

**Schváleno Radou Důvěrníků
pro vnitřní potřebu AA ČR**

Překlad: Jarda B.



Kroky 7. - 9. 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.

12 TRADIC ANONYMNÍCH ALKOHOLIKŮ

1. Naše společné blaho by mělo být na prvním místě,
osobní uzdravení závisí na jednotě AA.
2. Pro účely naší skupiny existuje pouze jediná konečná autorita,
milující Bůh, tak jak se projevuje sám v našem skupinovém
svědomí. Naši vedoucí představitelé jsou pouze spolehliví
služebníci, kteří nám nevládnou.
3. Jediným požadavkem pro členství v AA je touha přestat pít.
4. Každá skupina by měla být autonomní s výjimkou případů,
které ovlivňují ostatní skupiny nebo AA jako celek.
5. Každá skupina má pouze jediný hlavní účel
– předávat naše poselství alkoholikovi, který ještě trpí.
6. Skupina AA by nikdy neměla podporovat ani financovat
jakékoliv příbuzné zařízení nebo podnik stojící mimo AA,
ani mu propůjčovat jméno AA, aby nás problémy peněz,
majetku a prestiže neodváděly od našeho hlavního účelu.
7. Každá skupina AA by měla být plně soběstačná a odmítat
příspěvky z vnějšku.
8. Anonymní alkoholici by se nikdy neměli stát profesionálními,
i když naše střediska služeb mohou zaměstnávat specialisty.
9. AA jako takové by nikdy nemělo být organizováno,
ale můžeme vytvářet služební rady nebo komise přímo
zodpovědné těm, kterým slouží.
10. Anonymní alkoholici nemají názory na vnější otázky,
proto by jméno AA nemělo být nikdy zataženo do veřejných sporů.
11. Naše zásady veřejných vztahů jsou založeny spíše na přitažlivosti
programu než na jeho propagaci, my vždy potřebujeme
zachovávat osobní anonymitu na úrovni tisku, rozhlasu a filmu.
12. Anonymita je duchovním základem všech našich tradic,
která nám navždy připomíná, že máme dávat přednost
zásadám před osobnostmi.

Buď jsou naše seznamy nekompletní anebo se projevuje naše charakterová vada zvaná nesmyslné sebeobviňování. Mít špatné pocity kvůli vlastním chybám, což bylo ospravedlnitelné v období, kdy jsme páchali škody, je velmi často projevem emocionální kocoviny a musíme se jich zbavit. Je potřeba, abyste si vytvořili seznam sebeúcty (ne pýchy). Můžete si ho připíchnout na zeď vedle zrcadla a v jeho záhlaví může být cosi jako: „Dnes mám důvod respektovat sám sebe, protože jsem....(seznam dobrých skutků, udělaných kroků, osob, kterým jsem pomohl, modliteb, atd.)“. Ale ujistěte, že se vaše jméno nikdy nedostane na váš seznam 8. kroku.

Potom je potřeba se pustit do Devátého kroku (samozřejmě poté, co jste prošli prvními osmi se sponzorem). Protože nápravy jsou jediným způsobem k získání odpuštění.

Naše „právo“ na odpuštění.

Podvědomě cítíme, že po spáchání špatnosti se okamžitě vytvoří záznam o provedeném skutku. Tomuto zaznamenání se nemůžeme vyhnout a ani ho nelze skrze odpuštění vymazat. Poškozená strana nemůže tento záznam smazat a ani to neudělá Bůh, protože On pouze vytvořil systém zaznamenávání, který funguje k Jeho spokojenosti.

Otázkou tedy zůstává, jak jsou nám i druhým lidem promíjeny špatné skutky. Odpověď je nasadě - Devátý krok. Náprava (oprava/korekce) špatného činu automaticky odstraňuje jeho záznam.

Odpuštění nehraje v procesu rozřešení žádnou roli.

Proč tedy tolik mluvíme o odpuštění? Skutečností je, že špatné činy vůči nám neodpouštíme proto, abychom zbavili jeho pachatele nutnosti nápravy. To nemůžeme dokázat. To dokáže udělat pouze náprava. Naše odpuštění slouží k našemu vlastnímu očištění. Tak je to správně. Zbavujeme sebe sama kletby, kterou jsme na sebe uvalili, abychom potrestali toho, kdo nám ublížil. Naše odpuštění nerozhřešuje jeho činy, ale zbavuje nás naší reakce na tyto skutky. Zajímavé že ano? Nenapravujeme jejich karmu, ale svoji vlastní.

Nakonec vám nabízíme několik dalších zdrojů, o kterých si myslíme, že vám mohou být doopravdy k užítku. Jistě si povšimnete, že některé z nich jsou v rozporu s tím, co jsme zde uvedli.

Neznamená to, že jejich nebo naše tvrzení nemají platnost.

Je naprosto nezbytné, abyste do hloubky duše trvali na vlastním přesvědčení. Prosíme, abyste při vašem zkoumání následujících zdrojů dodrželi jejich pořadí:

Modrá kniha

Victor M. Parachin: Jak odpouštět: 10 Návodu

Otčenáš a odpuštění Emmet Fox: Odpuštění v Modlitbě na Hoře

7) Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.

