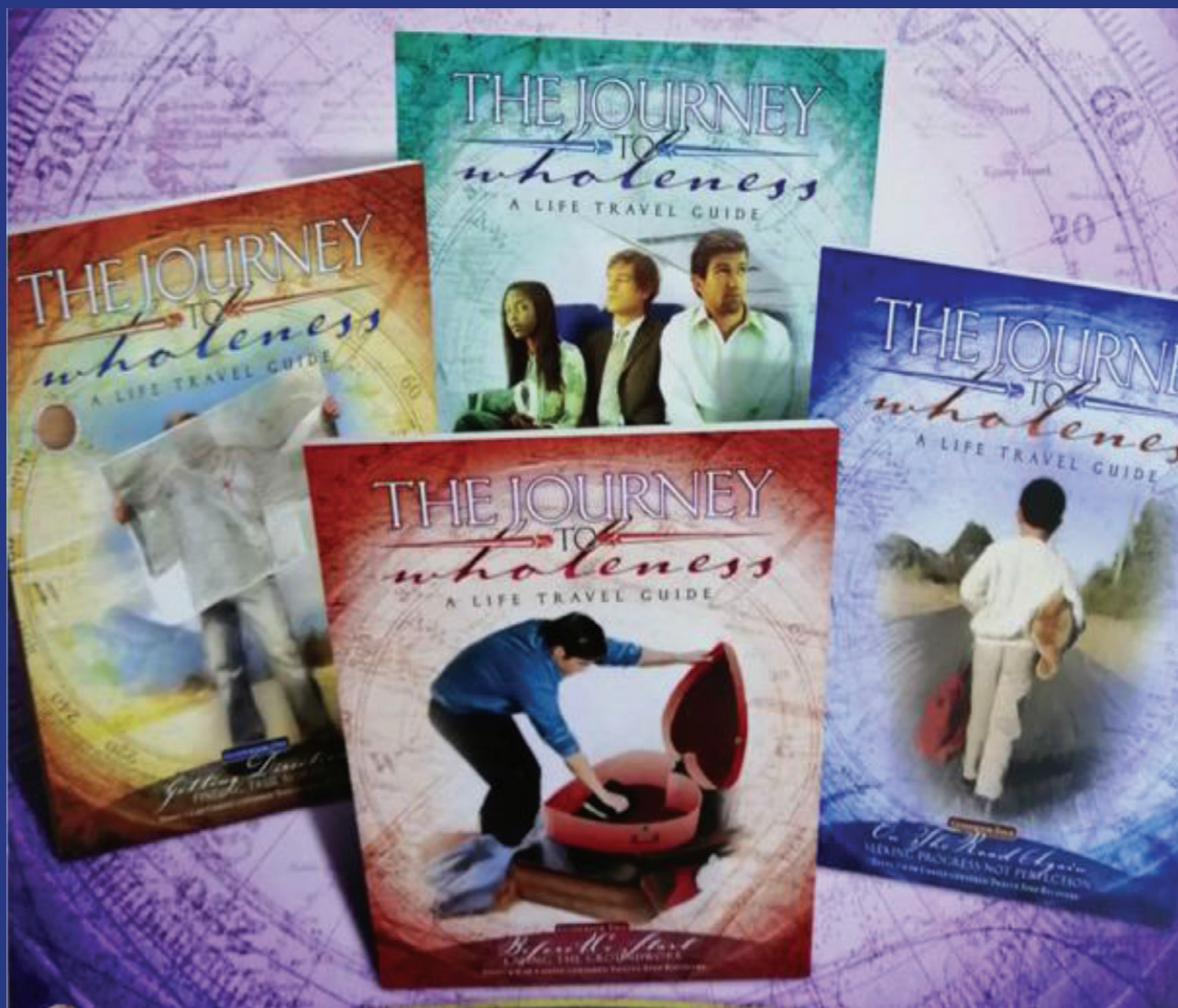


Jackie Bishopová – Shelley Weaverová

# CESTA k *uyrounanosti*

SPRIEVODCA NA CESTE ŽIVOTOM



UZDRAVENIE PODĽA 12 KROKOV ZAMERANÉ NA KRISTA

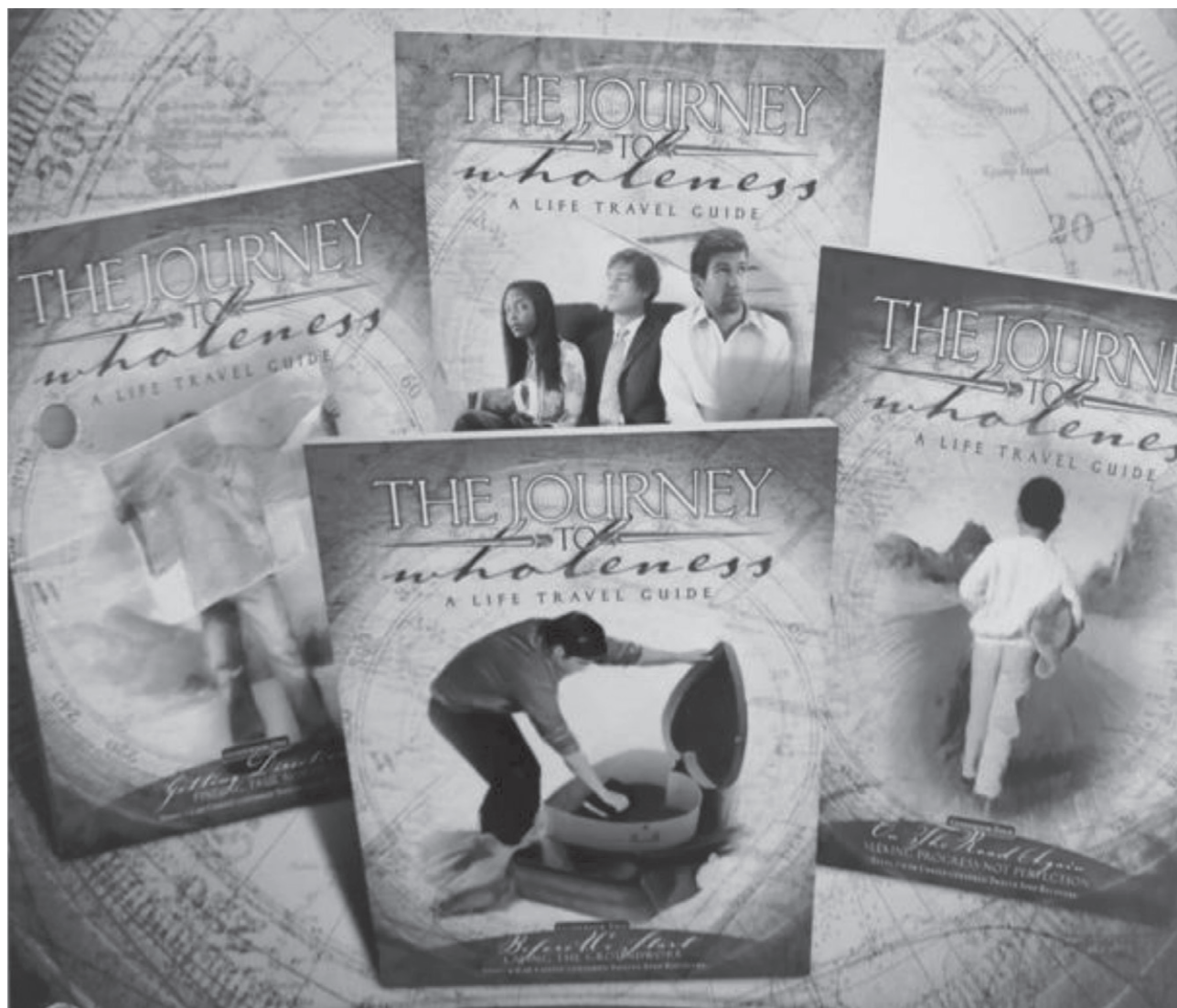




Jackie Bishopová – Shelley Weaverová

# CESTA k *uyrounanosti*

SPRIEVODCA NA CESTE ŽIVOTOM



## UZDRAVENIE PODĽA 12 KROKOV ZAMERANÉ NA KRISTA

1. slovenské vydanie

Preložené z anglického originálu *The Journey to Holiness. A Life Travel Guide*.

© Korporácia Severoamerickej divízie Cirkvi adventistov siedmeho dňa

Všetky práva vyhradené.

**CESTA K VYROVNANOSTI.  
Sprievodca na ceste životom.**

Jackie Bishopová – Shelley Weaverová

Jazyková redakcia Darina Matisová

Technická redakcia Miroslav Priehradný

Vydalo Vydavateľstvo Advent Orion , Vrútky 2022

[www.adventorion.sk](http://www.adventorion.sk)

Prvé vydanie

Vytlačil FORK Martin

Pre vnútornú potrebu Cirkvi Adventistov Siedmeho Dňa

---

# OBSAH

---

<b>FORMÁT STRETNUTIA</b> .....	<b>5</b>
P R I V Í T A N I E .....	5
A K O T O F U N G U J E .....	5
P R E P O C I T B E Z P E Č I A .....	7
Z Á V E R .....	8
Z A M Y S L E N I A K 1 2 K R O K O M .....	9
<b>PRÍRUČKA ÚČASTNÍKA – Sprievodca na ceste</b> .....	<b>33</b>
L E G E N D A K S P R I E V O D C O V I N A C E S T E .....	36
<b>1. ZOŠIT: ŠTUDOVANIE MAPY A HĽADANIE SEVERU</b> .....	<b>37</b>
Ú V O D D O 1. K R O K U .....	40
Ú V O D D O 2. K R O K U .....	58
Ú V O D D O 3. K R O K U .....	73
<b>2. ZOŠIT: PRED ŠTARTOM – BUDOVANIE ZÁKLADOV</b> .....	<b>89</b>
Ú V O D D O 4. K R O K U .....	91
Ú V O D D O 5. K R O K U .....	109
Ú V O D D O 6. K R O K U .....	124
<b>3. ZOŠIT: O TOMTO ŽIVOTNOM LETE – ZOČI-VOČI CHYBÁM A SPOLUCESTUJÚCIM</b> .....	<b>139</b>
Ú V O D D O 7. K R O K U .....	142
Ú V O D D O 8. K R O K U .....	157
Ú V O D D O 9. K R O K U .....	171
<b>4. ZOŠIT: ZNOVU NA CESTE – SNAHA O NAPREDOVANIE, NIE DOKONALOSŤ</b> .....	<b>187</b>
Ú V O D D O 10. K R O K U .....	190
Ú V O D D O 11. K R O K U .....	207
Ú V O D D O 12. K R O K U .....	222
<b>PRÍLOHY</b> .....	<b>239</b>
<b>1. PRÍRUČKA SPRIEVODCU</b> .....	<b>240</b>
Ú V O D – O č o m t o v š e t k o j e .....	240
K E Ď V Y R Á Ź A M E: P u t o v a n i e s o z á m e r o m .....	241
H a l G a t e s: S K U T O Č N E S L O B O D N Í ? .....	242
V O D C O V S K É C I E L E P R E S K U P I N Y .....	243
Š Ū P A N I E C I B U L E ( k o m u n i k á c i a ) .....	243
S P O N Z O R S T V O .....	244
K R I T É R I Á P R E M I E S T A S T R E T N U T Í .....	244

POZNÁMKA PRE VEDÚCEHO STRETNUTIA .....	245
SAMOTNÉ STRETNUTIE .....	245
<b>2. DEJINY 12-tich KROKOV .....</b>	<b>246</b>
<b>3. SLOGANY PRE UZDRAVENIE, JASNÉ MYSLENIE, ÚTECHU A ODVAHU .....</b>	<b>252</b>
<b>4. TERMINOLOGICKÝ SLOVNÍČEK .....</b>	<b>258</b>
<b>5. SKRATKY BIBLICKÝCH KNÍH.....</b>	<b>259</b>
<b>6. DVANÁSŤ KROKOV K NEUZDRAVENIU .....</b>	<b>260</b>
<b>7. POROVNANIE 12-tich KROKOV K UZDRAVENIU, BIBLIE A KNIHY E. G. Whiteovej „CESTA KU KRISTOVI“ .....</b>	<b>261</b>
<b>8. LINKY NA NIEKTORÉ UŽITOČNÉ STRÁNKY .....</b>	<b>264</b>

## FORMÁT STRETNUTIA

Volám sa ..... a som.....  
(dieťa z dysfunkčnej rodiny, dieťa alkoholika, spoluzávislý, alkoholik, závislý, narkoman...)

### PRIVÍTANIE

Vítame Vás na *cestě k vnútornej vyrovnanosti*. Dúfame, že v tomto spoločenstve nájdete pomoc a priateľov, z ktorých sa tešíme.

My, čo žijeme alebo sme žili v dysfunkčnej rodine či s problémami závislosti, Vám rozumieme ako málokto.

Aj my sme boli osamelí, frustrovaní a izolovaní, ale v programe sme zistili, že žiadna situácia nie je celkom beznádejná a že môžeme nájsť spokojnosť, a dokonca šťastie bez ohľadu na to, či sa k nám naši priatelia alebo rodinní príslušníci na tejto ceste pridajú alebo nie.

Tvoríme spoločenstvo ľudí, ktorí si priznali bezmocnosť nad závislosťami aj nad správaním, ktoré nás nútilo robiť, čo sme nechceli. Uvedomujeme si, že sme bezmocní aj nad našimi priateľmi a rodinou. Ponúkame Vám, aby ste vyskúšali náš program. Mnohým z nás pomohol nájsť riešenia, ktoré priniesli pokoj a vyrovnanosť.

Najviac záležalo na našich vlastných postojoch. Až keď sme sa naučili vnímať svoje problémy reálne, zistili sme, že stratili moc ovládať naše myšlienky a životy.

Keď uplatňujeme princípy a myšlienky programu v praxi, upokojuje sa situácia v rodine. Bez takejto duchovnej pomoci je pre väčšinu z nás príťažké žiť so svojou dysfunkciou alebo závislosťou a tiež s problémami tých, ktorých milujeme.

Naše myslenie je skreslené tým, že sa snažíme, aby sa iní správali podľa našich predstáv, a stávame sa podráždenými a nerozvážnymi bez toho, aby sme si to uvedomovali.

Tento program osobnej a duchovnej obnovy je založený na 12-tich krokoch, ktoré sa snažíme krok po kroku, deň po dni aplikovať do našich životov spolu s našimi sloganmi a Modlitbou vyrovnanosti. Láskyplná pomoc medzi členmi a každodenné čítanie duchovných materiálov a Biblie nás pripravujú prijať neoceniteľný dar pokoja.

Cesta k vnútornej vyrovnanosti je anonymné spoločenstvo. Všetko, čo sa povie na stretnutí, je dôverné a musí byť uchované v tajnosti. Iba takto sa môžeme cítiť bezpečne, aby sme mohli otvorene hovoriť o tom, čo máme na mysli a na srdci. A len tak si môžeme navzájom pomáhať na ceste k vnútornej vyrovnanosti.

### AKO TO FUNGUJE

Len málokedy sa stane, že človek idúci po našej ceste sa nezmení. Jednotlivci, ktorí sa neuzdravili, sú zväčša tí, ktorí nemohli alebo nechceli napredovať v tomto jednoduchom programe. Zvyčajne sú to muži a ženy neschopní byť sami k sebe úprimní. Nie sú schopní prijať a viesť taký život, ktorý si vyžaduje dôslednú úprimnosť a čestnosť. Ich šance sú menšie než priemerné. Tiež sú tu takí, ktorí trpia vážnymi emocionálnymi a duševnými poruchami, ale aj z nich sa mnohí uzdravia, ak dokážu byť úprimní.

Naše príbehy ukazujú, akí sme boli, čo sa stalo a akí sme teraz. Ak si rozhodnutý získať to, čo máme my, a si ochotný urobiť pre to všetko, si pripravený pracovať na jednotlivých krokoch.

Niektorých krokov sme sa aj my zľakli. Mysleli sme si, že je aj jednoduchšia, miernejšia cesta, ale nie je. So všetkou vážnosťou vás prosíme: buďte od začiatku nebojácni a dôkladní. Niektorí z nás sa držali svojich starých predstáv, ale zmena nenastala, kým sme sa úplne všetkého nevzdali – nastala, až keď sme to pustili.

Uvedomte si, že chceme zmeniť správanie, ktoré nás núti robiť, čo nechceme, ako aj posadnutosť a závislosti – klamné, nejasné a mocné! Bez pomoci je to na nás priveľa. No je tu Ten, kto má všetku moc – a to je Boh. Polovičatosťou sme nič nedosiahli. Naša najlepšia snaha nás doviedla na toto miesto. Boli sme v zlomovom bode. Prosili sme o jeho ochranu a starostlivosť s úplnou odovzdanosťou.

Prešli sme 12-krokovým programom. Všimnite si silu každého slova:

## **12 KROKOV**

### **1. KROK:**

Priznali sme si svoju bezmocnosť nad naším odlúčením od Boha, nutkavým správaním, posadnutosťou alebo závislosťou – a skutočnosťou, že svoje životy nezvládame.

### **2. KROK:**

Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.

### **3. KROK:**

Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha, tak ako ho my chápeme.

### **4. KROK:**

Urobili sme dôkladnú a neobjácnu morálnu inventúru samých seba.

### **5. KROK:**

Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.

### **6. KROK:**

Boli sme úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.

### **7. KROK:**

Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.

### **8. KROK:**

Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili, a boli sme ochotní to napraviť.

### **9. KROK:**

Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.

### **10. KROK:**

Pokračovali sme vo svojej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.

### **11. KROK:**

Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý vzťah s Bohom, tak ako ho my chápeme, a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.

### **12. KROK:**

Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili, usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným a prijaté princípy sme uplatňovali vo všetkých našich záležitostiach.



## PRE POCIT BEZPEČIA

V našom úsilí o uzdravovanie je pre každého z nás dôležité hovoriť tak, ako sme schopní. Pre mnohých z nás je veľmi ťažké hovoriť pred druhými ľuďmi, najmä pred neznámymi. Povzbudzujeme každého, kto chce začať zdieľať svoje skúsenosti s ostatnými, lebo zdieľaná bolesť sa znižuje a zdieľaná radosť sa znásobuje. Cieľom a úmyslom celej skupiny je, aby nikto nebol zosmiešňovaný či uvádzaný do rozpakov. Nič z toho, čo hovoríme, nie je ani nedôležité, ani hlúpe.

Nechám ostatných, aby vyjadrili svoje pocity. Nedávam im žiadne rady ani odporúčania. Ni- jakým spôsobom nekomentujem to, čo hovoria ostatní. Zľahčovať pocity alebo skúsenosti druhej osoby je neprípustné.

Pri našich stretnutiach hovorí každý z nás o tom, čo sám prežil. Bez poznámok počúvame to, čo s nami hovoria ostatní. Takto pracujeme na tom, aby sme prijali zodpovednosť za svoje vlastné životy. Účelom stretnutia nie je radiť druhým.

Hovoríme každý za seba – v prvej osobe („ako to vnímam, prežívam ja“...), neobviňujeme, nek- ritizujeme, neodsudzujeme používaním slova „ty“ (v druhej osobe). Zapamätaj si, sme tu spoločne, aby sme sa učili jeden od druhého – spoločne hľadáme riešenia a nástroje prostredníctvom podpornej skupiny, preto nevnučujem moje riešenie problémov iných. Vyhni sa pokušeniu „napraviť“ niečo za člena skupiny. Buď otvorený a úprimný pri zdieľaní sa o svojom vlastnom uzdravení. Dávaj si pozor na ľahostajnosť, lebo nezájum môže byť prejavom pocitu bezcennosti a vedie k obrannému postoj. Empatia je prejavom podporného postoja a správania (a môže pomôcť urýchliť uzdravenie).

Obmedzím svoje zdieľanie na 3 – 5 minút a hovorím o tom, čo som prežil ja sám. Zdieľanie ukončím slovami „*dakujem*“ alebo „*vd'aka za počúvanie*“, aby ma niekto omylom neprerušil. Neradím a nenaprávam, k vypočutému sa vyjadrujem pomocou vlastnej skúsenosti v podobnej situácii.

Tieto odporúčania pomáhajú robiť z našich stretnutí bezpečné miesto.

Stretnutie je teraz otvorené. Budeme pokračovať v štúdiu Krokov, alebo sa s nami môžete podeliť o čokoľvek, čo máte na mysli alebo na srdci.

Prosím, prv než začnete rozprávať, predstavte sa krstným menom:

Volám sa .....

a som.....

(dieťa z dysfunkčnej rodiny,

dieťa alkoholika,

spoluzávislý,

alkoholik,

závislý,

narkoman...)

---

## ZÁVER

---

„Naše stretnutie sa o niekoľko minút skončí.

Má ešte niekto naliehavú potrebu povedať niečo pred ukončením?“

(Pred plánovaným ukončením stretnutia nechajte skupinu pokračovať v zdieľaní ešte 2 – 3 minúty.)

### PRÍSLUBY

Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť, zmenu pocítíme skôr, ako prejdeme polovicu cesty.

Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia.

Nebudeme ľutovať minulosť, ani sa snažiť za ňou zavrieť dvere.

Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a objavíme pokoj.

Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítíme, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným.

Pocit neužitočnosti a sebaľútosti sa vytratí.

Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blížnych.

Náš celkový postoj a pohľad na život sa zmení.

Opustí nás strach z ľudí a ekonomickej neistoty.

Intuitívne vycítíme, ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádzať z miery.

Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť.

Sú tieto prísluby prehnané? Nemyslíme si.

Splnia sa nám niekedy rýchlo, inokedy pomaly.

Ak budeme na nich pracovať, vždy sa naplnia.

Na záver by som chcel/a povedať, že vyjadrené názory patrili tým, ktorí ich vyriekli. Vezmite si z nich to, čo sa vám páčilo, a zvyšok nechajte tu.

To, čo ste počuli, považujte za dôverné. Nech to zostane v tejto miestnosti alebo vo Vašej mysli.

Niekoľko slov pre tých, čo sú s nami len krátko: Aj medzi nami sú ľudia, ktorí mali podobné problémy ako Vy. Ak sa pokúsite mať otvorenú myseľ, nájdete pomoc. Zistíte, že každá situácia sa dá riešiť a každé nešťastie sa dá zvládnuť.

Rozprávajme sa navzájom, riešme spolu problémy, ale neohovárajte a nekritizujte iných. Namiesto toho nech v nás každým dňom rastie pochopenie, láska a pokoj, ktorý prináša tento program.

„Pripojte sa k nám v záverečnej modlitbe.“

(Opakujte spolu modlitbu vyrovnanosti držiac sa za ruky.)

### MODLITBA VYROVNANOSTI

Bože, daj mi **vyrovnanosť**,  
aby som prijal/a to, čo zmeniť nemôžem,  
**odvahu**, aby som zmenil/a to, čo zmeniť môžem,  
a **múdrosť**, aby som vedel/a odlíšiť jedno od druhého.

(Po modlitbe ukončíte stretnutie slovami:) „**PRÍĎTE ZAS, FUNGUJE TO!**“

### 1. KROK

Priznali sme si svoju bezmocnosť nad naším odlúčením od Boha, nutkavým správaním, posadnutosťou alebo závislosťou – a skutočnosťou, že svoje životy nezvládame.

#### ①. STRETNUTIE:

„...nevieš, že si biedny, úbohý, chudobný, slepý a nahý.“ – Ježiš Kristus (**Zj 3,17**)

Tento mesiac sa zameriame na bezmocnosť. Ľahko sa o nej hovorí, ale v reálnom živote nevidíme, nad čím sme bezmocní a nepriznávame si veci, ktoré nemôžeme zmeniť.

Takže tento týždeň, v 1. kroku, sa učíme priznávať si bezmocnosť nad svojimi problémami a závislosťami a nad tým, že nezvládame svoje životy.

Priznanie si bezmocnosti je v rozpore s tým, čo bežne počúvame: „*Bud' silný! Bud' strojcom svojho osudu!*“ Je v rozpore aj s tým, čo nám hovorí závislý návyk, lebo samotná závislosť nás presviedča: „Ty si môžeš dať veľa! Daj si viac! Zvládneš to!“

No ústredným paradoxom 1. kroku je to, že až priznanie si úplnej porážky umožní víťazstvo, ktoré nám zmení život. Priznanie si bezmocnosti nad sebou a závislosťou sa vlastne stane základom sily, ktorá nakoniec závislosť premôže. Je absolútne nevyhnutné na prerušenie 5-stupňového

#### KOLOBEHU ZÁVISLOSTI:

1. Bolesť, úzkosť, nuda.
2. Siahnem po predmete návyku (práci, jedle, sexe, alkohole alebo závislých vzťahoch), aby som necítil bolesť.
3. Dočasná úľava.
4. Negatívne následky.
5. Hanba a pocit viny, čo má za následok ešte väčšiu bolesť alebo nízke sebavedomie, a to spustí celý kolobeh odznovu.

#### ②. STRETNUTIE:

„*Všetko je márnost.*“ – Šalamún (**Kaz 2,17**)

Priznanie si bezmocnosti je absolútne nevyhnutné na prerušenie kolobehu závislosti.

Napríklad workoholik s malým sebavedomím (*bolesť*) sa začne preťažovať v práci (*predmet návyku*), čo mu prináša pochvalu, úspech a dosiahnutie výsledkov (úľava). Kvôli pracovnému vyťaženiu však spravidla veľmi trpia jeho vzťahy v rodine i osobný vzťah s Bohom (*negatívne následky*). Výsledkom je ešte väčší *pocit hanby a viny* pre skutočnú i domnelú neschopnosť, čo ho privedie späť na začiatok tohto kolobehu závislosti. Teraz cíti nutkanie pracovať ešte tvrdšie, aby svoju vinu zmiernil.

Je dôležité, aby sme kolobehu závislosti rozumeli, lebo nám pomáha vysvetliť, prečo je uvedomenie a prijatie bezmocnosti 1. krokom na ceste k uzdraveniu, inak uviazneme a zostaneme naďalej zablokovaní. Ak sa budeme spoliehať len na silu vôle, urobiť vieme jediné: vystupňovať svoju závislosť, aby sme unikli bolesti. No v 1. kroku sme motivovaní k tomu, aby sme robili menej: ustúpili, vzdali sa, boli odovzdaní.

### ③. STRETNUTIE:

„Nerobím totiž to dobré, čo chcem, ale konám zlé, čo nechcem.“ – Pavol (Rim 7,19)

Kolobeh závislosti nezastavíme bez podania sa, podriadenia moci, ktorá je mimo nás. Keď uznáme svoju bezmocnosť nad primárnymi závislosťami a tiež ďalšími inými stránkami či aspektmi svojho života, možno to budeme musieť odovzdávať zas a znovu. Musíme rozpoznávať, kedy sme bezmocní nad ľuďmi, miestami a situáciami, a naučiť sa tieto veci odovzdávať. Tiež možno zistíme, že prechádzame k iným závislostiam alebo nutkavé správanie nahradíme iným – a na tieto nové závislosti musíme tiež aplikovať 1. krok.

Vo všetkých aspektoch či stránkach života spoluzávislých je kľúčová kontrola alebo jej nedostatok. Keď si priznávame bezmocnosť, vytvárame protilátky proti svojej závislosti od kontroly, ktorá sa vyznačuje extrémami (nadmernou kontrolou alebo zanedbávaním). Napríklad workoholik môže síce vyvíjať nadmerné úsilie na dosahovanie a splnenie cieľa, ale má sklon zanedbávať kvalitu duchovného života, tiež čas venovaný rodinným príslušníkom a emocionálnu blízkosť s nimi. Priznaním si bezmocnosti otvárame dvere, aby sme umožnili Bohu vytvoriť novú a zdravú rovnováhu, vďaka ktorej zmierni nutkavú kontrolu na pracovnej scéne. Pozitívna kontrola sa prejaví v tom, že môže začať vytvárať kvalitnejšie rodinné vzťahy a kvalitný osobný čas.

Nemali by sme sa báť, že bezmocnosť vyústí do pasivity. Naopak: priznanie si bezmocnosti znamená zladenie našej ľudskej vôle s Božou vôľou, aby sme sa mohli stať efektívnymi a účinnými nástrojmi, akými sme boli stvorení.

### ④. STRETNUTIE:

„Hľa, nemôžem si sám pomôcť.“ – Jób (Jób 6,13)

Práve sme skončili 4. týždeň štúdia 1. kroku! Zapamätali ste si ho už? Ako ste si začínali deň po dni uvedomovať a priznávať svoju bezmocnosť?

Je očividné, že kľúčovými myšlienkami pri uzdravení zo závislosti pomocou 12 krokov je otázka moci a bezmocnosti. „Priznali sme si svoju bezmocnosť nad alkoholom, drogami, prácou, sexom, jedlom, spoluzávislosťou, iným človekom atď. ... a že pre toto svoje životy nevládame.“ Nech už je vyjadrenie kapitulácie akékoľvek, práve uvedomenie a prijatie bezmocnosti nad závislosťami posilňuje závislého pri obnove života v triezvosti. Kontext uzdravovania od závislosti poskytuje priestor, v ktorom môže závislý nahradiť falošnú pýchu (povyšovanie sa) zdravou hrdosťou (na istotu o sebe). Takýto kontext podporuje vzájomnú prepojenosť a priateľstvo, uznanie vzájomnej závislosti od druhých.

Charlotte Kaslová ponúka vo svojej knihe *Mnoho ciest, jedna púť* (Many Roads, One Journey) 16 krokov na „objavovanie a posilnenie“. Prvý krok znie takto: „Priznávame, že sme boli neovládateľní pri / bezmocní nad ....., ale máme moc v záujme svojej sebaúcty a bezpečnosti prevziať zodpovednosť za svoj život a prestať byť závislými od látok alebo iných ľudí.“

## 2. KROK

Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia než naša  
obnoví naše duševné zdravie.

### ①. STRETNUTIE:

„Tým však, čo ho prijali a veria v jeho meno, dal moc stať sa Božími deťmi.“ – (Jn 1,12)

Mnohí členovia skupín uzdravenia prichádzajú do programu so silnou vierou v Boha. S podporou členov skupiny sa ju čoskoro naučia uplatňovať vo svojich životných situáciách vytvorených alkoholizmom, závislosťami a spoluzávislosťami.

S vedomosťami nadobudnutými v tomto programe a s priateľstvom a podporou ostatných členov sa začína proces uzdravovania za pomoci milujúceho Boha, tak ako ho chápú.

Iní, čo sa zoznámia s programom 12 krokov, sú agnosticci alebo ateisti, ktorí predstavu nejakého božstva odmietajú. Mnohí sú podráždení už len pri vyslovení slova „Boh“ a iní sa naježia, keď objavia čo i len nepatrný náznak duchovna. No ako sa píše v kapitole „My agnosticci“ v knihe Anonymní alkoholici: „*Prosíme vás, aby ste odložili predsudky... a dali tomuto programu šancu.*“

12-krokové programy sú duchovné, nie náboženské. Niet v nich zmienky o vierovyznaní, učení alebo dogme. Členovia nie sú povinní prijať chápanie Boha od niekoho iného, musia len veriť, že existuje Sila „väčšia než oni“, nech už ju chcú opísať alebo chápať akokoľvek.

### ②. STRETNUTIE:

„Tomu však, ktorý pôsobením svojej moci v nás a nad to všetko môže urobiť omnoho viac, ako my prosíme alebo rozumieme.“ – Pavol (Ef 3,20)

Keď sme začali pracovať na 2. kroku, boli sme postavení pred novú cestu: cestu dôvery. To nás priviedlo k druhej prekážke: ako **dôverovať** iným ľuďom. Naša neschopnosť dôverovať má zvyčajne svoj pôvod v detstve, keď nás ľudia s autoritou a „mocou“ (napr. rodičia, príbuzní alebo iní blízki opatrovatelia) týrali, zanedbávali alebo zradili. Niet sa čo diviť, že nám chýba základný prvok dôvery potrebný na to, aby sme „uverili“.

Keď sme sa na pokračovanie kroku v znení „*Sila väčšia než naša*“ pozreli bližšie, narazili sme na tretiu prekážku: **veriť v milujúcu prítomnosť sily**, ktorá by nás mohla vyliečiť. Niektorí z nás pri predstave takej „sily“ znechutene cúvli, najmä ak si mysleli, že v tomto slovnom spojení predstavuje Boha. Iní prišli do programu s náboženským presvedčením, niektorí so skutočne hlbokým. No bez ohľadu na naše presvedčenia sme stále neboli schopní uzdraviť sa.

Či už veríme alebo nie, začali sme si uvedomovať, že bohom sa nám stala naša závislosť od práce, alkoholu, sexu, jedla, drog alebo iných ľudí. Stále sme verili, že ten úžasný pocit, ktorý sme dosiahli pomocou závislosti, dá všetko do poriadku, budeme sa cítiť dobre a naša bolesť zmizne.

V skutočnosti nás však naše závislosti úplne pohltili a nahovorili nám, že práve naša závislosť je zdrojom prežívanej pohody. Závislosti boli stredobodom prílivu energie a odhodlania, ktorý premohol všetko, čo mu stálo v ceste. Tieto veci sa stali ťažiskom nášho života a uctievali sme ich rovnako ako nezdravé vzťahy. Verili sme, že „ďalšia závislosť nás zachráni“.

### ③. STRETNUTIE:

„Tvoju hrdinskú moc chceme ospevovať a oslavovať.“ – Dávid (Ž 21,14)

Minulý týždeň sme skúmali myšlienku dôvery. Pozreli sme sa na myšlienku dôverovania Hlavnému sprievodcovi, Vyššej moci, Stvoriteľovi, Bohu vo veci nášho zápasu a života. Dnes sa pozrieme na niektoré z ďalších vecí, ktorým sme možno verili doteraz. Stretávame sa ako skupina, ale prišli sme z rôznych východiskových bodov. Naučili sme sa prežiť rôznym spôsobom a dôverovali sme všeličomu.

Sme tu, lebo to, čomu sme verili, nás sklámalo. Dnes premýšľame o tom, čo sme vlastne hľadali v takomto správaní, v látkach, systémoch a ľuďoch, ktorým sme verili. Čo sa v týchto „falošných nádejach“ podobalo na Boha? V čom nám naše staré zdroje „dôvery“ ponúkli silu, bezpečie, pokoj, úľavu od bolesti, dôvernosť, blízkosť a záchranu? Čo sme dúfali, že v nich nájdeme? Akým spôsobom pre nás chvíľu „fungovali“?

Dnes večer sa sami seba pýtame: Aké odpovede nachádzame, keď prichádzame k Bohu? Prečo pre nás zostávajú stále nepochopiteľné niektoré časti skutočnej a zachraňujúcej dôvery? Aké kroky vpred robíme na ceste k dôvere?

Ako sa učíme mimoriadnej dôvere vo Vyššiu moc?

Počas ďalšej cesty budeme túto časť dôvery postupne rozvíjať. Naša Vyššia moc, Boh, nemá žiadne obmedzenia. Predchádzajúce zdroje dôvery (naša kontrola, drogy, pitie, sexuálne dobrodružstvá alebo vzťahy) mali predvídateľný koniec. Zistili sme, že nezvládame život. Drogy mali len jeden účinok a aj ten sa časom strácal. Alkohol trvalo dlhšie, kým začínal, ale efekt nebol až taký dlhý. Lúboštný románik alebo pornografia stratili vzrušenie, alebo sa to dostalo na verejnosť a bolo to na naše poníženie. Osoba v novom vzťahu nám už nemala čo ponúknuť. Boh však nemá také obmedzenia: dôvera sa stáva nekonečným zážitkom.

### ④. STRETNUTIE:

„Tvoje je kráľovstvo i moc i sláva na veky.“ – Ježiš Kristus (Mt 6,13; Roh.)

Keď hovoríme o možnostiach uzdravenia, máme na mysli dôležitú časť 2. kroku: obnovu. A čoho? Nájdeme tu výraz, pri ktorom nás zamrzí: šialenstvo. Znamená to, že sme boli naozaj blázniví? Bolo navrhnuté, že šialenstvo by sa dalo definovať aj ako: robím to rovnako a čakám, že to dopadne inak. Vari sme nerobili toto, keď sme praktizovali svoje návykové správanie a verili, že tentoraz to už „bude dobré“? Naša závislosť nás priviedla do stavu, v ktorom sme sa nedokázali rozhodovať racionálne.

Vyjadrenie „obnoví naše duševné zdravie“ naznačuje, že v minulosti sme museli byť duševne zdraví. Čiže sme postupne možno prekročili hranicu, ktorú – ako vieme zo skúsenosti – sám človek nevie prekročiť smerom späť len vlastnou vôľou. Niektorým z nás pomohlo uvedomiť si, že keď sme už raz boli psychicky zdraví, potom sa nám snáď môže naše duševné zdravie vrátiť.

A tak sme sa pýtali: „Ako môžeme pracovať na 2. kroku a stať sa opäť duševne zdravými?“ Potom sme sa dozvedeli, že je tu Sila väčšia než naša, a tá v nás obnoví psychické zdravie.

S týmto vedomím prišiel dar: už sme nemuseli čeliť bremenu nezávislosti. 2. krok ponúka prísľub a proces spojenia. Uzdravuje nás niečo iné než my sami. Menili sme sa a uzdravovali. Naše uzdravenie neprišlo z osamelého boja, ale z odovzdania sa Sile väčšej ako naša. Uzdravenie sme získali duchovnosťou, nie strachom z trestajúceho božstva.

Pri obnove duševného zdravia sme sa učili žiť bez toho, aby nás ovládal strach. Staré správanie sme nahradili novými zvykmi – a dosiahli sme iné výsledky. Každodenné prijímanie našej choroby prinieslo každodenné prijímanie duchovnej sily.

Pripomenuli sme si, že 2. krok nebude jednoduchá a jednorazová záležitosť, ale neustály a obohacujúci celoživotný proces.

### 3. KROK

Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha, tak ako ho chápeme my.

#### ①. STRETNUTIE:

„Pod'te ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení; ja vám dám odpočinúť.“  
– Ježiš Kristus (Mt 11,28)

V 3. kroku sme sa rozhodli odovzdať svoju vôľu a život do starostlivosti Boha, tak ako ho chápeme my. To v podstate znamená, že sme zväžili pravdepodobnosť, že ten niekto, Boh, môže náš život riadiť bezpečnejšie alebo kompetentnejšie a že sme ochotní mu túto kontrolu odovzdať.

Niektorí sa mylne domnievajú, že uskutočnenie 3. kroku znamená, že sa z nás stanú fanatici alebo prijmeme nejaké iné podobne strelené názory. Iní veria, že je to „akčný“ krok. Nuž, nie tak celkom...

Použijeme klasickú analógiu: predstavte si štyri žaby sediace na kláte. Jedna sa rozhodne skočiť do jazierka. Koľko žiab je stále na kláte? Všetky štyri. Prečo? Lebo tá jedna žaba neurobila nič viac, iba sa rozhodla: žiaden iný krok sa zatiaľ neuskutočnil.

#### ②. STRETNUTIE:

„Moje útočisko a moja pevnosť je môj Boh, v ktorého dúfam.“ – Dávid (Ž 91,2)

Povedali sme si, že prvé 3 kroky tvoria základy uzdravovania podľa 12 krokov:

- V 1. kroku sme si priznali bezmocnosť nad svojím nutkavým správaním a postavili sme sa zoči-voči tomu, ako nezvládame svoje životy.
- V 2. kroku sme sa otvorili možnosti, že máme k dispozícii pomoc, a tá by mohla prísť od „Sily väčšej než naša“.
- Teraz, v 3. kroku, sme sa ocitli na prahu požiadania o ňu.

Mnohí z nás však pociťovali veľký vzdor. Báli sme sa, že sa na nás valí ďalšia obrovská úloha.

- Ako by sme mohli prijať rozhodnutie odovzdať svoju vôľu a život do Božej starostlivosti, keď toľko z našich životov bolo o sile vôle a kontrole?
- Ako by sme sa mohli vzdať všetkej svojej kontroly a odovzdať svoj život niečomu inému?

Odovzdanie kontroly totiž znamenalo, že budeme musieť dôverovať Bohu – a to nás vystrašilo.

Mnohým z nás ublížili, keď sme boli ako deti v „starostlivosti“ dospelých. Niektorí z nás boli týraní. Mali sme pocit, že Boh tú bolesť alebo týranie dovolil. To spôsobilo, že je teraz pre nás ťažké mať vieru vo Vyššiu moc.

Keď nám naznačili, že svoju duchovnú podstatu môžeme skutočne postupne nájsť, tento 3. krok sa stal menej náročným. „Je to oveľa jednoduchšie, než si myslíte. Predstavte si toto rozhodnutie ako otváranie zamknutých dverí a vstup do miestnosti, v ktorej ste nikdy predtým neboli. Kľúčom do dverí je ochota. Keď sú dvere otvorené, musíte už len vojsť dnu. Predstavte si ten vstup ako proces. Bude treba urobiť viac krokov, aby sme prekročili prah a vošli do miestnosti.“ U mnohých z nás si to vlastne vyžiadalo veľa malých krôčikov.

### ③. STRETNUTIE:

„Dôveruj celým srdcom Hospodinovi a nespoliehaj sa na svoj rozum.“ – Šalamún (Prís 3,5)

Keď sme dospeli k 3. kroku, mnohí sa pýtali: „*To je síce všetko pekné a dobré, no ako sa vlastne stanem ochotným?*“ Potom nám poukázali na to, že sme s tým už začali. Čítanie literatúry uzdravenia, chodenie na stretnutia, telefonovanie, vyhľadávanie sponzora a pracovanie na týchto Krokoch, to všetko je znamením toho, že sme ochotní odovzdať svoje životy „Sile väčšej než naša“.

No mnohí z nás sa stále búrili: „Čo sa zo mňa stane, *budem nikto?*“ Nás strach vychádzal z toho, že ak odovzdáme svoju kontrolu Bohu, pridáme o všetko. „Možno sa vzdám mojej závislosti, ale nie zvyšku seba!“

Pomohlo nám to pripomenúť si, že mnohých z nás dostala do ťažkostí práve vôľa. Boli to priam orgie svojvôle. Mali sme vážne narušenú rozhodnosť, ktorá slúžila chorej mysli. Našu „vôľu“ o ktorej sme si mysleli, že koná v našom záujme len zneužívali naše závislosti alebo spoluzávislosť. Videli sme, ako svoju pomýlenú vôľu opakovane a dôrazne používame na problémy len preto, aby sa ešte zhoršili.

3. krok navrhuje, aby sme svoju vôľu zosúlادili s Božou vôľou. Rozhodli sme sa slobodne my sami, nenútil nás niekto alebo niečo mimo nás. Bola to naša voľba. Hoci sa mnohí z nás obávali straty samých seba, zistili sme, že po odovzdaní vôle a života do Božej starostlivosti sa stal pravý opak: začali sme vidieť, že Vyššia moc nám nič nezobrala, ale dávala oveľa viac, než sme si kedy vedeli predstaviť.

### ④. STRETNUTIE:

„Aby nikto, kto verí v Neho [Ježiša Krista] nezahynul, ale mal večný život.“ – Ježiš Kristus (Jn 3,16)

Boli medzi nami aj tí, čo neboli schopní Bohu dôverovať. Niektorí z nás sa naňho hnevávali. Niektorí si ani neboli istí, či vôbec existuje. Ako mohli tí, čo pochybujú, odovzdať svoju vôľu a životy Bohu? Duchovné bezpečie, ktoré sme zažili, nám umožnilo rozvinúť vieru v miestnostiach 12 krokového programu a začali sme veriť, že keď sa mohli zmeniť iní, môžeme sa zmeniť aj my.

Pri podrobnejšom pohľade na tento krok sme si všimli spojenie „*do starostlivosti*“. Svoje životy sme neodovzdali do Božieho hnevu alebo nevšímavosti, ale do Božej „starostlivosti“ – Božej lásky, záujmu a vedenia. S týmto presvedčením sme si začali vytvárať jasnejší obraz o „Sile väčšej než naša“ a o našom priateľstve s ňou.

