budeme udržovat v dobré duchovní kondici, naše reakce se nezmění. Je však snadné opomenout aktivní část spirituálního programu a usnout na vavřínech. Pokud se tak stane, zakládáme si na problém, protože alkohol je záludný nepřítel. Z alkoholismu nejsme vyléčeni. Dostává se nám však denní úlevy, která je přímo úměrná udržování našeho spirituálního stavu. Každý den je dnem, kdy se musí ve všech našich činech projevat vůle Boží.

„Jak mu mohu nejlépe sloužit – necht' se děje vůle Boží, ne má.“

Tyto myšlenky nás musejí stále provázet.

Současně s tímto přístupem můžeme procvičovat i sílu své vůle, protože v této spojitosti jde o její správné využití.

**Krok 11. Problém: nedůvěra**

Řešení: Když ukončíme sebeuposouzení, požádáme o Boží odpuštění a ptáme se, jaké opatření máme použít pro nápravu.

Ráno se zamyslíme nad příštími dvaceti čtyřmi hodinami.

Vezmeme v úvahu své plány pro nový den.

Ještě než začneme, požádáme Boha, aby řídil naše myšlenky, obzvlášť aby nás zbavil sebelítosti, nečestnosti a sobeckých motivů.

Jedině za těchto podmínek dokážeme zapojit všechny své schopnosti, neboť konec konců Bůh nám dal mysl k tomu, abychom ji využívali.

Jednou provždy zbaven špatných pohnutek, může náš vědomý život vystoupit na mnohem vyšší úroveň. Během rozjímání nad dnešním počínáním je možné, že pocítíme nerozhodnost.

Možná nedokážeme rozpoznat, kterým směrem se vydat.

Jen v případě, že to pomůže jiným, smíme **žádat** ve svůj prospěch.

Vyvarujeme se **modliteb**, které slouží našim sobeckým cílům.

Mnozí z nás tím promarnili mnoho času, ale nikam to nevedlo.

Jistě chápete proč. [MK, strana 87]

Jestliže k žádné církvi nepatříme, můžeme si vybrat a zapamatovat pár modliteb, které jsou založeny na principech, o nichž jsme mluvili.

[MK, strana 87]

**Tajemství úspěšné střízlivosti.**

Velmi často nás překvapí zdání, že někteří členové AA, kteří už zdaleka nejsou nováčci, nepochopili nejdůležitější tajemství úspěchu v AA.

Jestliže vážně chcete přestat pít a zjistíte, že to nezvládáte, nebo že nedokážete kontrolovat množství vypitého alkoholu, pak jste pravděpodobně alkoholici. Jestliže toto je váš případ, pak je docela možné, že trpíte nemocí, kterou může zdolat pouze spirituální zážitek.

[MK, strana 44]

Bezpochyby jste už narazili na členy AA, tak zvané *musíš vykladače*, kteří vám namyšleně řeknou, kolikrát je v Modré knize použito slovo muset. (Klidně nám napište správnou odpověď a vypište nám všechny příklady, pokud to musíte udělat.) Možná budou vypočítávat a poznamenávat si všechna tvrzení používající slovo „pouze (only)“, protože nebudou chtít vědět, co je opravdu důležité.

A tak schválně, kolik volnosti máme my, skuteční alkoholici, při vyhýbání se **jediné (the only)** věci, které porazí náš alkoholizmus?

Jistě jste zaznamenali, že obsah kapitol 3 až 7 v Modré knize je seřazen ve stejném pořadí, jako jsou kroky.

Stejně jako má každý krok svůj řídicí princip (budeme to probírat ve 12. Kroku), tak každý krok obsahuje problém k překonání.

Mimoto je každý z problémů možno vyřešit jednou nebo více modlitbami, které jsou v souladu s principem daného kroku.

**Problémy jsou řešeny pomocí modliteb, které souvisejí s příslušným krokem.**

**Krok 1. Problém: nestrídnost** Řešení: kapitulace a abstinence

**Krok 2. Problém: vzdor** Řešení: otevřená mysl

**Krok 3. Problém: víra** Řešení: závislost na Bohu  
v soběstačnost

Bože, nabízím se ti, abys se mnou konal, jak žádáš.  
Zbav mě područí mého já, abych mohl lépe vykonávat Tvoji vůli. Odstraň mé obtíže, aby vítězství nad nimi bylo svědectvím těm, kterým bych mohl být Tvoji mocí, láskou a životní cestou nápomocen. Necht' vždy konám Tvou vůli. [MK, strana 63]

**Krok 4. Problém: neznalost sebe sama.**

**Řešení: poctivé shromáždění údajů**

**Opakovaná zášť** (...nepřítel číslo jedna. Pramení z ní všechny nemoci ducha... Až dojde k nápravě duchovního stavu, srovná se i náš psychický a tělesný stav. Špatnosti na nás páchané, ať už byly skutečné nebo domnělé, opravdovou sílu nás zabít.)