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

Sedmý krok: Pokorně žádám Boha, aby moje nedostatky odstranil.

Doporučené čtení sedmého kroku:

Modrá kniha – 6. kapitola Zahajujeme akci, strana 83, druhý odstavec
Kniha Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok sedmý

Možná budete také chtít použít náš Pracovní list sedmého kroku.

Kniha Dvanáct kroků a dvanáct tradic se zabývá slovem „pokora“ a do určité míry provádí jeho rozbor. V následujícím textu naleznete slovníkovou definici tohoto slova.

Pokora - definice
po-ko-ra vlastnost nebo stav, kdy se lidská bytost chová pokorně a skromně; kdy má přiměřené mínění o své vlastní důležitosti či společenském postavení; trpělivost
po-kor-ný člověk, který není pyšný nebo arogantní, ale naopak skromný a mírný člověk, který nezvýrazňuje svou důležitost člověk, který je dvorný a ohleduplný

V anglickém jazyce jsou tato slova psána: *humility a humble*.

Pochází z latiny a jejich základem je “*hum*”, což znamená země jak je to použito ve slovech *humus* a *humor*.

Když je v definici řečeno, že Pokorný znamená prostý či nízký, neznamená to podlézavý či neschopný. Jednoduše to znamená nevysoký ve stejném významu jako je země v protikladu k nebesům.

A tak pokora neznamená myslet méně na sebe, ale myslet si o sobě méně.

Začali jsme nově nahlížet na pokoru. Pokora je ctnost nebo chcete-li dobrá vlastnost, jeden z principů, kterým nás společenství AA učí žít. Definice, kterou jsme přijali, nás zobrazuje stojící obnažené před Stvořitelem bez předstírání, zastírání a výhrad. Znamená to, že nic neukrýváme, jsme sami sebou jak dobří tak zlí. Dobrymi synonymy pro pokoru jsou poctivost, čestnost a upřímnost.

Matka Tereza zjevně velmi dobře věděla, co pokora znamená, když prohlásila:

„Jestliže jste pokorní, nic se vás nemůže dotknout, ani uznání, ani pohana, protože vy víte, kdo jste.“

V kontextu 7. Kroku zjišťujeme, že nás práce na krocích 4, 5 a 6 připravila na poznání, kdo a co vlastně jsme.

A potom je naší skutečnou podstatou stanout před naším Stvořitelem s modlitbou, aby naše nedostatky odstranil.

(Výrazy „přesná povaha našich chyb (krok 5), vady charakteru (krok 6) a nedostatky (krok 7) mohou být podle Billa Wilsona zaměňovány).

Ale co nám bude odstraněno?

Odstraní Bůh nedostatky, o kterých sami nevíme?

Jestliže by to udělal, byly by kroky 4 a 5 zbytečné.

Byli jste instruováni, abyste zašli do jakýchkoliv mezí,

abyste vynesli vaše charakterové vady na světlo Boží.

Znalost vašich charakterových vad je předzvěstí vaší ochoty přestat na nich lpět v šestém kroku.

Nemyslíme si, že by toto úsilí bylo vše, co musíme udělat.

Vyšší moc, k jejímuž poznání jsme dospěli, nebude zasahovat do našich životů bez našeho pozvání.

Reaguje pouze na modlitbu sedmého kroku, které je velmi specifická. Chce, abychom pochopili, které charakterové vlastnosti jsou žádoucí a které nikoliv (v rámci Jeho uspořádání věcí).

Také chce, abychom se dostatečně poznali a abychom pochopili, které charakterové vlastnosti máme a které nám chybí.

Nicméně věříme, že neexistuje všezahrnující pojem a tudíž nemůžeme uplatnit prosbu, „očisti nás“.

Účelem je požádat Boha, aby nahradil náš vlastní charakter charakterem, který nám vybral ON.

Odstraní Bůh všechny charakterové vady, které jsou v naší žádosti? Zdá se, že nikoliv.

Někdy si myslíme, že je naší charakterovou vadou něco, co by pro nás mohlo být výhodné, jako například mateřské znaménko na naší tváři. Možná jsme se ještě z našich charakterových vad dostatečně nepoučili, abychom byli připraveni k jejich odstranění, bez ohledu na to, že my si myslíme, že připraveni jsme.

Jestliže se dopustíme urážky nebo přestupku (nebo nesplníme naši povinnost), dojde k zaznamenání naší nepravosti.

Druhá strana, které jsme ublížili, si to může zapamatovat či zaznamenat. Většina lidí to dělá. A také my si ji přidáme do našeho pytle vin, studu a sebenávisti, který si s sebou táhneme životem.

Ale skutečný záznamník vložil do systému vesmíru jeho Stvořitel.

Proces zaznamenávání všech špatností je automatický a nevyhnutelný.

A jediný způsob pro odstranění těchto záznamů je náprava (korekce či oprava) špatností.

Ve východních náboženstvích nazývají tento systém Karma. Metafyzici jej mohou nazývat Akasha. Zejména pro nás alkoholiky tento systém funguje vždy bezchybně bez ohledu na to, jak se jmenuje a kde je umístěn (nejpravděpodobněji je v našem nitru).