Ako sme to teda „odovzdali“ Bohu? Keď sme začali používať nástroje programu, mnohí z nás si utvárali predstavu o tom, čo zahŕňa „odovzdávanie“. Keď sme sa modlili, meditovali, písali, hovorili so svojím poradcom alebo dôveryhodným členom, začali sme si uvedomovať, že sme „odovzdávali“. Uvoľňovali sme to, čo sme držali vo vnútri. Zanechávali sme svoje pokusy o riadenie a manipulovanie druhých a sveta okolo nás. Začali sme chápať význam sloganu „*Nechaj to, nechaj to na Boha*“ alebo „*Vzdaj sa toho, odovzdaj to Bohu*“.

V tomto bode mnohí z nás zažili nesmierny posun – niekedy jemný, inokedy silný. Objavovali sme cestu k hlbšej skúsenosti. Bol to odrazový mostík k niečomu duchovnému a skutočnému. V ťažkých chvíľach sme zostali pokojní a povedali sme:

*„Bože, daj mi vyrovnanosť,  
aby som prijal/a to, čo zmeniť nemôžem,  
odvahu, aby som zmenil/a to, čo zmeniť môžem,  
a múdrosť, aby som vedel/a odlíšiť jedno  
od druhého.“*

Potom sme vedeli, že sme na ceste odovzdávania svojej vôle a života do Božej starostlivosti.



## 4. KROK

Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.

### ①. STRETNUTIE:

„Samých seba podrobte skúške, či naozaj žijete vo viere; sami sa skúmajte!“ – Pavol (**2Kor 13,5**)

V 4. kroku sa zblížša pozeráme na to, akí sme, a dokumentujeme to. Ak niekto navštívi lekára, vyšetrenie bude obsahovať anamnézu (čo môžeme označiť ako inventúru) minulého a súčasného telesného stavu. Tento krok *Cesty k vyrovnanosti* sa týka zdravia našej mysle, ktorá následne ovplyvňuje celkové zdravie.

Chybné myslenie, ktoré vedie k škodlivým návykom, nevyváženému životu, k modlám v podobe ľudí, k pochybným miestam, zneužívaniu návykových látok, negatívne správaniu a ďalším problémom, treba preskúmať. Keď Pavol píše listy kresťanom v Korinte a Galácii, spomína skúmanie a skúšanie sa, aby sami zistili, či ich konanie ladí s ich vierou (viď **2Kor 13,5** a **Ga 6,4**).

Tiež si všimneme, že tá inventúra je o nás. Hriešna ľudská prirodzenosť nás príliš často vedie ku skúmaniu iných a k porovnávaniu sa s nimi. Nevyjadrenou – azda podvedomou – motiváciou býva často pokus cítiť sa lepšie pri myšlienke, že nie sme až takí zlí ako niekto iný. Pavol vraví, že tí, čo sa takto porovnávajú, sú nerozumní (**2Kor 10,12**).

Mnoho užitočných nástrojov z inventúry 4. kroku je dostupných na internete, ale tiež prostredníctvom iných 12-krokových stretnutí, ako je napríklad Al-Anon. Táto aktivita nie je plánovaná tak, aby sa dala zvládnuť za pár minút. Na jej splnenie si vyhradte niekoľko dní. Veľmi dôležité je aj to, aby ste pracovali so svojim sponzorom alebo zodpovedným partnerom, ktorý vám s tým môže pomôcť.

Pri zameraní sa na tento dôležitý krok nezabúdajme, že naše skúsenosti, sila a nádej nám umožňujú poučiť sa z minulosti, plánovať budúcnosť a prostredníctvom Božieho vedenia odvážne žiť pre dnešok. Pri vzájomnom zdieľaní sa o výzvach, nad ktorými uvažujeme v tomto čase, prežívame požehnanie.

### ②. STRETNUTIE:

„Kto sa však zahľadí do dokonalého zákona slobody a vytrvá nie ako zábudlivý poslucháč, ale ako uskutočňovateľ skutku, ten bude blahoslavený pre svoje skutky.“ – Jakub (**Jk 1,25**)

Tento 4. krok je veľmi dôležitý! Prečo? Ježiš Kristus povedal, že Boh je oslávený, keď jeho učeníci nesú „veľa ovocia“ (**Jn 15,9**). V knihe *Kristove podobenstvá* (s. 68,69 – angl. stránkovanie) spisovateľka píše, že keď sa bude Kristov charakter odrážať v jeho nasledovníkoch, vtedy Kristus príde znovu. Podľa kontextu tohto zaslúbenia sa Kristov charakter zjavuje prostredníctvom ovocia Ducha. Je ním láska, radosť, pokoj, zhovievavosť, láskavosť, dobrotá, vernosť, miernosť a sebaovládanie (**Ga 5,22-23**).

Všimnite si, že toto ovocie nesúvisí až tak s konaním, ide skôr o to, aby sme boli milujúci, pokojní atď., čo je v rozpore s prejavmi hriešnej povahy, ako napr. so smilstvom, s nečistotou, chlipnosťou atď. (viď **Ga 5,19-21**).

Keď si vyhradíme čas na písanie inventúry, musíme si klásť dôležité otázky a odpovedať na ne, zahrnúť to dobré i zlé v našom živote. Prečo stále robíme veci, o ktorých vieme, že zneuctujú Boha? Aké myšlienky nás vedú k hriešnemu správaniu alebo nám bránia hovoriť či robiť to, čo sa Bohu páči?

Čas strávený nad vypracovaním tohto zoznamu stojí za to. To jediné, čo si vezmeme so sebou do neba, je náš charakter. Tento 4. krok spolu s prácou na zozname našich silných a slabých povahových stránok nás pripraví na 8 zvyšných krokov a na potrebnú zmenu charakteru.

### ③. STRETNUTIE:

*„...ved' sú nerozumní, keď sa merajú podľa seba a porovnávajú sa sami so sebou.“ – Pavol (2Kor 10,12)*

Ježiš sa zmieňuje o tom, aké dôležité je spočítať si náklady pred začatím stavebného projektu (Lk 14,28). Tento krok zahŕňa disciplínu pri pohľade na seba a na zmeny, ktoré musíme uskutočniť, aby sme boli takými ľuďmi, akými nás chce mať Boh. Bože, pomáhaj nám, keď sa budeme pozerat' na svoju minulosť a detinské spôsoby myslenia, ktoré sa musia teraz prehodnotiť. Je dôležité uvedomiť si a pomenovať dysfunkčné správanie a emocionálnu záťaž, ktoré nám sťažujú našu duchovnú cestu.

Čestné zhodnotenie našich silných stránok a nedostatkov otvára dvere novým možnostiam a slobode v Kristovi. Ježiš nás prišiel oslobodiť od toho, čo nám ustavične spôsobuje problémy.

Pamätajme, že nie všetky problémy sme si spôsobili sami. V minulosti nám možno vážne ovplyvnilo život týranie, či už telesné, sexuálne, slovné, emocionálne alebo finančné. Traumu spojenú s takýmto správaním zo strany druhých, ktorí nám v minulosti spôsobili bolesť a škodu, môžeme odpustiť a prostredníctvom Božej moci nájsť z takýchto spomienok vyslobodenie.

Rozhodnutia alebo negatívne správanie druhých nemôžeme zmeniť. Napriek tomu sme zodpovední za to, aby sme zmenili veci, ktoré zmeniť môžeme. Tak ako niekto, kto má okolo svojho majetku plot a stará sa o trávnik, záhradu a všetko, čo je na jeho strane plotu a nechá suseda, nech sa stará o to, čo je na jeho strane. Keď sa budeme dobre starať o seba my, druhí budú povzbudení, aby sa starali o seba oni.

### ④. STRETNUTIE:

*„Preto aj vy buďte pripravení, lebo Syn človeka príde v hodinu, o ktorej sa nenazdáte.“ – Ježiš Kristus (Mt 24,44)*

Mnohí ľudia veria mýtu, že pocit viny je dobrý. Faktom je, že primeraný pocit viny, napr. že niečo nie je v poriadku, nás môže viesť k tomu, aby sme sa v budúcnosti rozhodli pre pozitívne zmeny. Keď zdraví ľudia počujú kázeň o duchovných zvyklostiach, ktoré v ich živote chýbajú alebo ktoré zanedbávajú, pociťujú zdravú ľútosť a prosia Boha, aby im pomohol zaradiť ich do života, lebo chcú žiť ako Ježišovi nasledovníci. Ľudí s nadmerným pocitom viny, napríklad hnevom na seba, že nikdy nič neurobia dobre, takéto pocity paralyzujú. Ak žiadajú Boha o odpustenie niečoho, čo je v ich živote vedome alebo nevedome „nesprávne“, nikdy necítia, že by im bolo odpustené.

Nesmieme sa nechať odradiť našou nevyrovnanosťou, nedostatkami, škodlivým správaním, zlými rozhodnutiami a neschopnosťou splňať požiadavky. Takéto nedostatky v živote človeka môžu byť dverami, cez ktoré môže vstúpiť Božia láska, súcitiť a milosť. Božia neobmedzená moc je schopná urobiť pre nás to, čo sami pre seba urobiť nevieme. Boh chce, aby sme pri skúmaní svojich povahových nedostatkov poznali túto realitu vo svojom živote. Pri ďalšom uvažovaní nad tým, čo zahŕňa 4. krok, sa musíme zamerať na silu a povzbudenie od Ducha Svätého.

## 5. KROK

Priznali sme Bohu, sebe samým a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.

### ①. STRETNUTIE:

„Vyznávajte si teda navzájom hriechy...“ – Jakub (Jk 5,16)

Jakubov príkaz, aby sme si navzájom vyznávali hriechy a mohli tak byť uzdravení, sa týka mysle a ďalších súčastí života (telesných, sociálnych a duchovných), ktoré z nás robia celistvých a zdravých ľudí. Medzi uzdravujúcimi sa ľuďmi často počujeme tento slogan:

„Sme takí chorí ako naše tajomstvá.“

Treba si odpovedať na otázku: „Kedy, kde a komu je bezpečné odhaliť presnú povahu svojich chýb?“ Bohu môžeme dôverovať, že naše tajomstvá, ktoré vyšli na svetlo v procese 4. kroku, nevyzradí. Dúfajme, že pod vedením Svätého Ducha a s pomocou sponzora alebo zodpovedného partnera budeme schopní nájsť správneho človeka, ktorý udrží inventúru negatívnych a pozitívnych charakterových vlastností nášho života v tajnosti. Priznanie si povahy tých našich myšlienkových vzorcov, ktoré nás dostali do problémov a tých, ktoré nás pred nimi chránia, je dôležitejšie než detaily samotnej činnosti. Ďalšie otázky sú:

- *Je toto to správne miesto?*
- *Je bezpečné hovoriť o chybách na verejnom mieste?*
- *Bolo by lepšie povedať ich dôveryhodnej skupine v uzdravovaní alebo by sme ich mali zdieľať len s jednou osobou, s ktorou sa cítime bezpečne?*

Boh nám po vynesení našej inventúry na svetlo môže rozjasniť videnie, takže sa môžeme oslobodiť od vecí, ktoré nám bránili v dozrievaní na našej duchovnej ceste s Kristom.

### ②. STRETNUTIE:

„Hovorím vám: Tak aj v nebi bude väčšia radosť nad jedným hriešnikom, ktorý robí pokánie, ako nad deväťdesiatimi deviatimi spravodlivými, ktorí pokánie nepotrebujú.“ – Ježiš Kristus (Lk 15,7)

5. krok je akčný, zohráva významnú úlohu pri zbavovaní sa hanby. V 51. žalme priznáva Dávid Bohu a sebe zmätok, v akom sa nachádza jeho život. Pokorne a otvorene mu vraví, že pozná svoje prestúpenia a nevie zabudnúť na svoj hriech. V 32. žalme píše, že kým mlčal, kosti mu chradli. Keď svoje zlé konanie skrývame a nechceme ho priznať, každý deň sa cítime úbohejšie. Ako to Dávid pozná z vlastnej skúsenosti, snaha zakryť naše chyby nás oberá o radosť zo života a môže ohroziť naše zdravie a pohodu.

Kráľ Dávid bol napriek chybám a neprítomnosti mieru v kráľovstve počas jeho vlády pokladaný za veľkého ani nie tak preto, čo pre národ dosiahol, ako skôr kvôli sile charakteru, ktorú si počas života vybudoval. Vedel, že každé víťazstvo, ktoré vydobyl, každá správna voľba a veľa úspechov, ktoré dosiahol, sú dary od Boha. Nikdy nezabudol na svoju ľudskosť a na to, že musí byť od Boha úplne závislý.

Minulé činy, ktoré sme sa snažili ukrývať, boli semienkami, ktoré rástli a zarodili škaredé ovocie. Pavol nám vraví, že vždy zožneme to, čo sme zasiali a ľudia, ktorí uspokojujú svoje hriešne túžby, zožnú skazu a smrť (Ga 6,7-8). Ján hovorí, že ak tvrdíme, že sme bez hriechu, klameme sami seba, ale keď hriechy vyznávame Bohu, môžeme si byť istí, že nám budú odpustené a naše životy budú očistené od všetkej nepravosti (1Jn 1,8-9).

### ③. STRETNUTIE:

„Vyznávajte si teda navzájom hriechy...“ – Jakub (Jk 5,16)

Zákonitosť príčiny a následku znamená, že to, čo robíme, bude mať na naše životy skôr či neskôr pozitívny alebo negatívny vplyv. Vyrovnanosť, pohoda a úplné zdravie sa dá dosiahnuť len vtedy, keď zvládneme chyby z minulosti, ktoré nám spôsobovali problémy. **Prís 28,13**: „Kto tají svoje previnenia, nebude mať úspech, kto ich však vyzná a zanechá, dosiahne milosrdenstvo.“

Niektorí z nás si musia priznať zatrpknutosť, ktorú pociťujú voči Bohu alebo inému človeku. Nieкто ju opísal ako stvrdnuté kusy hnevu. Tie tvoria prekážky, ktoré nám bránia v milovaní druhých tak, ako milujeme a rešpektujeme seba. Nech už nás Duch Svätý vedie k zdieľaniu sa s čímkoľvek z inventúry 4. kroku alebo z iného zdroja, potrebujeme to uznať ako prekážku, ktorá nám bráni na ceste k vyrovnanosti. Platí to najmä o chybnom zmýšľaní a navyknutých vzorcoch. Tie spôsobia, že odmietame moc Ježiša Krista, ktorý nám dáva silu byť takými, akých nás chce mať.

Keď Izraeliti vošli do zasľúbenej zeme, Boh im povedal, aby vyhli ľudí, čo ju obývali. To preto, že ich bohoslužba s uctievaním nepravých bohov, modlárstvom a pohanskými zvyklosťami by vyústila do problémov. Tento pokyn sa týkal aj zničenia falošných bohov a ich „výšin“ (miest na bohoslužbu) (**4Moj 33,51-53**).

Skôr, než budeme v našom uzdravovaní pokračovať, „výšiny“ v našich životoch musia byť rozpoznané a uznané ako prekážky v našom duchovnom napredovaní.

### ④. STRETNUTIE:

„Kto tají svoje previnenia, nebude mať úspech, kto ich však vyzná a zanechá, dosiahne milosrdenstvo.“ – Šalamún (**Prís 28,13**)

Človek, ktorému priznáme presnú povahu svojich chýb, by mal byť dôveryhodný. Sponzor, ktorý pozná hodnotu 12 krokov pri uzdravení z vlastnej skúsenosti, nám bude v budúcnosti pomáhať múdrymi radami. Verše **Prís 11,14** a **24,6** nám oznamujú, že v množstve radcov spočíva záchrana. Hoci je to pravda a od každého, kto sa na stretnutí zdieľa, sa rozhodne môžeme veľa naučiť, pravdou je aj to, že je vhodné, aby sme boli veľmi opatrní v tom, čo a koľko toho poviem mnohým. Všimnite si, že tento krok odkazuje na „inú ľudskú bytosť“, nie na „iné ľudské bytosti“.

„Žiadny človek nie je ostrov, žiadny človek nestojí sám“ – táto myšlienka z básne a piesne nám pripomína našu potrebu vzájomnej závislosti. Žiaľ, jedným z dôsledkov zneužívania sa často stáva duch urputnej nezávislosti. Keď sa pokorne staneme zraniteľnými a vyznáme svoje chyby inému človeku, začneme chápať, aká je hodnota vzájomnej závislosti a aké požehnanie z nej prichádza.

Iný človek nám môže pomôcť vidieť v našom živote slabé stránky, ktoré bránia nášmu kresťanskému rastu. Potrebujeme aspoň jednu ďalšiu osobu, ktorá nám poskytne čestné hodnotenie a múdru radu. Títo ľudia nevedia čítať myšlienky, preto nám budú vedieť v uzdravovaní pomôcť lepšie, ak im vyznáme svoje chyby a presnú povahu toho, čo prispieva k nedostatkom v našom živote.

Nakoniec nezabudnite v modlitbe prosiť Boha o múdrosť a porozumenie, aby ste vedeli, ako máte žiť život, ktorý ctí Ježiša Krista a vedie aj druhých k tomu, aby ho nasledovali ako svojho priateľa, Pána a Spasiteľa.

## 6. KROK

Boli sme úplne prístupní tomu',  
aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.

### ①. STRETNUTIE:

„Tak aj vy usudzujte, že ste mŕtvi hriechu, ale žijete Bohu v Ježišovi Kristovi.“ – Pavol (**Rim 6,11**)

Tento krok je o tom, ako byť pripravený. Pri hre na schovávačku hľadajúci varuje deti slovami: „Pripravení alebo nie, idem!“<sup>2</sup> Lenže Boh namiesto tohto prístupu od nás chce, aby sme boli „úplne pripravení“ na odstránenie svojich charakterových chýb.

Pripravenosť sa udeje vtedy, keď objavíme skutočnú povahu Boha, ktorý nás miluje „večnou láskou“ a ako magnet nás priťahuje svojím „milosrdenstvom“ (**Jer 31,3**). Sila Božej magnetickej lásky prichádza ako jemné klopanie na dvere nášho života (**Zj 3,20**). Či už sme pripravení alebo nie, Ježiš je ochotný pracovať v našich životoch. Musíme len odomknúť a otvoriť dvere. Zámky môžu predstavovať falošné predstavy o Bohu, ktoré sme možno prevzali od rodičov, učiteľov, kazateľov a iných.

Boh trpezlivo čaká na nás a na to, kedy budeme pripravení. Nepožaduje, nemanipuluje a nezasahuje do toho, koľko času potrebujeme na rozhodnutie, či už sme pripravení. Je láskavý. Je ako lekár, ktorý rozumie nášmu trápeniu. Oboznamuje nás s tým, že proces, ktorý použije na odstránenie našich charakterových chýb, môže byť bolestivý, ale neublíži nám. Konečným výsledkom bude lepšie duševné, telesné, sociálne a duchovné zdravie.

1. „prístupní tomu“ – v angličtine doslova: „**pripravení** na to“
2. pozri článok Hal Gates: Skutočne slobodní? na strane 242

### ②. STRETNUTIE:

„...no rovnako, ako je svätý ten, čo vás povolal, aj vy buďte svätí v celom svojom počínaní.“ – Peter (**1Pt 1, 15**)

Choroba „uponáhľaného života“ je realita a prispieva k stresu a úzkosti. Človek, ktorý ňou trpí, rýchlo chodí, rýchlo hovorí a rýchlo je. Svoj deň zrejme začína šálkou kávy, v chvate sa oblieka a beží do práce. Deň má nabitý činnosťami. Práca má kopu, ale času na jej zvládnutie málo. Náhli sa s varením, aby mohol zaviezť deti do krúžkov. Keď sa konečne večer zvalí do postele, užije lieky, aby sa upokojil a zaspal. Ak sa zastaví dostatočne dlho, uvedomí si, že „je chorý a unavený z toho, že je chorý a unavený“.

Tým, čo si myslia, že majú svoj život pod kontrolou, Ježiš vraví: „*Pod'ite ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení; ja vám dám odpočinúť.*“ (**Mt 11,28**) Keď uznáme, že sme pripravení na to, aby Boh odstránil naše charakterové chyby, dá nám dar odpočinku, pokoja a vyrovnanosti. Môže nás zmeniť tak, že zmení a obnoví naše myslenie (**Rim 12,2**). Mnoho ľudí v programe má pocit, akoby sa im vrátil zdravý rozum. Namiesto bezmyšlienkovitého impulzívneho konania začínajú „rozmyšľať“. Tak ako v 3. kroku, aj v tomto je našou úlohou „pustiť to a nechaj to na Boha“, aby obnovil našu myseľ a život. Proces, ktorým sa stávame pripravenými, je že to „púšťame“ a nechávame na Boha.

### ③. STRETNUTIE:

„Ja všetkých, ktorých milujem, karhám a prísne vychovávam. Bud' teda horlivý a kajaj sa!“ – Ježiš Kristus (**Zj 3,19**)

Niektorí z nás sú ako netrzeplivé deti. Ponáhľame sa povedať Bohu, že sme pripravení. Je múdre zvážiť, či sme naozaj takí pripravení, ako si myslíme. Dospelí, ktorí boli v detstve týraní telesne, psychicky, sexuálne, slovné, emocionálne alebo boli zanedbávaní, sa pravdepodobne stali závislými už v detstve alebo v období raného dospievania. Závislosť spôsobuje, že už v období detstva sa spomalí alebo zastaví emocionálne dozrievanie a dospievanie dieťaťa, čiže v mnohých ohľadoch zostávajú „deti v telách dospelých“. Myslia – a niekedy sa aj správajú – ako deti.

U nedospelých ľudí je bežné magické myslenie, čiže očakávajú okamžité a zázračné odstránenie charakterových chýb, nutkavého myslenia a nutkavého opakovania ničivých návykov. Ak sme pripravení na to, že nám Boh odstráni charakterové chyby, neznamená to, že odstránenie bude okamžité.

Keď Pavol píše do zboru v Korinte, spomína „osteň v tele“ (**2Kor 12,7-10**). Trikrát sa modlil za to, aby mu ho Boh odňal. Nakoniec prijal „Božiu moc ako postačujúcu“. Potom vyhlásil, že jeho slabosť dovolila Kristovej moci a sile, aby sa prejavila v jeho živote. Prejav Kristovej moci nahrádzajúcej ľudskej slabosti, či už telesné alebo iné, prináša nádej a odvahu všetkým, ktorí i naďalej bojujú s pokušeniami a so závislosťami.

Boh nás nezavalí mnohými zmenami naraz. Naša pripravenosť na odstránenie povahových chýb však dovoľuje Duchu Svätému urobiť všetko potrebné na to, aby nám pomohol stať sa podobnými Kristovi.

### ④. STRETNUTIE:

„Odvráť odo mňa potupu, ktorej sa obávam, lebo tvoje rozhodnutia sú dobré.“ – Dávid (**Ž 119,39**)

Oslobodenie od negatívneho správania môže v nás vyvolať pocit straty. Napríklad nám môže chýbať obviňovanie druhých, porovnávanie nášho správania s inými alebo snaha ospravedlniť si, čo sme urobili alebo povedali... – to všetko treba pokladať za charakterové chyby, za ktorými ale môžeme smútiť. Ďalšie sú napríklad úzkosť, nerozvážnosť a nerozumnosť. Po odstránení našich nedostatkov nám Boh pomôže vyrovnať sa so stratou každej charakterovej chyby z našej inventúry.

Ľudia nie sú rovnakí. Boh nás sprevádza prostredníctvom Ducha Svätého a posielala nám pomoc v pravý čas. Uzdravovanie od ničivých návykov a závislostí je proces, ktorý si vyžaduje čas. Niektorí ľudia a niektoré závislosti potrebujú dlhší čas než iné. Jeden človek sa môže brániť zmene viac než iný. Jedna užitočná rada ohľadom pripravenosti na zmeny, ktoré nastanú po odstránení nedostatkov, znie: „...*dobrom pre-máhaj zlé*“ (**Rim 12,21**).

Tento krok si vyžaduje viac než len slová: je to záväzok a ochota urobiť čokoľvek potrebné, aby Boh mohol v našom živote pracovať a odstrániť všetky naše charakterové chyby. Patria k tomu aj malé modly vlastnej výroby, ktoré sme používali na zvládanie stresujúcich situácií v živote. Keď sa budeme modliť za odvahu a silu, aby sme sa stali takými, akých nás chce mať Boh, zistíme, že „*všetko môžeme v Kristovi, ktorý nás posilňuje*“ (**Flp 4,13**).

## 7. KROK

Pokorne sme prosili Boha,  
aby odstránil naše nedostatky.

### ①. STRETNUTIE:

„A všetko, o čo budete s vierou prosiť v modlitbe, dostanete.“ – Ježiš Kristus (Mt 21,22)

Keď prosíme Boha o to, čo potrebujeme, občas sa nám do cesty postaví pýcha. Možno sme vyrastali v rodine, v ktorej naše prosby o pomoc zvyčajne ignorovali alebo odmietali. Či už vedome alebo nevedome sme sa rozhodli byť sebestační a neprosiť o pomoc nikoho, ani Boha.

Táto alebo iné formy pýchy nám bránia v tom, aby sme „pokorne prosili Boha o odstránenie našich nedostatkov“. Ježiš nás učí: „Prosíte a dostanete!“ (Lk 11,9-10). Čiže keď pokorne prosíme, môžeme očakávať, že dostaneme.

Rozhodnutie, čo potrebujeme, býva niekedy pomerne jednoduché. Zložitejšie je poprosiť o to. Možno si myslíme, že prosiť nepotrebujeme, lebo Boh vie, čo potrebujeme. Sme podobní mužovi, ktorý potreboval na dokončenie inštalácií v dome špeciálny maticový kľúč. Nechcel nikoho obťažovať otázkou, či taký kľúč nemá, a tak šiel do obchodu a kúpil si ho. Keď sa o pár dní neskôr rozprával so svojim susedom, spomenul svoju frustráciu a cestu do obchodu, aby si kúpil ten kľúč. Sused odpovedal: „Ja taký mám, prečo si ma nepožiadal, aby som ti ho požičal?“

Keď prosíme Boha, aby odstránil naše nedostatky, zabúdame, že je ochotnejší než pozemskí rodičia, ktorí dávajú svojim deťom dobré dary (Lk 11,13). No Boh, ktorý nás pozná lepšie než my sami, pred vypočutím našej prosby všetko zváži. On pozná ten najvhodnejší čas a spôsob, kedy a ako vypočuť prosbu. Preto odpoveď nemusí prísť okamžite, ba ani taká, akú očakávame.

### ②. STRETNUTIE:

„...prosíte, ale nedostávate, lebo prosíte zle; chcete to premárniť podľa svojich zlých žiadostí.“ – Jakub (Jk 4,3)

Byť pokorný znamená celkom niečo iné ako byť ponížený:

- **Ponižovať sa** znamená mať nízke sebavedomie.

- **Pokora** nie je plachosť alebo sebaobviňovanie či sebahanobenie, ale reálny a pravdivý názor na to, kto sme, na naše silné a slabé stránky. V pokornom človeku budeme márne hľadať arogantnú pýchu a veľkoleposť. Ten totiž pripúšťa, že nemá odpoveď na všetko. Ako sme pokorní, sme aj ochotní poprosiť Boha a ostatných, aby nám dali to, čo potrebujeme. Naše úspechy a majetky nás nikdy skutočne neuspokoja. To môže urobiť jedine Boh, ak sa podriadieme jeho vedeniu.

Pár dôvodov, prečo byť pokorní:

1. Pochopíme závažnosť svojich nedostatkov. Bez pokory si zvyčajne nepriznávame alebo zľahčujeme bolesť, ktorú naše škodlivé návyky spôsobujú druhým ľuďom a nám.
2. Uvedomíme si, že máme obmedzenú schopnosť zvládnuť naše nedostatky. Naša vôľa ani intelekt na to nestačia. Potrebujeme Vyššiu moc, Ježiša Krista, aby pre nás urobil to, čo my sami pre seba urobiť nedokážeme.
3. Pri spolupráci s Ježišom Kristom a pod vedením Ducha Svätého vieme oceniť Božiu premieňajúcu moc.
4. Ak sa nestaneme pokornými, budeme so svojimi nedostatkami zápasiť naďalej a nebudeme schopní poprosiť Boha, aby nám ich zo života odstránil.

Našej úprimnej prosbe, aby Boh odstránil naše nedostatky, sa zrejme postaví do cesty naše pocity. Ak svoju pozornosť zameriame na pocity – či už je to radosť, smútok, hnev alebo vzdor –, a dovolíme im, aby nás ovládali, nebudeme schopní v tomto kroku uspieť.

### ③. STRETNUTIE:

„A máme k nemu pevnú dôveru, že nás počuje, kedykoľvek o niečo prosíme podľa jeho vôle.“ – Ján (1Jn 5,14)

Tento krok nadväzuje na proces, ktorý sa začal v 4., 5. a 6. kroku. Prosíme Boha, aby odstránil naše nedostatky. V **Rim 3,23** sa píše, že sme všetci zhrešili a nemáme Božiu slávu. Slovo „sláva“ môžeme nahradiť slovom „charakter“. Ten Boží chýba nám všetkým. Boží ideál pre nás presahuje najvyššie ľudské myšlienky.

V jednom príbehu sa hovorí o víťaznom sprievode, na ktorom sa mohli zúčastniť všetci, ktorí boli dostatočne vysokí. V jednej skupine vojakov bol najvyšší Slim. Ostatní sa s ním začali porovnávať. No keď nadišiel deň sprievodu, zistili, že aj on je príliš nízky. Podobne sa aj my možno porovnáваме s niekým, o kom si myslíme, že je k Božiemu ideálu najbližšie.

Sme možno ako žena, ktorá pracuje v kuchyni a zistí, že nie je dosť vysoká, aby dočiahla na vysokú policu. Nablízku nie je nik, kto by jej pomohol dočiahnuť to, čo potrebuje. A tak vezme nestabilnú nádobu a postaví sa na ňu, aby dočiahla na potrebnú surovinu. Riskuje pritom, že spadne a vážne sa poraní.

Neriskujeme aj my, že zraníme seba i druhých tým, keď neprosíme pokorne Boha, aby odstránil naše nedostatky?

### ④. STRETNUTIE:

„Stvor mi čisté srdce, Bože...“ – Dávid (Ž 51,12)

V jednom vtipnom, no zároveň vážnom príbehu sa hovorí o pilotovi lietadla, ktorý svojim cestujúcim oznámil, že má pre nich jednu dobrú a jednu zlú správu: „Zlá správa znie, že sme sa stratili. A tá dobrá, že zatiaľ nemeškáme.“ Pred niekoľkými rokmi bol populárny výrok: „Boh je pilot, ktorý je vedľa mňa.“ No niektorí v tom videli problém a vraveli: „Ak je Boh tvoj druhý pilot, tak si radšej vymeňte miesta.“

Pre chybujúce ľudské bytosti nie je bezpečné, aby mali nad svojím životom úplnú kontrolu. Keď uvažujeme o svojich chybách v minulosti, uvedomíme si, aká je to pravda. Ak pokorne prosíme Ježiša Krista (Boha s nami – **Mt 1,22**), aby prevzal kontrolu on, môžeme si byť istí, že nás Boh vďaka životu Ježiša Krista a vedeniu Ducha Svätého povedie na ceste k vyrovnanosti.

Modlitba je spôsob, akým komunikujeme s Bohom. Je to nástroj, ktorým ho prosíme, aby mal na starosti naše životy. „Pokorne prosiť Boha, aby odstránil naše nedostatky,“ na to je potrebná modlitba. Jednoduchá súkromná modlitba, v ktorej sa rozprávame s Bohom, je ako rozhovor s priateľom, čosi ako telefonát s ním. Zavolať môžeme kedykoľvek a kdekoľvek.

No modliť sa neznamena len Bohu niečo hovoriť, ale aj počúvať, čo nám chce Boh povedať. Hoci je pravdou, že ľudia zvyčajne nepočujú doslovne Boží hlas, môžu od neho prijímať Božie poslanstvo cez Ducha Svätého, ktorý bude v ich životoch mocne pôsobiť a viesť ich. Pavol kedysi radil kresťanom v Tesalonike: „*Neprestajne sa modlite.*“ (**1Tes 5,17**) Patrí sem aj to, aby sme boli otvorení voči spôsobu, akým Boh vypočuje naše modlitby.

V tomto kroku požívame Boha, aby z našich životov odstránil všetko, čo nám bráni byť pre neho a druhých užitoční. Modlitbu budeme potrebovať počas celej našej cesty k uzdraveniu. Každá časť *Cesty k vyrovnanosti* môže byť časom na učenie a rast, ak budeme každý deň vzhliadať k Bohu ako k pilotovi nášho života.



## 8. KROK

Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili,  
a boli sme ochotní to napraviť.

### ①. STRETNUTIE:

„*Odpúšťajte a bude vám odpustené!*“ – Ježiš Kristus (Lk 6,37)

Naše sociálne zdravie, teda naše vzťahy majú vplyv na ostatné aspekty nášho celkového zdravia, na vyrovnanosť a pohodu. Kroky 8 a 9 sa zameriavajú konkrétne na **nápravu**, čo má priamy vplyv na náš vzťah s Bohom, so sebou samým a s inými ľuďmi. Uskutočnenie nápravy (čo zahŕňa odpustenie) je proces ospravedlnenia sa za rany a škody, ktoré sme spôsobili sebe aj iným. Patria sem aj spôsoby, ktoré sa dajú použiť na odstránenie hanby, výčitiek svedomia a viny. Naša ochota uskutočniť nápravu sa začína od nás samých.

Prvá časť tohto kroku sa vracia k inventúre, na ktorej sme pracovali v 4. kroku. Všimnite si, že tu nepíšeme zoznam ľudí, ktorí ublížili nám. Nejde o to, aby sme ich prinútili urobiť nápravu. Cieľom tohto kroku je, aby sme sa my pripravili na prvý krok smerom k obnove rozbitých vzťahov, ktoré potrebujeme uzdraviť, a k upevneniu tých jestvujúcich.

V zozname sú tí, ktorým sme ublížili. Boh by tam mal byť ako prvý. Potrebujeme ho nielen pri zostavovaní zoznamu. Dôležité je zväziť, že náš poškodený charakter a škodlivé návyky vedome alebo nevedome očiernili jeho povest'. Následkom toho majú niektorí ľudia o ňom zlý názor alebo mylnú predstavu. Do zoznamu musíme napísať aj seba. Nezažili sme zranenie a škodu v dôsledku nášho chybného, posadnutého myslenia a nezdravého správania? Najnáročnejšou úlohou v tomto kroku bude zapísať do zoznamu všetkých ľudí, ktorým sme ublížili.

V zozname bude zrejme zahrnutá rodina, budú tam priatelia, učitelia, študenti, členovia cirkvi, ľudia, s ktorými sme podnikali, ako aj tí, s ktorými a pre ktorých sme pracovali.

### ②. STRETNUTIE:

„*Ved' svoj spor s blížnym, ale neprezrad' tajomstvo iného.*“ – Šalamún (Prís 25,9)

Naša ochota urobiť nápravu zahŕňa zámer a plán, ako urobiť všetko potrebné, aby sa obnovili rozbité vzťahy. Nestačí povedať, že nám je to ľúto: v tomto kroku je potrebná ochota nahradiť škodu.

Ježiš sa s takým človekom (Lk 19,1-10) stretol počas cesty cez Jericho. Volal sa Zacheus. Bol to postavou nízky muž, ale bohatý vyberač daní. Vyšplhal sa na divý figovník, lebo chcel vidieť Ježiša uprostred davu... Ježiš ho požiadal, aby zostúpil, lebo ho chce navštíviť. Zacheus ho s radosťou prijal do svojho domu. Hanbil sa za svoj životný štýl a majetok. Nadobudol ho vyberaním daní od Židov v prospech Rimanov. Židia v tej dobe mýtnikov pohotovo odsudzovali ako hriešnikov. Je dosť pravdepodobné, že boli časy, keď bolo Zacheovi jedno, odkiaľ pochádza jeho bohatstvo. Peniaze zrejme boli jeho obľúbenou drogou.

Ježišovo prijatie ho priviedlo k zmene života. Bol hlboko zasiahnutý Kristovou ochotou pozrieť sa hlbšie než len na svoju povest': povest' nepoctivého človeka. Povedal Ježišovi, že je ochotný urobiť nápravu tým, že rozdá polovicu svojho majetku chudobným a ak niekoho oklamal, vráti mu to štvornásobne.

Ježiš prijal ochotu tohto človeka urobiť nápravu ako dôkaz jeho zmeneného srdca. Nazýva ho „Abrahámovým synom“, čiže víta tohto člena v rodine veriacich.

Sme ochotní urobiť všetko, čo treba, aby sme vykonali nápravu?

### ③. STRETNUTIE:

„Keby si teda prinášal dar na oltár a tam by si sa rozpamätal, že tvoj brat má niečo proti tebe, nechaj svoj dar tam pred oltárom a odíď; najprv sa zmier so svojím bratom a až potom príď a obetuj svoj dar.“ – Ježiš Kristus (Mt 5,23-24)

Keď hľadáme dôvody, prečo by sme mali byť ochotní odpustiť, je dobré si uvedomiť, že „odpustenie je dar, ktorý dávame sami sebe“. Tento krok sa týka našej ochoty vykročiť ako prvý. To, čo sme urobili alebo neurobili, mohlo spôsobiť druhému človeku veľkú bolesť. Ak sme vnímaví na bolesť, pocity a myšlienky osoby, ktorej sme ublížili, pravdepodobne budeme prežívať hanbu, vinu a výčitky svedomia. Ak to nechápeme alebo nerozumieme, je dobré poprosiť Boha, aby nám s tým pomohol.

Keď urobíme nápravu voči ľuďom, ktorým sme ublížili, negatívne pocity sa budú postupne strácať, až celkom vymiznú.

To, či našu nápravu prijmú alebo odmietnu, závisí od okolností a od nami spôsobených škôd.

To, či sa rozbité vzťahy úplne napravia, závisí od reakcie dotknutej osoby. My za to nenesieme zodpovednosť.

Ježiš Kristus sa po 40 dňoch po ukrižovaní a vzkriesení vrátil do neba. Na jeho pokyn sa 120 jeho nasledovníkov zišlo v Jeruzaleme, kde 10 dní čakali na Ducha Svätého. Počas čakania sa modlili. Výsledkom ich spoločných modlitieb a modlitieb jedného za druhého bola „náprava“. Zbavili sa všetkého, čo im bránilo vo vzájomnej jednote. Keď prišiel deň Letníc, „boli všetci jednomyselne spolu“ (Sk 2,1 – Roh). Na konci dňa pribudlo k malej skupinke Kristových prvých nasledovníkov tritisíc ľudí.

Či už sa nám výsledky po vykonanej náprave javia ako veľké alebo malé, môžeme si byť istí, že len večnosť nám odhalí rozsah požehnaní vyplývajúceho z takého konania. Je veľa dobrých dôvodov, prečo treba napraviť vzťahy s ľuďmi, ktorým sme ublížili. Už aj jeden jediný dôvod by mal byť dostatočný na to, aby nás presvedčil stať sa ochotnými.

### ④. STRETNUTIE:

„Aké dobré a aké milé je to, keď bratia prebývajú jednomyselne spolu!“ – Dávid (Ž 133,1)

Ochota nahradiť, čo sme svojím správaním niekomu spôsobili, nás pripravuje na to, aby sme nápravu dotiahli do konca a skutočne ju vykonali.

„Dobre, lepšie, najlepšie  
– nikdy s tým neprestaň,  
až kým tvoje dobré nebude lepšie  
a tvoje lepšie najlepšie.“

Veľa z toho, čo sme urobili alebo neurobili, keď sme boli pohltení získavaním a užívaním drog, či už pri látkových alebo nelátkových závislostiach, nebolo správne.

Keď teraz pracujeme na krokoch k uzdraveniu, nechceme byť len „dosť dobrí“. Plánujeme byť lepší každý nasledujúci deň. Byť najlepší si žiada dať viac, než máme. Naša najlepšia vôľa príde len z Božej milosti. Boh nemá záujem odradiť nás. Miluje a prijíma nás takých, akí sme. No miluje nás priveľmi, aby nás v tom nechal. Chce pre nás to najlepšie.

Naša ochota pracovať na krokoch vedúcich k uzdraveniu, vrátane 8. kroku, je známkou našej úspešnej prípravy na Božie dielo, ktoré chce konať v nás a cez nás. Naše minulé nedostatky a charakterové chyby ovplyvnili druhých. Nezáleží na tom, akú úlohu teraz plníme vo svete a za akú podradnú ju pokladajú. Boh je schopný dať zmysel a cieľ našim životom a životom ľudí, pre ktorých sme požehnaním.

Či už sa odškodnenie vykoná správne alebo s veľkými chybami, pamätajme, že nie sme zodpovední za to, ako dotýčaný človek zareaguje.

Potrebujeme spriaznenú osobu, sponzora alebo niekoho, kto nám dobre poradí, ako máme nahradiť škody čo najlepšie. Takýto človek môže byť veľkou pomocou aj pri rozhodovaní, koho máme zaradiť do svojho zoznamu.

## 9. KROK

Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.

### ①. STRETNUTIE:

„Blahoslavení tvorcovia pokoja, lebo oni sa budú volať Božími synmi.“ – Ježiš Kristus (Mt 5,9)

Toto je akčný krok na uzatvorenie mieru s Bohom, so sebou samým a s inými ľuďmi. Všetci trpíme následkami zranení v živote, vo vzťahu s Bohom a s druhými. Zranenia nás ťažia a môžu nás priviesť späť k návykovému správaniu. Na uzdravenie je potrebné, aby sme sa svojimi zraneniami zaoberali.

Teraz musíme nahradiť škodu ľuďom, ktorých máme vo svojom zozname. V ideálnom prípade to znamená, že sa s dotýčným človekom stretneme osobne, tvárou v tvár, ospravedlníme sa a vyjadríme ochotu urobiť všetko, čo je potrebné na odčinenie spôsobenej škody a na zmiernenie bolesti z nej vyplývajúcej. Takéto riešenie nemusí byť možné v každej situácii. Vtedy je nevyhnutný telefonát alebo list.

Uvedomme si, že nesmieme dopustiť, aby sme vykonanie nápravy vnímali ako spôsob získania zásluh za dostatočné ospravedlnenie, a takto si chceli zaslúžiť spasenie. Reálne to hrozí ľuďom, ktorí majú sklón cítiť sa previnilo kvôli situáciám a osobám, za ktoré nenesú zodpovednosť.

Všimnúť si treba aj poslednú časť tohto kroku, ktorá znie: „...okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.“ Čiže keby sme svojou snahou o nápravu dotýčnej osobe viac ublížili než pomohli, nerobme to. Nemali by sme sa spoliehať len na svoj názor, pri ktorých ľuďoch nemáme vykonať nápravu. Zrejme budeme potrebovať radu aj od niekoho iného. Pri rozhodovaní nám môže byť veľkou pomocou sponzor a vedenie Duchom Svätým.

### ②. STRETNUTIE:

„Nech sa každý z nás páči bližnemu na jeho dobro a na budovanie.“ – Pavol (Rim 15,2)

Keď Ježiš Kristus prišiel na tento svet, Boh nás tým zmieril so sebou. Urobil všetko potrebné na nápravu rozbitých vzťahov spôsobených hriechom. Tento hriechom poškodený vzťah bol síce z našej strany, ale Boh predsa len prevzal iniciatívu a obnovil ho. Potom nám dal „službu zmierenia“ (2Kor 5,18). Jedným zo spôsobov, ako máme reagovať na túto výzvu, je „urobiť nápravu“ u ľudí, ktorým sme ublížili.

Božím zámerom je, aby sme sa aj my podieľali na „službe zmierenia“ (Mt 5,23-24 a Lk 6,27-28). Náprava, ktorú robíme s Bohom, so sebou samým a s druhými, môže začať tým, čo robíme. Pozitívne zmeny v našich životoch, ako napríklad zanechanie negatívnych, deštruktívnych a škodlivých návykov, a ovocie Ducha (láska, radosť, pokoj, trpezlivosť, láskavosť, dobrotá, vernosť, miernosť a sebaovládanie – Ga 5,22-23), ktoré sa prejavujú v našom živote, často hovoria oveľa výrečnejšie než naše slová.

Naša rodina – rodičia, manželka/manžel, deti – a naša širšia rodina – musia byť medzi prvými, ktorým by sme mali nahradiť škodu. Ako sme im ublížili svojimi necitlivými slovami a činmi? Veku primeraným ospravedlnením dáme svojim deťom pozitívnu lekciu, ktorá ich bude sprevádzať snád po celý život.