**Řešení:** Požádali jsme Boha, aby nám pomohl projevit jim tutěž snášenlivost, soucit a trpělivost, jaké bychom ochotně projevili nemocnému příteli. Když se nás tato osoba něčím dotkla, řekli jsme si: „Tento člověk je nemocen. Jak mu mohu být nápomocen? Bože, ušetři mě hněvu. Necht' se děje Tvá vůle.“

**Strach** (...v něm vězelo zlo. Strach představoval poškozené vlákno, které protkávalo tkaninu naší existence. Strach uváděl do pohybu události, a to v takových sledech, které nám přinášely neštěstí, nebo které jsme vnímali tak, že si je nezasloužíme.)

**Řešení:** ....nyní stavíme na odlišných základech, na základech důvěry a spoléhání se na Boha. Raději věříme neomezené Boží moci, než vlastnímu omezenému „já“. Jsme na tomto světě, abychom hráli Jím předurčenou roli. A On nám umožní čelit pohromám s vnitřním klidem do té míry, do jaké se na Něj pokorně spoléháme....

Naopak mu umožníme, aby skrze nás ukázal, jaké má schopnosti. Požádáme Ho, aby nás zbavil strachu a nasměroval naši pozornost k tomu, jací bychom měli být. A najednou začneme strach přemáhat.

**Sexuální poranění.** (Kdy jsme byli sobečtí, nečestní nebo bezohlední? Komu jsme ublížili? Zavdali jsme příčinu k neospravedlnitelné žárlivosti, podezírání nebo zahořklosti?)

Kde jsme chybovali a co jsme měli místo toho udělat?)  
**Řešení:** Podrobili jsme všechny naše vztahy tomuto zkoumání – byly sobecké či nikoliv? Požádali jsme Boha, aby nám pomohl utvořit naše ideály a žít podle nich. Vždy je dobré si uvědomit, že naše sexuální energie je darem od Boha, a tudíž zdravá.

Neměli bychom ji lehkovážně či sobecky zneužívat, ale ani ji zatracovat nebo si ji oškřivovat.

Při meditaci se zeptáme Boha, jak si máme v jednotlivých situacích počínat.

Jestliže po tom opravdu toužíme, správné odpovědi se nám dostane. Jedině Bůh může posoudit naši situaci v sexuální oblasti.

Konečné posouzení nechme na Bohu.

Upřímně se modlíme, abychom poznali ideální vzor, o radu v každé sporné situaci, o soudnost a sílu učinit správná rozhodnutí.

Jestliže nám sexuální vztahy začnou znepríjemňovat život, vrhneme se s větším západem na pomoc druhým.

Zaměříme se na jejich potřeby a něco pro ně uděláme.

Tím přestaneme být tolik zahleděni do sebe.

Utiší se ta nutková potřeba, která nám způsobí mnoho bolesti v případě, že jí podlehneme.

**Ostatní poranění.**

(Sepsali jsme seznam lidí, kterým jsme našim chováním ublížili, a jsme připraveni, pokud je to možné, naše chování z minulosti napravit.)

**Řešení:**... víra pro nás učinila to, čeho jsme sami nebyli schopni. Doufáme, že jste dospěli k přesvědčení, že Bůh může odstranit veškerou zatvrzelost, která vás od Něj blokovala.

**Krok 5. Problém: strach**

**Řešení:** Po návratu domů (po rozhovoru 5. Kroku) si dopřejeme hodinku klidu, abychom mohli zrekapitulovat naše předchozí konání.

Z hloubi duše poděkujeme Bohu za to, že jsme ho mohli lépe poznat.

**Krok 6. Problém: popírání**

**Řešení:** Může je z nás nyní všechny sejmut – každou z nich?

Jestliže se najde něco, na čem stále ještě lpíme, požádáme Boha, aby nám pomohl být ochotnými vzdát se i toho.

**Krok 7. Problém: arogance**

**Řešení:** Můj Stvořiteli, jsem teď ochoten se ti celý odevzdat, dobrý i zlý.

Modlím se, abys mi odejmul všechny mé charakterové vady, které jsou překážkou mé užitečnosti Tobě i mým bližním. Dej mi sílu, abych mohl od nynějška vykonávat tvé příkazy. [MK, strana 76]

**Krok 8. Problém: pocity viny**

**Řešení:** Připomeňme si, že jsme se rozhodli jít do krajnosti, abychom našli spirituální zkušenost a proto žádáme, aby se nám dostalo síly a vedení k tomu, abychom si počínali správně, a to bez ohledu na to, jaké případné osobní důsledky to pro nás může mít.

Jsme ochotni podstoupit ztrátu zaměstnání, dobrého jména a třeba i svobody. Nemáme na vybranou, nesmíme se zdráhat před ničím.