Cíle odpuštění.

Otázkou je, komu je odpouštěno a kým?

Odpustit druhým. Jestliže naše laskavost pomůže druhým, aby se cítili lépe, potom bychom jim snad mohli dát vědět, že už vůči nim nechováme negativní pocity za způsobené zlo. Ale nikdy bychom si neměli myslet, že bychom se mohli našim odpuštěním vměšovat do Božích plánů.

Naše víra a naše skutky nejsou součástí tohoto plánu.

Dostat odpuštění od druhých. Stejná logika se vztahuje na akt odpouštění druhými lidmi. Kosmetické odpouštění mezi lidmi navzájem může být aktem milosrdenství, ale opravdové odpuštění je velmi osobní věc.

Dostat odpuštění od Boha. Bůh si nedělá záznamy, ani necítí zášť.

Bohem stvořený univerzální systém spravedlnosti se automaticky postará o nápravy a odpuštění. Do toho Bůh nezasahuje.

On nás jednoduše miluje po celý čas.

Odpustit sám sobě. Stejně, jako si lidé nedokážou opravdově odpustit navzájem, není možné sebeodpuštění. Ale je zde potřeba říci více.

Naprosto souhlasíme s tím, že většina alkoholiků zná silné pocity viny, studu, výčitek svědomí a odporu k sobě samému. Musíme se jich zbavit, abychom mohli spatřit dokonalost Stvořitele v našem nitru.

A také nám musí být dovoleno podívat se do zrcadla a usmát se na bytost, která se vynořuje z bahna sebestředného žvanění a dává se do služeb svého Otce skrze své kamarády alkoholiky.

Vědomost, že je nám odpuštěno, je požadavek pro strízlivý život.

Nejprve musíme odstranit všechny falešné hříchy, ze kterých jsme se zbytečně obvinili. Výsledkem dobře udělaného 5. kroku bude seznam charakterových vad a předběžný seznam lidí, kterým jsme ublížili.

Jestliže máme špatné pocity kvůli něčemu, co není v těchto seznamech, máme dvě možnosti.

Soukromí.

Měli byste držet vaše odpuštění v tajnosti, pokud vás osoba, ke které chováte opakované pocity zášti či neshášenlivosti, výslovně nepožádá o odpuštění nebo pokud si nejste jistý, že by váš skutek odpuštění ocenila. Bylo by totiž velmi arogantní kontaktovat druhého člověka a sdělit mu, že mu odpouštíte. Obvykle nebude mít ani ponětí o tom, že vám ublížil. Hodně by se podivil, co jste to za domýšlivce, když si myslíte, že jste mu odpustili. Snad si bude myslet, že se považujete za Boha.

Definitivnost.

Jakmile jste druhému odpustili, je tento skutek definitivní. Nikdy ho není potřeba opakovat a neměli byste dovolit, aby se vám vaše negativní pocity navracely.

A samozřejmě máte vždy v záloze modlitbu. V Modré knize, na konci návodu ke každému kroku, je vysvětleno mnoho způsobů jak zmírnit nebo odstranit vaše problémy. „Navržený“ základní nástroj, který je nám neustále k dispozici, je modlitba. Modlitba by měla být součástí výše uvedeného seznamu, ale nevíme, kam ji zařadit z pohledu obtížnosti. Pro některé z nás je modlitba přirozeným nástrojem pro zklidnění a urovnání našich životů. Pro jiné je to cizí a často nepřátelská možnost. Bez ohledu na to, jaký postoj k modlitbě máte, měli byste vyvíjet trvalé úsilí a udělat z ní nedílnou součást vašeho vědomí.

Co je odpuštění?

<i>ODPUŠTĚNÍ</i> ve výkladovém slovníku
Odpustit - sloveso
1. Udělit milost, prominout zbytek trestu za trestný čin, osvobodit
2. Vymazat či odpustit dluh, odpustit splacení úroků
3. Udělit odpuštění člověku
4. Upustit od pocitů popuzení, roztrpčení, rozhořčení či vzteku, odpustit nepříteli
5. Odpustit urážku nebo odpustit provinilci

Kdo je vlastníkem našich provinění?

Nyní bude následovat část naší osobní náboženské doktríny. Pokud máte jinou, prosíme, abyste se necítili dotčeni. Můžete mít stejně dobře pravdu. Mnoho z nás provádí šestý a sedmý krok každý den.

Proces upouštění od lpění na věcech a jejich přenechání Bohu není záležitostí okamžiku.

Oslabujeme vliv starého já, často bolestivě, dokud se nezjeví Jeho (Boží) úžasné uspořádání.

Principem sedmého kroku je

Modlitba Sedmého kroku

***Můj Stvořiteli,
jsem teď ochotný se Ti odevzdat celý, dobrý i zlý.***

Modlím se, abys nyní odstranil všechny charakterové vady, které jsou překážkou mé větší užitečnosti Tobě i mým bližním.

***Dej mi sílu, abych od tohoto okamžiku vykonával
Tvou vůli.***

Amen.