V tomto kroku nie je žiadny časový limit. Aj keď zoznam ľudí, voči ktorým máme urobiť nápravu, dokončíme, musíme byť pripravení dopĺňať doň mená ďalších ľudí, na ktorých sme zabudli a musia byť zaradení do tejto skupiny. Boh je schopný kedykoľvek nám takých ľudí pripomenúť.

### ③. STRETNUTIE:

„Prijmi ho (Onezima) ako mňa samého.“ – Pavol (Flm 1,17)

Staré príslovie „*Palice a kamene mi môžu polámať kosti, ale nadávky mi nikdy neublížia*“ nie je pravdivé. Slová typu: „*Keby si sa riadil mojimi radami, nič by sa nestalo*“, „*Leňoch, nie si dobrý na nič*“ a „*Z teba nikdy nič nebude*“ z úst rodiča, učiteľa alebo zamestnávateľa veľmi škodia a zraňujú.

Šikana v škole, ku ktorej patria aj urážlivé slová, je hlavným dôvodom, prečo deti školu nedokončia. Podľa jednej štúdie v Británii bola obeťou šikany polovica mladých ľudí, ktorí spáchali samovraždu.

Platí, že zraňujúce slová môžu poškodiť a znížiť sebavedomie človeka, no rovnako platí, že nápomocné a liečivé slová môžeme použiť pri vykonaní nápravy. Na úplnú nápravu nie vždy postačia len samotné slová: činy, či už prítomné alebo budúce, často znamenajú oveľa viac.

Ospravedlňovanie minulých škodlivých slov a správania, ako aj výhovorky, negujú akýkoľvek pokus o urobenie nápravy u ľudí, ktorým sme ublížili. *Nepomôže*, ak dotyčnému povieme, že by sa nemal cítiť zranený, alebo že by nemal brať osobne to, čo sme povedali. Kázanie a poučovanie v tomto momente rozhodne *nepomáha*. Hoci nám sa môže ten úmysel javiť ako osožný, výsledkom bude len to, že takto použité slová budú bolieť.

Keď sa budeme meniť pod vplyvom Božej moci, milosti Ježiša Krista a vedenia Duchom Svätým, uvedomíme si, že veľa našich slov spôsobuje skôr druhým bolesť, než pomáha. Zmena našich slov poskytne iným na ceste k vyrovnanosti uzdravenie a nádej.

### ④. STRETNUTIE:

„...nevieš, že si biedny, úbohý, chudobný, slepý a nahý.“ – Ježiš Kristus (Zj 3,17)

V Liste **Hebrejom 12,1-3** nachádzame povzbudenie, aby sme sa stali „trpezlivými bežcami“. Bežci na dlhé trate potrebujú trpezlivosť, aby mali silu na dokončenie preteku. Nemôžu si dovoliť byť netrpezliví a šprintovať hneď na začiatku, lebo potom by neboli schopní doraziť do cieľa.

Božím zámerom je, aby sme sa aj my podieľali na „službe zmierenia“ tým, že prevezme iniciatívu (Mt 5, 22-23; Lk 6, 27-28). Náprava, ktorú robíme s Bohom, so sebou samými a s druhými, môže začať tým, čo robíme: sú to pozitívne zmeny v našich životoch, ako napríklad ukončenie negatívnych, deštruktívnych a škodlivých praktík – spolu so začlenením ovocia Ducha do nášho života.

Cieľom „behu“ pre naše uzdravenie z charakterových chýb a škodlivých návykov je zdravie a celistvosť v tomto živote a večnosť s Ježišom Kristom, keď sa vráti. Boh je trpezlivý a dáva nám toľko času, koľko potrebujeme na vykonanie zmien v našom živote. Preto bude pre nás najlepšie, keď budeme aj my trpezliví so sebou.

Je tiež rozumné, aby sme mali trpezlivosť s ľuďmi, u ktorých konáme nápravu. Ak budeme naďalej nosiť emocionálne bremeno našich minulých nedostatkov, ak neuskutočíme nápravu voči ľuďom, ktorým sme ublížili, zistíme, že sa často zamotávame, vybočujeme zo zvoleného smeru a beh nemusíme nikdy dokončiť.

Ďalším problémom pri úspešnom behu o závod sú ľudia, ktorí sa nás snažia ovládať. Hovoria nám takmer všetko, čo máme a čo nemáme robiť. Ak sa im vždy budeme snažiť vyhovieť, môžeme skončiť na zlej ceste.

*Keď budeme hľadiť na Ježiša*, ktorý úspešne dokončil svoj beh, umožní nám to úspešne dokončiť aj ten náš.

## 10. KROK

Pokračovali sme vo svojej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.

### ①. STRETNUTIE:

„Bdejte a modlite sa, aby ste neprišli do pokušenia. Duch je síce ochotný, ale telo je slabé.“  
– Ježiš Kristus (Mk 14,38)

V prvých 9 krokoch sme sa zaoberali tým, ako myslieť a žiť novým spôsobom. V tomto kroku sa pozrieme na základné prvky, ako si udržať tento prístup k životu, a ako ich ďalej rozvíjať.

Skúsený pilot lietadla vie, aké dôležité je urobiť opatrenia, keď sa lietadlo dostane mimo letového kurzu pre vietor, búrkové počasie a iné nepredvídateľné okolnosti. Stačí odchýlka len niekoľkých stupňov bez nápravy a lietadlo nikdy nedoletí do cieľa. Podobne je aj pre nás múdre, aby sme si naďalej robili osobnú inventúru a podľa potreby boli pripravení urobiť na svojej ceste k vyrovnanosti potrebné nápravy.

Keď Jozefa predali vlastní bratia do egyptského otroctva a neskôr bol na základe falošného obvinenia Putifarovej manželky vo väzení, muselo sa mu zdať, že jeho život je úplne mimo kurzu. Aj napriek tomu si Jozef udržiaval každodenný vzťah s Bohom, nikdy nestratil vieru a keď nadišiel čas, bol pripravený stáť po faraónovom boku.

Ak chceme byť pripravení na budúce povinnosti, musíme najprv zvládnuť tie dnešné. Pred rokmi zhudobnili slová, ktoré vyjadrujú

#### **zámer 10. kroku:**

*Ak som dnes zranil nejakú dušu,  
ak som spôsobil, že sa niekto dostal na scestie,  
ak som kráčal po svojich vlastných cestách,  
odpusť, drahý Pane!*

*Ak som vyslovil márne slová,  
ak som si nevnímal núdzu a bolesti,  
aby som sám netrpel prílišnou námahou,  
odpusť, drahý Pane!*

*Odpusť mi hriechy, ktoré som ti vyznal,  
odpusť tajné hriechy, ktoré nevidím,  
veď ma a zachovaj ma, drahý Pane.*

*Amen.*

### ②. STRETNUTIE:

„Všetko skúmajte, dobrého sa držte! Chráňte sa zla v akejkol'vek podobe!“ – Pavol (1Tes 5,21-22)

„Vydrž“ je výrok, ktorý nás povzbudzuje, aby sme sa „nikdy nevzdali“. Počas svojho uzdravovania si potrebujeme každý deň uvedomiť, že hoci sú niektoré stránky uzdravenia možno ukončené a sme oslobodení od ničivých, škodlivých návykov, budú prichádzať ďalšie situácie, keď zistíme, že je potrebné použiť nástroje uzdravenia.

Jedným z nich je robenie osobnej inventúry a okamžité priznanie si viny. Tak ako potrebujeme jedlo a pohyb každý deň, dôležité je tiež precvičovať si myseľ uplatňovaním tohto kroku každý deň. Poukazuje na to Dávid (Ž 4,4) a Pavol (Ef 4,26-27). Hovorí, že ak sme nahnevaní, nesmieme to nechať prepuknúť do hriechneho myslenia alebo činu, ale hnevu sa máme zbaviť ešte pred západom slnka. Treba poznamenať, že tento pocit, rovnako ako iné, nie je hriechy. No spôsob, akým na pocity reagujeme, môže spôsobovať hriechne myšlienky, činy a závislosti. Ježiš Kristus zažil pocity slabosti, bol pokúšaný v každom smere a aj napriek tomu bol bez hriechu (Heb 4,15).

Je rozumné dôsledne uplatňovať desiaty krok v praxi. Božie slovo nás učí, aby sme boli opatrní, keď si myslíme, že stojíme pevne, lebo môžeme spadnúť. Prehnaná sebadôvera je hlavnou prekážkou úspešného uzdravenia a duchovného rastu. Ak budeme v osobnej inventúre realisticky pokračovať a okamžite vyznávať hriechy, vyhneme sa nezdravému sebedovetiu.

### ③. STRETNUTIE:

„Skúmaj ma, Bože, a poznaj moje srdce, skúšaj ma a poznaj moje zmysľovanie.“ – Dávid (**Ž 139,23**)

Možno sme v pokušení pokladať tento krok za menej dôležitý než iné, ale v skutočnosti je jedným z najdôležitejších. Zabúdame – alebo chceli by sme zabudnúť –, že naše staré správanie sa vytváralo dlhý čas a ak si nedáme pozor, vráti sa a spolu s ním jeho ospravedlňovanie a zdôvodňovanie. Jednou z výhod tohto kroku je, že nás môže ochrániť pred upadnutím do starých spôsobov myslenia a konania. Vďaka nemu môžeme uvidieť svoje chyby skôr, ako sa z nich stanú veľké problémy. Ktosi povedal, že ak budeme robiť každodennú inventúru, zostaneme „čestní a pokorní“.

Väčšina z nás má sklon zameriavať sa v inventúre len na to, čo je zlé. Keď sme na začiatku nášho uzdravovania robili v 4. kroku „dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba“, možno sa nám zdalo ťažké nájsť aj niečo dobré. Následkom pôsobenia Božej dobroty v našom živote budeme teraz schopní vidieť viac pozitívneho ako predtým.

**Flp 4,8** nás vyzýva, aby sme rozmýšľali o veciach, ktoré sú pravdivé, čestné, spravodlivé, čisté, láskyplné a úctyhodné, cnostné a chvályhodné. Preto je užitočné, aby sme pri pokračovaní vo svojej osobnej inventúre uvádzali popri chybách aj to, čo pokladáme za správne. Je pravdou, že budeme robiť zlé rozhodnutia – ale rovnako tak aj správne.

Nepomôže nám, ani iným, ak si budeme so svojimi alebo s cudzími chybami robiť prílišné starosti. Je dôležité pamätať na požehnanie, ktoré sme zažili pri spolupráci s Bohom a druhými v procese oslobodzovania sa od nedostatkov, ktoré nám bránili v napredovaní na ceste k vyrovnanosti.

### ④. STRETNUTIE:

„[On] vás môže uchrániť pred pádom.“ – Júda (**Júd 1,24**)

Na ťažké boje a problémy spojené s minulým chybným myslením, nutkavými činmi a závislosťami sa zabúda ľahko, preto je 10. krok veľmi dôležitý. Nežijeme ani v minulosti, ani v budúcnosti, **budúcnosť** treba plánovať, ak chceme žiť zdravo. Rovnako dôležité je poučiť sa z **minulosti**. Preto žiadame silu a múdrosť od Boha, ktorý predstavuje „osvedčenú pomoc“ (**Ž 46,2**). Boh je pripravený pomôcť nám s týmto krokom, keď budeme „pokračovať v osobnej inventúre“.

Keď sa niekto na stretnutí zdieľa so svojou skúsenosťou, silou a nádejou, poučíme sa z jeho minulosti a môžeme si urobiť určitú predstavu o tom, ako si plánovať budúcnosť. No najdôležitejšie je, aby sme nadobudli odvahu a silu na riešenie prítomnosti.

Keď jeden otec viezol svoju dospievajúcu dcéru domov z kresťanskej školy, na aute idúcim pred nimi si všimol tento slogan: „Sústred sa na dva dni naraz.“ Spýtal sa dcéry, či si všimla niečo chybné. Odpovedala: „Nie“, a tak jej pripomenul Ježišove slová, že sa nemusíme báť, lebo Boh sa postará o naše potreby (ako jedlo a odev) a každý deň má dost svojho trápenia (**Mt 6,34**). Sústred sa na tento deň – „Deň po dni“ (iba jeden deň naraz) – to je heslo, ktoré najpresnejšie vystihuje Ježišov postoj k budúcnosti (a minulosti).

Tak ako si po jedle alebo pred spaním čistíme zuby, aby sme z nich odstránili nalepené či zachytené zvyšky jedla, pravidelne sa musí očistiť aj naša myseľ, aby sa vedela vyrovnáť s vecami, ktoré nám uviazli v hlave a neskôr by mohli spôsobiť veľké problémy. Očisťovanie mysle sa uskutočňuje pri pokračovaní v každodennej osobnej inventúre a pri okamžitom vyznávaní hriechov.

## 11. KROK

Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý vzťah s Bohom tak, ako ho chápeme my a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.

### ①. STRETNUTIE:

„Neprestajte sa modliť.“ – Pavol (1Tes 5,17)

Náš „vedomý vzťah s Bohom“ prichádza tak, že každý deň začíname modlitbou, napr.: „Bože, prosím, ukáž mi dnes, aký má byť môj ďalší krok. Daj mi všetko, čo potrebujem, aby som dnes zvládol problémy v mojom živote. Pomôž mi žiť tak ako Ježiš, keď bol tu na zemi. Použi si ma dnes vo svojej službe. Prosím, požehnaj aj druhých, tak ako požehnávaš mňa.“

Vedomý vzťah s Bohom tvorí základ pre najlepší možný deň. Azda to najdôležitejšie, čo musíme urobiť každý deň, je vyhradiť si čas na modlitbu. Väčšina ľudí zistí, že najlepší čas a spôsob, ako začať deň, je presne stanovený čas rána.

Príkladom nám šiel sám Ježiš Kristus: vstal zavčas rána, ešte za tmy, a šiel na pokojné miesto, na ktorom mohol byť sám, a modlil sa (Mk 1,35). V minulosti sme sa mohli cítiť nekomfortne alebo mať strach, keď sme zostali sami so svojimi myšlienkami a pocitmi. Preto sme sa snažili pocity prehlúsiť hudbou, počítačovými hrami, jedlom, pitím, sexuálnymi aktivitami, hazardnými hrami, prácou a inými činnosťami.

Keď je naša myseľ zmätená a cítime sa utrápene, potrebujeme tráviť čas s Ježišom. Nasledujúce povzbudzujúce slová sú z knihy *Cesta ku zdraviu a životnej harmónii*:

„Bolesť môže vašu myseľ zatahnúť mrakmi. Nesnažte sa vtedy rozmýšľať. Viete, že Ježiš vás miluje a rozumie vašej slabosti. Jeho vôľu vykonáte jednoducho tak, že sa mu úplne oddáte.“ (CZ 181.1).

<sup>1</sup>.. „zdokonaľovali“ – v angl.: „zlepšovali“

### ②. STRETNUTIE:

„Kto sa však napije z vody, ktorú mu dám ja, nikdy nevysmädne.“ – Ježiš Kristus (Jn 4,14)

Väčšina modlitebníkov pokladá za nevyhnutnosť mať určené miesto na každodenné stretávanie s Bohom. Modliť sa síce dá kdekoľvek a kedykoľvek, ale kvôli udržaniu vedomého vzťahu s Ježišom Kristom je životne dôležité mať vyhradené miesto a čas na zmysluplné modlitby.

U Mt 6,5-6 poukazuje Ježiš na ľudí, ktorí len predstierajú, že sú majstrami modlitby, keď sa modlia na verejnosti a robia z toho veľké divadlo. Svojim nasledovníkom radí, aby si našli nejaké miesto, zatvorili za sebou dvere a modlili sa v súkromí. Aj verejná modlitba má svoj čas a miesto, ale pre efektívnu prácu na 11. kroku musíme my osobne „zdokonaľovať (zlepšovať) svoj vedomý vzťah s Bohom tak, ako ho my chápeme“<sup>1</sup>.

Fráza „ako ho my chápeme“ znamená spôsob, akým sme Boha chápali v našom doterajšom uzdravovaní, približne v čase, keď sme pracovali na 2. a 3. kroku. Učili sme sa dôverovať mu. Teraz, pri práci na 11. kroku a zameraní na „zdokonaľovanie nášho vedomého vzťahu s Bohom“, môže byť naše chápanie celkom iné. Inými slovami, v jednom okamihu sme Boha chápali iba ako „Vyššiu moc“, teraz sme celkom presvedčení o tom, že naším Bohom je Ježiš Kristus, ktorého Boh povýšil ako vzkrieseného Pána a Spasiteľa nad všetkými, čo vládnu a majú moc, nad všetkými pozemskými mocnosťami a kráľovstvami (Ef 1,20-21). To všetko však víťazne prekonávame skrze Toho (Ježiša Krista), ktorý nás miluje (Rim 8,37).

Pavol vraví, že sme ako dieťa alebo človek, ktorý sa pozerá do zrkadla. Obraz v zrkadle je chabým odrazom skutočného Boha a budúcnosti. Naše súčasné poznanie nie je úplné, ale v budúcnosti bude také úplné, ako Boh pozná nás (1Kor 13,11-12).

### ③. STRETNUTIE:

„...upriamte svoju myseľ na všetko, čo je pravdivé, čestné, spravodlivé, čisté, láskyhodné a úctyhodné, to, čo je cnostné a chvályhodné.“ – Pavol (Flp 4,8)

Možnosti zdokonaľovania nášho „vedomého vzťahu s Bohom“ pomocou modlitby a meditácie obmedzuje len náš nedostatok tvorivého myslenia a uplatnenie v praxi. Modliť sa môžeme aj pri chôdzi, behu, bicyklovaní, záhradkárčení a pri iných činnostiach, napríklad pri varení a umývaní riadu. Modlitba a meditácia však nie sú rovnako vhodné pri všetkých aktivitách.

Žiadni dvaja ľudia nie sú rovnakí. Denný režim je u každého iný. Veľa ľudí zistí, že najlepší čas na telesné a duchovné cvičenia je skoro ráno, iným vyhovuje neskorší čas v priebehu dňa alebo tesne pred spaním. Ideálne by bolo vyhradiť si na modlitby a rozjímanie pravidelný čas, a to v rôznych časových úsekoch dňa.

Snaha zlepšiť vedomý vzťah s Bohom prostredníctvom modlitby je ako rozhovor s priateľom. Čiže nie je to len prihováranie sa Bohu. Musíme mu tiež dovoliť, aby sa aj on prihováral nám pri štúdiu Biblie a zdieľaní osobných skúseností s ním s druhými.

Meditácia znamená upriamenie našej pozornosti a myslenia na to, čo Boh pre nás urobil v minulosti, čo robí teraz a čo urobí v budúcnosti. Je to čas na počúvanie jeho rád, aby sme správne pochopili a uplatňovali jeho vôľu v každodennom živote.

Ľudia, ktorí odmietajú rady bezbožných, dňom i nocou rozmýšľajú o Božom zákone (vôli) (Ž 1,1-2). Keď chceme dokončiť tento krok, učíme sa „poznať jeho vôľu pre náš život“, ale aj požiadať ho o „silu ju uskutočniť“.

### ④. STRETNUTIE:

„Nech sa táto kniha zákona nevzdiali od tvojich úst. Rozjímaj však o nej vo dne i v noci, aby si zachovával všetko, čo je v nej napísané, lebo vtedy sa ti zadará cesta a budeš si počínať rozumne.“ – Ježiš Kristus (Józ 1,8)

Pavol nám pripomína, aby sme sa modlili neprestajne (1Tes 5,17). To udržiava komunikačnú cestu voľnú, takže sa nám Boh môže prihovárať kedykoľvek a kdekoľvek. Ako musí byť pilot lietadla v kontakte s riadiacou vežou na letisku, aby ho udržala v kurze a umožnila mu bezpečné pristátie, tak aj my pomocou modlitieb a meditácií v tomto kroku udržiavame kontakt s Bohom.

Aby sme mali silu vykonávať vo svojom živote Božiu vôľu, potrebujeme oveľa viac než len príležitostné dobitie bateriek. Ak chcete mať všetku moc, ktorá je na to potrebná, je nevyhnutné, aby ste si udržali s Bohom stály kontakt. Tak ako trolejbusy musia byť v kontakte s elektrinou v drôtoch nad nimi, aj my musíme zostávať spojení s Božou mocou, ktorá nás zmocňuje ku konaniu jeho vôle.

Boh môže urobiť omnoho viac, ako prosíme alebo rozumieme (Ef 3,20). Pavol nevie nájsť v ľudskom jazyku správne slová, ktorými by dostatočne opísal toho všemocného Boha, ktorý je schopný urobiť pre nás to, čo my pre seba urobiť nevieme.

Pavol vedel, že jeho sila žiť v súlade s Božou vôľou závisí od toho, že si prizná svoju slabosť a chyby, a tak sa v jeho živote bude môcť prejaviť a odzrkadľovať Kristova sila (2Kor 12,9).

V úžase nad Božou milosťou a mocou budeme nakoniec spievať Bohu sediacemu na tróne a Baránkovi (Ježišovi Kristovi): „...dobrorečenie, česť, sláva a moc na veky vekov“ (Zj 5,13).



## 12. KROK

Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili, usilovali sme sa odovzdať toto posolstvo ostatným a uvedené princípy sme uplatňovali vo všetkých našich záležitostiach.

### ①. STRETNUTIE:

„Chodte a získavajte mi učeníkov vo všetkých národoch.“ – Ježiš Kristus (**Mt 28,19**)

Bez tohto jednoduchého 12-krokového procesu by mnohí z nás duchovne spali. Pavol po vymenovaní niekoľkých dôvodov pre správny život vraví, že sa treba prebudiť, lebo spása je bližšie, než keď uverili (**Rim 13,11-12**). Toto bolo napísané pred takmer dvetisíc rokmi a dnes je to ešte aktuálnejšie. Platí to pre každého Kristovho nasledovníka. Cítíme veľkú vďačnosť za našu cestu k vyrovnanosti, ktorá spôsobila naše „duchovné prebudenie“.

Prebudenie nastalo vtedy, keď sme sa učili a objavovali princípy uzdravenia, uvedené v každom kroku. Tieto princípy môžeme pokladať za nástroje, z ktorých každý má v každodennom praktickom živote viacero použití.

Rovnako ako má farmár, tesár, kuchár, inštalatér, elektrikár, pedagóg a podnikateľ nástroje, ktoré pravidelne používa vo svojej práci, aj človek v procese uzdravovania má nástroje v podobe 12 krokov. Ak ich používame pravidelne, „duchovné oživenie“ vedie uzdravujúcich sa ku zrelosti, aby sa stali plne funkčnými mužmi a ženami, ktorí si uvedomujú svoje vlastné potreby.

Okrem toho budeme schopní primerane pomôcť aj ostatným s ich potrebami. Vďaka našim skúsenostiam na ceste k vyrovnanosti sme vyzborení vlastným príkladom a radami, aby sme sa stali sponzormi a zodpovednými partnermi. Výzva pomáhať druhým pochádza od Boha.

### ②. STRETNUTIE:

„Chod domov k svojim a porozprávaj im, čo všetko ti urobil Pán a ako sa nad tebou zmloval.“ – Ježiš Kristus (**Mk 5,18**)

„Radšej by som každý deň kázanie videl, ako ho počúval. Bol by som radšej, keby niekto kráčal so mnou po ceste, ako mi len ukázal smer.“ Ježiš Kristus nám predviedol živú kázeň, keď prišiel na tento svet a žil ako jeden z nás. Aby ukázal, aké dôležité je žiť a milovať ako on, dáva svojim učeníkom nové prikázanie: „Milujte sa navzájom, ako som ja vás miloval.“ Ďalej uvádza, že práve ich vzájomná láska bude prostriedkom, ktorý ukáže všetkým ľuďom, že sú jeho učeníkmi (**Jn 13,34-35**). Pavol i ďalší pisatelia Novej zmluvy často opakujú príkaz milovať sa a slúžiť si navzájom.

V evanjeliu podľa **Mt 25,31-46** Kristus hovorí, že ľudia, ktorí sú privítaní v Kráľovstve, sa vyznačujú tým, čo všetko urobili najmenej dôležitým ľuďom. Ich prácou pre druhých bolo jednoducho zabezpečiť jedlo pre hladných, niečo na pitie pre smädných, pomôcť cudzincovi s ubytovaním alebo s odevom a navštevovať chorých a uväznených. Dôležitým znakom ich služby bolo to, že nevedeli, čo pre Ježiša urobili. Mohli by sme povedať, že slúžiť ľuďom v núdzi bolo pre nich automatické. Bol to prirodzený dôsledok toho, že si cenili Božiu lásku a milosť. Každý deň žili s Ježišom a pre Ježiša, preto milovali ľudí a slúžili ich potrebám.

Najlepší spôsob, ako „odovzdať posolstvo“ o tom, čo Boh pre nás vykonal prostredníctvom *Cesty k vyrovnanosti*, je „uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach“.

Pravidiel je mnoho, ale princíпов málo.  
Pravidlá sa často menia, no princípy nikdy.

### ③. STRETNUTIE:

„Podľa toho všetci poznajú, že ste moji učeníci, ak budete mať lásku jeden k druhému.“ – Ježiš Kristus (**Jn 13,35**)

Ježiš Kristus poveruje svojich učeníkov, aby šli a všade, kadiaľ pôjdu, robili z ľudí jeho učeníkov. Zároveň im sľúbil, že bude s nimi a dá im silu Svätého Ducha, aby bolo ich svedectvo účinné (**Mt 28,19-20** a **Sk 1,8**). U **Mt 24** hovorí Ježiš o znameniach, ktoré budú naznačovať jeho príchod a koniec sveta. Potom v **14.** verši vraví, že keď sa bude evanjelium (dobrá správa) o kráľovstve hlásať po celej zemi, vtedy príde koniec.

Slovo evanjelizovať znamená niest' dobrú správu. Je to určite nádej pre tých, ktorí ho spoznajú ako svojho priateľa (**Jn 17,3**). Potom ho ako dôveryhodného priateľa pozývajú, aby prevzal kontrolu nad ich životom. Žiaľ, niektorí pokladajú slovo *evanjelizácia* a celý jej proces za nepríjemný. Niektoré evanjelizačné metódy sa dajú označiť ako zastrašujúce a nátlakové.

„Podeliť sa o lásku“ vyjadruje hlavnú myšlienku evanjelizácie bez jej negatívnych vedľajších významov. Jeden učiteľ, ktorý vyučoval evanjelizačné svedectvo, zostavil pred niekoľkými rokmi túto definíciu:

„*Svedectvo* je zdieľanie sa o Ježišovi Kristovi v moci Ducha Svätého a prenechanie výsledkov Bohu.“

To nám pripomína, že program *Cesta k vyrovnanosti* je skôr prít'azlivý ako propagačný. Keď ostatnívidia pozitívne zdravé zmeny v našich životoch, budú sa pýtať, čo ich spôsobilo. Potom budeme mať príležitosť láskavo porozprávať o posolstve lásky, nádhernom procese obnovy prostredníctvom Ježiša Krista, našej Vyššej moci.

### ④. STRETNUTIE:

„Nech tak svieti vaše svetlo pred ľuďmi, aby videli vaše dobré skutky a oslavovali vášho Otca, ktorý je v nebesiach.“ – Ježiš Kristus (**Mt 5,16**)

Niektorí „pracujú pre Pána satanovými spôsobmi“. Tieto slová nám pripomínajú, že máme pred sebou ešte dlhú cestu, kým budeme vedieť predstaviť Ježiša Krista každý deň a v každom ohľade. Pri práci na 12 krokoch sme si uvedomili, že je to vskutku „nápravný program na budovanie charakteru“.

V roku 1935 sa stretli dvaja alkoholici, Bill W. (Wilson) a Dr. Bob (Robert Smith), a začali si navzájom pomáhať, aby vydržali zostať triezvi. Potom sa snažili pomáhať ostatným alkoholikom oslobodiť sa zo závislosti od alkoholu. Vytvorili jednoduchý program nazvaný 12 krokov Anonymných alkoholikov (AA). Keby títo dvaja muži neboli zodpovední pri vzájomnom sponzorovaní sa a neniesli by túto správu ďalším, tento program uzdravenia by vtedy nikdy nevznikol. Dnes existuje viac ako 400 12-krokových programov pre takmer všetky závislosti: workoholikov, shopoholikov, závislých od jedla, sexu, spolu s narkomanmi, fajčiarmi, gamblermi. Všetky skupiny závislých si vytvorili 12-krokový program zameraný špeciálne na ich potreby, na neovládateľné škodlivé návyky alebo prehnané správanie, ktoré „nejde zastaviť“.

Okrem týchto programov sú k dispozícií kristocentrické 12-krokové programy, napr. *Cesta k vyrovnanosti*, ktoré umožňujú ľuďom oslobodiť sa od každého deštruktívneho, škodlivého, fanatického myslenia a nutkavého správania cez Najvyššiu moc Ježiša Krista.

Dr. Bob sa krátko pred svojou smrťou v roku 1950 rozlúčil s Billom W. týmito slovami: „Pamätaj, Bill, nepokazme to. Nekomplikujme to.“

Ich jednoduchý program je navrhnutý tak, aby nám pomáhal zdokonaľovať náš vedomý kontakt s Bohom. Ježiš je „Boh s nami“ (**Mt 1,23**), preto bude výsledkom trávenia času s ním na modlitbe, pri štúdiu Biblie a svedectve preme na nášho charakteru.

Keď sa Kristov charakter prejaví v jeho ľude, príde znovu (Kristove podobenstvá, s. 68–69). Ten istý odkaz nás učí, že Kristov charakter predstavuje ovocie Ducha, čo je láska, radosť, pokoj, trpezlivosť, láskavosť, dobrota, vernosť, miernosť a sebaovládanie...

# PRÍRUČKA ÚČASTNÍKA – Sprievodca na ceste

## ÚVOD: ADVENTISTICKÁ SLUŽBA UZDRAVENIA

Svet, v ktorom žijeme, je plný sklamaných ľudí, ktorí sa snažia vytvárať vzájomné vzťahy spôsobom, aký doteraz poznali na svojej životnej ceste. Mnohým takéto správanie nefunguje dobre. Vzťahy sú plné napätia, niekedy až na prasknutie, deštruktívne myšlienky, pocity a správanie máme hlboko zakorenené a cyklus dysfunkčnosti sa neúmyselne prenáša na naše deti až do tretieho a štvrtého pokolenia (**5Moj 5,9**). Čo sa týka štatistik o rozvodoch, domácom násilí, týraní a závislostiach (dokonca aj v rodinách našej cirkvi), mohli by sme byť znechutení, ale je dôvod na nádej. Ježiš zaslúbil, že ešte pred jeho návratom príde Eliáš a keď sa vráti, všetko obnoví (viď **Mal 4,5-6** a **Mt 17,11**). Práca Eliáša bude spočívať v príprave cesty na Ježišov príchod, a to je práca pre Božiu cirkev a jeho ľud v tejto dobe. Veľká časť tejto práce spočíva v uzdravení a očistení ľudských srdc tak, aby sa v nich obnovil a odzrkadľoval charakter Božej lásky.

Adventistická služba uzdravenia je cieľná snaha Severoamerickej divízie a Generálnej konferencie Cirkvi adventistov siedmeho dňa poskytnúť svojim členom v tomto procese uzdravenia pomocné nástroje. Stavia na základoch priekopníckych programov, napr. *Adventist Regeneration* (Adventistická obnova) a usiluje sa naplňovať potreby svojich členov, ktorí riešia vážne problémy buď pred vstupom do cirkvi, alebo po ňom. **Primárnou snahou Adventistickej služby uzdravenia je skončiť s popieraním toho, že tieto problémy medzi nami existujú. Ďalšou snahou je ponúknuť**

riešenia, ktoré sú vedecky dokázané, biblicky podložené a sú v súlade so spismi Ellen G. Whiteovej. Veríme, že ten Ježiš, ktorý vylietil „každý ľudský neduh a každú nemoc“ (**Mt 9,35**), dokončí v nás a medzi nami dielo, ktoré začal (**Flm 1,6**). Táto nádej nie je nemiestna, lebo sa nezakladá na našich zásluhách ani na našich potrebách, ale výlučne na jeho neporušiteľnom sľube.

Je tu však ešte lepšia správa: veľký Boží plán uzdravenia a obnovy nie je určený len nám. Sme uzdravení, aby sme sa sami stali nástrojmi na uzdravenie životov druhých ľudí (**2Kor 1,4**). Nástroje použité na tejto ceste Boh vždy zamýšľal využiť na požehnanie druhých. **Takýto spôsob evanjelizácie by nemal používať tradičné metódy, ale mal by sa dotýkať srdc druhých, liečiť ich a uzdravovať, aby sa priblížili ku Kristovi, k zdroju uzdravenia.**

Prvé štyri časti *Cesty k vyrovnanosti* majú za cieľ viesť účastníkov a zamerať ich na 12-krokový program, v centre ktorého je Kristus. Plánované sú ďalšie vydania, zamerané na iné prístupy a intervencie založené na dôkazoch, ktoré prispievajú k prevencii a vyličeniu konkrétneho návykového správania v životoch jednotlivcov.

Modlíme sa, aby telo Kristovo zažilo prostredníctvom *Cesty k vyrovnanosti* obnovu a oživenie, o ktoré sme prosili v slzách na modlitbách. Nech moc Ducha Svätého sprevádza každú snahu „zmeniť srdcia otcov voči deťom a srdcia detí voči ich otcom“ (**Mal 4,6**). Je Božou túžbou, aby každý z nás prežíval „plný a hojný život“ (**Jn 10,10**) – a táto túžba môže byť dnes realitou pre nás všetkých.

## MAPA NAŠEJ CESTY ŽIVOTOM

Toto štúdium je zároveň cesta. Pôjdeme po nej spolu, preskúmame svoj život ako cestu.

Počas *cesty k vyrovnanosti* sa pozrieme na to, ako nám pomôže meniť sa a získavať skúsenosti, silu a nádej. Toto štúdium je cesta, ktorú podnikneme spolu a smer, ktorého sa budeme držať, sa zakladá na tradičnom 12-krokovom prístupe k hľadaniu pokoja a vyrovnanosti. Táto metóda viedla mnohých a pomáhala im a ich rodinám nájsť svoju cestu – a to aj vtedy, keď celý rodinný systém zišiel z cesty.

**Podľa jednej z tradícií 12-krokového programu sú tu vedúci, mentori/sponzori a podporovatelia – priatelia, ale nie „odborníci“.** Tento manuál zostavili, napísali a vypracovali spolucestujúci, aktívni na ceste uzdravenia, aby sa podelili so svojimi skúsenosťami, silou a nádejou. **Zistili sme, že filozofia a prax 12-krokového programu je skvelým sprievodcom a nástrojom na zvládanie každej životnej výzvy.**

Niektorí z nás sa spočiatku báli, že 12-krokový program bude vyzeráť ako namáhavý výstup po strmých schodoch (anglické slovo *step* znamená *krok* i *schod*). Lepšie je však vnímať Kroky ako cestu vpred. Neusilujeme sa dôjsť na vrchol alebo dospieť do dokonalosti. Namiesto toho sa snažíme nájsť spôsob, ako napredovať na svojej duchovnej ceste. Pomocou 12 krokov ako nástroja sa učíme spoznať seba a svojho najlepšieho sprievodcu – Vyššiu moc a tiež jasne vnímať rôzne možnosti a rozhodnutia, ktoré sa pred nami otvárajú. Ak si budeme počínať takto, objavíme najlepší spôsob, ako pokračovať na našej ceste. Pre tých z nás, čo uviazli a zablokovali sa vo frustrácii, v zmätku a úzkosti, je to dobrá a úžasná správa!

Vitajte pri tomto dobrodružstve,  
na ceste Vášho života!

## ZÁKLADNÉ TIPY NA CESTU

Na uľahčenie cesty *Sprievodca* ponúka materiál na naštudovanie každého kroku za jeden mesiac – celkovo 12 krokov. Ak sa rozhodnete preštudovať všetky päť lekcí z jedného kroku už za týždeň, naše spoločné cestovanie naberie svoj poriadok a tempo, čo bude veľmi užitočné tak pre jednotlivcov, ako aj pre študijnú skupinu. Načasovanie 5 lekcí do jedného týždňa umožní zároveň zvládnuť aj nečakané zastávky, ktoré život prináša počas cesty. Usilujeme sa o postup vpred, nie o umelý obraz dokonalosti.

Ak *Sprievodcu na ceste* študujete ako súčasť 12-krokovej uzdravujúcej sa skupiny, dôležité je ísť postupne. Jedným z nástrojov, ktorý zmení náš život, je nové zameranie, aby sme prežili tento deň naplno a zmysluplne. Denné štúdium tohto a iných materiálov na uzdravenie nám pomáha zvládnuť každý deň. Čítanie je súčasť našej cesty, preto je cenné a bez neho sa nezaobídeme.

V *Sprievodcovi na cestu* je preto ponechané miesto na zaznačenie dátumu každodenného čítania. Počas roka tráveného na ceste všetkými 12 krokmi sa tak budete môcť obzrieť späť na zmeny a objavy, ktoré sa počas nej udiali. Je úžasným požehnaním vrátiť sa dozadu a vidieť, v ktorom okamihu ste urobili prvé kroky novým smerom.

Kým sa nejaká nová myšlienka alebo návyk stanú súčasťou nášho myslenia a skutkov, môže byť potrebných viacero pokusov. Štúdium počas jedného mesiaca prináša rôzne pohľady na práve preberané Kroky. To umožňuje každému členovi skupiny pochopiť študovaný koncept. Zistíte, že nadpisy sa každý mesiac opakujú, hoci sa týkajú ďalších Krokov.

---

## LEGENDA K SPRIEVODCOVI NA CESTE

---

### UŽITOČNÉ SYMBOLY, VÝRAZY A POZNÁMKY NA OKRAJI

---

#### PREDPOVEĎ POČASIA:



Upozornenie na prekážky, reakcie a problémy, ktoré sa môžu objaviť počas cesty.

#### POZOR! PREKÁŽKY A OBCHÁDZKY NA CESTE:



Výstraha na začínajúce príznaky recidívy, apatie alebo iných nezdravých komplikácií na ceste.

#### CESTOVNÉ PORADENSTVO:



Bezprostredné úvahy o téme alebo aktuálne skúmaná otázka do denníka.

#### ZEMEPISNÉ ZDROJE:



Komentované bibliografické zdroje a materiály, ktorých čítanie Vám bude na rôznych stupňoch cesty oporou a na požehnanie.

#### VÝZNAMNÝ MÍLNIK:



Poznámka, ktorá označuje Vaše kľúčové rozhodnutie, bod zmeny a osobný posun.

#### SMEROVKY OD PRIEKOPNÍKOV:



Povzbudzujúce citáty a usmernenia od vedúcich pri štúdiu s cieľom osobného rastu a uzdravenia pomocou 12 krokov.

---

**1. ZOŠIT:  
ŠTUDOVANIE MAPY A HĽADANIE SEVERU**

---

**1. – 3. krok**

Uzdravenie podľa 12 krokov zamerané na Krista



## PLÁNUJEME CESTU – VYHÝBAME SA CHYBÁM SPOLUCESTUJÚCICH

### *Milí spolucestujúci,*

všetci sme sa vydali na cestu z rovnakého dôvodu: chceme sa dostať niekde inde, než kde sme teraz. Dlhé cesty si vyžadujú určité plánovanie. Keď ideme na nové miesto, snažíme sa zistiť všetko, čo na takú cestu potrebujeme. Pozrieme si mapu, použijeme satelitný navigačný systém alebo získame dobré slovné či písomné inštrukcie od niekoho, komu dôverujeme. Keď budeme ignorovať tieto inštrukcie, riskujeme, že zídeme z kurzu. Môže to dopadnúť tak, že budeme musieť robiť drahé obchádzky alebo krúžiť dookola bez toho, aby sme napredovali.

Na ceste životom sa však niektorí z nás vydali na neznáme miesta, vybavení len tým, čo si odpozerali od vedúcich, učiteľov a rodičov, ktorí neboli na cestu pripravení lepšie než my. Používanie starých máp a požičaných pomôcok nebolo bezpečné. Ak cesta začala byť skutočne ťažká, bolestivá alebo riskantná, často sme sa rozhodli jednoducho prestať používať navigáciu, ba dokonca aj inštrukcie. Zatvárali sme oči nad deštruktívnym správaním, fantazírovaním, drogami alebo alkoholom. Mysleli sme si, že bude lepšie, ak si prekážky na ceste životom nebudeme všimáť. Rozhodli sme sa cestovať naslepo alebo necítiť bolesť. Niekedy nás tiež pokúšalo, aby sme niekoho počas jeho strastiplnej cesty vychovávali alebo poučali. Naša cesta sa stala ešte ťažšou, ak sme prevzali zodpovednosť za vedenie niekoho na ceste, ktorú sme my sami nezvládli.

Alebo sme možno vystresovaní cestujúci, ktorí cestujú rozvážne. Nadobudli sme presvedčenie, že náš spôsob cestovania je jediný bezpečný. Ak majú naši partneri, študenti a deti svoje predstavy, sme vystrašení z toho, že môžu zablúdiť. Naše obavy môžu spôsobiť, že nemôžeme spávať a zabúdame sa starať o svoje vlastné potreby. Obavy nás odvádzajú od našej vlastnej cesty a zisťujeme, že ľuďom, ktorých máme viesť, môžeme ponúknuť len málo.



## Metódy použité v každom týždňovom štúdiu 1. – 3. kroku:

### ① ŠTUDOVANIE MAPY A SLEDOVANIE KOMPASU – PRÍPRAVA NA CESTU



Tento odsek sa bude objavovať v každom týždni štúdia ako prvá lekcia. Jeho zámerom je predstaviť preberaný krok a najdôležitejšie otázky. Samotné čítanie a otázky odhalia naše aktuálne postoje a názory na tieto veci. Táto časť slúži jednak ako pohľad na to, kam smerujeme a tiež ako kompas, ktorý ukazuje, kde práve stojíme.

### ② CESTOVNÝ DENNÍK – POHĽAD DO KNIHY



Ako veriaci sme začali Božiemu slovu pripisovať veľký význam bez toho, aby sme naozaj vyskúšali alebo plne preskúmali jeho dosah a moc. Skôr, než sa rozhodneme zmeniť svoje postoje a pohľady, predmetné záležitosti musíme dobre preskúmať, tak ako sú uvedené v príbehoch a učení Božieho slova. Biblia teda ožije ako cestovný denník, ako spoľahlivý denník iných cestovateľov, ktorí šli touto cestou pred nami.

### ③ ARCHEOLOGICKÁ VÝPRAVA – KOPEME A OBJAVUJEME



V tomto bode sme určili svoje miesto, bývalé myšlienky a názory a či sú v súlade s realitou tak Božieho, ako aj nášho diela. V tomto bode kopeme hlboko do problémov a kedysi zastávaných názorov, ktoré môžu obmedzovať Božiu moc a vplyv v našich životoch, ako aj brzdiť našu prácu a vôľu. Každý z týchto myšlienok starostlivo preskúame, aby sme zistili pravdu.

### ④ KEBY SOM TAM UŽ BOL – MOJA FOTKA NA POHĽADNICI



Toto sú konkrétne kroky na našej ceste smerom k Božiemu vedeniu s vierou, že získame duševné zdravie a vedenie. Mnohé z týchto krokov sú rozhodnutia, zmeny myslenia a postojov, kým iné si vyžadujú čin. Každý krok sa vykoná len vtedy, keď sme pripravení. Niektoré kroky sú príliš veľké, ale žiadny nie je primálny.

## 1. KROK

PRIZNALI SME SI SVOJU BEZMOCNOŠŤ NAD NAŠÍM ODLÚČENÍM OD BOHA, NUTKAVÝM SPRÁVANÍM, POSADNUTOSŤOU ALEBO ZÁVISLOSŤOU – A SKUTOČNOSŤOU, ŽE SVOJE ŽIVOTY NEZVLÁDAME.