Pracovní list Sedmého kroku

Jeden z našich návštěvníků se nás zeptal, zda víme o pracovním sešitu Sedmého kroku. Samozřejmě, že existuje velké množství takovýchto věcí, většina z nich se dá kdesi koupit. A jeden z našich členů se začal zajímat o vytvoření něčeho lepšího a nazval svůj výtvar: Krok 7 – list zamyšlení. Je zdarma a my vám jej nabízíme.

7) pokorně jsem Ho (Boha) požádal, aby mé nedostatky odstranil.

Jaké nedostatky?

„Přesná povaha našich chyb“ v kroku 5 je vyjádřena v termínech „charakterových vad“ v kroku 6 a je nabídnuta Bohu k odebrání jako „nedostatky“ v kroku 7.

Když se Bila W. zeptali, proč použil tyto tři různé sady slov pro definování charakterových defektů, odpověděl, že to udělal proto, aby se vyhnul opakování. Ale v jeho záměrech bylo dát těmto slovům stejný význam. Mnoho členů zbytečně marní čas tím, že se snaží rozlišit význam těchto slov, která pro zjednodušení nazýváme charakterovými vadami.

Když projdeme řádně krokem 5, získáme seznam našich charakterových vad.

V kroku 6 se staneme více a více ochotnými, aby nám byly tyto vady charakteru odstraněny a v kroku 7. se modlíme za možnost jejich odstranění.

Doplňte si tabulku, kterou nabízíme. Vypište si váš seznam charakterových vad. Jestliže vám námi vyplněné vady vyhovují, nechte je v seznamu a zbylé odstraňte a nahraďte je vašimi vlastními.

Metody odstranění opakovaných pocitů.

Jak můžeme opakované pocity odstranit? Nabízíme zde obvyklé metody seřazené vzestupně podle obtížnosti, jak ji vnímají alkoholici.

Jsou to:

Nevěnování pozornosti. Přestat jim věnovat pozornost nám pomáhá odstranit většinu myšlenek, které nás napadnou v průběhu dne. Čím déle jsme střízliví, tím méně jsme náchylní k prožívání opakovaných pocitů, které jsou eliminovány v přirozeném pořadí, pokud nejsou svázány s našimi přetrvávajícími zvyky.

Uvažování. Jestliže si opakující se pocity uvědomujeme a přejeme si zbavit se jich, začínáme o nich uvažovat. Ptáme se sami sebe: Opravdu jsem slyšel, co druhý řekl? Opravdu to mínili tak, jak to řekli? Nebylo to, co jsem slyšel, pouhý drb? Zapadá útok do nějakého vzorce nebo to byla jenom nešťastná náhoda? Nebyl náhodou útočící emočně rozrušený? Neuvádím toho člověka v pochyby? Pokud ne, proč bychom neměli přestat cítit zášť či nelibost?

Zkoumání. Ptáme se: Potřebujeme více důkazů nebo faktů? Existuje nezávislé ověření toho, co se stalo? Zmínili jsme se potencionálnímu útočníkovi, že jsme udiveni tím, co se stalo a chtěli bychom tomu správně porozumět? Dokládají fakta, že nám bylo úmyslně ublíženo? Pokud ne, proč bychom neměli na celou věc zapomenout?

Analýza typu přínos/cena. Ptáme se: Jestliže skutečně došlo k ublížení, zejména úmyslnému, co nám přinesou opakované pocity? Budou silné? Jakou budou mít sílu v porovnání s ostatními ospravedlněnými a opakujícími se pocity, které v sobě chováme? Bude jejich zařazení do našeho seznamu znamenat vyřazení opakovaných pocitů způsobených lehčím ublížením? Jsou ospravedlněním pro odplatu? Jsme ochotni podstoupit ztrátu přátelství, poničení majetku či společenské znevážení jako následek naší snahy být soudcem, porotou a vykonavatelem práva? Nebude lepší se jednoduše opakovaných pocitů zbavit?

Odpuštění. Ano je možné zbavit se přetrvávajících opakovaných pocitů zášti, nelibosti, zloby či bolesti za pomoci odpuštění. Níže se dočtete, jak to můžete udělat. Nicméně vám nejprve nabízíme několik vodítek:

Anonymita. Osoba, vůči které chováte opakované pocity, nemá potřebu dozvědět se o vašich pocitech. Ve skutečnosti je mnohem lepší a jednodušší, když o tom nebude vědět. Nezdá se vám, že zášť chovaná a přikrmovaná v tajnosti je mnohem sladší?

Ochota k odstranění.

Identifikovali jsme pět možných úrovní pro vyhodnocení vaší ochoty k odstranění jednotlivých charakterových vad.

Jsou to:

1. Již odstraněná
2. Naprostá ochota k odstranění
3. Téměř ochoten k odstranění
4. Potřebuji více času
5. Naprosto neochotný

Vypište si do pravého sloupce ke každé jedné charakterové vadě váš ukazatel ochoty.

Jak možná víte ze čtení knihy Dvanáct kroků a Dvanáct tradic, zatvrzelé setrvání ve stavu „naprosté neochoty“ musí být samo o sobě odstraněno.

Jestliže se vaše míra ochoty pro každou jednu charakterovou vadu nepohybuje mezi 1 a 2, budete muset toto cvičení v budoucnu opakovat.

Jsme si jisti, že Bůh neodejme alkoholikovi charakterové vady, pokud si nepřipustí, že je má. Tato skutečnost jednoznačně vysvětluje, proč musíme udělat kroky 4 a 5.

A také si uvědomujeme, že Bůh alkoholikovi odejme charakterové vady to té míry, do jaké alkoholik připustí jejich odstranění. A proto děláme krok 6.

Bůh nebude zasahovat, pokud toužíme žít s odpadem v našem odpadkovém koši.

Jestliže jsme v této fázi našeho vývoje důkladní,

1. **Užasneme** ještě dřív, než překročíme polovinu tohoto programu
2. **Poznáme novou svobodu**
3. **A nový pocit štěstí.**
4. **Přestaneme litovat minulost**
5. **A přát si za ní zavřít dveře**
6. **Porozumíme, co je vyrovnanost a**
7. **Pocit vnitřního míru**
8. **Bez ohledu na to, jak hluboko jsme klesli, rozpoznáme, jak a kde může naše zkušenost prospět druhým.**
9. **Zmizí pocit neužitečnosti**
10. **a sebelítosti (zmizí pocit)**
11. **Přestaneme usilovat jen o sebe a**
12. **Získáme zájem o své bližní.**
13. **Naše zlištnost zmizí.**
14. **Celý náš postoj a pohled na život se změní.**
15. **Opustí nás strach z lidí a**
16. **(strach) z ekonomické nejistoty (nás opustí).**
17. **Intuitivně budeme vědět, jak se chovat v situacích, které nás kdysi mátly.**
18. **Náhle si uvědomíme, že Bůh pro nás činí to, co jsme sami pro sebe nemohli učinit.**
19. **Jsou to sliby přehnané, nemyslíme. Nepřestávají se naplňovat, někdy rychleji, někdy pomaleji,**
20. **Ale vždy se uskuteční, jsme-li ochotni pro ně pracovat.**

Psané cvičení:

Navrhujeme, abyste si každou vykonanou nápravu zanesli do vašeho plánu náprav (seznam osmého kroku).

Odškrtněte si vykonanou nápravu a zaznamenejte si reakci druhé strany.

Jestliže jste si s druhou stranou odsouhlasili další akce, poznamenejte si je.

Princip Devátého kroku: _____

Jestliže však ti, kdo nám ublížili, dají najevo svou lítost, je naopak dobrým skutkem dát jim vědět, že jsme jim, pokud se týče naší osoby, odpustili. Děláme to s pokorou a soucitem. Nikdy se nesnažíme dát najevo, že nám jsou za naše odpuštění něco dlužní.

Snažíme se s nimi jednat stejným způsobem, jaký očekáváme od těch, kteří by nám v našich představách měli odpustit. Někteří naši členové věří, že skutečnost, že je nám odpuštěno za naše prohřešky, je nutným výsledkem práce na Devátém kroku. Vůbec není nutné, aby nám lidé, kterým jsme ublížili a vůči kterým konáme nápravu, odpustili. Jestliže se rozhodnou nám sdělit, že nám odpouštějí, je to laskavé gesto, kterého bychom si měli vážit. Ale opravdovým cílem Devátého kroku je stav, kdy byste už neměli cítit pocity viny vycházející z vašich minulých skutků a opominutí.

Odstranění pocitů viny je výhradní doménou vaší Vyšší moci. Bylo by dobré, abyste si také prošli materiál zabývající se Odpuštěním. Ale zpět k vaší cestě. Práce na vašem Devátém kroku vám může zabrat několik týdnů, ale i mnoho let. Začněte okamžitě po dokončení Osmého kroku, a když vám sponzor dá zelenou, pokračujte, dokud nejste hotovi.

Přísliby Devátého kroku.

Zde uvádíme 20 příslibů z Modré knihy, ze strany 95. Mnozí lidé si myslí, že toto jsou jediné přísliby, které jsou možné v Modré knize nalézt. Nemají ani ponětí o tom, že každý krok má svojí sadu příslibů, a že kromě nich existuje mnoho dalších. Dokonce můžeme v Modré knize najít i několik záruk. My jsme v Modré knize našli 173 příslibů a záruk. Dejte nám vědět, zda jste byli stejně úspěšní.

Pokora

Jste pokorní? Zaškrtněte si v pravém sloupci ty z výrazů, které identifikují úroveň vaší pokory.

Číslo	Popis úrovně vaší pokory.
1	Jsem tak bezvýznamný, že mohu žít s červy
2	Zasloužím si opovržení a odsouzení
3	Jsem bezcenný
4	Jsem naplněný pocity viny, studu, výčitek svědomí a jsem odporný sám sobě
5	Cítím se, jako bych byl naprosto čestný
6	Mám velmi malou touhu udivovat druhé lidi
7	Před Bohem nemám co skrývat
8	Docházím k poznání, kdo skutečně jsem

Ačkoliv slovník říká, že pokora popisuje člověka nízkého postavení, jsme názoru, že nepopisuje duchovní význam pokory. V tomto pohledu popisují první čtyři výroky pokoření, nikoliv pokoru.