### ÚVOD DO 1. KROKU

Ako veriaci kresťania a Ježišovi nasledovníci sme zistili, že každá skutočná zmena sa začína Božou mocou. Nikto nehovorí veľa o tom, kam až dospeli naše nevydarené snahy a staré pokusy o to, aby sme „boli dobrí“. Ukončenie musí prísť z nášho vnútra. Na začiatku akejkoľvek skutočnej premeny musíme najskôr pripustiť, že sme v koncoch. Urobili sme všetko, čo sme vedeli alebo na čo sme mali silu –, a stále sme tam, kde sme boli.

Tí z nás, čo prešli cestou uzdravenia, vedia, že uzdravení sme boli len vďaka Božej milosti a moci. No Božie pôsobenie sme vtedy zvyčajne nevnímali. Vedeli sme len toľko, že sme všetko skúsili a naše maximálne úsilie sa skončilo preťažением alebo hrozným chaosom. A boli sme sami zo seba v koncoch.

Pre tých, ktorí sú unavení zápasom, je veľkým darom zistenie, že 1. krok si nevyžaduje žiadne veľké úsilie, ba ani žiadny čin. Tí z nás, čo opakovane zlyhávali, dobojovali. Prvý krok na 12-krokovej cesty je jednoducho uvedenie si: „Priznali sme...“

Niektorých z nás 1. krok zaskočil, lebo čím tvrdšie sme v minulosti bojovali a skúšali, tým sa zdá pre nás ťažší. Donekonečna sme sa snažili, aby sme boli dobrí a pomáhali sme v tom aj iným. Pre nás sú tieto jednoduché slová veľmi

náročné. Po všetkej drine a úsilí chceme, aby boli niečím väčším, niečím viac, grandióznym gestom na našej strane. Podobne ako Námán alebo Nikodém chceme, aby naše skutky boli niečím veľkolepým. A podobne ako u týchto dvoch mužov, je to práve moc, stratégia a manévrovanie, čo sklamlalo aj nás. Nepomohli nám – sme bezmocní.

Prvý krok môže byť ťažký aj preto, že vyžaduje, aby sme si priznali pravdu. Roky sme odmietali názor, že drogy, alkohol, sex alebo iné zápasy nás ovládajú. Prvý krok sa naozaj nemusí javiť ako jednoduchý. Skôr vyzerá neskutočne ťažko. „*Pripustiť, že sme bezmocní...*“ znamená urobiť na ceste ostrú otočku do protismeru. Musíme priznať iným, a predovšetkým sebe, že sme klamali. Nedokážeme prestať, kedy sa nám zachce – naozaj máme problém. Naše životy sú jeden chaos a vôbec sa to nezlepšuje.

Znepokojuje nás myšlienka na čas, ktorý strávime na tejto ceste. Vidíme pred sebou veľmi dlhú cestu k tomu, aby sme získali duševné zdravie a triezvosť. Chceme tam byť už teraz. Chceli by sme robiť všetko dobre, alebo sa ponoriť do bezpečia či moci svojich starých zvykov. Chceme urobiť *niečo*. Namiesto toho sme na čudnom začiatku. Aby sme začali túto cestu, musíme priznať – len priznať –, že sme v *koncoch*.

## 1. KROK ✧ ①. STRETNUTIE

### ŠTUDOVANIE MAPY A SLEDOVANIE KOMPASU – PRÍPRAVA NA CESTU



„...nevieš, že si úbohý, chudobný,  
slepý a nahý...“ – Ježiš Kristus

## 1. DEŇ

### DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA *Koniec našich vlastných snáh*

Aby sme cestovali bezpečne, musíme poznať miesto, z ktorého vyrážame. Aj profesionálne budovy a nákupné strediská majú usmerňujúce mapy s nápisom – STE TU. Na začiatku tejto novej cesty sa možno cítime trochu stratení. Možno sme na predchádzajúcej ceste zišli z cesty alebo stratili smer. Ako náš strach a zmätok rástol, možno sme sa uchýlili k drogám, alkoholu alebo inému deštruktívnemu správaniu.

Niektorí z nás sa síce možno vyhli drogám alebo škodlivému správaniu, ale išli sme sa zodrat' v snahe ovládať a napraviť všetkých a všetko okolo nás. Napriek všetkej tejto drine sme zažívali len viac stresu a paniky, lebo nič nešlo podľa plánu.

Naším prvým krokom je zastaviť sa a venovať čas zisteniu, ktoré oblasti života nás na našej ceste zrádzajú. Možno začneme vnímať určité vzorce, niektoré znovu a znovu sa opakujúce problémy. Tieto bremená, ktoré cestou nesieme, nám nesedia. Možno sme nikdy neniesli ten správny ruksak či batoh, bol buď priveľký alebo príťažký a nesedel na chrbte. Možno nám pomô-

že, keď uvidíme, aké to je trápiť sa s ťažkými bremenami na náročnej ceste. Niektorí utrpení cestujúci vyzerajú takto:

- **Darlene** sa usilovne snažila vychovať svoje deti tak, aby boli silné a sebavedomé. Starala sa o všetky ich fyzické a materiálne potreby. V snahe dať im čo najlepšie vzdelanie venovala roky svojho života domácomu vzdelávaniu. Neprešiel deň, aby im nepovedala, že sú jedinečné a úžasné. Veľkú pozornosť venovala dobrému správaniu, správnym hodnotám a najlepším spoločenským spôsobom, aby si okolie cenilo a vážilo jej dcéry. Dievčatá sa napriek jej úsiliu v puberte trápia. Vníma, že najstaršia dcéra je nezdravo hanblivá a neistá, kým mladšia je rebelka, vzdorovitá a veľmi negativistická.
- **Scott** nikdy nebral drogy ani nepil alkohol. Mal rád školu a bol dobrým žiakom. Hoci vynikať bolo preňho vždy ľahké, teraz v práci súperí s mnohými šikovnými a ambicióznymi ľuďmi. V neustálych obavách, aby udržal krok vo svojej kariére, vykonáva prácu navyše a úlohy po pracovnej dobe, za čo sa mu dostáva uznania a pozornosti. To však spôsobuje problémy doma a on sa hnevá, že jeho manželka a deti nie sú za jeho namáhavú prácu vďačné. Ťažko pracuje, aby im dal to najlepšie a nechápe, prečo nemôžu byť trpezlivejšie.
- **Pamela** žije blízko niekoľkých priateľov zo strednej školy. Keď sa stretnú, smejú sa na bláznivých tínedžerských rokoch. Každý z nich má dnes prácu, starajú sa o svoje rodiny a pomáhajú vo svojich zboroch. Pre väčšinu z nich je minulosť trochu trápna a sú šťastní, že tie bláznivé dni prežili. S jedným sa však Pam nikdy nezdôverí: že minulosť ju stále prenasleduje. Nik iný nepozná skrýše hlboko v zásuvkách jej bielizníka alebo za svetrami v šatníku, kde si schováva fľaše. Každý deň dúfa, že život zvládne a o svoju rodinu sa postará aj bez tej trochy „potešenia“, ktoré jej pomáha pokračovať. Keď nad tým uvažovala, zistila, že po väčšinu dní zas pila, hoci sľúbila sama sebe, že s tým už skončí. Počas mnohých nocí sa pýta Boha, prečo ju pitie ovláda, keď všetkým jej priateľom sa podarilo od neho oslobodiť.

## 2. DEŇ

### TU STOJÍM

#### *Únava, pocit márnosti a strach zo zlyhania*

Niektorí z nás v pravom zmysle slova naozaj užívali drogy a alkohol. Používali sme ich na utlmenie bolesti a zamaskovanie samoty. A najmä na to, aby sme sa vyhli rizikovým situáciám a strachu zo zlyhania, alebo ich ignorovali. Užívanie nám možno skutočne pomohlo na krátky čas zabudnúť na bolestivé udalosti. No ešte dlho potom, čo bolestivé udalosti prešli, pokračujeme v užívaní, niekedy bez zjavného dôvodu. Keďže je to pravda, je dôležité, aby sme svoju cestu začali pohľadom zblízka na dnešné spúšťáče užívania návykových látok. Čo nás posielalo po drogy alebo fľašku? Aké problémy robia túto voľbu príťažlivejšou?

Pre ďalších z nás nie je kríza taká zjavná. Neužívame drogy. Neužívame lieky na povzbudenie a ani proti bolesti a mnohí z nás nikdy neokúsili pohárik. Môžeme čestne povedať, že nemáme potuchy, aký je to pocit mať „opicu“. Sme „čistí“, a predsa sa často cítime špinaví, zahanbení a bezmocní. Vieme, že podobne ako stres alebo kríza môžu priviesť niektorých z nás k drogám alebo k alkoholu, problémy alebo boje s milovanými v nás môžu spustiť záchvaty paniky. Snažili sme sa byť dobrými kresťanmi, robiť správne veci, žiť zdravo a čestne. No i tak sa cítime ešte stále občas zmätení a chaotickí. Od kresťanského bojovníka sa očakáva, že bude pochodovať vpred, ale my možno cítime, že sme získali málo územia a málokedy sme zažili chvíle jasných víťazstiev.

Všetci sme začínali túto cestu dúfajúc a plánujúc to najlepšie. Dokonca aj ako deti sme očakávali lásku a povzbudenie od rodičov a opatrovníkov, ktorým sme dôverovali, že nás budú učiť a chrániť. Mali sme legitímne právo očakávať to. Úprimne sme sa pokúšali odovzdať tieto veci aj svojim deťom, partnerom a priateľom. Namiesto toho teraz možno zistíme, že naši najcennejší podstupujú nebezpečné riziko napriek starostlivosti, ktorú sme sa im snažili poskytnúť. Umárime sa tým, ako im máme pomôcť. Najviac nás mátie to, že sme dúfali, plánovali a dreli, aby cesta bola hladká. Zohnali sme správne mapy a príručky, zapísali sme sa

na semináre a pozorne sme počúvali ostrieľaných cestovateľov a ich rady. Inými slovami, v knižnici máme plno svojpomocných príručiek o rodičovstve, manželstve a efektívnosti. Máme plnú hlavu vítaných aj nevítaných rád od priateľov a rodiny. Pracovali sme tak tvrdo a skúsili to všetko, ale nič sa nezmenilo.

Nikdy sme nechceli, aby to bolo takto...

**Ktoré z povinností počas dňa mi zaberajú najviac času a energie?**

---

---

---



#### **CESTOVNÉ PORADENSTVO:**

*Kopeme hlboko, ale vyhýbame sa obchádzkam pri hľadaní hlbokých odpovedí. Zapište si všetko, čo vám zide na um, a neskôr to roztriedte podľa dôležitosti.*

**Ktorý z mojich súčasných vzťahov ma najviac vyčerpáva?**

---

---

---

## 3. DEŇ

### **ZMAPOVANIE MOJEJ GLOBÁLNEJ POLOHY:**

#### *Moje prekážky na Veľkom obraze*

Samozrejme, okrem tých dvoch oblastí, ktoré sme uviedli vo včerajšom cvičení, môžeme bojovať aj v ďalších. Keď sa však pozrieme na dve najväčšie oblasti zápasu, často nám to umožní nahliadnúť aj do iných konfliktov. Pohľad na závislosti, obsesie a nutkavé správanie

ukazuje, že sa pridržiavajú určitého vzorca, známeho ako „návykový cyklus“. Ten sa dá stručne rozdeliť do piatich postupných, cyklicky opakovaných krokov. Ide o týchto 5 fáz:

- 1) Bolesť.
- 2) Siahnutie po predmete závislosti, napr. práci, jedle, sexe, alkohole alebo závislých vzťahoch kvôli úľave od bolesti.
- 3) Dočasné utlmenie bolesti/úľava.
- 4) Negatívne následky (telesné, psychické, sociálne a duchovné).
- 5) Pocit hanby a viny, ktorý vyústi do ešte väčšej bolesti alebo nízkej sebaúcty, čo tento cyklus spúšťa nanovo.

Práve tento cyklus nás drží v moci nášho zničujúceho správania.

Vzhľadom na to, že v práci a v našich vzťahoch prežívame veľa stresu a bolesti, zistili sme, že sú dôležitou oblasťou našich životov a treba ich preskúmať. Pozrite sa na tieto dve oblasti bližšie a čo najpodrobnejšie odpovedzte na nasledujúce otázky:

**Ak aktívne nepracujem na náročných úlohách, ktoré som vymenoval/a, koľko času strávim rozmyšľaním nad tým, ako túto prácu vykonám?**

---

---

---



**VÝZNAMNÉ MÍLNIKY:** Pozor na súvislosti, príčinu a následky!

**Keď myslím na svoju najťažšiu prácu alebo zodpovednosť, na čo sa pri tom najviac zameriavam?**

---

---

---

**V ktorej dennej dobe rozmyšľám o „problémových“ ľuďoch alebo rodinných príslušníkoch?**

---

---

---

**Aké „problémy s ľuďmi“ som musel/a zvládať predtým a zvládam zase?**

---

---

---

**Kedy som používal/a náročnú prácu alebo problémy s ľuďmi ako zámienuku na pitie, užívanie návykových látok alebo praktizovanie nutkavej aktivity, ktorá negatívne ovplyvňuje moje zdravie?**

---

---

---

**Kedy ťažká práca alebo problémy s ľuďmi spôsobujú, že pochybujem o Božom vedení alebo mám pocit, že Boh moje modlitby nepočuje?**

---

---

---

**Ako vplýva toto sklamanie na môj duchovný život, vieru a komunikáciu s Bohom?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### ZVAŽUJEM NOVÝ SMER: *Kam pôjde človek po „prehre“?*

Keď skúšame nájsť, čo je naša práca, napomôže nám to otvoriť myseľ a vnímať naše zápasy z iného uhla. Súčasťou nášho čítania mapy a sledovania kompasu sú odpovede na nasledujúce otázky:

**Keď prehodnotím, aké problémy sa v mojom živote najčastejšie opakujú, v čom by bol rozdiel, keby som sa úplne prestal/a v tomto smere snažiť?**

---

---

---

**Čo by sa stalo s mojimi problémovými vzťahmi, keby som sa ich už nesnažil/a napraviť?**

---

---

---

**Keby som sa prestal/a snažiť vyriešiť moje problémy, prinieslo by mi to viac, alebo menej trápenia? Prečo?**

---

---

---



**POZOR:** Najviac nám pomôžu úprimné odpovede, no buďte k sebe súcitní, zdieľajte sa len na bezpečných miestach a medzi bezpečnými ľuďmi, najmä v tejto počiatkovej fáze.

**Ak sa vzdám úsilia vyriešiť ten problém vo vzťahoch, prijali by to tí ľudia/človek s hnevom alebo s úľavou? Ako by som sa cítil/a ja?**

---

---

**Ako sa zmenili problémy, ktorým som sa chcel/a vyhnúť pitím, užívaním návykových látok alebo obľúbenou závislou aktivitou, kým som bol/a opitý/á alebo zdrogovaný/á?**

---

---

---

**Ako reagovali ľudia, s ktorými mám problémy, na moje užívanie alebo nekontrolované, škodlivé správanie?**

---

---

---

**Keď snívam o tom, že začnem nový život bez úloh alebo práce, ktoré pohlcujú väčšinu môjho času a energie, aké nové úlohy alebo prácu si predstavujem?**

---

---

---

**Keď si predstavujem, že by som žil/a bez človeka, ktorého starosti ma najviac ubíjajú, aký mám pocit z týchto myšlienok?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU

Preskúmali sme niektoré ťažké otázky a čestne sme pozreli na niektoré najpálčivejšie súčasné zápasy na tejto ceste. Teraz je čas na nežnú a láskavú starostlivosť o cestujúcich.

*„Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som prijal/a veci, ktoré nemôžem zmeniť...“*

Doteraz sme cestovali podľa svojich najlepších schopností. Keď začíname ťažkú prácu na uzdravení, toto je nežná pripomienka, že robíme to najlepšie, čo vieme. Naše užívanie alkoholu, látok alebo nutkavé správanie bolo výsledkom hľadania spôsobu, ako riešiť neriešiteľné. Na chvíľu to fungovalo a pomohlo nám to zmierniť bolesť alebo naše zápasy, ale teraz sa pozeráme na svoju cestu, lebo staré pomôcky už nefungujú. V dnešnom živote nám spôsobujú len ďalšie problémy.

Možno sme sa usilovne snažili vyhnúť sa látkam, ktoré dokážu zmeniť myslenie a rozhodli sme sa tvrdo pracovať a bojovať, aby sme pre nás a naše rodiny zabezpečili lepší život. Lenže namiesto toho pozorujeme a vidíme, že čím viac sa snažíme, tým viac nám skutočné šťastie uniká. Zdá sa, že ani s najlepšimi úmyslami nemáme všetko pod kontrolou.

Odvahu! Teraz nás obklopujú starostlivé, milujúce ruky a srdcia. Naši spolucestujúci umiestňujú všade okolo nás výstražné značky, aby nám pripomínali: „Veľká časť batožiny, ktorú sme niesli, nemala byť nikdy naša.“

Na tejto ceste sme si po prvý raz uvedomili, že to, čo sme sa pokúšali napraviť, sa napraviť nedá. Bez ohľadu na to, akí veľmi opití alebo blažene nadrogovaní sme boli, vždy sme sa prebrali do rovnakých problémov, pred ktorými sme na začiatku chceli ujsť. Bez ohľadu na to, ako ťažko pracujeme, nikdy a ničím nemôžeme zaručiť, že budeme mať prácu alebo zajtra výplatu, alebo že naše zdravie či okolnosti nám umožnia, aby sme v tvrdej práci pokračovali. Bez ohľadu na to, ako veľmi sa snažíme ochrániť a zabezpečiť svoje deti, jedného dňa budú riešiť problémy samy a nikdy nebudeme môcť absolvovať ich cestu namiesto nich.

Sme bezmocní nad toľkými vecami, ale nie sme ponechaní bez pomoci. Všade okolo nás sú spolucestujúci, ochotní pripomenúť nám, že veci sa dajú zvládnuť pokojne a ľahko. Takisto možno zistíme, že veci, ktoré nám spôsobujú stres a ťažkosti, možno patria do väčších rúk, možno patria Niekomu...

## 1. KROK ✧ 2. STRETNUTIE

### CESTOVNÝ DENNÍK – POHĽAD DO KNIHY



„Všetko je márnosť.“ – Šalamún (Kaz 2,17)

## 1. DEŇ

### ŠTÚDIUM SPRIEVODCU

Celkom prvé osudné rozhodnutie v rajskej záhrade sa týkalo ľudskej identity a obmedzení: čo bolo zamýšľané, aby sme vedeli, prežívali a riadili? Následkom odlúčenia od nášho Stvoriteľa máme rozmazaný obraz o sebe. Naša práca a úloha v živote sa javí buď ako primalá, alebo ako príliš veľká.

Niektorí sa možno prirodzene obrátia na Bibliu, aby získali iný pohľad. Biblické príbehy sú pre nás pohodlné a známe. Pre iných je Biblia knihou hanby: pripomína mnohé naše nedostatky a poháňa pocit viny, čo nám dáva ďalší dôvod, aby sme bez rozmýšľania spadli do starých pascí a zamerali sa na činnosti prinášajúce úľavu. Dnes sa na tejto ceste stane Biblia cestovným denníkom. Nebude nám prikazovať ani nás odsudzovať. Na tie staré príbehy sa pozrieme spôsobom, ktorý bude pre nás možno nový. Budeme vidieť a počuť o príbehoch cestujúcich, ktorí išli pred nami. V ich zápasoch, chybách a omyloch uvidíme Boha, ako sa stretáva s ľudskými slabosťami, neschopnosťou a potrebami. Pohľadom zblízka na *skutočné hranice* ľudskej sily a skúsenosti spoznáme Boha, ktorý je naozaj veľký a zodpovedný. A začneme vidieť samých seba vyobrazených na mape života,

v presnej mierke – ani väčších ani menších, než naozaj sme.

Nasledujúci prehľad 1. kroku je užitočný, aby sme sa pozreli na Bibliu úplne novým spôsobom. Túto časť si prečítajte pomaly a pozorne. Bude základom čítania a veršov, ktoré budú dôležitou súčasťou našej cesty v niekoľkých nasledujúcich dňoch.

## **12 KROKOV K UZDRAVENIU – PRVÝ KROK**

Kľúčom k uzdraveniu je hlboké pochopenie faktu, že neviem, čo ďalej, som v koncoch. Používa sa aj fráza „byť na dne“. Problém, ktorý riešime, je: Kto si chce priznať úplnú porážku? Prakticky nikto, prirodzene. Vlastnú vôľu sme presadzovali tak dlho a zlyhávali sme tak často, že musíme prijať porážku, aby sme zvíťazili. Priatelia v programe uzdravenia sa naučili mnohé lekcie vďaka skúsenostiam a zdieľaniu (**Jk 5,16**). Jednou z nich je to, že ak skúšaš dostatočne dlho aj napriek tomu, že sa ti nedarí, nakoniec už nebudeš musieť skúšať. No prvý krok treba urobiť, aby sme stávali na Skale, a nie na pohyblivom piesku.

Kľúčom k práci na prvom kroku je úprimne si priznať, že máme problém, ktorý treba riešiť. **Príslovia 23,29-35** môžeme aplikovať na akúkoľvek dysfunkčnú závislosť, nielen na alkohol alebo drogy. Vidíme rovnaký vzorec správania, ktorý pokračuje neustále, ako sa píše v 35. verši: „*Udrelí ma, nebolelo ma to, bili ma, necítil som to. Kedy sa prebudím? Pôjdem to zase hľadať.*“ Popieranie nám bráni vidieť problém, ktorým je naša tvrdohlavosť. Viete, to, čo si musíme pripustiť, je sebeckosť:

„Ja chcem, to čo chcem ja.

A kedy to chcem –TERAZ!“

Je ťažké priznať si niečo také, ale ak to neurobím, nevyužijem výhody prvého kroku.

Pavol v **2Kor 12,7-10** priznal, že má problém (osteň), žiadal o pomoc v slabosti a v 9. verši dostal odpoveď: „*Ale riekol mi: Dost máš na mojej milosti: lebo moja moc sa dokonáva v slabosti.*“ Mojím osobným ostňom môže byť alkoholizmus, pre iného to môže byť pornogra-

fia alebo závislosť od drog, ale koreňom tohto problému je vždy sebeckosť.

Cesta k ochote čestne si priznať problém so všetkými jeho zničujúcimi dôsledkami vedie cez uvedomenie si toho, čo nezvládam vo svojom živote. Pavol to dokonale vysvetľuje v **7. kapitole Listu Rimanom**: poukazuje na stav bezmocnosti, v ktorom sa nachádza a na to, ako ho zlo ovláda, ak sa spolieha sám na seba. Chceme robiť dobre, ale zdá sa, že toho nie som schopný. Pamätáte sa, čo mu povedal Pán o ostni? Čo musím urobiť, aby som zvíťazil? Pripustiť, že som nad svojím ostňom bezmocný – že svoj život nezvládam. V našom vzťahu s Bohom a s inými ľuďmi, v pracovných záležitostiach, vo finančných problémoch sú oblasti, ktoré nezvládame pre svoju závislosť. Jedným zo spôsobov, ako nám Boh pomáha, je to, že nám dáva svoju milosť a vedie nás k ľuďom, ktorí zvládli 1. krok a sú na ceste k uzdraveniu. Je jeho vôľou a práním, aby sme mali večný život a dokázal to tým, že poslal svojho Syna, nášho Spasiteľa, aby nás spasil. Chváľte Boha!

Frank S.

Prevzaté z časopisu Journey to Life (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries) mar/apr 2012 – zv. 1, č. 2

[www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

Doplňkové čítanie a vysvetlivky k 1. kroku nájdete v niektorých Biblických a internetových stránkach, napr.:

1. <http://www.nacr.org/wordpress/32/stepone>
2. <http://12step.org/the-12-steps/step-1.html>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=o5o7I13WZyw>

## **POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:**



## 2. DEŇ

### TEXTY K 1. KROKU

Dnes si balíme batožinu a cestujeme po stopách tých, čo išli pred nami. Počas tejto cesty sa stretne s mnohými otázkami a problémami, ktoré sú rovnaké ako tie, ktoré riešime dnes. Aké úžasné je zistenie, že ľudia sa v každom čase v dejinách snažili naučiť prijímať svoju bezmocnosť nad životnými ťažkosťami. Pamätajte na to, starostlivo si poznačte všetky nové objavy v nasledujúcich textoch a biblických pasážach.



### ČÍTANIE

4 TEXTY K 1. KROKU

1Moj 16,1-16; 2Krľ 5,1-15;  
Jób 6,2-13; Ž 6,2-4

Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla:

---

---

---

## 3. DEŇ

### ĎALŠIE TEXTY K 1. KROKU

Mnohí z nás majú dôležitú prácu alebo vedúcu funkciu, ktorá so sebou prináša obrovskú zodpovednosť. Môže byť ťažké vidieť svoje vlastné limity alebo vnímať samého seba ako „bezmocného“, keď si uvedomujeme, čo všetko vieme vykonať. Mnohí biblickí pisatelia a postavy mali naozaj veľkú múdrosť a boli v pozícii vodcov – a predsa tiež dospeli k poznaniu, ako málo je toho, nad čím skutočne vládnu.

**PREDPOVEĎ POČASIA:** *Známe texty môžu zatieniť naše uvažovanie. Prečítajme si najskôr zamyslenia ku Krokom, aby sme si vyčistili myseľ pre nové objavy.*



### ČÍTANIE

ĎALŠIE 4 TEXTY K 1. KROKU

Mt 9,36; Mk 10,13-16;

Rim 7,18-20; 2Kor 12,7-10

Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla:

---

---

---

## 4. DEŇ

### ÚVAHY O 1. KROKU

Hoci je cesta uzdravenia veľmi osobná a individuálna, pri týždenných stretnutiach v skupine spolucestujúcich často počujeme o podobných zápasoch, otázkach a objavoch. Naše odlišnosti sú nám tiež na požehnanie. Pri rozmanitých hľadiskách a myšlienkach v skupine dospievame k objavom, na ktoré by sme sami neprišli.

Znovu si prečítajte poznámky z tohto posledného týždňa a označte si tie, ktoré sa vám javia ako zvlášť dôležité. Ak sa s nimi v skupine podelíte, ľahšie si ich zapamätáte a Vaše myšlienky môžu byť ostatným na požehnanie.

Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU

Pre mnohých z nás bola Biblia možno zvláštna alebo znepokojujúca. Očakávali sme, že Božie Slovo bude dokonalou knihou, plnou

bezúhonných postáv a šťastných koncov. Niekedy sme na jej stránkach hľadali odpovede a boli sme znepokojení, keď sme nenašli žiadny jasný zoznam pravidiel a rozhodnutí pre každý zápas v živote. Hľadali sme riešenia v knihe, v ktorej sa väčšinou popisovali ľudské trápenia. V prvom kroku zahojíme toto zranenie tým, že život a Božie Slovo vnímame po novom: zameriavame sa na svoju bezmocnosť.

Predtým sme možno chceli z Biblie rýchle a jasné odpovede, aby sme potom šli a robili to, čo je napísané. Alebo sme si možno priali pridať k svojej slabosti zapožičanú autoritu Biblie. Chceli sme ukázať na biblickú pasáž a ľuďom, ktorí odmietajú konať alebo vnímať veci tak ako my, odcitovať „*takto hovorí Pán*“.

Teraz prichádzame do bodu, keď začíname prijímať a vnímať mnohé zo svojich obmedzení a priznávať svoje chyby a nedostatky. Už neveríme tomu, že je našou úlohou usmerňovať alebo kontrolovať správanie druhých a manipulovať nimi. Zisťujeme, že Biblia nám nikdy nedala povolenie na riadenie sveta.

To je Božia starosť. Takže v tomto bode, milí spolucestujúci, dochádza k zmiereniu sa s knižným sprievodcom. Uvedomujeme si, že máme veľa rovnakých chýb ako ľudia v biblických príbehoch. Sme ohromení nádejou a krásou pohľadu na mocného Boha, ktorý viedol chybujúcich ľudí cez útrapy a časté zlyhania, a predsa ich miloval. S touto novou nádejou sa na starosti pozeráme inak. Už nie sme v strese, takí previnili, nahnevaní alebo vystrašení. Nemusíme stále bojovať, nemusíme sa stále vnímať ako porazení.

## 1. KROK ✧ 3. STRETNUTIE

### ARCHEOLOGICKÁ VÝPRAVA – KOPEME A OBJAVUJEME



„*Nečiním totiž dobré, čo chcem, ale robím zlé, čo nechcem.*” – Pavol (Rim 7,19)

## 1. DEŇ

### DNEŠNÝ VEĽKÝ NÁLEZ: *Pochované pocity*

Keď sa vydávame na túto cestu, prebudia sa v nás dlho driemajúce pocity. Možno si intenzívne uvedomíme osamelosť, hnev, strach, smútok a tiež veľmi silný pocit zraniteľnosti. Keď sme boli malé deti, rodičia nám nepomáhali pomenovať a vyjadriť pocity. Niekedy nám vraveli, že veci nemáme vnímať spôsobom, akým sme ich vnímali, alebo že naše pocity „boli zlé“. A ak naše pocity aj neboli hodnotené alebo kritizované, často boli ignorované. Ak máme skúsenosť, že hovoriť o našich pocitoch nemá cenu, prestávame ich vyjadrovať. Ako dospelí možno zisťujeme, že sme svoju minulosť spolu s pocitmi o veciach, ktoré sa stali v detstve, hlboko pochovali. Podceňujeme to, ako tieto zranenia vplývajú na náš život v dospelosti.

Ak bol tento vzorec v našej rodine, môžu sa z nás stať dospelí ľudia, ktorí o sebe nemajú dobrú mienku a ťažko veria iným. Dospelí, ktorí nevedia vyjadrovať pocity, sa môžu dostať do depresie, majú problémy vo vzťahoch a pri naplnení osobných potrieb. Ako dospelé deti z týchto rodín možno budeme mať veľký strach z odmietnutia a následnú potrebu hľadať

uznanie. Mnohí z nás sa nevedia tešiť z úspechu a často sa bojíme „stratiť kontrolu“. Zároveň sa možno zúfalo snažíme organizovať ľudí a udalosti okolo seba. Celý tento konflikt môže nakoniec viesť k tomu, že začneme hľadať iné spôsoby, ako „liečiť“ alebo zvládnuť naše bolesti a ťažkosti.

Dôležité je kopat' hlboko, aby sme sa reálne pozreli na to, ktoré situácie môžeme naozaj ovplyvniť. My, čo sme vyrástli v dysfunkčných domovoch, často vnímame moc ako čierno-bielu záležitosť. Myslíme si, že sme buď celkom bezmocní, alebo všemocní. Keď vyrastáme zo svojho pseudodetstva a preberáme skutočnú zodpovednosť dospelých, cítíme sa ešte viac v strese. Narastajú naše obavy a neistota a často zažívame pocity paniky. Niektorí v snahe zmieriť napätie znovu siahame po jedle, drogách alebo alkohole. V boji s veľmi silnými úzkosťami sa môžeme zahrabať aj dômyselnejším spôsobom: v cirkvi, práci, vo vzťahoch alebo v iných záujmoch.

Bližší pohľad na to, ako s nami v detstve zaobchádzali a ako brali do úvahy naše pocity a potreby a nakladali s nimi, nám pomôže zistiť, či sme sa prispôbili prijatím pozície silného alebo bezmocného a závislého od správania, látok alebo človeka. Siahnutím po iných zdrojoch moci alebo spoliehaním sa na vlastnú silu strácame kontakt so skutočným Bohom. A keď stratíme kontakt so svojim Stvoriteľom a Udrživateľom, prestaneme chápať najlepšie plány, želania a sny pre nás. Stratili sme kontakt tak s Bohom, ako aj sami so sebou. Nežiaduce správanie alebo pocity nás v živote nechali zahrabaných hlboko v potrebe uzdravenia Tým, ktorý nás stvoril.

## 2. DEŇ

### OZNAČOVANIE ÚLOMKOV

Pri triedení zvyšných čriepkov z nášho detstva možno uvidíme súvislosti medzi svojimi ignorovanými či kritizovanými pocitmi a zničujúcim správaním alebo posadnutosťou, ktoré utlmia alebo potlačia naše pocity. Problémom môže byť vskutku toľko, koľko je ľudí. Na niektorých nálepkách, ktorými označíme svoje správanie, môžu byť nápisy: závislý od nakupovania, workoholik, notoricky ustráchaný, zvyčajne

nešťastný alebo negatívne mysliaci, mučeník, alkoholik, narkoman, spoluzávislý, obeť zneužívania, závislý od vzťahov alebo sexu. Hoci sa zdá, že sú tu vymenované rozmanité sebadeštruktívne myšlienky alebo správanie, naďalej nachádzame a skúmame nové druhy nutkavého správania.

Nálepkovanie je nebezpečné, ak znamená viac, ako len pomenovanie oblastí, v ktorých zápasíme, ak nás vedie do kontraproduktívneho postoja, keď sami seba takto definujeme. Na tejto ceste je dôležité použiť označenie len tam, kde je to prospešné, a pomenovať len samotné správanie alebo činnosť. My nie sme náš problém. Sme stvorení s nádejou a zaslúbením, a nie aby nás obmedzovali prekážky či obchádzky, na ktoré sme narazili. Ak si to uvedomíme, pomôže nám to udržať si svoje problémy od tela, oddeliť vlastnú identitu od správania. Naším problémom nie je to, kto sme, ale spôsob, akým v živote kompenzujeme a zvládame stres, alebo ako sa chránime pred fyzickou či emocionálnou bolesťou.

Kedy sa nejaký čin alebo spôsob myslenia stáva problémom? Užitočnou pomôckou je definícia nutkavého a návykového správania od Johna Bradshawa v jeho knihe *Bradshaw na tému rodina* (Bradshaw On: The Family). Závislosť tu opisuje ako „akýkoľvek nezdravý vzťah k akémukolvek správaniu, ktoré zmení našu náladu a má škodlivé dôsledky na náš život“. Ak sme trvalo závislí od konkrétneho správania alebo zážitku, aby sme sa cítili dobre alebo sa vyhli zlým pocitom, a tento proces narúša náš osobný rast a šťastie, tak sme si spôsobili problém závislosti a v zápase nad ním sme bezmocní.



#### **CESTOVNÉ PORADENSTVO:**

*Sú tieto závery moje, alebo sú to veci, ktoré mi povedali iní o mne alebo o mojom správaní?*

Nasledujúce otázky nás budú viesť prvými krokmi pri rozpoznaní našich súčasných problémových myšlienok alebo správania:

**Aký spôsob myslenia alebo správania v mojom živote môžem označiť ako problémový?**

**SKLADANIE ÚLOMKOV:**  
*Príbehy rozprávané čriepkami*

Kľúč k tomu, ako sa starať o svoj duševný a duchovný život, nájdeme, keď sa pozrieme na to, ako sa staráme o svoje telo. Stačí návšteva pohotovosti, aby sme si pripomenuli, že naša fyzická bolesť sa dá vyliečiť, len ak si priznáme, že ju máme. Rovnako naše nutkavé správanie, mánie alebo deštruktívne správanie sa dajú vyliečiť, len ak čestne priznáme, že ich máme a že ovplyvňujú náš život. Proces uzdravenia sa začína vtedy, keď sme schopní rozpoznať a pripustiť vplyv týchto myšlienok a správania na našu každodennú cestu.

Dnes si položíme otázku, čo nám znovu nájdené úlomky hovoria, v akej duševnej a duchovnej kondícii sme na tejto hrboľatej ceste.

**Aká osobná potreba ma priviedla k tomuto štúdiu?**

**Čo mi bráni priznať si, že som bezmocný/á nad svojím životom a že ho nezvládam?**

**Ktoré udalosti v mojom živote spôsobili, že si priznávam svoju bolesť?**

**Ktorú oblasť môjho života zvládam najmenej?**

Asi ako dlho s týmto problémom zápasím?

Čo na tomto spôsobe myslenia alebo správania považujem za problém?

Aké negatívne dôsledky tohto problému som zažil/a?

Aké výhody tohto problémového správania ma presvedčili pokračovať aj napriek dôsledkom?

Kto iný vie o mojom probléme?

Ako často a na ako dlho som bol/a schopný/á prestať v problémovom správaní alebo ovládať svoj spôsob myslenia či správania?

**Aké konkrétne výhovorky používam pre svoje správanie?**

---

---

---

**Aké nežiaduce správanie potrebujem zmeniť?**

---

---

---



**VÝZNAMNÉ MÍLENIKY:**

*To, čo vnímam ako problém teraz, sa môže líšiť od môjho starého zoznamu problémov!*

**4. DEŇ**

**NÁRADIE NA CESTU:**

*Čo má byť v taške s náradím*

Prvý krok je trvalý záväzok. Je dôležité pridávať nové nástroje, ktoré nám pomôžu vždy, keď na ceste zistíme, že sa potrebujeme zastaviť a kopať. Tieto nové nástroje nahradia nevítané správanie a škodlivé návyky, ktoré sme podvedome používali, aby sme zvládli stres vo svojom živote.

**PRVÝ NÁSTROJ: HALT = ZASTAV SA**

H-ungry	Hladný
A-ngry	Nahnevaný
L-onely	Osamelý
T-ired	Unavený

Prvý krok je pre nás ako značka STOP. Dáva nám povolenie na to, aby sme sa prestali snažiť.

**HALT** je tiež úžasný akronym: pripomína nám, že máme brzdiť vždy, keď sme hladní, nahnevaní, osamelí alebo unavení. (Slovenský akronym: **NOHU**)

Dobrý spôsob, ako sa vyhnúť ďalším nástrahám a jamám, je počkať s rozhodnutím alebo presunom nejakým smerom až do uspokojenia svojich základných potrieb. Ak si necháme potrebný čas na uvedomenie si vlastných obmedzení, ako aj na prehodnotenie toho, čo vieme a čo nevieme zvládať, pomôže nám to rozpoznať potenciálny chaos v našom živote, ktorý nezvládame.

Keď sa spoliehame na svoje staré spôsoby, ktoré sme si osvojili v detstve na prežitie, môžeme oklamať sami seba, že náš život funguje. Keď sa učíme uvedomiť si svoje reakcie, vtedy je užitočné položiť si nasledujúce otázky:

**Ako mi moje spoliehanie sa na staré spôsoby bráni vidieť moje skutočné problémy?**

---

---

---

**V ktorej oblasti života cítim najväčšiu potrebu riadenia-ovládania?**

---

---

---

**Aké boli dôsledky mojich škodlivých návykov?**

---

---

---

**V ktorej oblasti svojho života prežívam najväčší smútok?**

---

---

---

**Akú najhoršiu možnosť si viem predstaviť, že sa stane, keby som to pustil/a a pripustil/a, že som nad niektorou oblasťou môjho života bezmocný/á?**

---

---

---

**Aká je pravdepodobnosť, že sa tento najhorší scenár uskutoční?**

---

---

---

## SÚCIT SO SEBOU

V prvom kroku sme zistili, aká je skutočná realita nášho života. Ak súhlasíme, opatrne sa vydáme na túto cestu, pripustíme si prehru a uznáme, že potrebujeme pomoc. Spôsob, akým sme zvládali svoje životy, spôsobil, že sme na konci so silami. Padli sme na dno – aj tak sa to dá vyjadriť, že naše spôsoby a snaha zlyhali.

Prvý krok na našej ceste nám otvorí nový pohľad na to, ako nevládame veci. Dostávame príležitosť vidieť náš život reálne a pripustiť si, že nefunguje, keď ho máme pod kontrolou my a riadime ho sami. Prvý krok je ako značka STOP: zastavuje naše úsilie a dovoľuje nám prestať, vzdať sa. Prijímame pravdu o tom, že sme bezmocní a prestávame predstierať. Rozhodujeme sa, že aj keby sa svet okolo nás zrútil, chaos v našom živote je už neznesiteľný a musíme sa zmeniť. Sme unavení z toho, že sme jediní, čo riadia premávku na 10-prúdovej diaľnici.

Prečo sa tak veľmi zdôrazňuje, že si musíme priznať porážku, „spadnúť na dno“ a priznať si svoju bezmocnosť? Je to napokon preto, že málokto z nás pracuje na 12-krokovom programe, ak najskôr necíti, že je v koncoch. Ako pracujeme na krokoch, zistíme, že ozajstná a trvalá zmena nenastane len vtedy, ak sa budeme viac snažiť zmeniť svoje životné podmienky. Úpravy vonkajších okolností nevyriešia vnútorné problémy.

Potrebné uzdravenie z nutkavého správania, zo závislostí a z obsesí si vyžaduje, aby sme sa vzdali presvedčenia, že život si môžeme uzdraviť sami tak, že sa zmení okolie. Naše uzdravenie sa začína, keď sme ochotní priznať si svoje problémy a pripustiť veci, nad ktorými sme bezmocní. V prvom kroku zistíme, že uzdravenie sa začína priznaním, že my sami sme bezmocní, keď máme žiť Bohom zamýšľaný život.

Dnes pripúšťame, že sme sa pokúšali riadiť svoje životy i životy druhých a že sa to vždy stretlo s neúspechom. Prijatť túto myšlienku nie je ľahké. Hoci nám naše správanie spôsobuje len napätie a bolesť, je to chodník, ktorý sme vždy poznali. Je ťažké opustiť starý známy chodník a dôverovať, že kráčanie po novom povedie k pokoju a uzdraveniu.

Dôležité je pamätať na to, že púšťanie vyžaduje veľkú dávku emocionálnej a duševnej energie, ako aj odhodlania. Musíme odložiť masku a vidieť veci také, aké sú, aby sme prestali ospravedlňovať svoje správanie a osvojili si postoj pokory, ktorá hľadá vedenie a usmerňovanie od nášho Stvoriteľa a Spasiteľa, od Vyššej moci. Práve vďaka tomuto vedeniu sa na našej ceste zastavíme na dosť dlho na to, aby sme si poskladali čriepky a uvideli pravdu. A keď sa učíme čestne pozerat', my sami i naše životy sa pozvoľna začínajú meniť.



### SMEROVKY OD PRIEKOPNÍKOV:

*„Skúste cestu uzdravenia. Ak sa rozhodnete, že to vo vašom prípade nefunguje, potom vám život s radosťou vynahradí všetko vaše trápenie!“*

## 1. KROK ✧ 4. STRETNUTIE

### KEBY SOM TAM UŽ BOL – MOJA FOTKA NA POHLÁDNICI



„Som úplne bezmocný.“ – Jób (Jób 6,13)

## 1. DEŇ

### VYSNÍVANÝ CIEĽ CESTY:

*Uvedomenie si seba*

V prvom týždni našej cesty nám pohľad na mapu a rýchle zorientovanie sa v tom, ako sa vyvíjal náš život, možno ukázali, že sme v niektorých oblastiach zostali zablokovaní. Možno sme sa zacyklili v tých istých veciach a zápasoch, ktoré sa zdá, že nikdy nezvládneme alebo nedokončíme.

Predsa však priznávame, že sme v týchto záležitostiach alebo bojoch bezmocní, a to je niečo celkom iné. Úmysly boli dobré, bojovali sme podľa svojich najlepších schopností a vychovali nás vo viere, že by sme sa pri žiadnej výzve alebo boji nemali vzdať. Pripustiť, že sme bezmocní, je rovnaký pocit ako prehrať. Pripustenie bezmocnosti na nefalšovanej úrovni je vzdaním sa:

- sklamania, ktoré prichádza, keď bojujeme ten istý boj rovnako neefektívne;
- hanby z neúspešných pokusov;
- vzorcov zlyhania, ktoré sú porážkou našich nádejí a snov do budúcnosti.

Strmý svah je zbrázdnený klzkými koľajami našich pokusov napredovať na tejto ceste len

z jednej strany. Múdrost' uzdravenia hovorí, že definícia nepričetnosti znie: opakovane skúšať to isté a očakávať iný výsledok. Prvým reálnym, rozumným krokom na našej ceste je vzdať sa úsilia riadiť veci, ktoré nemáme pod kontrolou. A okrem toho nás to oslobodí uvidieť lepší spôsob naplnenia svojich potrieb, než vymýšľať nereálne sny, ponoriť sa do závislosti alebo prežívať strach, ktorý nás bičuje snažiť sa byť pred všetkými o krok vpredu a vyhrávať každú súťaž alebo hádku.

Inými slovami, vzdať sa znamená priznať sám sebe pravdu. Prestávame bojovať nie preto, že sme zlí, leniví alebo ľahostajní. Zlyhali sme opakovane nie preto, žeby sme nechceli uspieť. Nesplnili sme očakávania, lebo nemáme nástroje potrebné na to, aby sme prestali. Nemáme silu a moc na to, aby sme porazili svoju potrebu povzbudzujúcej látky alebo konkrétneho správania. Je načas, aby sme presne určili miesto, kde sa nachádzame a jasne a úprimne priznali, kde sme.

## 2. DEŇ

### OBJEDNÁVKA VÝLETU:

*Poznám svoje limity?*

Ako sa cítime, keď sa zobudíme nový deň a otvoríme oči, aby sme na ceste životom prešli nový úsek? So zdravou myslou sa človek prebúdzá s pocitom nádeje a optimizmu, zvedavý na to, čo deň prinesie. No pre mnohých z nás sú prvé lúče svetla len nemilosrdnou nepríjemnosťou: vieme iba toľko, že sa práve začal deň naplnený bojom, stresom a nebezpečenstvom. Možno si ani nie sme istí, prečo sa takto cítime. Ak sa obávame chaotického dňa, dávka drog alebo alkoholu nám pomáha preplávať dňom plným napätia alebo veľkých prekážok, a toto rozhodnutie nám akoby dáva viac istoty. Ak sú naše chvíle nečinnosti sprevádzané nadmerným záujmom o sex, tak sa naopak možno obávame dňa s menšími nárokmi alebo menším počtom stretnutí. Je logické mať obavy z dní, ktoré prinášajú takéto prekážky, lenže pocit pesimizmu sa objavuje počas mnohých našich dní bez zjavného dôvodu.

Veľa nového nám môže odhaliť bližší pohľad na detaily nášho dňa. Vyhýbame sa nie-

ktorým ľuďom alebo sa ich bojíme? Z akého dôvodu? Máme strach zo šikany? Alebo sa vyhýbame ľuďom s mnohými potrebami, zoznamom „povinností“ pre nás, s prosbami o pomoc, ktoré nemôžeme naplniť?

Takisto sa môžeme pozrieť na svoje denné povinnosti. Ktoré si neplníme? Vracajú sa niektoré naše úlohy opakovane na zoznam našich cieľov?

Či už si to uvedomujeme alebo nie, mnohé z týchto „kameňov úrazu“ predstavujú ľudí a úlohy, ktoré sa usilujeme riadiť. V skutočnosti ich však riadiť nedokážeme, preto máme pretrvávajúci pocit paniky, keď si uvedomíme, že tento problém nikdy nevyriešime. V hĺbke duše tušíme, že dnes znovu zlyháme.

V predchádzajúcich kapitolách sme začali skúmať veci, s ktorými sa trápime. Keď si teraz spomenieme na slová modlitby vyrovnanosti a prosíme Krista, nášho Stvoriteľa, aby nám pomohol vidieť jasne, zaznačme si tie zápasy, ktoré doteraz vnímame, že sme nad nimi bezmocní. Pri pomenovaní príčiny zápasov musíme byť čo najkonkrétnejší.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. DEŇ

#### PRICHÁDZA CESTOVNÝ LÍSTOK:

##### *Vidieť „bezmocnosť“ na papieri*

Keď si prezrieme práve dokončený zoznam „výmoľov na ceste“, pouvažujme chvíľu o tom, čo majú tieto veci spoločné. Toto je pracovný zošit a možno si budeme chcieť zakrúžkovať podobné veci alebo pospájať čiarami položky, ktoré nejako patria k sebe. Sústreďujú sa naše zápasy okolo nejakej stránky našej práce, nejakej zodpovednosti v domácnosti alebo konflikte

rolí/úloh v našom manželstve či rodine? Zaberajú prevažnú časť tohto zoznamu vzťahy s určitými typmi ľudí? Sú to vzťahy v rodine? V práci? S autoritami? Čo nám ukazuje podstata úlohy alebo vlastnosti vzťahov o tom, čo nemôžeme v tejto oblasti života ovplyvniť alebo zmeniť?

Keď podrobne preskúmame zoznam nutkavého a návykového správania a vecí, o ktorých sme sa učili v treťom týždni, možno začíname vidieť, do ktorej kategórie patrí väčšina našich problémov. Pre niektorých z nás majú závislosti a manipulujúce správanie jasné pomenovanie a je jednoduché napísať ich do zoznamu. U iných pomôže objaviť boje pod povrchom len starostlivé preskúmanie nášho zoznamu zápasov z predchádzajúceho dňa. Medzi „zjavné závislosti“ patrí závislosť od práce, jedla, detí, partnera, náboženského správania alebo iné predsudky a veci, ktorými sme posadnutí, či potreba ich riadiť. Mohli by sme k týmto zápasom pripísať identifikačné kategórie.

Zrejme premýšľame, ako by to vyzeralo, keby sme pripustili, že sme bezmocní, a nechali by sme tieto zápasy. Žiada si to odvahu a uvedomenie si potreby takéhoto kroku. Cvičenia k štúdiu v tomto týždni majú za cieľ pomôcť nám konkrétne sa pozrieť na nejasné pocity a obavy. Tieto neodbytné pocity vyberáme a hľadáme ich pôvod. Pripíname ich na mapu a pozeráme, ako každý z nich vyzerá, keď ho máme napísaný pred sebou. Pre každú činnosť a nástrahu odkrytú v predošlých cvičeniach napíšte vyhlásenie o bezmocnosti:

„Ja, \_\_\_\_\_ ,  
priznávam, že som bezmocný/á nad

---

---

---

---

a toto v mojom živote nezvládam.“



## 4. DEŇ

### ZATVÁRAM ZA SEBOU VCHODOVÉ DVERE: *Vyjdenie zo seba*

Teraz, keď sme sa pozreli na oblasti, v ktorých sme bezmocní, a označili sme niektoré konkrétne možnosti, máme už lepšiu mapu zatáčok a zákrut na našej ceste. Sú to prekážky, s ktorými budeme zrejme zápasit' stále. Ak pokladáme tento zoznam a vyhlásenia za pravdivé, môžeme sa teraz rozhodnúť, že nám uvedené správanie a nástrahy neféroveho ničili život a vysávali energiu.

Ak máme pocit, že už sme pripravení na tomto osobitom rázcestí, urobme si hneď čas a poprosme Krista, aby nám pomohol prijať tie veci, ktoré nemôžeme zmeniť. Mnohé z nich sa budú odovzdávať len ťažko. Na ceste, ktorá nás čaká, budeme s nimi zrejme všelijako zápasit'. Nateraz je najdôležitejšie rozpoznať ich a pomenovať. Aby sme vykonali tento krok, podpíšme nižšie túto stranu (začína sa 3. dňom) a doplňme dátum.

Podpis:

.....

Dátum:

.....

Nestačí pomenovať oblasti, nad ktorými sme bezmocní, automaticky to v nás nevyvolá úžasný pocit, že sme sa ich vzdali. Možno dlhý čas budeme cítiť niečo, čo nie je ani len hmlisto podobné nádeji, vďačnosti, či dokonca úľave. Zatiaľ stačí priznať si zápas a to, že sme bezmocní nad kontrolovaním, riadením iných alebo robením čohokoľvek iného.

Možno nám pomôže, ak budeme nad tým premýšľať a zapisovať si, aké máme pocity pri odovzdávaní tých oblastí, v ktorých zápasíme. Do prázdneho rámika nižšie si môžeme napísať nejakú vetu alebo nakresliť obrázok, ktorý ukazuje, aké pocity máte pri odovzdaní každého správania alebo nástrahy.



### **SMEROVKY OD PRIEKOPNÍKOV:**

*„Pamätajte, že žiadny krok  
nie je primálny, ale niektoré sú  
priveľké.“*

### SÚCIT K SEBE

Na našej ceste sme dospeli až sem, lebo sme mali problémy s mocou. Buď sme chceli uchmatnúť všetku moc Bohu a riadiť si život sami, alebo sme sa myšlienky moci a zodpovednosti zľakli a skúšali sme si znecitlivieť vedomie fantáziami, návykovými látkami alebo nutkavým správaním. Iní, čo šli pred nami, vysvetľujú, že sme ľudia typu „všetko, alebo nič“. Inak povedané, chceli sme buď všetku moc, alebo žiadnu. Skúšali sme stať sa Bohom alebo nájsť náhradu za Boha, ktorá by nás zbavila bolesti.

Za dávnych čias nazývali takýto postoj *modlárstvom*. V celej Biblii čítame príbehy o ľuďoch, ktorí sa ustanovili za tých, ktorých treba uctievať, alebo postavili symbolické predmety, ktoré uctievali. Vidíme tam, ako uctievanie modiel spôsobuje, že ľudia strácajú spojenie so skutočným zdrojom vesmírnej moci. Ľahko vidno, prečo Boh toľkokrát hovoril proti modlárstvu. V našej súčasnej dobe a kultúre sa hrdíme tým, že sme zrušili klaňanie sa modlám, no beztak sme sa stali Bohu ne-

vernými bez toho, aby bola nejaká vyrezávaná modla na dohľad.

Práve dnes sme urobili čerstvé rozhodnutie, že prijímame svoju bezmocnosť. Robíme správne, ak sa tešíme z ironickej oslavy svojej slabosti: v nasledujúcich dňoch nás v mnohých ohľadoch oslobodí to, že budeme odovzdávať. Naša vernosť však môže byť skúšaná jednou poslednou modlou – chybným postojom „všetko, alebo nič“, ktorý sme si vytvorili v časoch, keď sme „napodobňovali Boha“ alebo boli bez neho. Stali sme sa výbušní, často nás znechutilo, ak sa veci nediali podľa nás, alebo sme sa rýchlo vzdali uvedomenia reality, ak sa cesta zdala príliš bolestivá.

Takže teraz nás môže znovu pokúšať, že budeme vnímať prijatie bezmocnosti ako záležitosť „raz a navždy“. Namiesto toho nám lepšie poslúži priebežne si uvedomovať, že púšťanie našej falošnej moci je rozhodnutie, ktoré robíme znova a znova. Dokonca aj rozhodnutie pustiť niečo nás môže pokúšať pocitom falošnej moci a viesť nás k pokušeniu nútiť sa k tomuto kroku. Ukryme sa do úľavy, že aj oslobodenie je Božím dielom. To sám Boh dáva ľuďom silu rozbiť svoje modly a iba jeho moc nás uchráni pred postavením si nových.

## ZOZNAM VECÍ A ČINNOSTÍ, NAD KTORÝMI SME BEZMOCNÍ

Príklady nelátkových závislostí	Príklady látkových závislostí
bohatstvo cvičenie čítanie hazardné hry hudba klebetenie koníčky míňanie peňazí náboženstvo peniaze počítač pomáhanie pornografia	práca sex spánok šport telesné ubližovanie telefón televízia tetovanie upratovanie videohry vzdelávanie ...
Užívajú alebo robia sa externe, ale pre mozog sú spúšťačom na vytvorenie jemu vlastných chemických látok, ktoré môžu viesť k závislosti pri tejto konkrétnej činnosti.	Tieto látky obsahujú chemické látky, ktoré po vstrebaní do tela môžu vytvoriť falošný pocit pohody, čo často vedie k telesnej a duševnej závislosti.

### PRÍKLADY CHARAKTEROVÝCH CHÝB A DUŠEVNÝCH OBSESÍ (NUTKAVÉ SPRÁVANIE)

arogancia	netrpezlivosť	sexizmus
depresia	nevďačnosť	snaha privlastniť si druhého
egoizmus	nevrlosť	spoliehanie sa na seba
fanatizmus	neznášanlivosť	starosti
frustrácia	nezodpovednosť	strach
hnev	nízke sebavedomie	strata kontroly
hromadenie	núdzna	tvrdohlavosť
chamtivosť	odsudzovanie	utiahnutosť
izolácia	osamelosť	úzkosť
lenivosť	ovládanie	uznanie
ľútosť	podozrievavosť	výčitky
márnivosť	pomsta	zahľadenosť do seba
márnomyselnosť	povoľnosť	závisť
nadmerné utrácanie	povýšenecká zhovievavosť	zneužívanie
nečestnosť	predsudky	žiarlivosť
nerozumnosť	pýcha	...
nespolupracovanie	racionalizovanie	
netaktnosť	sarkazmus	

**KONIEC 1. KROKU**

## 2. KROK

DOSPELI SME K VIERE, ŽE LEN SILA VÄČŠIA AKO NAŠA  
OBNOVÍ NAŠE DUŠEVNÉ ZDRAVIE.



### ÚVOD DO 2. KROKU

Keď sme už urobili prvý čestný krok smerom k uzdraveniu seba a svojho vzťahu s Bohom, musíme byť čestní ešte raz. Nikdy sme naozaj neverili v nejakú silu, akúkoľvek silu väčšiu, ako je naša. Možno sme hákliví na to, aby sme si to priznali. Možno sme sa stokrát modlili a spievali a kázali o Božej autorite a zvrchovanej moci. Možno sme sa utopili v alkohole alebo drogách, v tranze fantázie alebo sexu, len aby sme unikli požiadavkám mocného Boha, ktorý nás chce „posúvať dopredu“, tak ako všetci v našich životoch, ktorí nás chcú formovať.

Vari toto všetko neznamenal, že veríme v silu väčšiu, ako sme my?

V jadre všetkého nášho uctievania, na tajných miestach našich skrýš sme boli sami. Vzdávali sme Bohu česť bez toho, aby sme si skutočne uvedomovali, že mu patrí – bez ohľadu na to, či mu ju priznáme alebo nie. A tak nám

Ježiš pripomenul, že aj skaly budú kričať. Alebo sme ušli a skryli sa pred Bohom bez toho, aby sme pripustili, že žiaden úkryt z otupenosti alebo zo vzrušenia nás nemôže ukryť pred Tým, ktorý vidí a je všade. Zistil to Eliáš, keď sa mu tichý, jemný Boží hlas šeptom prihovárал v rokline tajnej jaskyne.

Uctievali sme, skrývali sme sa – a Božia moc predsa len nebola kúpená, podplatená ani prekazená žiadnou našou obeťou, rozhodnutím alebo správaním. Keď sme teraz sami v koncoch, netrváme už na svojej nezávislosti a zameranosti na seba a naozaj veríme, že existuje niečo, čo nás presahuje. Nakoniec sme skončili. Zistili sme, že sme obmedzení a smrteľní, neschopní sami sa zachrániť. A tak musí existovať niečo viac – Nieкто väčší.

Nieкто väčší, kto môže viesť našu cestu tam, kam by sme sami nikdy nešli: to miesto sa nazýva *duševné zdravie*.

## 2. KROK ✧ 1. STRETNUTIE

### ŠTUDOVANIE MAPY A SLEDOVANIE KOMPASU – PRÍPRAVA NA CESTU



„Ale tým, čo Ho (Ježiša Krista) prijali,  
dal moc, aby sa stali dieťkami Božími.“  
(Jn 1,12)

## 1. DEŇ

### DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

#### *Viera a spolucestujúci*

Náš každodenný život napriek maximálnemu úsiliu nenasvedčuje tomu, že sme ľudia viery. Naša práca, starosti a snaha riadiť si svoj život priniesli len viac napätia a stresu. Stali sme sa ľuďmi, ktorí fungujú v „režime prežitia“. Mozog fungujúci v „režime prežitia“ si však vyžaduje, aby sme ustavične tlačili a pracovali, a tak sme sa vo svojich názoroch zabetónovali, ustrnuli a stali sa úzkoprsými. Ak vnímame život iba ako problém, ktorý treba riešiť alebo sa mu vyhnúť, je ťažké predstaviť si neviditeľného Boha, ktorý je zodpovedný za celý svet a všetko, čo sa na ňom deje.

Možno sa nám darí „vidieť“ Krista, ktorý pôsobil v životoch ľudí, kým bol tu na Zemi, ale je pre nás ťažké myslieť si, že môže meniť a riadiť život z akéhosi neviditeľného miesta na nebi. Na túto medzeru v našej viere poukazujú niektoré z našich činov a snáh.

Katka verí, že Boh nás miluje, ale nevie pochopiť, ako môže vo svete, ktorý stvoril, existovať bieda a choroby. Čuduje sa, prečo sa zdá,

že Boh málo reaguje na podmienky spôsobené hriechom. Brigáduje ako dobrovoľníčka v útulku pre bezdomovcov, lebo vždy bola otvorená zdieľať sa o svojich názoroch a oddaná tvrdej práci prinášajúcej zmenu. Potajomky však často pociťuje veľkú úzkosť a zúfalstvo z „premrhaných“ hodín, ktoré investovala do tohto projektu. Cíti, že zoči-voči celosvetovej kríze z hladu môže zmeniť len veľmi málo.

Ron je kazateľom v malom vidieckom zbere. Je ním už dlho a má pocit, že mu už došli témy na kázanie. Premýšľa, či by si vôbec niekto všimol, keby opakoval tie isté kázne. Chodí na kazateľské semináre, na ktorých rečníci hovoria o službe komunite a aktívnej charite, ale pýta sa sám seba, čo môže naozaj dosiahnuť zbor a jeho kazateľ v meste, v ktorom sa nikdy nič nedeje. Jeho zbor má ďaleko k rastu, skôr sa znižuje. Vyučovanie v triedach pre mladých ho kedysi bavilo, občerstvovalo a duchovne nabíjalo. Keď mladých vyučuje teraz, vidí iba deti, ktoré pôjdu na výšku a navždy odídu zo svojho maličkého rodiska. Je si istý, že musí urobiť niečo dramatické, aby veci zvrátil, lenže každý nový, veľký nápad a nárast aktivít jeho členov akurát ešte viac znechucuje a unavuje.

Čo sa deje, keď začneme vnímať svoju vlastnú bezmocnosť? Vyučili nás pravde o všemocnom Bohu, kde však môžeme nájsť prepojenie medzi svojou bezmocnosťou a Kristovou silou?

## 2. DEŇ

### TU STOJÍM

#### *Ak nie ja, tak potom kto?*

Keď sa ľudia viery veľmi snažia konať verne bez toho, aby brali do úvahy vôľu a vedenie Boha vesmíru, vedie to k zjavnému a nevyhnutnému nesúladu. Dokonca aj pre nás dlhoročných pútnikov-kresťanov je táto otázka výzvou, aby sme si sadli a úprimne sa pozreli na svoje názory o Bohu a jeho úlohe v každodenných udalostiach nášho života.

Prijali sme názor, že „Boh pomáha tým, čo si pomôžu sami“ až do tej miery, že ho z tejto rovnice načisto vyčiarokneme? Predstavujeme si ho ako Stvoriteľa a Udržiavateľa života, ale

príliš dôležitého na to, aby sa zaoberal problémami a drobnosťami? Cítíme, že sme pomáhali druhým a „dali sme im všetko, čo sme mali“, aby sme zodpovedne podporovali Božie dielo, a predsa sa nám od tých, ktorým pomáhame, dostáva len málo ocenenia? Ak sme úprimní, myslíme si niekedy, že Boh ani neuzná a nedocení veľkosť obete, ktorú sme priniesli, aby sme mu slúžili?

Alebo si na tej najhlbšej úrovni myslíme, že „služba Bohu“ vlastne znamená konať jeho prácu namiesto neho?

**Tu vypíšte všetky veci, o ktorých si myslíte, že ich Boh robí *každý deň*:**

---

---

---

**Ktoré veci nie sú na Vašom zozname a Vy by ste chceli, aby ich robil?**

---

---

---



#### **PREDPOVEĎ POČASIA:**

*Toto je dobrý materiál na všeobecnú diskusiu!*

*Spýtajte sa priateľov, rodičov, súrodencov alebo aj svojich detí, ako oni vidia Boha pracovať vo svete.*

### **3. DEŇ**

#### **ZMAPOVANIE MOJEJ GLOBÁLNEJ POLOHY:**

*Je tam vonku niekto?*

Dôkaz o Božom pôsobení možno jasne vidíme na osobnej rovine v našich každodenných starostiach alebo v životoch druhých. Tí z nás, čo si to silno a hlboko uvedomujú, majú možno pochybnosti a obavy v iných oblastiach. Možno zistíme, že naše najväčšie obavy sa sústreďujú na bezpečnosť nášho národa alebo stav našej

planéty v jej posledných hodinách. Možno nevidíme žiadny vplyv Božej vôle na boj za mier alebo politické rozhodovanie.

Tieto obavy všeobecne označujeme ako strach z budúcnosti, lebo sa zakladajú na veľmi reálnych ekonomických, ekologických a politických činoch a rozhodnutiach. Možno dôverujeme Bohu vesmíru, ale nie ľuďom, čo sú zodpovední za rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú náš život. Ako Boh stále uskutočňuje svoju vôľu v ľuďoch slobodnej vôle?

Nasledujúci krok na tejto ceste môžeme urobiť len tak, že sa pozrieme na svoj terajší postoj k Božej moci a Jeho vedeniu.

**Ktoré historické krízy si pamätám zo svojho detstva alebo života?**

---

---

---

**Ako som sa pri nich cítil/a?**

---

---

---

**Aké postoje mali voči nim moji rodičia alebo iní členovia rodiny?**

---

---

---

**Keď sa teraz obzriem späť, myslím si, že Boh mal na rozhodnutie o tých udalostiach nejaký vplyv? Ak áno, aký?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### ZVAŽOVANIE NOVÉHO SMERU:

*Kam by šiel Boh?*

Naše premýšľanie a čítanie v minulom týždni nám ukázalo obmedzený rozsah našej vlastnej sily. Je veľa vecí, ktoré neovplyvníme. Veľa vecí, ktoré sme používali, aby sme získali silu, nás namiesto toho začali ovládať. Ovládanie alebo drogy sa „obrátili proti nám“. Namiesto toho, aby nás posilnili v našom spôsobe konania alebo utlmili našu bolesť a uvedomenie, vzali nám aj tú trochu sily, o ktorej sme ešte mohli povedať, že je naša.

Možno sme počuli už z úst rodičov, starých rodičov, sprievodcov alebo učiteľov známe ľudové príslovie „Boh vykonáva tajomným spôsobom svoje divy“. Zamysleli sme sa niekedy nad jeho vplyvom?

**Ako vnímam pôsobenie Boha v situáciách, v ktorých ľudská slabosť, ba dokonca ľudské zlo celkom zablokovali jasne dobré výsledky?**

---

---

---

**Čo som si doteraz myslel/a o tom, ako Boh vníma moje pasce a nástrahy? A ako vníma návyky alebo závislosti, ktoré ma ovládli?**

---

---

---

**Čo si myslím, ako by vyzeral Boží „plán A“, v ktorom by môj život nikdy nebol ovplyvnený týmito pascami alebo posadnutosťami?**

---

---

---



**POZOR:** *Keď odložíš svoje ciele a plány nabok, pokús sa vnímať hlbokú túžbu, ktorou sa Boh pokúša informovať tvoje srdce.*

**Keby som si predstavil/a, ako Boh uskutočňuje v mojom živote „plán B“, plán obnovy toho, čo mi vzali moje predošlé rozhodnutia, ako by ten plán vyzeral podľa mojich predstáv?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU

V tomto týždni sme sa zatiaľ pozreli na Božiu moc, jej obrovský rozsah a na to, ako naše dlho vytvárané názory a presvedčenia obmedzovali naše chápanie Božieho pôsobenia. S našou ľudskou tendenciou naprávať problémy alebo utlmiť svoje pocity máme nezrelý názor na Božiu moc. To nám bráni v tom, aby sme videli rôzne a rozmanité spôsoby, akými Boh už pracuje. S týmto novým pohľadom poruke je čas na trochu nežnej a láskavej starostlivosti o cestujúcich.

Akým požehnaním by bolo zhlboka sa nádychnúť, len na chvíľu odložiť záťaž a pozrieť sa na svet zo široka! Možno by sme uvideli za hranice svojho ustaraného alebo zmrzačeného trmácania sa našich dvoch nôh. Možno sme práve zistili, že tie najťažšie bremená nám nepatria. Doprajme si odpočinok a zložme ich. V tomto okamihu sa vystrieme, obzrieme okolo seba a vidíme, ako celý svet funguje bez našich príkazov. Koľko dobrých vecí sa deje a my sme si to predtým ani nevšimli! Príliš nás zamestnávalo nosenie našich bremien. Boli sme príliš pohľtení silným rozptýlením alebo látkami na utlmenie bolesti z vlastnej neschopnosti.

Možno ešte nie sme celkom pripravení vzdať sa svojich bremien. Ich záťaž je nám dôverne známa. Máme ohnuté ramená a zhrbené chrbty, bez iného zámeru, len nesieme túto ťarchu. Záťaž pomáha priznať si, že sa potkýname a prehrávame boj, ktorý máme viesť. Keď si urobíme prestávku a odpočívame s mnohými bremenami pri nohách, sme ochotní len pozorovať a uvažovať, ako Boh hýbe vesmírom. Sme

ochotní si spomenúť na problémy vo svojom živote, národe a vo svete, ktoré sa javili ako neriešiteľné – a Boh nás predsa viedol. Teraz vzhliadame od svojej záťaže k Stvoriteľovi, premeriavame si ho očami, ktoré vôbec nehľadia na nás s pochybnosťou, či by naše bremeno uniesol. Premýšľame: Zmestila by sa táto nepríjemná a ťažká záťaž ľahko a bez námahy do mocných Božích rúk?

## 2. KROK ✧ ②. STRETNUTIE

### CESTOVNÝ DENNÍK – POHĽAD DO KNIHY



*„Tomu však, ktorý pôsobením svojej moci v nás a nad to všetko môže urobiť omnoho viac, ako my prosíme alebo rozumieme.“*  
– Pavol (Ef 3,20)

## 1. DEŇ

### ŠTÚDIUM SPRIEVODCU

V čítaní na tento týždeň budeme uvažovať o Božej úlohe vo vesmíre a tiež v životoch jeho ľudu. Pri čítaní textov si budeme pripomínať konkrétne pojmy druhého kroku a pozrieme sa, akým spôsobom Boh mocne pracuje na obnovení duševného zdravia a poriadku aj vtedy, keď sa zúčastnení ľudia rozhodujú nie úplne ani dokonalo.

Dôkladné čítanie a vnímanie týchto príbehov a pasáží nám akoby prvýkrát dovolí vidieť ich novým pohľadom. Dovolíme Bohu, aby k nám mocne prehovoril cez svoje slovo. Ako sa toto bude diať, budeme schopní viac vziať do úvahy možnosti vskutku všemocného Stvoriteľa.

Nasledujúci prehľad 2. kroku je dobrým začiatkom pre celkom nový pohľad na Bibliu. Prečítajte si tento odsek pomaly a pozorne. Bude základom pre čítanie a verše v ďalších dňoch.



## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

### 12 KROKOV K UZDRAVENIU – PRVÝ KROK

(od Raya N.)

„Často sme ako ospalý vodič, bezmocný voči blížiaccej sa nehode. Sila väčšia ako náš ospalý, nič netušiaci mozog prebúda našu pozornosť, keď schádzame z cesty a počujeme kamienky z krajnice narážať na spodok auta. Sme veľmi vďační za pozornosť, ktorá sa nám vrátila vďaka Sile väčšej ako naša, ktorá je mimo našej kontroly.

Rovnako sme veľmi vďační za proces, ktorým bola schopná Sila väčšia než naša upriamiť našu pozornosť na to, že je niečo v neporiadku s našim charakterom a škodlivými návykmi. Táto Bohom daná sila nám pomáha vrátiť sa späť na cestu životom, keď putujeme k vyrovnanosti, ktorú nachádzame v pozeraní na Ježiša Krista a na spôsob, akým On žil svoj život.

Nedávno sme sa v triede rozprávali o námete na modlitbu. Učiteľ zdôrazňoval to, čo považuje za prvotný dôvod Ježišovho modlitebného života: Ježiš vedel o potrebe zostať spojený so zdrojom svojej sily. Vďaka tomu bol schopný žiť bezhriešne. Verím, že túžba zostať prepojený je životne dôležitá a je koreňom našich závislostí.

Slová na začiatku 2. kroku („dospeli sme k viere“ – angl. *We came to believe*) popisujú proces, ktorý pri obnove zažíva väčšina iných ľudí:

1. „**dospel**“ (angl. **prišiel**) som na miesto (stretnutie, človek), kde je dostupná pomoc.
2. „**dospel som**“ k sebe. Začal som jasne vidieť následky svojich povahových chýb a zraňujúcich zvykov.
3. „**dospel k viere**“ ako iní, ktorí našli slobodu pomocou „Sily väčšej než naša“, že môžeme obnoviť svoje „duševné zdravie“.

Pre niektorých ľudí môže byť Vyššia moc skupina ľudí, s ktorou sa stretávajú na 12-krokových stretnutiach. Keď sa účastníci „delia

o svoje skúsenosti, silu a nádej“, zisťujú, že Boh (v angl. skratka *GOD* = BOH – *good, orderly direction* – dobrý, usporiadaný smer) je drahocenný, nádejný a nápomocný. Múdry muž Šalamún hovorí o kolektívnej hodnote skrytej v „množstve radcov“ (**Prís 11,14; 29,6**).

Čo sa mňa týka, verím, že je dôležité učiť sa od druhých, a – čo je najdôležitejšie – učiť sa od Boha, ako ho vnímam ja, ktorého najlepšie predstavuje jeho Syn – Ježiš Kristus (a teraz ho zastupuje Duch Svätý). On je pre mňa nielen ďalšia Vyššia, ale aj Najvyššia moc.

A nakoniec sa podelím o jedno zo svojich obľúbených zasľúbení. Je z listu kresťanskému zboru v Efeze: „*Tomu však, ktorý pôsobením svojej moci v nás a nad to všetko môže urobiť omnoho viac, ako my prosíme, alebo rozumieme...*“ (**Ef 3,20**)

Prevzaté z časopisu *Journey to Life* (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries) – máj/jún 2012 – roč. 1, č. 3 [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

Doplnkové čítanie a vysvetlivky k druhému kroku nájdete v niektorých biblických a internetových stránkach, napr.:

1. <http://www.nacr.org/wordpress/54/step-2>
2. <http://12step.org/the-12-steps/step-2.html>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=DzYy7vVZpM>

## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

### 2. DEŇ

#### TEXTY K 2. KROKU

Aj najväčší hrdinovia Biblie mali chvíle, keď porovnávali realitu a Božiu moc. Ľudská skúsenosť nám vraví, že aj samotný dobrodružný Abrahám pri svojom celkom prvom rozhovore s Bohom sa čudoval. Musel sa pýtať sám seba, či to naozaj hovoril Boh. Neskôr, keď Boh zasľúbil veľké mesto a veľký národ potomkov, Abrahám musel zvažovať, či má ten Boh, ktoré-

ho spoznal, moc naplniť tieto nepredstaviteľné zaslúbenia.

V textoch na tento týždeň sa budeme učiť tieto isté lekcie.



### ČÍTANIE

3 TEXTY K 2. KROKU

Iz 40,28-31; Lk 1,26-38; Lk 8,43-48

Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

## 3. DEŇ

### ĎALŠIE TEXTY K DRUHÉMU KROKU

Okrem toho, že vidíme Božiu moc a veríme, že Stvoriteľ môže v nás znovu obnoviť pokojný život, budeme teraz čítať nasledujúce texty s cieľom poznať Boha. V príbehoch o vzťahoch medzi ľuďmi a Bohom sme si uvedomili, že mocný Boh, ktorý koná v našich životoch, môže byť starostlivý a osobný. Pri čítaní môžeme rozšíriť svoju pozornosť a uvažovať aj o svojom životnom príbehu a spôsoboch, akými nás Boh oslovuje, ponúka nám svoju silu a pomoc.



### ČÍTANIE

ĎALŠIE 3 TEXTY K 2. KROKU

Rim 1,18-20; Ef 3,20 ; Flp 2,13

Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

## 4. DEŇ

### ÚVAHY O DRUHOM KROKU

Hoci je cesta uzdravenia veľmi osobná a individuálna, v skupine spolucestujúcich často počujeme o podobných zápasoch, otázkach a objavoch ako na stretnutiach konaných každý týždeň. Naše odlišnosti sú nám tiež na požehnanie. Odlišný pohľad a myšlienky v skupine nám pomáhajú objaviť to, na čo by sme sami neprišli.

Znovu si prečítajte poznámky z tohto posledného týždňa a označte tie, ktoré sa vám javia ako zvlášť dôležité. Ak sa s nimi v skupine podelíte, ľahšie si ich zapamätáte a nám ostatným môžu byť Vaše myšlienky na požehnanie.

Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---

---

---



### CESTOVNÉ PORADENSTVO:

Pri stretnutiach skupiny sa zamerajte na zdieľanie toho, čo „cíti srdce“, a nie na to, čo „vie hlava“ o Božom Slove.

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU

Je ťažké si predstaviť, aké je to byť čerstvo stvorený, dokonalý, bez chýb padlého ja a hriechom poškvreného sveta. Predstavte si, aké (by) to bolo nikdy nepochybovať o existencii Boha. Aké by to bolo, keby sme sa prebudili

a v prvých okamihoch vedomia okamžite vnímali Božiu prítomnosť a počuli Boží hlas? Aké prvé slová povedal Boh mužovi a žene v prvých chvíľach ich vedomia?

Oveľa väčším zázrakom bol spôsob, akým Boh objasňoval svoju prítomnosť tým, čo sa narodili potom, ako sa svet pokazil a stal nedokonalým. Aké tvorivé spôsoby vynašiel Stvoriteľ, aby naďalej komunikoval s ľuďmi, ktorí nemohli obstáť v blízkosti Dokonalosti?

My, ktorí sme zdedili tento hriešny svet, musíme byť vďační aj tým, čo riskujú verili, že cítia a poznajú neviditeľného Boha:

- **Noe** si mohol myslieť, že prichádza o rozum, keď bol požiadaný, aby postavil archu záchrany v čase, keď ešte nikdy nepršalo.
- **Abram** mohol argumentovať tým, že výzva na odchod z Úru je halucináciou. Väčšina z nás by pri žiadosti o obetovanie svojho jediného syna argumentovala tým, že žiadny milujúci Boh by niečo také nežiadal. A predsa, bez viery a poslušnosti by sa Abraham nestal svedkom vyslobodenia!

Stvorila nás Božia zázračná moc. Viera bola ukovaná a odovzdaná takým istým zázrakom. Keď dnes veríme v Boha a očakávame, že bude riadiť tento vesmír a používať moc, ktorú má jedine On, sme súčasťou reťaze zázrakov!

## 2. KROK ✧ 3. STRETNUTIE

### ARCHEOLOGICKÁ VÝPRAVA – KOPEME A OBJAVUJEME



„Tvoju hrdinskú moc chceme ospevovať a oslavovať.“ – Dávid (Ž 21,13)

## 1. DEŇ

### DNEŠNÝ VEĽKÝ NÁLEZ:

#### *Nádej našej viery*

Znova sme sa vrátili k časti, kde „kopeme hlbšie“. Keď sme nabrali odvalu urobiť prvý krok, ocitli sme sa zoči-voči pravde. Nie sme schopní zmeniť nikoho z ľudí. Priznali sme, že na riešenie problémov, zvládnutie správania a nutkania potrebujeme oveľa viac než len svoje ľudské schopnosti a inteligenciu, na ktoré sme sa veľmi spoliehali.

Prvý krok nás zanecháva s pocitom prázdnoty a my si hovoríme: „*Ak som ja bezmocný a nezvládam svoj život, kto môže?*“ Keď teraz začíname, druhý krok nám pripomína, že nie sme s týmto problémom sami, ak uveríme v niečo väčšie, ako sme my. Tento krok opisuje postupné uvedomenie si, že Boh, naša Vyššia moc, je pripravený a chce nám pomôcť, len čo budeme my pripravení na prijatie jeho vedenia. V tomto momente pocitu bezmocnosti vidíme jasne, že nikto iný nevie vyriešiť naše problémy.

Druhá časť druhého kroku sľubuje „obnoviť naše duševné zdravie“. To je možno ťažko pochopiteľné, ak sme vždy verili tomu, že uz-

dravenie potrebujú „tí druhí“, a nie my. Ak prijímame fakt, že do ťažkostí nás dovedli naše vlastné nerozumné rozhodnutia, pochopíme, že sa buď musíme zmeniť, alebo žiť s nešťastím, chaosom a zmätkom v našom živote. Zistujeme, že priznanie a pokora musia udávať smer na našej ceste.

Nepochopiteľné rozhodnutia sú často v rozpore s našimi najlepšimi úmyslami, najjasnejšími nádejami a cieľmi. Napríklad, pre manželku patologického hráča je ťažké pochopiť, že rodinu ani svojho manžela neuchráni pred ich správaním tým, že sa bude snažiť statočne šetriť, aby prežila. Zúfalý, utrápený a nevyspatý rodič 19-ročného syna, ktorý pije, nechápe, že tvrdým odsúdením a sledovaním svojho dieťaťa môže jeho škodlivé správanie ešte zvýrazniť.

Rovnako sú odtrhnutí od reality tí, ktorí sú uzavretí vo vlastných bezprostredných nutkavých činnostiach a pasciach:

Údajne verný manžel si nahovára, že jeho surfovanie po pornostránkach nie je cudzoložstvom a nakoniec si ani nedokáže uvedomiť, že sa zriekol akéhokoľvek skutočného intímneho kontaktu so svojou manželkou, hoci je fyzicky doma.

Alebo žena uväznená v nepríjemnom rozvodovom konaní si môže zdôvodňovať, že jej spoliehanie sa na tie malé oranžové pilulky je len potrebná pomoc, aby bola silná kvôli svojim deťom.

Aj úctyhodné úmysly po prijatí povolania môžu zanechať kazateľov, učiteľov a iných v nezmyselnej úlohe, keď trávajú veľa času pomáhaním v cirkvi, študentom a komunite a takýmito aktivitami okrádajú vlastné rodiny o čas a nezúčastňujú sa na rodinnom živote. Títo jednotlivci môžu byť natoľko zameraní na službu iným, že čas strávený doma môžu pokladať za bolestivý, oveľa stresujúcejší než ich najrušnejší pracovný deň, lebo členovia rodiny bojujú o zvyšky ich času a pozornosti.

V minulosti sme vložili nádej do vlastnej schopnosti riadiť svoj život. Táto viera sa ukázala ako márna. Našej viere chýbala schopnosť vykonať pre nás to, v čo sme dúfali. Druhý krok je o viere: veriť, dúfať, dôverovať.

– Viera sa nedá kúpiť – je od Boha.

– Nedá sa zaslúžiť – je to dar.

– Nie je voliteľná – je nevyhnutná.

Boh sľubuje, že takúto vieru vloží do našich sŕdc, aby sme v čase, keď sa začneme cítiť nerozumné a šialene, vedeli, že už máme vieru potrebnú na to, aby sme uverili, že On je tu a je schopný pomôcť.

## 2. DEŇ

### OZNAČOVANIE ÚLOMKOV

Keď sa naučíme vidieť situáciu reálne, začíname chápať, prečo je potrebné, aby sme sa obrátili na Silu väčšiu ako naša. Tento krok sa ironicky zdá byť ťažší pre tých, čo prijali tradičnú vieru, než pre tých, čo nikdy neverili. Možno cítime, že sme sa vážne pokúšali veriť v Boha a zistili sme, že nám viera chýba. A možno sme skúšali oboje, cestu viery a cestu bez nej, a s trpkým sklamaním sme sa rozhodli, že nefunguje ani jedna. Naša detská viera je za nami, často strácame dôveru našej mladosti. Hoci sme vďační za nábožný domov a hodnoty, ktoré sme tam získali, keď sa pozrieme čestne, vidíme, že na fungovanie našich rodín to malo skutočne len malý vplyv a to, čo nás učili, malo zriedkakedy pozitívny prínos alebo silu.

Viera, že v druhom kroku sa uzdravíme alebo občerstvime, je na ceste uzdravenia naším najdôležitejším kompasom. Naše smerovanie v tomto programe závisí od spojenia s Kristom, naším Stvoriteľom. Azda najväčším darom tohto kroku je vedomie, že bez ohľadu na to, čo v živote chceme alebo potrebujeme, nemusíme byť na to sami.

Keď začínam s označovaním a určovaním hlboko zahrabaných častí mojej minulosti, preskúvam nasledujúce úlomky:

**Ktoré skúsenosti spôsobili, že som stratil/a vieru v Boha?**

---

---

---

**Ako dnes definujem Silu väčšiu než moja?**

---

---

---

**Viera je dôkazom neviditeľných vecí a podstatou vecí, v ktoré dúfame. V čo dúfam ja?**

---

---

---

**V čo dúfam – akým spôsobom Boh zlepši moje schopnosti na vyrovnávanie sa so životom?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### **SKLADANIE ÚLOMKOV:**

##### *Príbely rozprávané čriepkami*

Začať dôverovať našej Vyššej moci môžeme, keď s ňou rozvíjame vzťah. Začíname sa tiež spoliehať, že nám pomôže uvedomiť si rozsah našich posadnutostí a nástrah. Chýbajúcim čriepkom na našej ceste bol aktívny vzťah viery.

Pohľad zblízka na ostatné čriepky nás vedie k zváženiu prijať chýbajúcu duševnú a duchovnú stabilitu. Znenie druhého kroku naznačuje, že sme duševne chorí. Bežná definícia šialenstva a pomätenosti v programe uzdravenia je robiť veci rovnako a očakávať, že dopadnú inak. V tomto zmysle označujeme svoje neefektívne, deštruktívne správanie ako šialené.

Naša nová dôvera v Ježiša nám ukazuje, že možno obviňujeme všetkých a všetko namiesto toho, aby sme si priznali svoju zodpovednosť za vlastné správanie. Okrem toho sa možno zúfalo snažíme riadiť správanie iných vo viere, že keby sa zmenili oni, zlepšili by sa aj naše životy.

**V ktorých veciach vnímam svoje správanie ako šialené?**

---

---

---

**Za čo z môjho správania často obviňujem druhých?**

---

---

---

**Ako som doteraz veril/a svojim vlastným schopnostiam? Ako mi to fungovalo?**

---

---

---

**Čo musím stratiť dôverovaním Sile väčšej ako moja?**

---

---

---



#### **SMEROVKY**

##### **OD PRIEKOPNÍKOV:**

*Jedna definícia pomätenosti znie: „Neustále opakovať to isté a čakať, že to dopadne inak!“*

### 4. DEŇ

#### **ZATVÁRAM ZA SEBOU**

##### **VCHODOVÉ DVERE:**

##### *Radost' z cesty*

Keď sme začínali s týmto programom, očakávali sme okamžité výsledky. Naša skúsenosť z detstva spôsobila, že sme tvrdohlaví, spoliehame sa iba na seba, nahovárame si veci a sme zameraní na seba. Pamätáme sa, že ako deti sme cítili hnev alebo zmätok, keď

sa veci neudiali hned'. Budeme potrebovat' nové náradie, ktoré nám pomôže vyhrabať z našej novej viery samých seba a odstrániť z obrazu, aby namiesto toho mohol mocne konať Ježiš.

Na ceste uzdravenia sa učíme, že okamžitá zmena je zriedkavá. Zmeny, o ktoré nám ide, si vyžadujú vytrvalosť a trpezlivosť. Každý z nás sa zapojil do programu uzdravenia z rôznych dôvodov a v inej fáze života. Osobná pokora je potrebná, aby v nás Boh mohol začať tento proces. Stávame sa pokornejšími tým, že sa postupne vzdávame pýchy, ega a tvrdohlavosti. Keď sa sústredíme na Silu väčšiu ako naša, otvárame sa možnosti že môžeme byť uzdravení a začali sme cestu premeny.

V prvom kroku sme sa naučili:

**PRVÝ NÁSTROJ:** „*HALT – NOHU* (Nahnevaný Osamelý Hladný Unavený).“ Teraz získame ďalšie dva, ktoré nahradia naše staré, nežiaduce správanie a deštruktívne návyky.

**DRUHÝ NÁSTROJ:** „*Napredovanie, nie dokonalosť*“ je slogan, ktorý nám pripomína, že Božie dielo v nás je postupné a láskavé. V našich egoistických životoch, ktoré sme žili podľa seba, sme sa stali ľuďmi typu „všetko alebo nič“ a naša netrpezlivosť často zmarila akýkoľvek pokrok, ktorý sme na ceste dosiahli. Pre dnešok stačí len sa dívať a vidieť, že sme sa posunuli vpred zdravým a pozitívnym smerom.