Kořenem slova pokora v angličtině je výraz *hum* stejně jako ve slovech humus (úrodná země) a humor (tekutina). Pro nás pokora znamená „zpátky na zem“. Pokora znamená být čestný, opravdový a bez velikášství, jak to naznačují body pět až osm.

Náš vzor, matka Tereza řekla: „Jestliže jste pokorní, nic se vás nemůže dotknout, ani uznání, ani pohana, protože vy víte, kdo jste.“ A tak přistupme k 7. kroku s pokorou, obrazně řečeno ochotni předstoupit obnažení před Boha, nic neskrývající a bez skrytých motivů.

Více o Bohu

V 7. kroku žádáme Boha, aby pro nás něco udělal – odstranil naše charakterové vady.

Ale ne všechny koncepce Vyšší moci (dále VM) nám mohou pomoci. Některé z VM, se kterými jsme se setkali, jsou například strom, stěhovací auto, skála, klasická žárovka a dokonce i skupina AA, kterou literatura AA navrhuje jako startovní balíček.

Z těchto VM je pouze skupina AA vhodným kandidátem na odstranění našich nedostatků.

Nicméně si myslíme, že není rozumné procházet seznam vašich defektů před vaší skupinou.

Zbytečně byste se vystavoval nebezpečí.

Nebudou na vás mít čas a i kdyby si ho udělali, dostanete od nich spoustu zmatených a různorodých reakcí.

V krajním případě vám skupina nebo dokonce i sponzor mohou poskytnout náhled na přesnou povahu vašich chyb a některých možností nápravy.

Ale může také polknout hořkou pilulku a otevřít se Duchovnímu prameni, který budeme kvůli čistě komunikačním účelům nazývat „Bůh“.

Zde se vám otevírá další možnost k dalšímu ztotožnění se s vaší vlastní koncepcí Boha.

Následující cvičení není cvičením typu pravda - lež.

Některé z vašich odpovědí budou vyžadovat jistou míru hloubání. Hluboké zamyšlení se nad následujícími otázkami je benefitem, který vám toto cvičení přinese.

2. Nespěchejte provádět nápravy bez patřičného vedení!

Jestliže nepoužijete zralou úvahu, můžete být vyvedeni z míry nejenom vy sami, ale můžete také vykolejit ty, vůči kterým provádíte nápravy.

A platí, že pokud jsme nováčky ve strážlivém životě, bývá velmi často náš úsudek nedokonalý.

Prosíme vás, abyste si ještě jednou přečetli naše návrhy v materiálu pro Osmý krok, kde jste si naplánovali postup vašich náprav.

3. Vaše nápravy nesmí nikdy zranit druhé lidi.

Obě naše knihy zdůrazňují, že nikdy nesmíme hledat vykoupení na úkor druhých lidí. Zejména si dejte pozor, abyste nezahrnovali druhé lidi do vašich provinění.

4. Nezapomeňte si udělat „chybějící krok“ – odpuštění.

Jistě si vzpomenete, že jste si ve Čtvrtém kroku, jako součást seznamu neustále se opakujících záští, vytvořili seznam těch lidí, kteří vás svým způsobem zranili.

Žádný z kroků dostatečně nezdůrazňuje, že nejlepší možný způsob zbavení se neustále se opakujících záští

(musí být dokonale vyhlazeny) je odpuštění těm, ke kterým je cítíme.

Jestliže jste se jich dosud nezbavili, dokončete tento proces v Devátém kroku. A potom se tento krok stane mečem se dvěma ostřími, který vás odřízne a osvobodí ode všech poranění, které jste způsobili a které byly způsobeny vám.

Nicméně však existuje rozdíl mezi tím, když je vám odpouštěno a když vy odpouštíte.

Naše nápravy vůči těm, které jsme zranili, děláme z naší vlastní iniciativy a přímo těm lidem, které jsme zranili a to kdykoliv se nám naskytne příležitost.

Na druhou stranu, když odpouštíte druhým, nebývá vhodné tyto lidi kontaktovat, abychom jim naše odpuštění oznámili. Proč?

Nemusí vůbec mít ponětí o tom, že k nim chováme neustále se opakující pocity záští. To jsou naše pocity.

Když je zatáhneme do našich problémů, nepřinese jim to nic dobrého a naopak to v nich může vyvolat pocity vzteku, nebo že je jim ubližováno a jsou obtěžováni.

Učíme se nehrát si na Boha a vyhýbat se aktivitám, které slouží k posilování našeho ega.

Dávat druhému člověku vědět, že jsme mu odpustili, je považováno za prospěchářský skutek.

Toho bychom se měli vyvarovat.