**TRETÍ NÁSTROJ:** „Žiadny krok nie je primalý, ale niektoré sú priveľké.“ Tak ako sa učíme prijímať zdravé rozhodnutia, toto heslo nám pripomína, že môžeme aktivovať starý postoj „všetko alebo nič“, teda že sa snažíme riešiť všetky svoje zlé rozhodnutia naraz. Keďže teraz vnímame svoj osobný a duchovný rast ako celoživotnú cestu, vieme, že sa niet kam ponáhľať. Vlastne sa učíme, že zmena reálneho života sa nesmie uponáhľať. Tak ako sa Kristus zjavil v správnom čase, aby nám dal lekciu, ktorú sme sa potrebovali naučiť, tak nás bude postupne viesť k tomu, aby sme sa pozerali na svoje rozhodnutia a počínali si zdravšie.

**Keď sa učím používať tieto nástroje, idem preskúmať svoje myslenie v nasledujúcich oblastiach mojej cesty:**

---

---

---

**Čo pre mňa znamená slogan „žiadny krok nie je primalý, ale niektoré sú priveľké“?**

---

---

---

**Urob si zoznam oblastí svojho života, v ktorých cítiš potrebu niečo riešiť. Pamätaj, aby si ciele zameral/a na svoj vlastný život, a nie na zmeny v životoch iných.**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU

Jedna žena opísala, ako získala silu, nádej a skúsenosti vďaka práci na druhom kroku:

„Keď som sa prvýkrát zapojila do uzdravenia zo spoluzávislosti, vo svojom živote som bola úplne na pokraji z toho, ako sa správali ľudia v mojom živote. Všetok čas a energiu som venovala na to, aby ľudia vytriezveli, prestali užívať a zneužívať, prestali byť zneužívaní atď. Bolo to šialené. Absolútne som to nemala pod kontrolou a po celý čas som si bola istá, že mám. Druhý krok bol výzvou, aby som sa nadýchla, uvoľnila, prišla ... a uverila (dospela k viere).

Keď som teraz už nejaký čas v programe uzdravenia, každý deň sa spolieham na princípy v tomto kroku. Niekedy sa musím znovu zabrzdiť pri naháňaní a nútení alkoholikov alebo závislých v okolí, aby prestali popíjať, aby sa obnovilo moje duševné zdravie a mohla som žiť svoj vlastný život. Niekedy musím zabrzdiť

zanedbávanie starostlivosti o vlastné zdravie. Často musím zabrzdiť ilúzie, že môžem ovládať druhých, a prijať zásadu „nechaj to a nechaj to na Boha“. Sú obdobia, keď sa potrebujem uzdraviť zo strachu, z hanby a negativizmu a znovu prijať pokoj, dôveru a vyhlíadku nádeje. Keď sa zablokujem v presvedčení, že moje šťastie je v rukách niekoho iného, potrebujem sa z toho vymaniť a pripomenúť si, že som v spoľahlivých rukách Sily väčšej ako je moja.“

Ako zistila táto žena, druhý krok ponúka nádej na nadobudnutie duševného zdravia bez ohľadu na naše predsudky alebo nástrahy. Vďaka práci na prvom kroku sme sa najskôr prestali zúfalo snažiť a jasne sme sa pozreli na to, kto sme a kto nie sme. A teraz, keď sme nadobudli tento nový pohľad, druhý krok nám ponúka nádej zoči-voči našim obmedzeniam tým, že nám pomáha uveriť v niečo väčšie, než sme my. Vracia nás späť na cestu, aby sme išli po novej trase, plnej nádeje a viery. Ponúka možnosť dostať sa ďalej než doteraz, práve na to miesto, kam sme túžili ísť. Je to krok zmeny, ktorý ponúka smerovanie a silu, akú sa nám nepodarilo nájsť v sebe.

Keď prijímame skutočnosť, že Boh má moc konať rôznymi spôsobmi, sprístupňuje nám to múdrosť a skúsenosti od ostatných cestovateľov. Mnohí z nás zisťujú, že sme uverili, keď sme videli iných s podobnými problémami a obnoveným duševným zdravím. Keď sa s nimi stretávame každý týždeň, pracujeme na Krokoch a uplatňujeme zásady, ktoré sa učíme, vidíme, že ich životy sa zlepšujú a deštruktívne správanie sa začína vytrácať. Pre nás platí, že vidieť znamená veriť. Účasť na stretnutiach, nachádzanie partnerov v uzdravovaní, počúvanie skúseností, sila a nádej iných okolo nás – to je spôsob, akým sa učíme vidieť a dospieť k viere. Často si neuvedomujeme, že existuje aj iný spôsob, ako myslieť, žiť, cítiť, reagovať, a to až dovedy, kým nepočujeme iných s podobnými potrebami či nutkavým správaním, ktorí sú tiež v procese uzdravenia. Keď prvýkrát počúvame a pozorujeme iných, začíname veriť, že to, čo sa deje u nich, sa môže stať aj nám. Potom naša viera naďalej dozrieva, lebo vidíme veľa malých, rovnakých zmien aj u seba. Mnohí spolucestujúci to potvrdzujú slovami: „Prišli sme, dospeli a uverili!“

## 2. KROK ✧ ④. STRETNUTIE

### KEBY SOM TAM UŽ BOL – MOJA FOTKA NA POHLÁDNICI



„Tvoje je kráľovstvo i moc.“  
– Ježiš Kristus (Mt 6,13)

## 1. DEŇ

### VYSNÍVANÉ CIELE CESTY:

„Jeden lístok pre niekoho  
väčšieho ako ja, prosím!“

U mnohých z nás sa pohľad na stvoriteľskú moc na našej duchovnej ceste zameriava najmä na začiatok a koniec života. Sme spokojní, keď v Jánovom evanjeliu čítame, že Kristus, „Slovo“, bol prítomný a účastný na našom začiatku, už v prvých okamihoch ľudstva. Takisto prijímame plán spásy. Vďačne veríme, že náš údel bol spečatený na kríži a sme si istí, že Kristus sa na konci po nás znovu vráti.

Trápia nás však tie mnohé kilometre medzi tým. Vnímame terajší zmätok vo svojich životoch a vieme, že nad týmito problémami sme bezmocní. Možno premýšľame, kedy sa tým všetkým bude zaoberať Boh. Možno pochybujeme o tom, že Božia moc má nejaký vplyv alebo dosah na to, aby nám poskytla duševné zdravie na každý deň.

V štúdiu na tento mesiac sa pozrieme na to, akým spôsobom je náš Stvoriteľ prítomný ako mocne riadiaci udalosti nášho vesmíru, sveta, národa a nás samých. Našli sme tvorivého Boha, nášho Spasiteľa, prítomného uprostred starostí a zlých rozhodnutí, stále pôsobiaceho aj napriek

naším najhorším chybám. Boh nás napokon trepezlivo vedie smerom k úspešnej dráhe. Tento väčší obraz nám pomáha s istotou prepojiť začiatok a koniec nášho osudu. Bez ohľadu na zdržanie a obchádzky vieme, že naša Vyššia moc pracuje pre nás. Je to oslobodzujúce a dáva nám to veľkú nádej. Ak má náš Stvoriteľ na starosti udržiavanie poriadku vo vesmíre, potom sme oslobodení a môžeme zhodiť tie absurdné tlaky, ktoré sme si na seba sami naložili. Dostávame od Boha čas, priestor i požehnanie, aby sme si namiesto nich vzali na plecia veci, ktoré lepšie zodpovedajú našim talentom, záujmom a podnetom od neho.

Ježiš riekol: „Vezmite moje jarmo na seba a učte sa odo mňa, lebo moje jarmo je príjemné a bremeno ľahké.“ Zriedkakedy sme zastali a mysleli na to, že Kristovo bremeno je možno ľahké preto, že mu je pridelené z titulu Tvorcu a Vládcu vesmíru. Nie je to nárok ani jarmo, ktoré by mal povinne niesť niekto z nás. Aha, aké príjemné a ľahké sa nám javia naše jarmá teraz!

## 2. DEŇ

### OBJEDNANIE VÝLETU: Božia práca je neprenosná

Často sme nechápali Božiu schopnosť obnoviť naše duševné zdravie, lebo žijeme so spomínaným zúženým vnímaním svojich dní a životov. V minulých týždňoch sme zvažovali väčší rozsah, pohľad, ktorý zahŕňa naše dejiny, fungovanie nášho sveta a ekonomiky. Samotným rozsahom toho všetkého sa nám pripomína, že všetko to má pod kontrolou náš Stvoriteľ a Spasiteľ. Keď prijímame, že práve Boh môže obnoviť naše duševné zdravie, potom to už nie je skok do neznáma. Ak sa čestne pozrieme na všetko okolo nás, uvedomíme si, že je to skutočnosť.

Nikdy sme nemali po kontrolou ľudí alebo udalosti okolo nás. Dokonca aj vo chvíľach obáv a úsilia o manipuláciu bol náš skutočný vplyv a účinok malý. Ak sme unikali, spomalili a zastavili bláznivý kolotoč svojho života drogami, alkoholom alebo fantáziami na tému sex, „dospeli sme“ iba k poznaniu, že svet pokračuje



d'alej aj bez nás. Nič sme nezastavili ani nepre-  
rušili.

Niektor to riadi. Niektor niekde dáva a riadi  
život. Nie sme to my. Teraz, práve teraz objavu-  
jeme, že namiesto toho je to náš Stvoriteľ.

**Ktoré schopnosti Boha podľa mojej predsta-  
vy mi prídu na pomoc pri obnove môjho du-  
ševného zdravia?**

---

---

---

**Keby som mohol/mohla splniť najväčšiu  
túžbu svojho srdca a vedel/a, že nemôžem  
zlyhať, ako by som si predstavoval/a seba  
pri využívaní tých hodín, ktoré som kedysi  
trávil/a v starostiach?**

---

---

---



**VÝZNAMNÝ MÍLNIK:**

*Nové sny sa môžu vynoriť z ticha  
otvorenej mysle.*

**V čo dúfam, alebo čo si predstavujem, že by si  
ľudia na mne všimli, keby Ježiš uzdravil môj  
život na normálny a pokojný?**

---

---

---

**3. DEŇ**

**PRICHÁDZA LÍSTOK:**

*Potvrdenie cesty*

Už sme ochotní uveriť, že naša Vyššia moc  
môže riadiť vesmír, tento svet, naše životy i ži-  
voty všetkých okolo nás. Teraz je to i nami prijí-  
maná realita, preto si môžeme dať pohov a napí-  
sať ďakovnú poznámku, poslať svoje myšlienky  
z tohto úseku cesty. Nižšie napíšem môjmu

Stvoriteľovi ďakovný list za jeho moc a ochotu  
zasahovať v mojom živote.

---

---

---

---

---

---

---



**PREDPOVEĎ POČASIA:**

*Postoj vďačnosti je nákazlivý!*

*Len čo začneme nášmu*

*Stvoriteľovi ďakovať za jeho*

*požehnanie a nové objavy, začneme vnímať  
v hojnosti.*

**4. DEŇ**

**ZATVÁRAM ZA SEBOU**

**VCHODOVÉ DVERE:**

*Radosť z cesty*

Je čas na chvíľu si oddýchnuť od svojej  
ťažkej práce. Dnes sa pokúsime tvorivo vyjad-  
riť svoje nové zameranie. Z vystrihnutých ob-  
rázkov vytvorte koláž, nalepte ju sem, prípadne  
napíšte vetu alebo nakreslite obrázok, ktorý vy-  
jadrí, aký je to pocit dúfať v Božiu moc, ktorá  
Vám mení život.

### SÚCIT SO SEBOU

Naše predchádzajúce popieranie a znečlivený nedostatok sebauvedomenia, ktoré sme predtým uprednostňovali, pôsobili ako clona medzi nami a jasným pohľadom na zdroj nášho zápasu. Je to tak, akoby nám na túto cestu pridelili obyčajný plátenný plecniak. Vieme, že je ťažký, ale nikdy sme sa doň nepozreli, aby sme zistili prečo.

V týchto posledných týždňoch sme si sadali na okraj cesty a odvážne otvárali svoje batohy. Siahali sme dnu a vyťahovali množstvo bremien, ktoré tam vložili naše minulé skúsenosti, rozhodnutia, ktorými sme zvládali veci, a nejasný obraz o úlohe Stvoriteľa v našich životoch. Keď ich teraz po jednom vyťahujeme von z batoha, možno sa počujeme, ako voláme: „Počkaj... Toto nie je moje!“ Je to skutočne radosť, keď si uvedomíme, že niečo také ťažké, niečo, čo spomalilo naše kroky a spôsobilo naše

potkýnanie, nemalo dôvod gniaviť nás. Nepatrí nám to.

Súčasne si môžeme predstaviť, ako sa Ježiš skláňa vedľa nás a berie do rúk všetky tie bremená, ktoré sme odhodili nabok. Každé jedno, ktoré zodvihne, uľahčí našu záťaž. Ako ich tak drží v rukách, vraví nám: „Toto patrí mne. Budeš šťastný, keď to pustíš.“ S úžasom vidíme, ako sa rozsah a veľkosť tých ťažkostí mení, keď ich má v rukách On. V porovnaní so všetkým tým, čo nesie, vyzerajú veľmi, veľmi malé. To, čo bolo balvanom, ktorý sme namáhavo vliekli na plecniach, je v jeho rukách len zrnkom prachu.



#### **SMEROVKY**

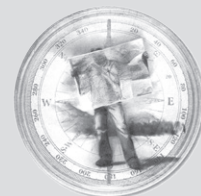
#### **OD PRIEKOPNÍKOV:**

*Zmena nastáva len vtedy, keď je bolesť z toho, že veci držíme, väčšia ako strach, že ich pustíme.*

**KONIEC 2. KROKU**

### 3. KROK

ROZHODLI SME SA ODOVZDAŤ SVOJU VÔĽU A ŽIVOT DO STAROSTLIVOSTI BOHA, AKO HO MY CHÁPEME.



#### ÚVOD DO 3. KROKU

Rovnako ako prvý krok, aj tretí krok sa zaoberá jedným kľúčovým slovom: je ním „rozhodnutie“. Jednoducho znie, že sa rozhodujeme my. Možno znovu bojujeme s chuťou urobiť niečo, alebo neurobiť nič. Je dôležité, aby sme si uvedomili, že práve rozhodnutie určuje našu účasť na tejto ceste. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a život do Božej starostlivosti. Je to zaujímavá výmena: Boh vlastní všetku moc, a predsa práve nám dáva silu rozhodnúť sa, či budeme žiť v súlade s jeho plánom. V podstate sa vlastne musíme rozhodnúť, či budeme súčasťou stvorenia, alebo nie. Rezignujeme na ďalší boj pomocou svojich obmedzených zdrojov, alebo sa rozhodneme stať sa naplno tým, čím sme boli stворení?

V tomto kroku je jedna časť vety, ktorá sa nedá ignorovať. Znie: „...Boha, ako ho my chápeme.“ Jedným z našich najväčších kameňov úrazu na tejto ceste bolo presvedčenie, že o Bohu vieme všetko. Preto sme sa domnievali, že môžeme dať dokopy svoju silu a inteligenciu, aby sme konali jeho vôľu. „Vedeli“ sme, že je kritický a neschvaľuje naše fušer-

ské správanie a nesúhlasí s ním, preto sme sa pred jeho nárokmi a odsúdením skrývali.

Nuž, tu sme. Úprimné vyslovenie vety: „...tak, ako ho my chápeme“ znamená, že výhľad sa počas cesty bude meniť. Čiže naše chápanie a ponímanie Boha sa bude rozširovať a prehľbovať, ale aj tak nebude nikdy dokonalé. Keby sme mohli vidieť Boha úplne, obmedzovali by sme ho. Mal by svoj koniec tak ako my. Zatiaľ ho môžeme vidieť

- ako **Ježiša**, ktorý sa o nás stará tu na zemi,
- ako **Ducha** mocne pôsobiaceho pri stvorení alebo na Turíce,
- ako **Otca**, ktorý sa stará o deti,
- ako **Leva** záchrancu alebo **Baránka** vykúpenia,
- ako **kvočku** zhromažďujúcu svoje kuriatka,
- ako **matku** dojčiacu svoje dieťa.

Boh je toto všetko a ešte neobmedzene viac, schopný postaviť sa dnes alebo zajtra každej výzve.

Zajtra a navždy budeme rásť, dozrievať v pochopení, ktoré nás bude viesť na našej ceste.

### 3. KROK ✧ ①. STRETNUTIE

#### ŠTUDOVANIE MAPY A SLEDOVANIE KOMPASU – PRÍPRAVA NA CESTU



„Poďte ku mne a ja vám dám odpočinutie.“  
– Ježiš Kristus (Mt 11,28)

## 1. DEŇ

### DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

#### *Most rozhodnutia*

Pri našom štúdiu v minulých týždňoch sme si zmapovali a označili niektoré z tých oblastí života, ktoré sú skutočne pod našou kontrolou. Jednou z nich je nesporne naša sloboda rozhodovania. Táto Bohom daná schopnosť bola často skôr zdrojom utrpenia než požehnanie. Stojíme na križovatke a zúfalo si lámeme hlavu, ktorou cestou sa máme pustiť. A niekedy namiesto toho, aby sme sa nejako rozhodli, stojíme na ceste.

Thomas cestoval životom a rozhodoval sa ľahkomyselne, hodiny, ba dni márnil opitý do bezvedomia alebo zdrogovaný. Jeho život sa podobal vírivej smršti, ladil s jeho názorom, že život ako taký je bez kontroly a len ho bezmocne unáša. V tom čase vytriezvel, aby uspokojil svoju ustarostenú rodinu a zistil, že nevypočítateľnosť života je strašná. Nikdy nevedel celkom zvládnuť paniku, ktorá u neho prepukla vždy pri pohľade na kopu účtov v poštovej schránke. Väčšinou bol bez práce, lebo predstava, že by mal ísť k nejakému zamestnávateľovi a žiadať prácu, v ňom vyvolávala beznádej a zúfalstvo. Jedinou známou istotou mu bola rozmazaná útecha pri užívaní alkoholu, keď cítil upokojenie, že ho potichu opúšťa panika aj jeho vedomé ja.

Utrpenie prichádzalo čiastočne preto, že sme nikdy neuverili tomu, že Boh je blízko a pripravený pomôcť nám. Vnímali sme ho ako vzdialeného a nespoľahlivého, možno sme užívali látky, aby sme tlmili silnú bolesť z nekontrolovateľného putovania po svete bez sprievodcu. Podobne tí z nás, ktorí neužívali návykové látky, mali nutkavú snahu riadiť každú okolnosť, zaistiť a zmanipulovať každý výsledok, a to pramenilo z tej istej vnútornej pochybnosti, či to má Boh pod kontrolou.

Frank, mladý kazateľ vo veľkom meste na východnom pobreží, pravidelne študoval Božie Slovo s mužom, ktorý mal záujem vedieť viac. Hoci kazateľovo auto má len niekoľko rokov, na karosérii je toľko zárezov a preliačín, že vyzerá, akoby prežilo demolačné derby. Keď doň raz večer nasadol, aby sa po štúdiu Biblie vrátil domov, pri cúvaní vrazil do auta stojaceho na druhej strane cesty. Rýchlo opustil scénu nehody – a už sa nikdy nevrátil. Príliš sa bál dohadovania s nahnevaným majiteľom a tiež toho, že bude riešiť všetky možné následky tejto nehody. Možno by to znamenalo stratu vodičského oprávnenia, lebo sa mu nedarilo získať poisťenie. Z predchádzajúcej skúsenosti už vedel, že nakopením nehôd sa možnosť získať poisťku od akejkoľvek spoločnosti minimalizuje. Jeho obavy poukazujú na presvedčenie, že všetky problémy v živote musí zvládať sám.

Práve dnes spoznáваме, že práve moc našej slobodnej vôle je tou silou, ktorá nám pomáha sa rozhodnúť, aby sme sa zapojili do Stvoriteľovho plánu. Učíme sa veriť, že na druhej strane našich rozhodnutí – v zatiaľ neviditeľnej budúcnosti – je náš Stvoriteľ, ktorý vedie a riadi našu cestu. Najskôr sa musíme rozhodnúť, ak sa chceme napojiť na túto dôveru a moc.

## 2. DEŇ

### TU STOJÍM

#### *Mosty, cez ktoré som prešiel a niektoré som spálil*

Keď uvažujeme o svojej minulosti, uvedomujeme si, že závažnosť našich rozhodnutí kolísala. Uvedomujeme si, že niektoré rozhodnutia by nám boli tak či tak priniesli rovnaké základné nasmerovanie. Iné boli naozaj kľúčové. Nieкто-

ré mosty, cez ktoré sme prešli, viedli na celkom iné miesto, než sme očakávali.

Dnes uvažujeme o tom, kam nás tieto veľké rozhodnutia na našej ceste zaviedli. Budeme sa pýtať a uvažovať o dôležitosti každého jedného z nich a o tom, či zmenili naše životy k lepšiemu alebo k horšiemu.

**Ktoré rozhodnutia v minulosti vnímam ako kľúčové alebo najdôležitejšie?**

---

---

---

**Prečo naďalej vnímam tieto rozhodnutia ako veľmi dôležité na mojej ceste?**

---

---

---

**Aké minulé alebo súčasné okolnosti motivovali moje rozhodnutia?**

---

---

---

**Kedy som cítil/a, že Boh riadi moje rozhodnutia?**

---

---

---



**POZOR:** Pri skúmaní našej minulosti sa môžu vynoriť bolestivé pocity. Zvážte, že o nich poviete v bezpečí stretnutia skupiny.

### 3. DEŇ

#### ZMAPOVANIE MOJEJ GLOBÁLNEJ POLOHY:

*Kto momentálne stavia moje mosty?*

Vo včerajšom cvičení sme prehládávali svoje spomienky a značili si svoje najvýznam-

nejšie rozhodnutia. Niektoré z tých posledných rozhodnutí zostávajú v súčasnosti pre nás záhadou. Vplyv iných rozhodnutí bol jednoznačný, poučenie sa ukázalo postupom času. Možno si spomíname na pocit strachu z toho, že sa musíme rozhodnúť sami. Z niektorých najdôležitejších rozhodnutí nás možno stále ťaží pocit hanby, viny alebo hnevu, ktorý sme cítili, keď nás druhí do niečoho nútili alebo s nami manipulovali. Niečo z tej viny a hanby ešte možno pretrváva, lebo škodlivé rozhodnutia robíme úplne sami.

Pri úvahách o sile svojich rozhodnutí a vplyve ochotného odovzdania svojich životov Stvoriteľovi pouvažujme nad nasledujúcimi otázkami o našich minulých rozhodnutiach:

**Ktoré z mojich významných rozhodnutí považujem za zmenu k lepšiemu?**

---

---

---

**Na základe akých hodnôt alebo priorít som ich prijal/a?**

---

---

---

**Ktoré z mojich významných rozhodnutí teraz ľutujem najviac?**

---

---

---

**Aké veci boli vtedy na obraze môjho života a tlačili ma, aby som ich prijal/a?**

---

---

---

**Ak som rozhodnutia urobil/a bez vonkajšieho nátlaku, tak prečo?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### ZVAŽOVANIE NOVÝCH SMEROV:

*Most spájajúci našu cestu s Božou*

Chvíľu ešte postojíme pri ďalšom moste. Je ním rozhodnutie, ktoré nás previedlo na druhú stranu, k dôvere v Stvoriteľa vesmíru. Uvažujme chvíľu o tom, ako by mohli vyzerat' naše rozhodnutia, keby sme verili, že naše každodenné kroky a rozhodnutia riadi tá istá Sila, ktorá riadi všetko.

**Ak naozaj verím, že Boh vedie všetky moje rozhodnutia, ktoré obavy môžem dať bokom?**

---

---

---

**Čo by sa v mojom rozhodovaní zmenilo, keby som cítil/a, že Boh skutočne riadi to, ako dopadnú moje rozhodnutia?**

---

---

---

**Ako by som zadefinoval/a inak „dobré“ a „zlé“ rozhodnutia, keby som cítil/a, že Boh môže so mnou komunikovať a pomáhať mi pri reagovaní na rozhodnutia môjho dňa?**

---

---

---



### CESTOVNÉ PORADENSTVO:

*„Dobré“ a „zlé“ sú slová  
s morálnym podtextom.*

*V tomto prípade sa najmä pýtame, čo v našich  
životoch FUNGUJE a čo NIE.*

**Čo by som si myslel/a o tom, že mám veriť  
svojmu inštinktu, keby som cítil/a, že Boh  
riadi moju vôľu i moje rozhodnutia?**

---

---

---

**Ktoré moje terajšie hodnoty by sa zmenili,  
keby som uveril/a, že Boh skutočne riadi môj  
život?**

---

---

---

**Akú váhu budem pripisovať názorom dru-  
hých, ktorí sa snažia zmeniť môj názor  
a rozhodnutie, ak teraz verím, že Boh má  
na starosti smerovanie môjho života? Ako im  
budem odpovedať teraz?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU

Spisovateľka Anne Lamottová píše, že najpôsobivejšia modlitba, akú pozná, znie: „Pomôž mi!“ Je to tak: tie najpôsobivejšie modlitby v Biblii prednášajú vo svojom jadre tú istú úpenlivú prosbu. Boží ľud pokorne prosí elegantnými alebo jednoduchými slovami, aby Boh sám viedol ich životy a zachránil ich.

Keď sme sa teraz zoznámili s prvými tromi krokmi na tejto ceste, rozpoznávame tieto prvky aj v modlitbách. Všimnite si v modlitbe Jeremiáša, Daniela, Nehemiáša a v mnohých úprimných modlitbách Dávida to počiatkové vyznanie slabosti, chýb a bezmocnosti – a to ich osobné vyznanie, ako aj zástupné za ich národ a ľud. Všetci títo mocní muži, úžasní hrdinovia viery, došli na koniec svojich vlastných možností, svojich odpovedí a sily. Len keď stáli tvárou tvár

svojmu vlastnému koncu a odovzdaniu, boli schopní vykročiť a požiadať o pomoc neviditeľného Boha. To riskantné rozhodnutie vidíme v nasledujúcich slovách ich modlitby, keď vyjadrujú dôveru v Božiu moc a prosia, aby túto moc použil v ich prospech.

Keď zápasíme s rozhodnutím urobiť prvé tri Kroky, je povzbudením vidieť, že už dlho sú základnou súčasťou každej modlitby veriacich o pomoc. Aké je to úžasné pripojiť sa k tejto tradícii a vedieť, že aj keď sme na konci, môžeme očakávať Božie veľké a mocné pôsobenie v náš prospech.



#### **SMEROVKY**

#### **OD PRIEKOPNÍKOV:**

*„Modlitba je žiadosť Boha o pomoc, meditácia je počúvanie jeho odpovede.“*

### **3. KROK ✧ 2. STRETNUTIE**

#### **CESTOVNÝ DENNÍK – POHĽAD DO KNIHY**



*„Moje útočisko a pevnosť moja je môj Boh, v ktorého dúfam.“ – Dávid (Ž 91,2)*

### **1. DEŇ**

#### **ŠTÚDIUM SPRIEVODCU**

Niektoré životné cesty zaznamenané v Biblii sú skutočné. Vidíme, ako Abrahám putoval z Úru, Jozef prešiel kilometre v madiánskej ťavej karaváne, závažný je návrat Izraelitov z Egypta v 2. Mojžišovej. Nachádzame sa v tom bode našej cesty, kde prichádzame k rozhodnutiu. Pri nasledujúcom čítaní Biblie budeme uvažovať, ako konali biblické postavy, akých zaslúbení sa domáhali, keď uverili v Božiu moc a odovzdali svoju vôľu a život svojmu Stvoriteľovi.

Nasledujúci prehľad tretieho kroku je užitočným začiatkom úplne nového pohľadu na Bibliu. Prečítajte si tento odsek pomaly a pozorne. Bude základom pre texty a verše, ktoré budú nasledovať v niekoľkých ďalších dňoch.

#### **12 KROKOV K UZDRAVENIU – TRETÍ KROK**

V treťom kroku si stále potrebujeme pamätať slovo „Jeho“. Preto odovzdanie našej vôle a života do starostlivosti neživého predmetu nespĺňa dané podmienky. V rôznych programoch uzdravenia navrhnuté zdôvodnenie pre názor, že „Bohom“ môže byť čokoľvek, čo je mocnejšie ako my, sa zakladá na všeobecnom chápaní Boha novými adeptmi uzdravenia. Mnohí

uzdravujúci sa závislí vnímajú na začiatku Boha ako toho, kto ich trestá a všetky ich problémy možno spôsobil práve on; v tom najlepšom prípade chcú byť od neho čo najďalej, v tom najhoršom ho nenávidia. Závislý človek má počas svojej závislosti problém so vzťahom s Bohom. Príčinou je sebeckosť, zameranie na seba, ako sa uvádza v knihe *Alcoholics Anonymous* na s. 62. Biblia to nazýva telesnou prirodzenosťou napr. v **Rim 7,14-24**.

My, ktorí pracujeme na uzdravení cez Krista, výslovne chápeme Boha ako Boha Biblie vyjadreného na príklade Ježiša Krista. Ježiš nám mnohokrát ukázal, ako podriadil svoju vôľu Otčovej vôli. Urobil tak vo svojom živote i v smrti, keď si vyvolil byť naším vzorom a Spasiteľom. Biblia nám u **Flp 2,13** hovorí: „*Ved' Boh pôsobí vo vás, že chcete i konáte, čo sa jemu páči.*“ Odovzdanie prináša so sebou rast vo viere. Moja viera rastie vďaka programu uzdravenia mocou Svätého Ducha už viac ako 26 rokov, chvála mu!

Toto odovzdanie sa nie je ľahké pre padlú prirodzenosť človeka, ale nebolo ľahké ani pre Ježiša. Spomínate si na noc v Getsemane, kde začal poslednú cestu na kríž za nás? **Lk 22,41-44** nám pripomína: „*Sám sa od nich vzdialil asi natoľko, čo by kameňom dohodil, padol na kolenná a modlil sa: ,Otče, ak chceš, odvráť odo mňa tento kalich, no nech sa stane nie moja, ale tvoja vôľa!‘ Tu sa mu zjavil anjel z neba a posilňoval ho. V smrteľnej úzkosti sa modlil ešte vrúcnejšie a jeho pot stekal na zem ako kvapky krvi.*“ Zvíťazil a zachránil nás (sčasti používajúc metódu, ktorú teraz nazývame tretí krok). Vďaka Ti, Ježiš, že si nám ukázal cestu!

Božia vôľa, nie moja – to je odpoveď, ako môžeme prekonať akúkoľvek disfunkciu v našich životoch!

Frank S.

Prevzaté z časopisu *Journey to Life* (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries), júl/ august 2012, zv. 1, č. 3 [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

1. <http://www.nacr.org/wordpress/55/stepthree>
  2. <http://12step.org/the-12-steps-3.html>
- <http://www.youtube.com/watch?v=HZ36-qJ7v04>

## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

### 2. DEŇ

#### TEXTY K TRETIEMU KROKU

Pri zvažovaní odovzdania svojho života a vôle Božiemu vedeniu a riadeniu nás v nasledujúcich textoch posilňujú príbehy cestujúcich, ktorí putovali dávno pred nami.



#### ČÍTANIE

4 TEXTY K 3. KROKU  
Ž 3,5,6; Ž 23; Ž 91,1-4;

Prís 3,5-6

#### Hlavné myšlienky:

---

---

---

#### Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---



### 3. DEŇ

#### ĎALŠIE TEXTY K TRETIEMU KROKU

Keď sa ľudia kedykoľvek v histórii rozhodli, aby Boh viedol ich životy a rozhodnutia, zisťovali, že hoci starosti nezmiznú, Boh môže reagovať nekonečným množstvom spôsobov. V nasledujúcich textoch budeme uvažovať, koľko z Božích zaopatrení je jedinečných a prekvapivých.



#### ČÍTANIE

ĎALŠIE 4 TEXTY K 3. KROKU:  
*Mt 6,31-34; Mt 11,28-30; Mt 16,21-26; Lk 11,2-4*

#### Hlavné myšlienky:

---

---

---

#### Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 4. DEŇ

#### POZNÁMKY K TRETIEMU KROKU

Hoci je cesta uzdravenia veľmi osobná a individuálna, pri týždenných stretnutiach v skupine spolucestujúcich často počujeme o rovnakých zápasoch, otázkach a objavoch. Aj naše odlišnosti sú nám na požehnanie. Z rôznorodých názorov a myšlienok v skupine dochádzame k objavom, o ktoré by sme prišli, keby sme boli sami.

Znovu si prečítajte poznámky z minulého týždňa a poznačte si tie, ktoré sa vám stále zdajú zvlášť dôležité. Ak sa o ne podelíte v skupine, dlhšie si ich zapamätáte a nám všetkým budú na požehnanie.

### Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---

---

---

### 5. DEŇ

#### SÚCIT SO SEBOU

Spisovateľka Anne Lamottová píše, že najpôsobivejšia modlitba, akú pozná, znie: „Pomôž mi!“ Je to tak: tie najpôsobivejšie modlitby v Biblii prednášajú vo svojom jadre tú istú úpenlivú prosbu. Boží ľud pokorne prosí elegantnými alebo jednoduchými slovami, aby Boh sám viedol ich životy a zachránil ich.

Keď sme sa teraz zoznámili s prvými tromi krokmi na tejto ceste, rozpoznávame tieto prvky aj v modlitbách. Všimnite si v modlitbe Jeremiáša, Daniela, Nehemiáša a v mnohých úprimných modlitbách Dávida to počiatkové vyznanie slabosti, chýb a bezmocnosti – a to ich osobné vyznanie, ako aj zástupné za ich národ a ľud. Všetci títo mocní muži, úžasní hrdinovia viery, došli na koniec svojich vlastných možností, svojich odpovedí a sily. Len keď stáli tvárou tvár svojmu vlastnému koncu a odovzdaniu, boli schopní vykročiť a požiadať o pomoc neviditeľného Boha. To riskantné rozhodnutie vidíme v nasledujúcich slovách ich modlitby, keď vyjadrujú dôveru v Božiu moc a prosia, aby túto moc použil v ich prospech.

Keď zápasíme s rozhodnutím urobiť prvé tri Kroky, je povzbudením vidieť, že už dlho sú základnou súčasťou každej modlitby veriacich o pomoc. Aké je to úžasné pripojiť sa k tejto tradícii a vedieť, že aj keď sme na konci, môžeme očakávať Božie veľké a mocné pôsobenie v náš prospech.



#### SMEROVKY

#### OD PRIEKOPNÍKOV:

„Modlitba je žiadosť Boha o pomoc, meditácia je počívanie jeho odpovede.“

### 3. KROK ✧ ③. STRETNUTIE

#### ARCHEOLOGICKÁ VÝPRAVA – KOPEME A OBJAVUJEME



„Dôveruj celým srdcom Hospodinovi  
a nespoliehaj sa na svoj rozum.“  
– Šalamún (Prís 3,5)

## 1. DEŇ

### DNEŠNÝ VEĽKÝ NÁLEZ: *Ochota odovzdať*

Hovorí sa, že:

- **prvý krok** je o uvedení si svojej porušiteľnosti,
- **druhý krok** je o zrodení vnútornej viery a
- **tretí krok** dáva priestor rozhodnutiu dovoliť Bohu, aby v našom živote prevzal vedenie.

Ak sme si ešte neuvedomili, že sme bezmocní a naše životy nezvládame, tak na tretí krok ešte nie sme pripravení. Tento krok je totiž kľúčový pre všetky nasledujúce kroky. Práve na tejto úrovni sa rozhodujeme odovzdať svoju vôľu a život do Božej starostlivosti. Preto je tretí krok rozhodnutím, ktoré musíme robiť každý deň, znovu a znovu, aby sme si udržali správny kurz a pracovali v živote na celkovom uzdravení.

Tieto prvé tri kroky tiež spolupôsobia a pomáhajú pri našom zmierení sa s Bohom. Pre niektorých z nás je ľahké začať vnímať Vyššiu moc pozitívne. Pre nás je veľmi jednoduché vnímať Boha ako Stvoriteľa, Otca, Svätého Ducha alebo Ježiša. Iní nemajú žiadnu predstavu ani osobnú skúsenosť s tým, kto, alebo čo môže byť Vyš-

šia moc, ale rozhodujú sa mať myseľ otvorenú pre možnosť, že Boh existuje a má rozhodujúcu moc. Veríme, že sa o Bohu dozvieme viac presne v čase, keď budeme pripravení viac pochopiť. Ak necháme Boha, aby ku každému človeku prehováral podľa svojej vôle, uznávame tým Božiu integritu a moc. Už nebudeme vnucovať naše chápanie iným, ako sme to robili doteraz. Uznávame, že Boh povedie a usmerní každého na jeho ceste v Božom čase a Božím spôsobom. Vo svetle jeho neobmedzenosti sa dozvedáme o svojich obmedzeniach.

Tretí krok nás vyzýva, aby sme preskúmali svoje staré, sebaisté a odhodlané snahy. Keďže naše maximálne úsilie opakovane nedopadlo dobre, bude rozumné skúsiť niečo iné. Dnes sa rozhodujeme pre niečo iné: svoje chcenie, potreby, obavy, obsesie, závislosti, sny, nádeje, strach, vzťahy, celú vôľu a život odovzdáme do starostlivosti Boha, ktorý sa odhalí každý deň. Keď sa takto rozhodneme, získame prístup ku skutočnému zdroju vedenia a sily, vyhneme sa obchádzkam a nezabudneme odbočiť, tak ako sa to stávalo v minulosti.

Keď sme boli pri kormidle, z našej snahy sa stal víriaci chaos manipulácie s ľuďmi a udalosťami, nad ktorými sme nemali ani kúsok kontroly. Možno by sme si mali opakovane pripomínať, že nikdy nebudeme schopní naozaj ovládať pitie, obavy, žiaľ alebo výsledok akejkolvek situácie. Potom to „odovzdáme“ jedinej skutočnej pomoci pre takéto prípady: Sile väčšej ako je naša.

Božiu vôľu nemusíme hľadať dlho alebo ťažko. Boh nie je potmehúd alebo figliar. Nie je trestajúci ani zákerný. Možno nás požiada, aby sme počkali dlhšie, než sa nám chce, alebo aby sme prijali výsledok, ktorý nechceme, ale len v prípade, keď je čakanie alebo výsledok v našom najlepšom záujme. Vo svojich obmedzeniach sme takí malí a krátkozrakí, že nedovidíme ďalej ako po súčasný zmätok. Boh vidí celý obraz. Cení si prínos každej lekcii, ktorú sa v tomto procese naučíme. Jeho plánom pre nás je jednoducho to, aby sme sa o seba dobre postarali v každej situácii. Ak sa máme vybrať novým smerom, sme uistení, že značky budú jasné a príležitosti poruke. Sľúbil, že nás na križovatke povedie priamo novým smerom, alebo nové možnosti budú vždy „po ruke“.

Tretí krok je o sile vôle. Je o následkoch a obmedzeniach nášho plánovania ďalšej životnej cesty len pomocou našich vedomostí a s pohonom na vlastnú silu a vlastné palivo. Spoliehajú sa na vlastnú vôľu prichádzajú mnohí z nás na toto štúdium stratení, uviaznutí na vedľajšej koľaji alebo neschopní dôjsť do pôvodne plánovaného cieľa. Tretí krok je krokom oslobodenia: vyzýva nás k odovzdaniu. Tento proces neprebehne naraz, ale postupne, keď sa znovu a znovu budeme rozhodovať odovzdávať svoju vôľu do Božích rúk. Niektoré dni máme pocit, že sa nič nedeje, inokedy je príležitostí pre rast toľko, že chceme, aby to všetko prestalo. Keď to odovzdávame Bohu, môžeme vedieť, že každý deň je v poriadku. Môžeme dôverovať procesu a našej Vyššej moci, že nás vezme tam, kam naozaj chceme ísť, a to v Božom a dokonalom načasovaní.

## 2. DEŇ

### OZNAČOVANIE ÚLOMKOV

„Práca na treťom kroku je ako otváranie dverí, ktoré sú podľa všetkého stále zatvorené a zamknuté. Potrebujeme len kľúč a rozhodnutie otvoriť ich. Kľúč je len jeden: ochota. Len čo sú dvere odomknuté, otvoria sa takmer samy. A ak sa cez dvere pozrieme, uvidíme cestičku, pri ktorej je nápis: „Tadeto k viere, ktorá funguje.“ Tretí krok tiež vyzýva k súhlasnému činu, lebo len činom môžeme odstrániť tvrdohlavosť a svojvôľu, ktoré vždy blokovali vstup Boha – alebo Vyššej moci, ak chcete, – do našich životov.“

(12 krokov a 12 tradícií, s. 34 (angl.).



#### POZOR:

Naše vnímanie Boha a pocity o ňom sú mocné, často sa prenášali z pokolenia na pokolenie. Skúste vysledovať, ako ste k názorom na Boha dospeli Vy.

**Ktoré veci vo Vašom živote Vás priviedli k presvedčeniu, že ich potrebujete odovzdať**

**Sile väčšej ako vaša?**

---

---

---

**Ktoré názory alebo myšlienky súvisiace s Bohom stoja v ceste tomu, aby ste mu zverili svoj život?**

---

---

---

Ak ste nedovolili iným ľuďom alebo niečomu inému rozhodovať o Vašej voľbe:

**Čo by ste robili dnes? Ako by ste sa cítili?**

---

---

---

Ak by ste naozaj verili, že všetky veci vo Vašom živote riadila Vyššia moc spôsobom, ktorý bol pre Váš život ten najlepší:

**Ako by ste boli konali?**

---

---

---

**Ako by sa zmenil Váš život?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### SKLADANIE ÚLOMKOV: Príbehy rozprávané čriepkami

Každému, kto sa niekedy zapojil do 12-krokového programu uzdravenia od čohokoľvek, sa tento krok javí ako ťažký, ba priam nemožný. Bez ohľadu na to, ako veľmi si to želáme, pýtame sa: „Ako presne odovzdám svoj život tomuto Bohu, nech už je ktokoľvek a kdekoľvek?“ Spolucestujúci na tejto ceste môžu potvrdiť, že čím viac sme ochotní zosúladiť svoju vôľu s Božou, tým jasnejšie vidíme jeho vôľu, a nie svoju vlastnú. Začíname chápať, že celý problém spočíva v našom zámere bombardovať každý problém svojou statočnosťou a rozhodnosťou namiesto toho, aby sme ho ochotne priniesli Bohu. Učíme sa veriť, že on už má cestovný plán, dokonalé zabezpečenie na zvládanie každej situácie. V každom čase krízy, chaosu, osobnej nerozhodnosti alebo zmätku sa môžeme zastaviť, odovzdať sa a ochotne opakovať modlitbu vyrovnanosti Reinholda Niebuhra:

*Bože, daj mi vyrovnanosť,*

aby som prijal/a to, čo zmeniť nemôžem,

*odvahu, aby som zmenil/a to,*

čo zmeniť môžem, a *múdrosť, aby som vedel/a odlíšiť jedno od druhého.*

Keby si vedel, že nemáš moc ovládať konkrétnu osobu, udalosť alebo okolnosť:

**Ako by sa zmenilo tvoje správanie?**

---

---

---

**Ako by si trávil/a svoj čas?**

---

---

---

**Čo by si prestal/a hovoriť alebo robiť?**

---

---

---

**Aké zmeny vidíš vo svojom živote a môžeš ich priamo pripísať svojmu úsiliu v práci na Krokoch?**

---

---

---



#### VÝZNAMNÝ MÍENIK:

*Písanie je prirodzený začiatok zdieľania. Premýšľajte, čo ste objavili, a môžete sa s tým zdieľať v bezpečí skupinového stretnutia.*

### 4. DEŇ

#### NÁRADIE NA CESTU: Čo nosiť v náradí na kohanie?

Ako pomôcku na zapamätanie tohto kroku a na jeho každodenné uplatňovanie si môžete budete chcieť zapísať nasledujúcu afirmáciu a umiestniť ju na dobre viditeľných miestach u seba doma a na pracovisku:

*„Dnes som odovzdal/a svoj život a vôľu do Božej starostlivosti a VŠETKO je v poriadku.“*

Vždy, keď cítite pokušenie pochybovať o Božej schopnosti rozplánovať Váš deň, skúste povedať túto vetu nahlas sami pre seba ako jemnú pripomienku. Každodenne vyslovované afirmácie sú úžasné pomôcky, ktoré si môžete pridať k svojim nástrojom popri týchto:

- **Odovzdaj to a pusti k tomu Boha** je slogan, ktorý ľudia zapojení do 12-krokového procesu uzdravenia často citujú. Toto presvedčenie nás núti, aby sme si uvedomili, že čím tvrdšie sa snažíme kontrolovať nejaké správanie, osobu alebo kreatívne úsilie, tým menšia je pravdepodobnosť, že uspějeme. Boj o kontrolu je zvyčajne márnym úsilím, ktoré vnáša šialenstvo do nášho života a životov všetkých okolo nás.
- **Modlitba vyrovnanosti**  
*Bože, daj mi vyrovnanosť,  
aby som prijal/a to, čo zmeniť nemôžem,  
odvahu, aby som zmenil/a to, čo zmeniť  
môžem, a múdrosť, aby som  
vedel/a odlíšiť jedno od druhého.*

Veronika Rayová vo svojej knihe *Vyberám si šťastie: Umenie žiť bez podmienok (Choosing Happiness: The Art of Living Unconditionally)* zdôrazňuje ten istý bod: „*To najdôležitejšie, čo musíme vedieť o šťastí, je podľa môjho názoru možnosť voľby. Šťastie je k dispozícii stále a na dosah ho má každý. Potrebujeme pamätať, že vždy existuje iný pohľad na všetko. Ako nám pripomína modlitba vyrovnanosti, znamená to zmeniť, čo zmeniť môžeme, prijať to, čo zmeniť nemôžeme a poznať aj rozdiel medzi tým. Pre ľudí v uzdravení, aj pre všetkých nás je takéto poznanie srdcom vyrovnanosti.*“

**Čo pre Vás znamená slogan „Odovzdaj to, pusti k tomu Boha“?**

---

---

---

**V akej Vašej životnej situácii by ste ho mohli dnes použiť?**

---

---

---

**Aké okolnosti Vám najviac ležia na srdci?**

---

---

---

**Ako by mohlo použitie modlitby vyrovnanosti za týchto okolností vytvoriť zvládnuteľnejšiu situáciu?**

---

---

---

**Keď je Vaše uvažovanie zahmlené alebo bez perspektívy, aké nástroje Vám pomáhajú najviac/najefektívnejšie?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU

Tí z nás, ktorí už cestovali, vedia, čo je to vyčerpanie. Toľko času v živote sme strávili tým, že sme sa snažili, snažili sa usilovne a ešte viac. My vodiči vlastného života, sme priviedli všetkých okolo nás k zblázneniu. Kým sme nedorazili až na toto miesto, kde „odovzdávame“, mali sme pocit, že s nami niečo nie je v poriadku, akoby sme už nemali záujem ísť ani o kilometer ďalej. Veci sa začali meniť, keď sme zistili, že odovzdať neznamená zlyhať.