Slova a fráze vyňatá z literatury AA jako příklady „náprav“:

BB = Modrá kniha Anonymní Alkoholici 12&12 = Dvanáct kroků a Dvanáct tradic
Korekce vlastního chování ... zamést odpadky, které jsme nakupili díky naší snaze žít podle vlastní vůle. [BB] ... projevit dobrou vůli [BB] ... zamést si před vlastním prahem [BB] ... sednout si s rodinou a na rovinu rozebrat minulost tak, jak ji vidíte nyní. [BB] ... společně s rodinou začneme čistit dům...[BB] ... každé ráno při meditaci požádáme našeho Stvořitele, aby nám ukázal, jak být trpěliví, tolerantní, laskaví a milující. [BB] ... Duchovní život není teorie, musím jím žít...[BB] ... Naše chování je přesvědčivější mnohem více než naše slova. [BB] ... Je možné, že zůstanou některé škody, které nedokážeme zcela napravit. [BB] ... S některými lidmi se nebudeme moci setkat a tak jim pošleme otevřený dopis. [BB] ... Naše chování by mělo být citlivé, taktivé, ohleduplné a pokorné aniž bychom byli podlézaví nebo pichlaví. [BB]
Odškodnění ... napravit škody, které jsme v minulosti napáchali. [BB] ... odčinit spáchané zlo [BB] ... urovnat minulost [BB] ... vyjednat co nejlepší podmínky pro splacení...[BB] ... odškodnění [BB] ... poslat peníze [BB] ... ochotný jít do vězení [BB] ... veřejně prohlásit [BB] ... činit dobro manželce nebo rodičům [BB] ... rekonstrukce [BB]
Omluva ... přiznání našich dřívějších nezdravých postojů [BB] ... vyjádření naší lítosti [BB] ... dáme těmto lidem najevo svou lítost [BB] ... připuštění chyb [BB] ... uznání našich vlastních chyb [BB] ... žádost o odpuštění [BB] ... zkroušené zabrblání, že je nám líto nebude vůbec fungovat [BB]

Vaše vlastní koncepce Boha

1.	Jak se jmenuje tvoje Vyšší moc?
2.	Kde tvoje Vyšší moc sídlí?
3.	Kde se tvoje Vyšší moc nachází, když se modlíš či medituješ?
4.	Jestliže se modlíš na kolenu, proč?
5.	Může tvoje Vyšší moc číst tvé myšlenky v průběhu modlitby? Slyší tě tvoje Vyšší moc lépe, když se modlíš nahlas?
6.	Jsou tvé postranní myšlenky při modlitbě stejně důležité jako slova modlitby?
7.	Mělo by být tvé sdělení přesně specifikované a precizní nebo stačí nekonkrétní žádost k Vyšší moci?
8.	Zaškrtni si, které z následujících nedostatků ti pravděpodobně odstraní:
a	Vady, o kterých nevíte.
b	Vady, které jsou na překážku vaší větší užitečnosti Bohu.
c	Vady, které jsou na překážku vaší větší užitečnosti druhým lidem.
d	Vady, které vás otravují.
e	Vady, které jsou na překážku vašemu štěstí
f	Jakmile požádáte vaši Vyšší moc, aby odstranila vaše vady, budou odstraněny?
9.	Odměnění vás Vyšší moc, když plníte její vůli?
10.	Potrestá vás Vyšší moc, když neplníte její vůli?
11.	Je nezbytně nutné, abyste byli členy nějaké církve a chodili na bohoslužby?

Máme napravit poranění, které jsme způsobili sami sobě?

Neumísťujte sami sebe na první místo v seznamu i přesto, že velmi často na setkáních AA slyšíte, abyste to udělali.

Toto tvrzení je založeno na „absolutní pravdě“, že jsme k sobě byli velmi krutí. Zcela jistě jsme si nezasloužili sebemrskání, které jsme si způsobovali. A tím více si to nezasloužíme ve střízlivosti.

Hlavním benefitem programu Anonymních Alkoholiků je skutečnost, že jakmile jsme opustili naše pití, změnili naše postoje a způsoby, změnilo se naše životy k lepšímu a dostalo se nám osvobození od pocitů viny.

A proto nápravou vůči sobě samému je skutečnost, že jsme v programu Anonymních Alkoholiků a užíváme si radostí nového života.

Nicméně, naše alkoholické myšlení je specialistou na překrucování programu uzdravování AA do sobecké formy.

Předpokládejme, že jste měli okno a nabourali jste vaše oblíbené auto. Vy jste osoba a poškození auta byla újma.

Škodu jste způsobil vy.

A proto dlužíte sám sobě nové auto.

A jestliže budete naslouchat vašemu „krvácejícímu srdci“, potom se porřízení nového auta dostane na první místo v seznamu náhrad,

že ano? Vidíte, že nepotřebujeme žádné další chytré triky, abychom si věci přizpůsobili našim požadavkům.

Nemáme odvahu přepisovat Modrou knihu a knihu Dvanáct kroků a Dvanáct tradic ve smyslu zahrnutí podložky u dveří jako Vyšší moci či sebe sama do seznamu osmého kroku.

Naši zakladatelé navrhli tento krok k tomu, abychom napravili naše jednání vůči druhým lidem a ne vůči sobě samému.

Psané cvičení:

Vypište seznam lidí, kterým jste ublížili a ke každému vypište způsobené poranění, přesnou povahu nápravy, kterou budete provádět (pokud je to nutné uveďte sumu vrácených peněz), prioritu či případný datum vykonání nápravy.

Dva sloupečky si ponechte pro zaznamenání skutečného data provedení nápravy a pro zaznamenání reakce odškodňované osoby.