Najviac namáhavé pri našom uzdravení je zladit' sa s Božou vôľou. Ide o to, aby sme sa už nesnažili presadzovať si to svoje, ale namiesto toho sa odovzdali jeho vôli a plánu. Zisťujeme, že bolesť, ktorú najčastejšie prežívame, sme si spôsobili sami. Kontrolovali sme situácie, manipulovali výsledky, aké sme si priali, len aby sme si uvedomili, že to všetko neprinieslo šťastie, ale trpký koniec.

Nezvládame svoje pitie, nevieme si poradiť so svojím problémom s drogami, nie sme schopní napraviť správanie druhých, ani svoje vlastné. Odovzdávame to Bohu, ako ho my chápeme. Je čas povedať to jasne: Sami nevieme zostať čistí, triezvi, pokorní alebo vďační a neplietť sa do záležitostí druhých. Naša Vyššia moc nás udržuje na správnej ceste pomocou Jej plánu, spoločenstva ostatných uzdravujúcich sa ľudí a zásad programu. Našou jedinou povinnosťou je odovzdať náš problém, „pustiť to“.

Všetci musíme priznať porážku. Náš problém je silnejší ako my. Uzdravenie začneme, keď kapitulujeme.

Tretí krok nás pozýva k odovzdaniu sa do Božej starostlivosti. Keď dáme svoje životy Bohu, zistíme, že sa o nás stará lepšie ako my sami. Len čo sme sa odovzdali do starostlivosti Vyššej moci, čin je dokončený. Naša vôľa a život patria teraz Bohu. Keď cesta zhrboľatie, nemusíme sa trápiť, či je Boh tam – je tam a stará sa. Jeho plán je taký, že sa na ňom môžeme zúčastňovať, dovoľuje nám využiť každú udalosť a okolnosť v živote pre najvyššie dobro. Prelezte na sedadlo pre cestujúcich,

pripútajte sa, urobte si pohodlie s úplnou istotou, že máte za volantom toho najlepšieho Šoféra.



#### **PREDPOVEĎ POČASIA:**

*Zistili sme, ktoré predsudky a nástrahy nás podrážajú.*

*Teraz je čas objaviť dopĺňujúce*

*12-krokové stretnutia, na ktorých*

*sa preberajú naše konkrétne problémy. Tieto skupiny sa zameriavajú na rôzne závislosti, od jedla cez gamblersvo a ďalšie.*

### **3. KROK ✧ 4. STRETNUTIE**

#### **KEBY SOM TAM UŽ BOL – MOJA FOTKA NA POHĽADNICI**



*„Kto verí v Neho, nezhynie, ale má život večný.“ – Ježiš Kristus (Jn 3,16)*

## **1. DEŇ**

### **VYSNÍVANÉ CIELE CESTY:**

#### ***Odovzdanie sa***

Dôverovať, dokonca sa tešiť na to, aké výsledky prinesie odovzdanie nášho života Bohu, je oveľa ľahšie, ak sa zameriame na slovo „uzdravenie“. Prináša do našej mysle mnoho obrazov. O gymnastovi, ktorý sa pri doskoku započal, sa hovorí, že znovu nadobudol rovnováhu. Človek, ktorý sa úspešne uzdravuje z dlhej choroby alebo vážnej operácie, je takisto v procese „uzdravenia“. V dobrodružnejšom pomenovaní sú v „procesе obnovy“ aj mince, šperky a iné poklady získané zo zvyškov vraku. Akosi nás uspokojuje, keď myslíme na neviditeľnú silu, ktorá nám pomáha získať rovnováhu, keď sa potácame alebo potkýname. Pre tých z nás, čo sme mali vážne choré záujmy a skryté nástrahy, je povzbudzujúce vedieť, že horúčka sa už skončila. No najpremieňajúcejšou myšlienkou zo všetkých je to, akú hodnotu máme v tomto procese.

Je vzrušujúce uvedomiť si, že sme Kristovým pokladom. Pod obalom, v lastúre, pod kôrou, vrstvami trosky a povlakom sa skrýva vzácne, oslnivé Božie stvorenie. Opakovane sme o tom uisťovaní. Odkrývanie pokladu prebieha veľmi opatrne, aby sa nič cenné nestratilo. Rovnakú dôveru môžeme mať v poznaní,

že Boh nás nebude náhlit', ani nám neuškodí. Stvoriteľovi budeme dôverovať ľahšie a celé vedenie ochotnejšie odovzdáme Bohu, ak nebudeme mať podozrenie, že nepozorne odhodí aj tie mnohé veci, čo sú na nás naozaj dobré.

**Aké „povlaky a kôry“ by som najradšej videl/a Krista odstraňovať z môjho života, aby sa mi ul'avilo?**

---

---

---

**Ked' ma Kristov proces uzdravenia dvíha z mojich súčasných hĺbok, v aké zmeny dúfam najviac v mojom okolí a v aké udalosti počas mojich dní?**

---

---

---

**Čo očakávam, aký osobný poklad uvidím vyplávať na povrch, keď Kristus začne nachádzať a opravovať tie časti mňa, ktoré sú naozaj hodnotné?**

---

---

---



**SMEROVKY  
OD PRIEKOPNÍKOV:**  
*„Kvalita Vášho uzdravenia zodpovedá kvalite Vášho odovzdania.“*

## 2. DEŇ

### OBJEDNANIE VÝLETU:

*Vzdanie sa všetkých iných možností*

Jednou zo zmien v uzdravenom živote, keď nás Stvoriteľ vracia do bezchybného stavu, je tá, že náš vonkajšok po prvý raz začína zodpovedať

nášmu vnútru. Keď nás predtým ovládali naše záujmy a nástrahy, museli sme predstierať, že sme vyrovnanejší, sebaistejší, duševne zdravší a triezvejší, než sme naozaj boli. Teraz vieme, že tieto veci, zverené do Božích rúk, nás už netrápia ani nezaujímajú.

V kreatívnej časti doplníme po každom písmene slova ROZHODNUTIE tú časť života, ktorú sa rozhodujeme odovzdať pod Božie riadenie.

R \_\_\_\_\_  
O \_\_\_\_\_  
Z \_\_\_\_\_  
H \_\_\_\_\_  
O \_\_\_\_\_  
D \_\_\_\_\_  
N \_\_\_\_\_  
U \_\_\_\_\_  
T \_\_\_\_\_  
I \_\_\_\_\_  
E \_\_\_\_\_

## 3. DEŇ

### PRICHÁDZA LÍSTOK:

*„Nevratné a na nezaplatenie“*

Keď sa teraz rozhodujeme odovzdať svoje životy pod úplnú Božiu kontrolu, sme na mieste, kde nový pohľad na náš život najpresnejšie vystihuje modlitba vyrovnanosti Reinholda Niebuha. V minulých týždňoch sme určili svoju polohu na mape, všímali sme si hrbole na ceste, vyjazdené koľaje a obrátky a uvažovali o tom, či máme tieto veci riadiť naozaj my.

Predtým sme sa možno naozaj modlili, ale naše modlitby boli usmerňované našimi vlastnými názormi na to, ako by mal vesmír fungovať. Väčšina našich žiadostí Bohu radila alebo ho žiadala o konkrétny výsledok. Vo svetle svojich objavov na tejto ceste sa namiesto toho učíme, že nie vždy vieme, čo je najlepšie.

Možno by stačila nám už známa jednoduchá modlitba, aby nás vytrhla z tohto posledného vzorca kontroly.

Ako CESTUJÚCI, ktorí hľadajú spôsob, ako odovzdať životy nášmu Dizajnérovi a Pôvodcovi, zistíme, že naše obavy sa upokoja pomocou týchto jednoduchých prosieb:

*Bože, daj mi **vyrovnanosť**,  
aby som prijal/a to, čo zmeniť nemôžem,  
**odvahu**, aby som zmenil/a to,  
čo zmeniť môžem, a **múdroosť**, aby som  
vedel/a odlišiť jedno od druhého.*

Keď sa vzdávame svojho práva plánovať si vlastný smer, zistíme, že ešte stále je tu pre nás práca, ktorú treba vykonať. Najskôr prosíme o silu pustiť veci, ktoré nemôžeme zmeniť, v dôvere, že Boh nám ju môže dať. Potom urobíme krok vpred, aby sme konali tam, kde sa to jasne vyžaduje a kde je to len naša zodpovednosť. A nakoniec, keď každý deň postupujeme na našej ceste vpred, priebežne zvažujeme každú výzvu alebo problém a každé stretnutie. Prosíme o múdroosť, aby sme rozlíšili, či každá nová vec patrí do nášho, alebo do Božieho batôžka. Ak si prečítame úplné znenie modlitby vyrovnanosťi, pripomenie nám to konečný výsledok odovzdania, ktorý je našim vzácnym cieľom:

*„Berúc, tak ako on, tento svet taký, aký je a nie taký, aký by som ho chcel mať, dôverujúc, že urobí všetky veci správne, ak sa poddám jeho vôli; aby som bol primerane šťastný v tomto živote a vrcholne šťastný s ním v tom budúcom naveky.“*

## 4. DEŇ

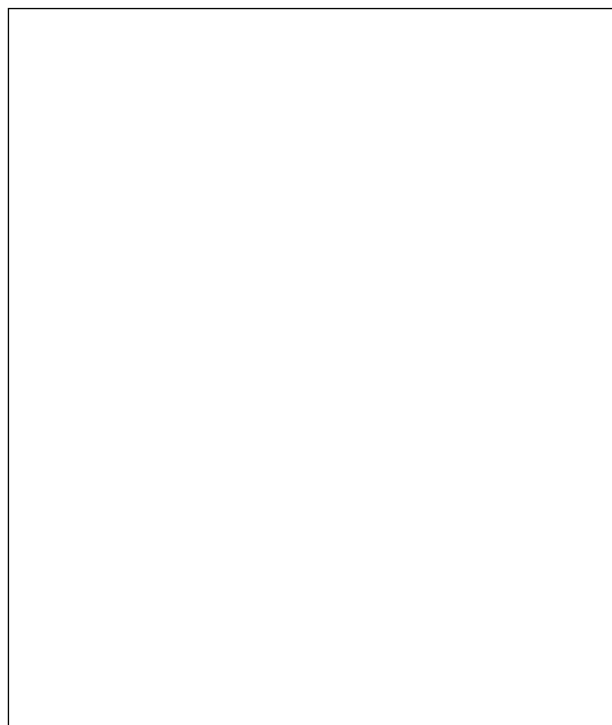
### ZATVÁRAM ZA SEBOU

#### VCHODOVÉ DVERE:

*Pusti to a odovzdaj to Bohu*

Nakreslite do rámika obraz, ako by ste si predstavovali svoju batožinu pred touto cestou a po Vašom rozhodnutí odovzdať svoj život a vôľu celkom do Božej moci a riadenia. Nezabudnite označiť a určiť tie položky, ktorých prítomnosť alebo absencia spôsobujú najväčší rozdiel medzi tými dvoma sym-

bolmi. Aké bremená sa týmto rozhodnutím vylúčia?



## 5. DEŇ

### SUCIT SO SEBOU

Nie je to tak, že by sme o tom predtým nikdy nepočuli. Tým z nás, čo sú už dlho v kresťanskej viere, ktorí prijali jej tradície alebo v nich boli vychovaní, je výzva na „návrat k Bohu“ veľmi známa. O čom sme pravdepodobne nepočuli, sú tie prvé dva kroky, ozajstné zváženie a zmeranie našej bezmocnosti a uznanie najvyššej autority, ktorá patrí Bohu. Jedna vec je vrátiť Bohu všetko, čo mu beztak patrilo. Náš zápas sa v skutočnosti začal až vtedy, keď sme si mysleli, že sa od nás žiada, aby sme niečo obetovali. Báli sme sa a odmietali sme odovzdať Bohu čokoľvek, čo bolo naše. Teraz možno po prvýkrát zistíme, že veľa z toho, čo sme silno držali, nám nikdy nepatrilo.

Z našej strany však existuje skutočná obeť. Boh nám dal naozaj slobodnú vôľu. Bola stvorená v nás a patrí nám. Keď však uznávame, že Boh riadi vesmír ako jeho konštruktér, Stvoriteľ a udržiavateľ, uvedomíme si, že naše životy budú fungovať tak, ako Boh zamýšľal, len ak zameriame svoju vôľu i rozhodnutia na Božie riadenie a jeho plán. No a nakoniec iba naša



obet' dovolí, aby sme sa stali sami sebou v tom najpravdivejšom a najlepšom zmysle.

V tomto procese vzniká vzácny zostatok. Podobne ako zlatokop, ktorý ryžuje zlato a premýva vo svojej miske piesok, bahno a štrk, aj my začíname vidieť v tom, čo zostalo, nejasný ligot. Zisťujeme, že na Ježiša sa budeme najviac podobat' vtedy, keď sa rozhodneme hľadať Boha každý deň a nasledovať na ceste jeho ve-

denie. Dychtivo sledujeme, ako sa budú počas cesty využívať naše dary. To, čo sa trbliece, je zlatá pravda, že máme slobodu rozvíjať radosť a využívať mnohé talenty, schopnosti a dary, ktoré jedinečne vlastníme. Namiesto obetovania sme skutočne oslobodení, aby sme sa po prvý raz zamerali na to, čo je skutočne naše.

***KONIEC 3. KROKU***



---

**2. ZOŠIT:  
PRED ŠTARTOM – BUDOVANIE ZÁKLADOV**

---

**4. – 6. krok**

z 12-krokovej obnovy zameranej na Krista



## Metódy v každom týždňovom štúdiu:

### ① TRIEDENIE A VÝBER – POHĽAD ZBLÍZKA:



Táto časť sa bude objavovať ako prvá lekcia v každom týždni štúdia. Má za cieľ uviesť študovaný krok a najdôležitejšie otázky v rámci neho. Samotné čítanie a zodpovedanie otázok ukáže naše aktuálne postoje a názory na tieto veci. Táto časť slúži jednak ako zbežný pohľad na to, kam smerujeme, a tiež ako kompas, ktorý ukazuje, kde sa práve nachádzame.

### ② BALIACE POKYNY – POHĽAD DO KNIHY



Ako veriaci sme začali Božiemu slovu pripisovať veľký význam bez toho, aby sme naozaj okúsili alebo zažili jeho dosah a moc. Skôr, než začneme súhlasiť so zmenou svojich postojov a náhľadov, musíme dokonale preskúmať predmetné záležitosti, tak ako sú uvedené v príbehoch a učení Božieho slova. Biblia nám teda slúži ako cestovný denník, ako spoľahlivý záznam iných cestujúcich, ktorí išli touto cestou pred nami.

### ③ KONTROLA PRÍRUČNEJ BATOŽINY – AKO SA POZERAŤ A UČIŤ



V tomto bode sme si určili svoje miesto, predtým zastávané myšlienky a presvedčenia o tejto veci a tiež to, či sú v súlade s realitou Božieho i nášho vlastného diela. V tomto bode by sme mali kopat hlboko do všetkých záležitostí a predtým zastávaných myšlienok, ktoré môžu obmedzovať Božiu moc, vplývať na naše životy, ako aj brzdiť našu prácu a vôľu. Každú z týchto odkrytých myšlienok starostlivo preskúmame, aby sme sa dozvedeli pravdu.

### ④ BATOŽINOVÉ ŠTÍTKY – VLASTNENIE SVOJEJ BATOŽINY



Toto je skutočný zmysel nášho chodenia na ceste: vykročenie a zámerný pohyb smerom k Božiemu vedeniu s vierou, že nadobudneme duševné zdravie a spoľahlivé vedenie. Mnohé z týchto krokov sa týkajú nášho rozhodnutia, zmeny v myslení a postojoch, kým iné si vyžadujú čin. Každý krok sa vykoná, až keď sme pripravení. Niektoré kroky sú príliš veľké, ale ani jeden nie je primalý.

## 4. KROK, „TRIEDENIE NAŠICH VECÍ“

UROBILI SME DÔKLADNÚ A NEBOJÁCNU  
MORÁLNU INVENTÚRU SAMÝCH SEBA



### ÚVOD DO 4. KROKU

Štvrtý krok sa stal medzi členmi spoločenstva 12 krokov tak trochu povestným. Akosi sa z neho vyvinul veľký „kostlivec v skrini“. Noví členovia sa ho obávajú ako hroznej skúšky, s ktorou sa musia popasovať, aby zostali čistí. Zo svojich minulých rokov sme si ponechali niektoré hlboké, temné tajomstvá. Myslíme si, že postaviť sa im zoči-voči bude strašné, trápne, boľavé a ponížujúce. Ešte aj tým z nás, ktorí si nemyslia, že si z minulosti nesú veľa citovej batožiny, sa to javí ako nepotrebné omieľanie nepríjemných udalostí. Možno sa tiež bojíme, že odhalíme viac, než s čím sme ráтали.

Učenie sa „odovzdávaníu“ je nástroj v našej výbave, ktorý sme používali v 1.–3. kroku, a začíname sa naň spoliehať. Môže nám pomôcť nájsť pozitívnejší spôsob práce na štvrtom kroku. Naši sponzori a dôveryhodní spolucestujúci zo spoločenstva uzdravenia nás môžu uistiť, že nebudeme musieť pretrpieť a zniesť strašnú a mučivú skúsenosť štvrtého kroku. Tento „reklamný podfuk“ je nahodnotený. Keď si doprajeme dost času, aby sme hovorili so svojimi sponzormi, a úprimne a čestne si roztriedili veci, zistíme, že štvrtý krok nás začína posúvať dopredu spôsobom, aký sme predtým považovali za nemožný. Pri tomto novom kroku nie sme bez podpory a sily. Pre začatie uzdravujúceho štvrtého kroku je podstatné, aby sme si so sebou vzali spoľahlivého spolucestujúceho – svojho sponzora pri uzdravení. Jeho pomoc na ceste je taká nevyhnutná, že spolucestujúci a priatelia na stretnutiach v skupine zdieľajú túto múdrosť: „*Tvoja myseľ je ako nebezpečný sused, nechod tam sám!*“

V porovnaní s niektorými duševnými a duchovnými prekážkami, ktoré musíme prekonať len preto, aby sme sa dostali až sem, je štvrtý krok vlastne značne priamočiary. Keďže je to písomný krok, pokyny sú celkom jasné. Keď sa nováčik spýta: „Ako presne budem robiť štvrtý

krok?“, odpoveď bude priama a vecná: „Sadneš si a napíšeš to, to a to.“

Je niekoľko návodov, ktoré presne popisujú, čoho sa ono „to“ týka. Veľká kniha Anonymných alkoholikov ukazuje jasnú cestu, akou sa dá prekonať štvrtý krok. Tento postup využíva systém tabuliek na analyzovanie resentmentov, ktoré sme si budovali po celé roky. Tento jednoduchý systém fungoval u všetkých nás, ktorí sme ho poctivo použili s pomocou našich sponzorov. Skupina „Anonymní narkotici“ má tiež Sprievodcu 12-krokovým štúdiom, čo je vlastne príručka plná otázok, ktoré majú ľuďom pomôcť prepracovať sa každým z týchto krokov. Organizácia Al-Anon má pracovný zošit s názvom „Plán napredovania“ (*Blueprint for Progress*). Mnohí na ceste uzdravovania zistili, že takéto príručky fungujú dobre a nasmerovávajú nás na ceste 4. krokom.

Na odstránenie niektorých stigiem a strachu spojeného so štvrtým krokom pomôže poznanie toho, na čo sa budeme pozerieť. Hoci sa mnohé príručky odvolávajú na štvrtý krok ako na zoznam našich „resentimentov“, dôležité je prekopať sa k zdroju týchto pocitov. Pozeráme sa napríklad na zdroj našich resentmentov a vidíme, čo bolo spúšťačom pre pocity hnevu. Možno zistíme, že **hnev** má svoj pôvod v čase, keď sme nedosahovali svoje hodnoty a ciele a vnímali sme sa ako nedostatoční. Možno objavíme žiarlivosť, lebo súrodencovi alebo spolužiakovi sa dostávalo od rodiča alebo učiteľa viac času či pozornosti. Pokračujeme ďalej, aby sme dôkladne skúmali aj svoje **obavy**. Učíme sa vidieť, ako naša minulosť a vtedajšie pocity pomáhali „formovať“ naše správanie a reakcie. Vidíme, že keď bola bolesť priveľká, dotlačila nás k tomu, aby sme reagovali zakrývaním, výbuchmi a medikáciami.

– Zdravý a produktívny štvrtý krok je takisto štúdiom vzťahov. Skúmame každý zo svojich súčasných alebo minulých vzťahov

v rodine, medzi priateľmi alebo inými, ktorí sú alebo boli v našom živote významní. Takmer vo všetkých prípadoch sa pozeráme na svoju úlohu vo vzťahu. Druhí nám možno veľa krát ublížili alebo nás zneužili, ale vo štvrtom kroku sa zameriavame na *svoju* reakciu na tieto krivdy. To nepopiera skutočnosť, že sme boli obeťami a že naše zranenia nie sú vymyslené. Hovoríme pravdu o tom, akými spôsobmi nám iní ublížili, ale v 4. kroku sa tiež pozrieme na to, ako sme reagovali:

- Vyčítali sme si, že nemáme hranice?
- Že sme príliš mladí alebo neskúsení, aby sme sa obhájili?

Využívali sme tie skúsenosti na ospravedlnenie zneužívania návykových látok, ospravedlnenie prejedania, sexuálnej nerozvážnosti alebo manipulatívneho a kontrolujúceho správania?

Čestne sa pozeráme na to, ako dlho už takto reagujeme, a práve štvrtý krok je snahou dostať sa k jadrú týchto vecí, vidieť svoj podiel na mizérii, ktorá sa nám stala našim spôsobom cestovania. Toto všetko je prieskum zameralý na prijatie zodpovednosti, aby sme sa posunuli za prekážky a žili ďalej. Premýšľanie o negatívnych skúsenostiach a ich používanie na ospravedlnenie nášho zraňujúceho správania je základom našej choroby a návykového alebo spoluzávislého nutkavého myslenia. Na tomto kroku pracujeme, aby sme prelomili svoje nezdravé myšlienkové vzorce.

Štvrtý krok je tiež pevným základom pre zostávajúce Kroky. Na ceste k vyrovnanosti odlietame na nový životný let. Tak ako cestujúci v lietadle nechcú riskovať let s niekým

alebo niečím nebezpečným, aj my hľadáme tie charakterové črty alebo zvyky, ktoré ohrozujú naše šťastie a pohodu. Úplná a nekompromisná morálna inventúra je ako osobná bezpečnostná prehliadka. Bezpečne môžeme cestovať len do tej miery, v akej budeme vedieť, čo „máme na palube“. Počas celej cesty môžeme nazerať do tohto Sprievodcu a vidieť obavy, resentimenty a charakterové chyby, ktoré nás vystavujú riziku. Zaznamenali sme vzorce svojho správania a vidíme príznaky toho, že nám hrozí pridržanie sa starého zvyku pre potrebu mať v čase bolesti, nudy alebo strachu poruke niečo dôverne známe. Máme záznam o ľuďoch, ktorým sme ublížili a to nám pripomína, akými spôsobmi sme zvyčajne zraňovali alebo prerušovali vzťahy. Máme referenciu na to, kedy sa máme rozhodnúť pre nápravu a pripomienku tých vecí, ktorým sa chceme v budúcnosti vyhnúť. Táto bezpečnostná prehliadka našej minulosti a nás samých bude dôležitým nástrojom pri práci na vyšších krokoch.

Posledná poznámka k najväčšiemu strachu zo štvrtého kroku: strachu z pocitov trápnosti sa môžeme zbaviť, keď sa podelíme o svoje „veci“ so svojimi sponzormi. V mnohých prípadoch sa sponzori podelia o svoje zápasy s podobnými záležitosťami, aby sa vytvorila určitá úroveň dôvery, ktorá nám umožní slobodne sa zdieľať. Keď vidíme naše spoločné zápasy, takmer vždy zistíme, že naše obavy sú prehnane a že sme jednoducho ľudia – práve takí, ako naši sponzori. Počas zdieľania sa so sponzorom pri tomto kroku sa zničí niečo z našej jedinečnej a hanebnej identity. Učíme sa pravej pokore, keď vidíme, že nie sme takí hrozní, ako sme si mysleli.

#### 4. KROK ✧ ①. STRETNUTIE

##### TRIEDENIE A VÝBER – POHĽAD ZBLÍZKA



„Samých seba podrobte skúške, či naozaj žijete vo viere.“ – Pavol (2Kor 13,5)

#### 1. DEŇ

##### OZNAČOVANIE JEDU

Jill si niesla so sebou veľa bolesti a hanby z toho, že ako dieťa bola fyzicky a pohlavne zneužívaná. Na začiatku uzdravovania jednoducho nebola pripravená zaoberať sa „tým všetkým“. Pravda však neodíde preč len preto, že Jill sa uzdravuje, a stále vyvolávala temné chvíle, keď na ňu doliehal strach a bolesť. Prekvapilo ju, keď vo štvrtom kroku videla, koľko resentmentov má v sebe má. Práca na štvrtom kroku jej otvorila oči a zistila, že mnohým ľuďom dáva veľa vecí za vinu, ale obviňovanie nikdy nič nenapravilo. Hnev a frustrácia rástli a začala chápať pravdivosť príslovia, že *„resentimenty sú ako užívanie jedu v nádeji, že zomrie niekto iný“*.

Presne tak sa cítila: otrávená svojimi vlastnými resentmentmi. Keď začala k štvrtému kroku písať prvé záznamy, objavila ďalší pocit, ktorý bol súčasťou hnevu – bol to strach. Pri dôslednom hodnotení svojich rôznych resentmentov a vzťahových problémov začala vo svojom vnútri rozpoznávať obrovský rozpor. Zistila, že je veľmi neistou osobou, ktorá sa snaží budiť dojem silnej, sebaistej a pokojnej ženy, ktorá nikoho nepotrebuje. Jej vnútro neladilo s vonkajškom, a to ju odpúťavalo od čestného a zraniteľného reagovania. Postavila si okolo seba

ochranný múr, fasádu, aby sa k nej nikto nemohol priblížiť a ublížiť jej. Smutná prišla na to, že tento múr zadržiava ľudí vonku, aby jej nikto nemohol prísť pomôcť alebo naplniť jej potreby vytvárania vzťahov, dôvery alebo intimity.

Keď sa ocitla pred druhým rozvodom a uvažovala o samovražde, konečne pozbierala všetku svoju vieru a dôveru, ktorú si vypestovala v prvých troch krokoch programu. Zistila, že nazbierala dosť odvahy na to, aby bola čestná a aby vo štvrtom kroku skutočne hľadala pravdu o sebe. Prešla všetkými tými obavami, ktoré si budovala od detstva. Požiadala o radu a o podporu svojho sponzora ako inej ľudskej bytosti. Bezpečnostná prehliadka podľa štvrtého kroku jej pravdivo ukázala, čo potrebovala vedieť. Tieto detaily pomohli uzdraviť alebo ukončiť tie vzťahy, s ktorými vždy zápasila. Otvorilo jej to dvere aj nástroje pre nové vzťahy i novú intimitu a zachránilo život.

#### 2. DEŇ

##### VÁŽENIE BATOŽINY

Veľa cestujúcich na ceste uzdravenia hovorí o tom, že čestné vykonanie 4. kroku ich prinútilo uvedomiť si veľký rozsah svojho utrpenia a jeho príčiny.

Rovnako ako aerolinky uvádzajú, čo si smieme vziať do lietadla, aj tento krok nás vyzýva vybrať si novú „normu“. Začíname sa tu pozeráť na normy, ktoré máme pre seba a na tie, ktoré sme stanovili pre iných, čo je častý dôvod nášho resentmentu.

Súpis všetkých aspektov našich vín, resentmentov, obáv a sexuálneho správania je dôležitý, lebo práve v týchto oblastiach nachádzame príčinu väčšiny našej citovej bolesti alebo duchovnej nepohody.

Prečo urobiť štvrtý krok? V tomto bode cesty vidíme, že sme produktom svojej minulosti. Teda ak sme teraz nešťastní, v minulosti sa jednoducho niečo pokazilo! Vždy, keď trávime čas pri jedení, pití, drogovaní, sexe alebo inom správaní, len aby sme sa vyhlí zlým pocitom, odbočujeme z cesty. Aby sme v nej pokračovali a naozaj nasadli do lietadla, musíme sa dobre pozrieť na to, čo ich všetky spôsobuje.

Jedno klišé hovorí o „slamke, ktorá zlomila ťave chrbát“ (v slovenčine hovoríme o „poslednej kvapke“). Nuž, vykonanie odvážnej morálnej inventúry si vyžaduje, aby sme si z chrbta zložili veľa slamy; robí nám zo života bremeno. Závaž bude menšia! Naše charakterové chyby nás tlačia k zemi, potkýname sa a vrážame do svojich spolucestujúcich.

Aj keď na zvládanie nepoužívame návykové látky, tieto bremená sa môžu stať hnacou silou spoluzávislého ovládania. Verili sme, že naše sporné záležitosti zmiznú a naše vlastné nedostatky nám nebudú pripomínané, ak ich „vytlčíme“ zo všetkých ostatných! Keď sa zapierame do svojho veľkého nákladu alebo proti nemu, sme jasne nevyvážení. Len čo sa dozvieme príčinnú súvislosť medzi svojimi resentimentmi a našimi reakciami na ne, môžeme sa začať vyvažovať opačným správaním.

**Prečo je dôležité byť pri tomto kroku „nebojácny/a“?**

---



---



---

**V ktorých oblastiach zažívam „nepohodu“?**

---



---



---

**Čo mi okamžite zide na um, keď uvažujem o svojom hneve?**

---



---



---

**Ako sa cítim, keď určujem svoje charakterové chyby?**

---



---



---

## ROZPOZNÁVANIE RESENTIMENTOV

Prechovávať resentment (hnev) je ako voziť na palube počas životného letu časovanú bombu. Resentimenty sú pre každého závislého naozajstným nebezpečenstvom. Ako sme zistili pri pohľade na svoje chyby, možno sú tam aj dva či tri také resentimenty, ktorých sa nechceme vzdať. A to je skutočne nebezpečné. Svoje chyby si zapisujeme na papier, lebo robíme pocitívú hĺbkovú inventúru. Keď sa pozeráme na zoznam zaznamenaných chýb, len ťažko si vieme predstaviť, že sa budeme o niektorej z nich rozprávať. A možno bude ešte nepredstaviteľnejším vidieť sa, ako sa ich púšťame.

Dokonca aj keď vo svojich inventúrach riešime resentimenty, neznamená to, že zmiznú automaticky. Vyžaduje si to čas a opakovanie. Napríklad: mnohé uzdravujúce sa ženy boli v detstve sexuálne zneužívané. Tie pochopiteľne bojujú s obrovskými resentimentmi voči svojim zneužívateľom. Bude jedno kolo štvrtého a piateho kroku stačiť na odstránenie všetkých? Kdeže! Niečo také zničujúce a zakorenené v našej mysli si bude vyžadovať ďalšiu prácu a čas na opakovaný pohľad do našej inventúry, aby sme videli, či tam neostala nejaká zloba. Úspech na našej ceste uzdravenia závisí od toho, či sa budeme zaoberať hlboko zakorenenými problémami, len čo toho budeme schopní. Mnohým ľuďom v podobnej situácii však trvalo roky, kým sa ich zbavili. V prípade veľkej ujmy nám tento postup pomôže, aby sme sa pozerali pozorne a tiež sa učili odpúšťať.

Bohu je všetko možné (Mt 19,26). Naozaj nemôžeme žiť svoj život v neustálom hneve. Na odstránenie resentimentov bude treba vykonať veľa práce. Morálna inventúra a zdieľanie vo štvrtom a piatom kroku sú začiatkom „pohybu vpred“ cez prekážky v podobe resentimentov. Po nich nasledujú ďalšie kroky, medzi ktoré patria účinné nástroje modlitby a rozjímania.

Štvrtého a piateho kroku sa nemusíme báť, aj keby v nás ešte zostali zvyšky resentimentov, ktoré nezmiznú okamžite. Nikto sa jedného dňa počas uzdravovania nezobudí a nezistí, že všetky ťaživé nepriateľské pocity okamžite zmizli. Ak sme to očakávali pri ceste iných ľudí, myli-



li sme sa. V minulosti sme zápasili so závisťou a často sme predpokladali, že niekto iný má výhody, ktoré mu uľahčujú život. Začíname si uvedomovať, že všetci sme len ľudia a zápasíme s mnohými rovnakými vecami a prekážkami. K dispozícii je veľká pomoc, ale nikto na tejto ceste životom nezíska „letenku zadarmo“.

**Čo alebo koho najviac neznášam?**

---

---

---

**Do akej miery som čestný/á voči veciam alebo ľuďom, ktorých najviac neznášam?**

---

---

---

**Ako by sa mohol zmeniť môj život, keby som odovzdal/a svoje resentimenty?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### DOSTÁVANIE SA DO TEMPA

V minulosti sme často bojovali s udržiavaním sa v tempe. Náš postoj v ovládaní alebo pri závislom správaní býva „všetko, alebo nič“. Je to lákavé rozbehnúť sa do štvrtého kroku s očakávaním, že ho dokončíme a zdoláme, nech ho už máme za sebou. Ak nám spomenutý extrém nie je vlastný, možno naopak veci odkladáme a meškáme.

Objavujeme novú disciplínu prevzatia úlohy, ktorú vieme reálne splniť a vytrvalo na tej výzve pracovať každý deň. Ak zistíme, že sme uviazli, môžeme sa obrátiť na svojich uzdravujúcich sa priateľov alebo svojho sponzora, aby nás povzbudil, posilnil a dodal nám nádej. Môžeme ho poprosiť o názor, ak zistíme, že odkladáme. V prípade, že sa začneme ponáhľať alebo niečo preskakovať, odporučí nám pomalšie tempo.

Kľúčom k práci na našom 4. kroku je plynulý pohyb. Vo svojej inventúre začneme vidieť, prečo sa buď náhlime, alebo viazneme. Tieto vzorce nám pomôžu, keď budeme stáť zoči-voči iným výzvam, ktoré si budú vyžadovať ustálený a disciplinovaný prístup. Popri úžitku z vykonania nebojácnej a dôkladnej morálnej inventúry zavádzame do života zdravú prax rovnováhy medzi prácou a životom. Som na začiatku štvrtého kroku náchylný skôr k náhleniu, alebo k uviaznutiu?

**Hoci štvrtý krok ešte len začínam, aké vysvetlenie môjho zvyku buď sa náhlit', alebo naopak odkladať sa dozvedám?**

---

---

---

**Aké pocity mám z disciplíny učenia sa práci v rovnomernom tempe?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU

Potrebujeme venovať pozornosť odvahe, ktorej sme sa naučili pri predletovej príprave. Kým prvé tri Kroky nám dali perspektívu života (vidieť Božiu moc a svoju bezmocnosť), štvrtý krok si od nás žiada skutočné riziko a investíciu. Keď začíname hľadať, Boh nám stále dáva silu, a my na výzvu reagujeme už odvážne. Na znovuodhalenie našej bolestnej minulosti hovoríme áno.

Možno sa týmto áno cítime posilnení. Možnože históriu svojich zranení vnímame ako niečo, čo chceme naozaj uzatvoriť. Ak je to tak, sme dosť inteligentní na to, aby sme si uvedomili, že v tomto procese nás čakajú nejaké prekvapenia. Vždy je možné, že narazíme na prekážku, alebo odhalíme spomienku, ktorá spôsobí novú bolesť a začneme váhať, či máme pokračovať ďalej. Môžeme si pripomenúť, že vytvárame „novú minulosť“. Odovzdali sme veci, ktoré nám nepatria a ktoré nemáme naprávať alebo kontrolovať my, a zaväzujeme sa k dlhému pátraniu. Ak hľadáme pomoc u našich sponzorov, Vyššej moci a uzdravujúcich sa priateľov, vieme, že nie sme sami. Odvahu nám dodávajú naši noví priatelia, náš nový vzťah k Bohu a naša „nová“ minulosť.

Tie isté pravdy tiež pomáhajú, ak sa bojíme začať. Pokračovať v ceste nám pomôžu základy v podobe našich skorších krokov.

## 4. KROK ✧ 2. STRETNUTIE

### BALIACE POKYNY – POHĽAD DO KNIHY



*„Kto sa však zahľadá do dokonalého zákona slobody a vytrvá nie ako zábudlivý poslucháč, ale ako uskutočňovateľ skutku, ten bude blaho-slavený pre svoje skutky.“*

– Jakub (Jk 1,25)

## 1. DEŇ

### ŠTÚDIUM SPRIEVODCU

Dávid v Žalmoch úpenlivo prosí Boha, aby mu preskúmal srdce a obnovil „priameho ducha“, aby viedol jeho myšlienky a činy. Práve týmto – viac než inak – je Dávid človekom podľa Božieho srdca, lebo poslúcha duchovnú výzvu, aby kopal hlboko a začal cestu sebaznania. 4. krok je krokom skúmania srdca. Na cestu životom budeme vybavení lepšie, ak sa na svoju minulosť a okolnosti pozrieme nebojácne a čestne.

Nasledujúci prehľad štvrtého kroku je užitočným začiatkom, aby sme sa pozreli na Bibliu celkom novým spôsobom. Túto časť čítajte pomaly a pozorne. Bude základom pre čítanie a verše v niekoľkých ďalších dňoch.

### 12 KROKOV K OBNOVE – 4. KROK

Tento krok je pre mnohých účastníkov programu uzdravenia jedným z najťažších. Mnohí sa práci na ňom vzpierajú alebo urobia všetko možné, aby sa mu vyhli, lebo vidieť pravdu o sebe bolí. V tomto bode nášho uzdravenia sa musíme pozrieť na to, koľko svojej „závisláckej“ energie sme spotrebovali na to, aby

sme sa vyhli vine a bolesti – súvisiacej jednak s tým, ako sme ublížili sebe a iným, jednak aj pôvodnej bolesti, ktorá prispela k našej potrebe siahnuť po utlmujúcich či povzbudzujúcich prostriedkoch. Hoci sa konfrontovaniu s týmito skutočnosťami snažíme vyhnúť, Boh to všetko vidí jasne. Verš **Heb 4,13** vraví, že pred Bohom je všetko o nás odkryté. Verš **Rim 8,1** nás uisťuje, že nech sme vykonali čokoľvek, nie sme odsúdení, lebo sme prijali Ježiša Krista. On nie je Bohom, ktorý súdi alebo odsudzuje. Namiesto toho vyniesol našu vinu na kríž v osobe Ježiša Krista. Tento zázrak milosti nám dáva odvahu prijať pravdu o škode, ktorú sme spôsobili svojimi závislosťami, a potom prenechať bremeno viny Ježišovi.

**Ž 139,1-4** hovorí: „Ó Bože, Ty ma skúmaš a poznáš... Ty ma pozoruješ, či *chodím*, či *ležím*; poznáš všetky moje cesty. Ešte nemám slovo na jazyku a už ho poznáš, ó Bože.“ Boh vie pravdu o činoch, postojoch a slovách, ktoré sa každý z nás tak veľmi snaží utajiť. Dôkladná a nebojácna morálna inventúra nás vyzýva, aby sme sa čestne pozreli na svoje najväčšie obavy, najhoršie spôsoby správania a obrany, ktoré používame na udržanie svojich závislostí. Ďakujte Bohu, že prostredníctvom živého Ježiša spoznáte a prijmete pravdu o sebe, a tak nájdete slobodu. (**Jn 8,32**).

Beverly S.

Prevzaté z *Journey to Life* (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries))

september/október 2012, zv. 1, č. 5 [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

Doplňkové čítanie a vysvetlivky môžete nájsť v niektorých Bibliách a na internetových stránkach, napr.:

<http://www.nacr.org/wordpress/56/step-four>

<http://12step.org/the-12-steps-/step-4.html>

[http://www.youtube.com/watch?v17Jr9Bcd\\_1w](http://www.youtube.com/watch?v17Jr9Bcd_1w)

## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

### 2. DEŇ

#### ÚVAHY O 4. KROKU A SÚVISIACE TEXTY

Ježišove podobenstvá boli príbehmi hľadajúcimi pravdu a sú podobné rakete hľadajúcej cieľ.

Ježiš sa len veľmi zriedkavo prihovárал človeku priamo v jeho konkrétnom zápase. Väčšina z jeho zaznamenaných slov boli pravdy vyslovené so širokým záberom, často v podobe príbehu. Výsledok mohol byť chvíľku nejasný. Vidíme, ako si jeho učeníci pýtali odpoveď na zložité podobenstvá alebo spochybňovali múdrosť príbehu, o ktorom si mysleli, že môže vyvolať problémy. Keď sa pýtali na význam, najväčšiu silu vidíme v spôsobe, akým Ježiš vyučoval: jeho príbehy vyzývali ľudí klásť si otázky, premýšľať, pozrieť sa do seba a na svoj život a hľadať pravdu a odpovede. Podobne aj my pri práci na štvrtom kroku hľadáme odpovede v našich životných príbehoch.



#### ČÍTANIE

3 TEXTY K 4. KROKU  
**Ž 139,23-24; Plač 3,40;**  
**Rim 12,3**

#### Hlavné myšlienky:

---

---

---

#### Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 3. DEŇ

#### ĎALŠIE TEXTY K 4. KROKU

Nebojácna a dôkladná morálna inventúra spôsobí v našich životoch okrem rozpoznania zranení a zoznamu charakterových chýb aj ďalšiu zmenu.