Seznam poranění způsobených druhým

Zdroje: **MK** = Modrá kniha – Anonymní alkoholici

12 a 12 = Dvanáct kroků a dvanáct tradic

Obecná poranění
1. Poranění jako výsledek střetu instinktů, který způsobíme fyzickou, mentální, emocionální, duchovní škodu druhým lidem. 12 a 12
2. (Alkoholická nemoc)... Přináší s sebou neporozumění, zlobu, finanční nejistotu, znechucené přátele a zaměstnavatele, pokřivené životy nevinných dětí, smutné manželky a rodiče – každý může něco k tomuto seznamu přidat. MK str. 38
3. ublížili MK str. 83
4. který může využít způsobenou křivdu MK str. 84
5. kde jsme chybovali 12 a 12
6. lidé (kterým jsme) ublížili 12 a 12
7. mizerné chování 12 a 12
8. ublížili druhým, kteří setrvali v blažené nevědomosti, že jim bylo ublíženo 12 a 12
9. zranili druhé 12 a 12
10. rozrušili druhé 12 a 12
11. když pije, dělá absurdní, neuvěřitelné věci. MK str. 40
Fyzická poranění a materiální škody
1. dluží peníze MK str. 85
2. kriminální skutek MK str. 85
3. udělali jsme manko MK str. 85
4. zneužití provozního účtu MK str. 85
5. nezaplacené alimony MK str. 85
6. podvádět 12 a 12
7. lakomý 12 a 12
Antisociální chování
1. zdiskreditování (jiné osoby) MK str. 86
2. poničená pověst druhého člověka MK str. 86
3. zneuctění ... rodiny MK str. 86

4. ruinující pomluvy MK str. 86
5. osobní urážka 12 a 12
6. stane se odporně a dokonce nebezpečně protispolečenským MK str. 41
Emoční poranění
1. (mimomanželské) ...vztahy MK str. 87
2. způsobit peklo ...(partnerovi) MK str. 87
3. zlomená srdce MK str. 87
4. zpřetrhané vztahy MK str. 87
5. vykořeněné city MK str. 87
6. sobecké sexuální chování 12 a 12
7. bezohlednost 12 a 12
8. bezcitnost 12 a 12
9. popudlivost 12 a 12
10. kritika 12 a 12
11. netrpělivost 12 a 12
12. přehnaná vážnost 12 a 12
Poranění způsobující narušení osobnosti
1. sobecké zvyky MK str. 87
2. bezohledné zvyky MK str. 87
3. vytváření chaosu MK str. 87
4. lidské trosky vytvořené naším jednáním 12 a 12
5. naše chování ... zhoršilo chyby druhých lidí 12 a 12
6. napínání ... (jejich) trpělivosti 12 a 12
7. vyvolávání toho nejhoršího (v druhých)
8. neustále špatné nálady 12 a 12
9. lži 12 a 12
10. nezodpovědnost 12 a 12

11. projevy protekcionářství 12 a 12
12. dominování druhým 12 a 12
13. utápění se v depresích 12 a 12
14. utápění se v sebelítosti 12 a 12
15. život s námi je obtížný a nesnesitelný 12 a 12
16. jsme neuvěřitelně nečestní a sobečtí MK str. 34

Náhrady poranění způsobených lidem, kterým jsme ublížili v období před vystřízlivěním a které můžeme v současnosti stále zraňovat. Krok 8 se zabývá poraněními způsobenými v minulosti. Krok 10 se zabývá nápravami zranění způsobenými v současnosti. Nicméně není špatné se podívat na povahu poranění, které můžeme způsobovat druhým. Jestliže jsme v období aktivního pití kradli, je načase, abychom okamžitě přestali krást. Jestliže jsme se chovali drze, panovačně, uštěpačně a kriticky zejména k těm, kteří se pokoušeli nás mít rádi, potom se musíme naučit jak je přestat zraňovat a to i přesto, že si myslíme, že si naše neurvalé chování zasloužili. Jestliže jsme bezohlední a například kouříme na setkáních AA, měli bychom vzít v úvahu, že tzv. sekundární kouření zabíjí ročně jenom v USA 50 000 lidí. Je snad někde v Modré knize napsáno, že jsme získali právo zabíjet či mrzačit naše přátele alkoholiky, zatímco pokračujeme v ukájení našich závislostí na veřejnosti?

Lidé, kteří vám řekli, že jste jim ublížili a chtějí po vás odškodnění. Někdy jsou druzí lidé, zejména finanční úřady, soudy a jiné agentury zabývající se vykonáváním práva, telefonní společnosti, sociální úřady a příjemci alimentů přesvědčeni, že jsme jim způsobili újmu a chtějí „spravedlnost“. Možná s nimi nesouhlasíme. Ale jakmile jsou proti nám vzneseny legální požadavky, měli bychom je okamžitě vyrovnat. Nemůžeme totiž žít v klidu a míru, jestliže jsme pronásledováni věřiteli. Naši věřitelé obvykle souhlasí s vyrovnáním závazku pomocí splátkového kalendáře.

Všichni ostatní lidé, kterým jste ublížili, zejména ti, kteří vám způsobují nepříjemné pocity. A teď jsme připraveni začít pracovat s veledůležitým seznamem poranění, které jsme způsobili v minulosti a které by mohly být vnitřním zdrojem pocitů viny.