Štvrtý krok nám pomáha uvádzať do praxe princíp *nemiešania sa do záležitostí iných ľudí*. Ježiš nazval tieto obavy hľadaním triesky v oku niekoho iného, pričom treba uvidieť brvno vo svojom vlastnom oku (Mt 7,3). Keď venujeme osobitnú pozornosť svojmu správaniu a skúmaniu pravdy o vlastnom živote, nemáme čas trápiť sa kvôli tomu, ako sa správajú alebo čo robia druhí. Zvykli sme si používať činy druhých na ospravedlňovanie svojich vlastných zlých volieb a činov. Začíname chápať, že hľadanie triesok v očiach iných ľudí nás zvádza z našej vlastnej cesty.



#### ČÍTANIE

ĎALŠIE 4 TEXTY K 4. KROKU  
2Kor 10,12; 2Kor 13,5.6; Ga  
6,3-5; Jk 1,25

#### Hlavné myšlienky:

---

---

---

#### Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 4. DEŇ

#### ÚVAHY K 4. KROKU

Hoci je cesta uzdravenia veľmi osobná a individuálna, pri stretnutiach s našimi spolucestujúcimi každý týždeň často počúvame o podobných zápasoch, otázkach a objavoch.

Na požehnanie je nám aj to, že sme odlišní. Pri rôznorodých hľadiskách a myšlienkach objavujeme veci, ktoré by sme prepásli, keby sme boli sami.

Znovu si prečítajte poznámky z minulého týždňa a poznačte si tie, ktoré považujete za zvlášť dôležité. Ak sa o ne podelíte v skupine, lepšie si ich zapamätáte a my nimi budeme požehnaní.

#### Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---

---

---

### 5. DEŇ

#### SÚCIT SO SEBOU

Na tejto životnej ceste sme boli často vo vojne sami so sebou. Mali sme protichodné pocity o tom, čo potrebujeme a chceme. Jeden z našich najväčších možných konfliktov súvisí zrejme s blízkosťou, duševnou a citovou intimitou. Chceme byť poznaní – a to hlboko a naozaj, bez výhovoriek, maskovania, manipulácií či lží o tom, kým sme. Súčasne zisťujeme, že často nie je bezpečné byť otvorení, a tak sa chceme skryť.

Takáto hlboká túžba nám môže veľa napovedať o tom, ako sme boli stvorení. Nikdy sme nemali toľko toho o sebe skrývať. Neboli sme stvorení pre život vo svete, v ktorom nám ľudia ubližujú, aby sa ochránili a udržali si falošnú nadradenosť, a neboli sme stvorení ani pre svoje vlastné potešenie. Cesta uzdravenia nám začína dávať potrebné nástroje, aby sme sa stali tými, akými sme mali byť. Vo štvrtom kroku nachádzame bezpečnú a uzdravujúcu cestu k intimitate. S nádejou očakávame hlboké poznanie. Nachádzame „svoje ja“, s ktorým sa budeme v 5. kroku deliť so sebou a s druhými. Objavujeme osobu, ktorú v piatom a šiestom kroku odovzdáme Bohu, aby sa uzdravenie mohlo začať.

#### 4. KROK ✧ 3. STRETNUTIE

##### KONTROLA PRÍRUČNEJ BATOŽINY – AKO SA POZERAŤ A UČIŤ



„Ved' sú nerozumní, keď sa porovnávajú sami so sebou.“ – Pavol (2Kor 10,12)

## 1. DEŇ

### ČESTNÉ TRIEDENIE

Či už na cestu uzdravenia vstupujeme pomocou tejto *Cesty k vyrovnanosti*, prostredníctvom Anonymných alkoholikov alebo Al-Anonu, je pravdepodobné, že si tam so sebou prinesieme dovtedajší nesprávny spôsob myslenia. Úprimne, chvíľu to potrvá, kým sa hmľa zodvihne, aby sme seba i svet navôkol uvideli jasnejšie. Poznáme nebezpečenstvo hmly v reálnom živote. Štvrtý krok nám pomáha zbaviť sa tej, ktorá nám sťažuje videnie počas nášho životného letu.

Ak sme úprimne dokončili prvé 3 Kroky a naozaj sme sa rozhodli vrátiť svoju myseľ a život do starostlivosti Boha, ako ho my chápeme, potom je čas, aby sme tieto zásady uviedli do praxe. Musíme nájsť odvahu nebojácne sa pozrieť na seba a stať sa ochotnými odpratať všetko smetie, ktoré nájdeme.

Aby sme mohli pokračovať, musíme identifikovať problémy a vytvoriť si jasnú predstavu o tom, ako naše správanie vplyva na nás a ľudí navôkol. U nováčikov v ranom štádiu uzdravovania nie je tento obraz vždy v ich centre záujmu, ale keď sa zúčastňujeme na stretnutiach, počúvame a ostatných s otvo-

renou myslou a učíme sa od nich, odkrývame pri „šupaní cibule“ ďalšie vrstvy.

Pre sebazpoznanie, ako základ nášho uzdravenia, je životne dôležitá maximálna čestnosť pri príprave inventúry. Vďaka tomu budeme môcť odstraňovať prekážky, ktoré nám bránili v sebazpoznaní a pravdivom uznaní našich najhlbších životných pocitov.

## 2. DEŇ

### ČAS NA ROZPRÁVANIE PRÍBEHU

Osobná inventúra je rozhodujúca pre pochopenie nového smeru nášho duchovného rastu. Máme tento prehľad a sme schopní začať sa pýtať samých seba: „Ktoré aspekty mojej povahy si mám ponechať a zvýrazniť a ktoré by sa mali zmeniť alebo vyradiť?“

V procese prehrabávania sa v batožine budeme možno **najskôr** potrebovať vyrozprávať „svoj príbeh“. To sa dá urobiť pomocou záznamov, t.j. zapisovania príbehov a oboznámením ostatných s nimi počas stretnutí alebo pri súkromnom rozhovore. Pri vedení denníka znovu navštevujeme tie miesta vo svojej inventúre, ktoré treba rozviesť a preskúmať. Ak tak urobíme, možno lepšie pochopíme svoje reakcie a resentimenty alebo môžeme odhaliť skryté pohnutky a postoje, na ktoré sme predtým neprišli.

**Druhým prvkom** v našej inventúre je objavenie koreňov našich závislostí a spoluzávislostí. Vo väčšine prípadov to znamená, že musíme preskúmať svoje detstvo. Ktoré potreby neboli v tých rokoch uspokojené? Aké negatívne skúsenosti alebo správy o nás samých sme vstrebávali vo svojich dysfunkčných rodinách? Tieto „chýbajúce kúsky“ v našom procese dospievania si vybrali svoju daň. Ktoré z našich závislostí alebo ovládajúcich spôsobov správania nejako súvisia s týmito medzerami v našej minulosti?

**Po tretie**, musíme konfrontovať a posúdiť plný rozsah našich závislostí. Tak sa dozvieme viac o závažnosti tých primárnych a môžeme odhaliť iné, skryté, ktoré sme si predtým nevšimli. Určujeme a starostlivo si značíme ďalšie príznaky závislosti a spoluzávislosti, ktoré sa zrejme objavili neskôr, v čase dospievania alebo dospelosti.

**Po štvrté**, potrebujeme sa obzrieť na históriu svojich vzťahov s ľuďmi, ktorí boli v našich životoch významní – rodičia, učitelia, mentori, priatelia – a na ľúbostné záujmy. V inventúre si musíme poznačiť všetky spôsoby, ktorými sme ubližovali im i sebe tým, že sme sa správali podľa svojich dospelých závislostí a spoluzávislostí. Sme opakovane vťahovaní do podobných vzťahov? Čo sme z toho mali, kvôli akému „zisku“ sme sa neustále vracali do podobného typu vzťahov, hoci boli bolestivé?

**Po piate**, musíme riešiť svoje pocity viny. Uvedomujeme si, že väčšina závislostí sa zakladá na hanbe a tá je ich hnacou silou. Aby sme ju prekonali, potrebujeme vedieť, aký je rozdiel medzi **dvoma hlavnými formami viny**:

- falošnou alebo prenesenou hanbou a
- nefalšovanou vinou za veci, ktoré sme urobili zle, alebo za spôsoby, ktorými sme spôsobili bolesť.

**Falošná hanba** zvyčajne pochádza z presvedčenia, že sme boli zodpovední za niečo, nad čím sme v skutočnosti nemali žiadnu kontrolu.

**Prenesená hanba** je takisto mimo našej zodpovednosti, ale môžu nám ju pripisovať ľudia obviňovaním alebo inou citovou manipuláciou. Tieto pocity „viny“ sú falošné signály a zbytočná batožina/záťaž na to, aby sme ju niesli ďalej.

**Pravá vina** je presný citový signál, ktorý nám hovorí, že niekomu ubližujeme alebo porušujeme hodnoty, ktoré zastávame. Môže byť nástrojom na korekciu vzorca myslenia alebo konania skôr, než spôsobí ujmu alebo problém, alebo vedie k náprave už spáchanej krivdy.

**Po šieste**, musíme „hľadať dobro“. Vyvážený pohľad na našu minulosť a seba musí obsahovať aj silné a pozitívne stránky našej povahy. To nám pomôže rozpoznať, aké zdroje si prinášame, aby sme cestovali rozumne a zdravo. Nie sme ani celkom dobrí, ani celkom zlí. Realita je niekde medzi týmito extrémami. Bezpečnostná prehliadka má byť presná; bezpečnosť nespočíva v minimalizovaní kladov a prehánaní negatív. Podrobnosti života najlepšie vidno v presných proporciách.

**Čo vo mne vyvoláva úzkosť pri zaoberaní sa spomienkami na minulosť?**

---

---

---

**Ako sa cítim pri pohľade na históriu mojich vzťahov?**

---

---

---

**Čo sa podľa mňa skúma ľahšie: moje negatívne, alebo pozitívne vlastnosti?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### NEBOJÁCNE TRIEDENIE

Možno sme si vo chvíľach nutkavých predstáv mysleli, že svojim myšlienkam a pocitom venujeme priveľkú pozornosť. Často je to všetko, na čo sme kedy mysleli! Inventúra podľa štvrtého kroku je proaktívnou formou skúmania vlastného vnútra. Uzdravujúci sa závislý alebo spoluzávislý sa prekopávajú k jadru svojho ja. Kopaním sa zbavujeme všetkého nahromadeného odpadu, ktorý blokoval našu realitu a úsudok. Otvorený priestor, ktorý vypraceme pomocou morálnej inventúry, dovoľuje Bohu pokračovať v diele, ktoré sa začalo v druhom a treťom kroku tým, že sme svoju Vyššiu moc poverili, aby bola naším „šéfom bezpečnosti“. Ak nič iné, tak práve toto je najpozitívnejším výsledkom 4. kroku.

Tento krok nás vyzýva k smelosti. Strach obmedzuje našu schopnosť racionálneho uvažovania. Ak sa bojíme, je ťažké vnímať situáciu v jej skutočnej podobe. Strach je príčinou aj iných stiesnených a boľavých pocitov. Bráni nám v čestnom vyjadrovaní a vo vhodnom rea-

govaní na ohrozujúce situácie. Aby sa naše správanie zmenilo, musíme sa predovšetkým postaviť svojim strachom a prijať ich. Väčšina z nás zistila, že bez dôkladnej a nebojácnej morálnej inventúry je skutočne fungujúca viera v každodennom živote mimo nášho dosahu,“ znie citát z 12 krokov a 12 tradícií.

Filozof Michel Foucault prirovnáva tento krok ku svedci otvárajúcej dvere osobe, ktorej ide o očistenie, oslobodenie a spasenie. Uzdravujúci sa človek skúma minulé správanie, hľadá pravdu o myšlienkach a činoch, ktoré prevládali v jeho myslení alebo rôznym spôsobom ublížili iným ľuďom.

**Akú úlohu zohráva v mojom živote strach?**

---

---

---

**Kedy som si v mojom živote želal/a byť introspektívny/a (sebapozorujúci/a)?**

---

---

---

**Aké pocity mám na začiatku štvrtého kroku?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### POŽIČIAVANIE SKÚSENOSTÍ

Letiská si najímajú vyškolených, skúsených ľudí, aby riadili ľudí a batožinu prechádzajúcu letiskom. Školené oko vidí to, čo vidieť treba, a ignoruje nedôležité maličkosti. Rovnako my máme k dispozícii veľa múdrosti od tých, čo na ceste uzdravenia nadobudli skúsenosti, silu

a nádej. Anonymní narkomani sú jednou vetvou takzvaného Spoločenstva obnovy (*Recovery Fellowship*) a ich literatúra ponúka hodnotné náhľady:

*„Zmyslom dôkladnej a nebojácnej morálnej inventúry je prebojovať sa chaosom a protikladmi našich životov, aby sme zistili, kto skutočne sme. Začíname nový spôsob života a potrebujeme sa zbaviť záťaží aj nástrah, ktoré nás ovládajú a bránia nášmu rastu.*

*Keď pristupujeme k tomuto kroku, väčšina z nás sa obáva, že vo vnútri má príšeru a ak ju vypustí, zničí nás. Tento strach môže spôsobiť, že svoju inventúru odkladáme a môže nám dokonca brániť v tom, aby sme tento rozhodujúci krok vôbec urobili. Zistili sme, že strach je nedostatok viery a našli sme milujúceho, osobného Boha, ku ktorému sa môžeme obrátiť. Už sa nemusíme báť.*

*Štvrtý krok nám pomôže k uzdraveniu viac, než si vieme predstaviť. Väčšina z nás zisťuje, že sme neboli ani takí hrozní, ani takí úžasní, ako sme si namýšľali. Sme prekvapení, keď zistíme, že v inventúre máme aj dobré body. Každý, kto je už nejaký čas v programe a venoval štvrtému kroku čas, vám povie, že bol v jeho živote bodom obratu. Niektorí z nás robia tú chybu, že ku štvrtému kroku pristupujú ako k vyznaniu, akí sme hrozní – akými zlými ľuďmi sme boli. V tomto novom spôsobe života môže byť záchvat citovej ľútosti nebezpečný. Toto nie je zámer štvrtého kroku. Snažíme sa oslobodiť od života podľa starých a nezmyselných šablón. Na štvrtom kroku pracujeme, aby sme nadobudli potrebnú silu a chápanie pre rast. Možné sú rôzne prístupy.*

*Odporúča sa, aby sme si pred jeho začatím prešli prvé tri Kroky so sponzorom.“ (Anonymní narkomani, Základný text, 4. kapitola, 4. krok).*

**Ako sa cítim pri práci na tomto kroku s mo-  
jím sponzorom?**

---

---

---

**Akými spôsobmi sa vyhnem odkladaniu?**

---

---

---

**Ktorú časť tohto procesu vnímam so vzruše-  
ním?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU

Život je oveľa viac ako fyzická triezvosť. Triezvosť je oveľa viac ako odstránenie nutkania na alkohol, drogy alebo iné škodlivé správanie. Byť triezvy nie je žiadna zábava – iba ak sa naučíme byť šťastný a triezvy. To si vyžaduje „citovú triezvosť“. Štvrtý krok je naším prvým účinným krokom smerom k fyzickej i citovej triezvosti.

Sme v procese pretvárania svojho života. Rozhodli sme sa vzdať svojich starých životných plánov a vyskúšať Božie plány. Štvrtý krok je naším prvým akčným krokom. Práve pri ňom zistíme, či sme naozaj vykonali 1., 2. a 3. krok. Cieľom štvrtého kroku je hľadať fakty a odkryť ich pri bezpečnostnej previerke. Hľadáme „príčiny a okolnosti“.

Chceme odhaliť pravdu o sebe samých. Chceme objaviť postoje, myšlienky, presvedčenia, obavy, činy, správanie a jeho vzorce, ktoré nás blokujú, spôsobujú problémy a zapríčiňujú naše zlyhávajú.

Chceme sa dozvedieť pravdu o našich „charakterových chybách“ a čo nás vedie k tomu, že robíme neprijateľné veci, aby sme vtedy, keď budú chyby odstránené, mohli nadobudnúť nové postoje, myšlienky, presvedčenia, činy a správanie a žiť s nimi. V podstate to funguje pre najvyššie dobro nás a tých, s ktorými sa stretávame.

Výsledok je ako duchovný tréning. Silnie-  
me a sme schopnejší žiť zmysluplne. Nadobú-  
dame novú zdatnosť, ktorá nám tiež pomáha  
byť pripravení na službu iným. Inventúra, ktorá  
podrobne a smelo zaznamenáva povahu našich  
chýb, nás upozorní, že možno práve skĺzneme  
k starým spôsobom, a tým smerujeme k novým  
problémom a možnému relapsu.

Ak sa zasekneme a nevidíme žiadne zreteľ-  
né problémy, musíme si len spomenúť, kedy sme  
sa naposledy cítili nepokojne, podráždene ale-  
bo nespokojne. Kedy sme sa naposledy hnevali  
na seba alebo na druhých, kedy nás znepokojila  
nejaká situácia alebo vykoľajila nejaká ťažkosť  
či problém? V každom z týchto prípadov sú naše  
charakterové chyby a staré zvyky nebezpečnými  
prvkami, ktoré nám bránia v tom, aby sme si ve-  
deli poradiť a správali sa zdravo. Z takejto „mini-  
inventúry“ máme úžitok a pýtame sa sami seba:

**Na aký problém som narazil/la?**

---

---

---

**Pri kom som pociťoval/la napätie / zostal/la  
na mŕtvom bode?**

---

---

---

**Čo sa v tomto prípade naozaj stalo?**

---

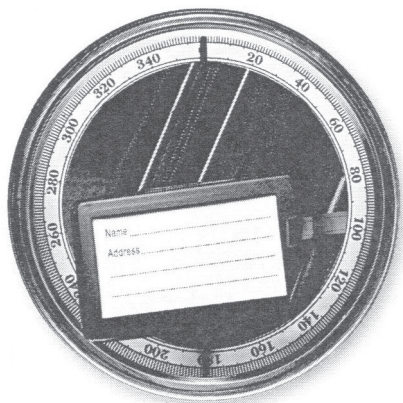
---

---



#### 4. KROK ✧ ④. STRETNUTIE

##### BATOŽINOVÉ ŠTÍTKY – VLASTNENIE SVOJEJ BATOŽINY



„Preto aj vy buďte pripravení,  
lebo Syn človeka príde v hodinu,  
o ktorej sa nenazdáte.“  
– Ježiš Kristus (Mt 24,44)

### 1. DEŇ

#### POHYB VPRED

Keď sa Neil bránil absolvovaniu štvrtého kroku, zistil, že vysoká cena za meškanie je väčšia, než je ochotný zaplatiť. V snahe ochrániť svoju manželku a deti zatajil podrobnosti o zanedbávaní a týraní v detstve, aj o ničivých a zle nasmerovaných rokoch dospievania. Jeho prednášky o pití a užívaní drog mu vo vlastných ušiach vyznievali naprázdno. Vedel, že pod vybudovanou fasádou čistého života a dodržiavania zákona leží úplný protiklad jeho vlastnej minulosti. A tak vychovával a svoje prejavy prednášal s prísnou autoritou, o ktorej si myslel, že pomôže jeho deťom zvoliť si inú cestu.

Keď jeho deti zapadli do niektorých z tých istých nástrah, ktorým sa on tesne vyhýhol, pocítil veľké zúfalstvo. Skúšal zabrániť opakovaniu toho istého scenára, a tak im prikazoval, porúčal a prosil, aby ich ochránil. Tento príbeh rozprával svojmu sponzorovi a ťažkal si, že nemá čas na absolvovanie štvrtého kroku a hrabanie sa v starých veciach, keď sú ohrozené životy a budúcnosť jeho detí: „Aký by mala takáto inventúra zmysel? Bolo

by to len odpútavanie sa od aktuálnych vážnych a naliehavých problémov.“

Sponzor mu povedal: „Môžeš sa rozhodnúť, že počkáš. Taká možnosť tu je. No takisto je pravda, že čím dlhšie budeš čakať, tým viac materiálu sa ti nahromadí.“ A tak sa stalo, že mnoho našich spolucestujúcich zistilo, že buď inventúru napíšeme, alebo ju vytvoríme! Tento krok nám dáva duchovné povedomie o oblastiach, v ktorých sa musíme vzdať. Kým tretí krok je výlučne krokom rozhodnutia, štvrtý je skutkom podriadenia našej vôle a životov Božej láske – je krokom kapitulácie, vzdávania sa.

Súčasne so sebazpoznávaním otvárame svoj život Božej liečbe a schopnosti spôsobiť zmenu. Je to veľmi dôležité pre tých z nás, ktorí sú závislí od vzťahov s toxikomanmi a blízkymi v kríze. Ak pracujeme na sebe a zameriavame sa na seba, na svoju realitu alebo minulosť a na pohnútky, nechávame Boha, aby sa sám zapodieval našimi milovanými. S kapituláciou prichádza úžasná dôvera a láska, keď vidíme Boha konať a starať sa o nás a celý jeho ľud. Mnohí po prvýkrát osobne spoznajú Boha práve prostredníctvom napísania svojej inventúry a dôverujeme mu.

Bohu pritom ponúkame celý svoj život, vrátane každej boľavej situácie. Nič netajíme. V ďalšom, piatom kroku („*priznanie presnej povahy svojich chýb Bohu, sebe a inej ľudskej bytosti*“), Boh premení:

- našu vinu za minulé udalosti na **múdrost' a skúsenosti**,
- náš nedostatok sily na vyrovnanie sa s dnešnou situáciou na potrebnú **silu**,
- náš strach z budúcnosti (hroziacu záhubu) na **nádej**.

To, čo bolo kedysi zahanbujúcou drogovou závislou alebo nezvládnuteľnou minulosťou, stane sa osobnou zásobárňou skúseností, sily a nádeje. Budeme tiež schopní zdieľať sa s týmto požehnaním s inými, s chorými a trpiacimi spolucestujúcimi. Už prestaneme žiť tak, že 90 percent svojej energie spotrebujeme na minulosť. Namiesto toho budeme žiť v prítomnosti.

## 2. DEŇ

### OBRAZ V ZRKADLE

Keď sa nebojácne pustíme do štvrtého kroku, pomôcť nám môže preskúmanie nasledovných príčin nášho utrpenia alebo charakterových chýb. Ako zoznam nebezpečných materiálov sú nižšie uvedené charakterové chyby, ktoré ohrozujú bezpečnosť nášho životného letu. Pod každou z nich je uvedený jej zdravý náprotivok:

- **PÝCHA** – vysoká, často prehnaná mienka o svojich zásluhách, vlastnostiach alebo správani.

**Ako mi pýcha bráni povedať „prepáčte“ alebo poprosiť o pomoc?**

---

---

---

**V ktorých oblastiach mi pýcha vraví: „Najlepší spôsob, ako sa vyhnúť zlyhaniu, je nikdy sa nesnažiť.“ ?**

---

---

---

**V ktorých prípadoch robí pýcha zo mňa vážna ľudskej mienky?**

---

---

---

**Ako často ma to vedie k prehnaným reakciám alebo nečinnosti, lebo ved' „čo si pomyslia ľudia“?**

---

---

---

**ZDRAVÁ HRDOSŤ** nás núti konať dobro pre nás a druhých. Dáva nám dobrý pocit, že to, čo sme vykonali, je to najlepšie, čo

vieme. (A v prípade, že zlyháme, vieme, že sme sa snažili!)

- **NETRPEZLIVOSŤ** – nedostatok vytrvalosti, neschopnosť nasledovať a dokončiť dlhodobé úlohy a ciele. Pocit a postoj: Všetko chcem teraz! (okamžité uspokojenie).

**ZDRAVÁ NETRPEZLIVOSŤ** – ak ste chorí z toho, akí ste a chcete to zmeniť teraz!

- **NEZNÁŠANLIVOSŤ** – neochota a neschopnosť tolerovať názor, presvedčenie a činy iných ľudí.

**ZDRAVÁ NEZNÁŠANLIVOSŤ** – keď dospeješ na koniec znášania svojich škodlivých návykov a už pre teba nie je akceptovateľné pitie, prejedanie sa, užívanie návykových látok, manipulovanie a mentalita rohožky pri zneužívaní.

- **ZÁVISŤ** – zatrpknutosť voči tým, o ktorých si myslíme, že majú viac šťastia. Prianie, aby sme boli takí zdraví, pekní, inteligentní alebo inak rovnakí ako oni.

**ZDRAVÁ ZÁVISŤ** – ak sa nenávisť zmení na obdiv dobrých vlastností našich spolucestujúcich.

- **ŽIARLIVOSŤ** – strach z toho, že ma niekto prekoná, podozrievavá averzia voči niekomu, o kom si myslíme, že je lepší ako my. Je to pocit averzie voči majetku, niektorým vzťahom alebo výzoru niekoho iného. Vo vzťahoch nadobúda žiarlivosť formu strachu a obáv z toho, že nás niekto nahradí. Žiarlivosť vníma ľudí ako súperov.

**ZDRAVÁ ŽIARLIVOSŤ** – vyzýva nás, aby sme s ľuďmi zaobchádzali dobre s vedomím, že nikomu nebude na osoh pretrvávajúce zneužívanie a že nám nič nebráni v tom, aby sme išli inde, ak sa s nami nezaobchádza láskavo a s rešpektom.

- **SEBECTVO** – honba za vlastnými prianiami alebo záujmami bez toho, aby nás zaujímalo, ako to ovplyvní pocity a životy druhých.

**ZDRAVÉ SEBECTVO** – objavovanie a plnenie Božieho zámeru, ktorý je najlepšou Božou vôľou pre nás. Držať sa bokom od záležitostí druhých, ak nás Boh do toho nepovolal. Nebyť vážnom názorov iných.

- **SEBALÚTOSŤ** – pohľad na seba ako na obeť. Typický je pocit: „Och, ja chudáčik.“

**ZDRAVÁ SEBALÚTOSŤ** – uvedomenie si spôsobov, akými nám v minulosti ublížili, nechota opakovať to isté zaobchádzanie alebo určitú skúsenosť. Závazok, že keď budeme vystavení ťažkým situáciám alebo vnútorným zápasom, budeme so sebou zaobchádzať súciteľne.

- **ZAMERANOSŤ NA SEBA** – neustále zaoberanie sa svojím životom, myšlienkami a činmi až do tej miery, že si druhých nevšímame, ani sa o nich nezaujíname.

**ZDRAVÁ ZAMERANOSŤ NA SEBA** – keď prestaneme byť pre druhých rohožkou, aby s nami manipulovali alebo nás ovládali a postavíme sa za to, čo je pre nás správne a zdravé.

- **AROGANCIA** – neústupný názor, ktorý hovorí: „Ja mám pravdu a ty sa mýliš!“ Len zriedka nám dovolí, aby sme si vypočuli názory iných ľudí. Nabáda nás, aby sme sa hádali a verili tomu, že máme vždy pravdu. Zachováva si odsudzujúci a odmietavý názor voči myšlienkam a činom druhých.

**ZDRAVÁ AROGANCIA** – presvedčenie o tom, že to, čo si o nás myslia druhí ľudia, nie je naša starosť. Predovšetkým platí to, čo si o nás myslí Boh a my sami. Pokora, ktorá prijíma negatívnu kritiku a hovorí: „Na tom nezáleží.“

- **LENIVOSŤ** – nedbanlivosť, pomalá reakcia alebo nečinnosť, keď treba konať.

**ZDRAVÁ LENIVOSŤ** – dať si pohov v honbe za peniazmi/kariérou a odpočívať, rozjímať, uvažovať!

- **NEČESTNOSŤ** – klamstvo, podvod, osobná nečestnosť a nevera.

**ZDRAVÁ NEČESTNOSŤ** – starať sa o svoje veci, ak alebo kým nás niekto nepožiadá o pomoc či názor.

- **ŽIADOSTIVOSŤ** – živočišna túžba po sexuálnom pôžitkárstve alebo neprestajný vášnivý život bez ohľadu na to, koľko to stojí nás alebo iných.

**ZDRAVÁ ŽIADOSTIVOSŤ** – silná túžba po duševne zdravom, vyrovnanom a pokojnom živote. Vzájomne rešpektovaná vášeň a potešenie s osobou, ktorej sme sa natrvalo ľúbostne odovzdali.

- **LAKOMSTVO** – nenásytná túžba mať viac než treba.

**ZDRAVÉ LAKOMSTVO** – neustála túžba po hojnom živote a pokoji mysle.

### 3. DEŇ

#### ČESTNÉ POHNÚTKY

Uvažujte chvíľu o schodoch (angl. *step* = schod i krok – pozn. prekl.). Každý z nich má rovnú plochu, po ktorej môžeme stúpať alebo na nej odpočívať. Ak sa rovnako pozeráme na týchto 12 krokov, uvedomujeme si, že si môžeme odpočinúť vždy, keď treba. Kroky môžeme absolvovať vlastným tempom. Keď sa ocitneme na inom mieste odovzdávania – alebo v tomto prípade na mieste, z ktorého chceme zoskočiť –, prospeje nám, keď zastaneme a pouvažujeme o tom, ako sme sa tam dostali.

Keď sme niektorí začínali s týmto programom, verili sme, že veci, ktoré sa stali, sú skutočné a treba ich vydržať. Život nám nadelil zlé veci a my sme sa cez ne „pretrápili“, ako sme vedeli. Boli sme presvedčení, že nás naši rodičia natrvalo zjazyčili a sme tlačení situáciou, ktorá je mimo našej kontroly. Mali sme pocit, že sa jednoducho musíme naučiť žiť so zlomenými ľuďmi, akými sme sa stali.

Tento program a iné duchovné dobrodružstvá nám napokon ukázali, že to nie je pravda. Situácie v našich životoch mali len takú moc, akú sme im pripisovali. Keď to počujeme po prvýkrát, vyvolá to v nás veľký citový odpor. Veď

tie veci sa naozaj stali, tie rany sú skutočné, tak ako môže niekto povedať, že to my rozhodujeme o tom, či majú naše zranenia stále nad nami moc?! Cesta uzdravenia nás vedie k celkovému prehľadu, na miesto, na ktorom môžeme pomocou inventúry a zdieľania začať vnímať skutočnosť. Začíname chápať, že v bolesti nás držia práve naše obavy, nutkavé myslenie a oživo- vanie bolestivých skúseností. A ak sme čestní, možno sa z toho statusu obeť dokonca tešíme. Vo svojom vnútri možno nechceme svoje voľby ovplyvňovať. Chceme byť bezmocní. Chceme trpieť, chceme, aby za to niekto zaplatil! Alebo sa domnievame, že keby sme mohli niekoho konfrontovať, ku všetkému by sa priznal a povedal by, že mu je to ľúto. Myslíme si, že takéto víťazstvo spôsobí, že nám už nikto nikdy neublíži. Ak žijeme v tejto ilúzii a očakávaní, vystavujeme sa ďalšej bolesti.

Po rokoch zmätkov a bolestí môžeme byť ešte stále ďaleko od ochoty vzdať sa svojho „milovaného“ vreca spravodlivého rozhorčenia. Keď prechádzame štvrtým krokom, začíname vidieť, že nás vlastne zraňujú naše vlastné myšlienky. Netrpíme kvôli tomu, čo sa stalo, keď sme boli bezmocné deti. Trpíme, lebo si tieto zranenia stále uchováваме blízko pri srdci. Nebojácne vykonanie štvrtého kroku nám pomôže pochopiť, že hoci minulé zranenia nemôžeme zmeniť, môžeme zabrániť spomienkam, aby nám ubližovali teraz.

**Ako jasne viem vidieť veci, ktoré ma priviedli na toto miesto v mojom živote?**

---

---

---

**O ktorých veciach som si niekedy myslel/a, že ich treba vydržať, a teraz ich vnímam ako nepovinné?**

---

---

---

**Aký je to pocit vedieť, že si môžem vybrať svoju reakciu na minulé zranenia?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### JEDINÉ ZAMERANIE

Odovzdanie života nášmu Stvoriteľovi je najdôležitejšou reakciou, aby sme boli ochránení pred našim šialeným závislým správaním. Chceme žiť šťastne a byť premenení. Keď pristupujeme k inventúre podľa štvrtého kroku dychtivo a ochotne, zisťujeme, že dôkladne ju vykonáme ľahšie. Práve ochota je spôsob, akým odovzdáme svoj život. Dôverujeme Bohu a uvedomujeme si, že máme len dve možnosti: rast, alebo samoliečbu. Práve dobrovoľná inventúra je nástroj, ktorý nám umožňuje rásť.

Vo štvrtom kroku možno po prvýkrát uvidíme duchovnú realitu svojho života. Zisťujeme, že v tomto procese môžeme mať k Bohu len dva postoje: buď ho velebiť, alebo haníť.

Keď si Boh vyžaduje celú našu pozornosť, prihovára sa nám cez finančné a vzťahové problémy, alebo nás v chorobe uloží na lôžko. Ponaučenie je vždy rovnaké: radšej sa učiť závislosti od Božej moci, ako od peňazí, majetku, prestíže, miest alebo ľudí! Keď ďakujeme Bohu aj za negatívne okolnosti, ukazujeme tým, že mu dôverujeme a prijímame situáciu, v ktorej sa nachádzame. Postupne chápeme, že na ďalší rast potrebujeme podmienky meniace život.

Spisovanie inventúry nie je to isté ako vedenie denníka, písanie listu Bohu alebo niektoré iné spôsoby úvahového písania. Je to cieľená štúdia toho, čo sme urobili zle a toho, čo by sme nabudúce urobili radšej. Keď sa nebojácne postavíme zoči-voči pravde o svojom živote, začíname chápať, že:

*„...neľutujeme minulosť, ani si neželáme zatvoriť za ňou dvere. Pochopíme slovo vyrovnanosť a spoznáme pokoj. Bez ohľadu na to,*

*ako hlboko sme na rebríčku klesli, pochopíme, ako môže naša skúsenosť prosperovať iným. Vytratí sa pocit neužitočnosti a sebaľútosti. Prestanú nás zaujímať sebecké veci a budeme sa zaujímať o svojich priateľov. Vymizne zisťenosť. Zmení sa celý náš postoj a pohľad na život. Opustí nás strach z ľudí a ekonomickej neistoty. Budeme intuitívne vedieť, ako máme zvládať situácie, ktoré nás zneisťovali. Odrazu si uvedomíme, že Boh robí pre nás to, čo sme sami pre seba urobiť nevedeli. Sú to prehnane sľuby? Nemyslíme si to. Plnia sa medzi nami – niekedy rýchlo, inokedy pomaly. Vždy sa uskutočnia, ak na nich budeme pracovať.”*  
(Alcoholic Anonymous, s. 83, 84)

Keď je inventúra dokončená, položte si túto otázku: „**Uviedol/Uviedla som tam aj veci, o ktorých som si myslel/a, že by som radšej umrel/a, než by som mal/a** o nich povedať inému človeku?“ Ak áno, tak ste naozaj urobili dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru.

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Koho spoznáваме pri práci na 4. kroku? Objavujeme aj uprostred všetkých povahových chýb úžasné veci, aké sme si nikdy nevedeli predstaviť? Cieľom cesty uzdravenia je kapitulovať a spoznať úžasného spolucestujúceho – seba samého! Príbehy z našej minulosti nám môžu vysvetliť, prečo sme si osvojili také spôsoby zvládania vecí, ktoré nefungujú, ako by mali. Keď začíname tieto resentimenty odkladať do minulosti, objavujeme novú nádej a nové spôsoby nakladania so starými záležitosťami. Keď začíname objavovať a skutočne spoznávať, kto sme, môžeme nájsť veľa toho, čo sa nám páči, čo obdivujeme a máme radi u človeka, ktorý si tiež občas počínal zraňujúco.

Už sme asi vyštartovali na túto cestu uzdravenia, aby sme sa priblížili k našim milovaným alebo zachránili takmer mŕtvy vzťah. Dokonca sme uvažovali o dare, ktorý dáme,

keď budeme *konečne* schopní predstaviť im svoje „jasné, žiarivé a zdokonalené nové ja“. Pri prezeraní podrobností svojich životov v inventúre podľa 4. kroku začíname zisťovať, že môžeme mať radi to, akí sme. Cestujeme, aby sme napredovali, a nie aby sme dosiahli dokonalosť. A čo je najdôležitejšie, zisťujeme, že hľadáme dar pozitívnej zmeny. Možno sme našu bezpečnostnú prehliadku začali preto, aby sme pomohli našim milovaným alebo ich ochránili, ale teraz to robíme, aby sme pomohli sami sebe.

## INVENTÚRA PODĽA 4. KROKU

Nasledujúce návrhy na začatie inventúry podľa 4. kroku si budú vyžadovať štyri alebo viac hárkov papiera na vytvorenie zoznamu resentimentov, obáv, charakterových chýb a kladných povahových čŕt.

Pri tomto zadaní Vám pomôžu nasledujúce internetové stránky:

<http://www.sdrconsortium.org/assets/files/Forth%20Step%20Inventory.pdf>

[http://www.12step.org/docs/Step4\\_Inventory.pdf](http://www.12step.org/docs/Step4_Inventory.pdf)

<b>RESENTIMENTY – NEVYRIEŠENÝ HNEV</b>	<b>STRACH</b>	<b>CHARAKTEROVÉ CHYBY</b>	<b>KLADNÉ POVAHOVÉ VLASTNOSTI</b>
(mená ľudí, názvy inštitúcií, princípov, pra- vidiel a obmedzení atď.)	(z autorít, zlyhania, a z pohľadu na seba)	(odsudzujúci, netolerantný, nevhodné sexuálne správanie a ubližovanie druhým)	(veselý, spoľahlivý, priateľský)
(príklady:)			
<i>Neznášam svojho otca, lebo bol násilnícky.</i>	<i>Bojím sa Boha, lebo sa na mňa hnevá za...</i>	<i>Vidím chyby na iných a moja kritika znechutila...,  keď som mu povedal, čo robí zle.</i>	<i>Môj radostný postoj a priateľská povaha mi umožňujú ľahko nadväzovať priateľstvá.</i>

**KONIEC 4. KROKU**

## 5. KROK – „BEZPEČNOSTNÉ SKENOVANIE”

PRIZNALI SME BOHU, SEBE SAMÝM A INEJ ĽUDSKEJ BYTOSTI  
PRESNÚ POVAHU SVOJICH CHÝB.



### ÚVOD DO 5. KROKU

V tomto bode našej cesty sme roztriedili a spracovali veľa toxického a nebezpečného materiálu. Je to veľký pokrok! Teraz začíname každý deň uplatňovať duchovný životný štýl podľa 3. kroku. Zistíme, že napísanie našej osobnej inventúry na papier nie je také strašné, ako sme si mysleli. Dúfajme, že sme si už našli sponzora, s ktorým sme si vybudovali vysokú úroveň dôvery.

V 5. kroku nás čaká uzdravujúci prvok vyznania. Sadneme si so svojím sponzorom a odhalíme presnú povahu svojich chýb. Tento krok nás privedie oveľa bližšie k slobode od našej zvyčajne nešťastnej minulosti. Väčšina z nás je z vyznávania svojich chýb inému človeku vystrašená. Niektorí možno prišli, že to nikdy neurobia, najmä pri písaní svojho 4. kroku. Rozhovor s našimi sponzormi a spolucestujúcimi nás presvedčí, že 5.

krok je pre naše napredovanie nevyhnutný. Podelia sa s nami o skúsenosť, silu a nádej, takže zažijeme veľkú úľavu, keď to „všetko dostaneme von“.

Samozrejme, že toto je presne to, čo sa deje. Ak máme dôveryhodného sponzora, po vykonaní 5. kroku sa vždy budeme cítiť lepšie, nikdy nie horšie. Po napísaní 4. kroku možno pocítíme na svojich pleciach veľkú záťaž. Zodvihne ju práve dokončenie 5. kroku: oslobodí nás a zbaví hanby za našu minulosť. Prechovávanie tajomstiev vo vnútri a zotrvávanie v názore, že sme „hrozní“, umožňuje hanbe, aby sa rozmáhala a mučila nás. Slobodu v každodennom živote nachádzame tým, že so svojím sponzorom hovoríme o svojich prestúpeniach a tajomstvách. Očista podľa 5. kroku zotrie všetky naše negatívne a nutkavé myšlienky. Zdieľanie našich osobných skúseností nám pomôže spoznať hĺbku nepodmienej lásky nášho Stvoriteľa k nám všetkým.

### MODLITBA 5. KROKU

*Bože, z hĺbky srdca Ti ďakujem za to, že Ťa lepšie poznám.*

*Pomôž, aby som si uvedomil/a všetko,  
na čo som zabudol/zabudla pri rozhovore s iným človekom.*

*Pomôž mi urobiť to, čo treba,  
aby som konečne chodil/a ako slobodný človek.*

*Amen.*

(Alcoholics Anonymous, s. 75).

## 5. KROK ✧ ①. STRETNUTIE

### TRIEDENIE A VÝBER – POHĽAD ZBLÍZKA



„Vyznávajte si teda navzájom hriechy.“  
– Jakub (Jk 5,16)

## 1. DEŇ

### HOVORENIE NAHLAS

Piaty krok má byť skutočnou a vedomou zmenou, prelomovým krokom potvrdzujúcim život. Azda po prvýkrát v živote budeme schopní zdieľať sa na najhlbšej úrovni s inou ľudskou bytosťou o tom, kto sme.

Keď sa Harry blížil ku koncu svojho 4. kroku, začal sa báť – tak ako mnoho iných –, čo sa stane, keď všetky tieto veci povie nahlas cudziemu človeku. Vedel si predstaviť len hrôzu v očiach svojho sponzora, keď mu odhalí to, čo napíše. Odvahu vykonať piaty krok našiel len vtedy, keď bolesť z toho, že zostane taký, aký bol, prerástla bolesťou potrebnú na zmenu.

Tá čudná vec, ktorá sa stala, keď sa svojmu sponzorovi zveril so svojimi tajomstvami, neprekvapila nikoho viac ako jeho. Prečítal svoj zoznam, svoje aktíva pre obnovu, hodnoty aj to, v čom cíti svoje nedostatky – všetky svoje „veci a tajomstvá“ –, a zistil, že má z toho dobrý pocit. No odrazu, keď už bolo všetko takmer hotové, si uvedomil, koľko hnevu mu spôsobuje jeho telesné postihnutie. Všetky tie pobyty v nemocnici, rodinné a pracovné problémy a životné výzvy, ktoré pos-

tihnutie zapríčinilo od jeho puberty. V slzách sa pokúšal vysvetliť, ako tento hendikep bolí a aké je to nefér.

Nič z toho nemal napísané vo štvrtom kroku, ale zistil, že práve toto ho „bičovalo“ najviac. Začal chápať, že buď týmto zraneniam a bolestiam dovolí, aby ho „hnali“ po tejto ceste, alebo to začne chápať a zvolí si svoju vlastnú cestu, napriek bolestiam minulosti. Bol to začiatok konca života, v ktorom sa cítil tak veľmi odlišný a izolovaný od všetkých.

Po 50-tich rokoch konečne pocítil, že nazoj patrí k ľudstvu. Vyznal sa svojmu sponzorovi, že je to po prvýkrát, čo cíti skutočné prijatie a úprimný súcit so sebou. Keď premýšľala o svojej skúsenosti s 5. krokom, podobne ako veľa iných spolucestujúcich si viac spomína na výsledky, než na samotný proces. A často je to tak, že to bolo menej o tom, čo urobil, než o tom, čo sa mu stalo.

V programe sa nám pripomína: „Funguje to, ak na tom pracuješ a stojíš za to!“

## 2. DEŇ

### SILNÁ REČ

Po zapísaní svojich resentmentov, vín, obáv a nezdravého sexuálneho správania sa možno cítime veľmi nervózne. Možno nás vyčerpáva organizovanie stretnutí so sponzorom, niekoľko sedení a zdieľanie sa s vlastnou morálnou inventúrou. Vynášame na svetlo všetky svoje „veci“, počiatky a dôvody svojej choroby/nepohody. Môže to byť strašná a bolestná vyhládka. Obávame sa, že sa zosypeme, alebo z toho stretnutia utečieme.

Drží nás však narastajúca odvaha. Učíme sa, že skutočná odvaha postupuje vpred, aj keď srdce búši, ústa sú vyschnuté a nervy sú totálne napnuté. Keď teraz začíname piaty krok, môžeme povedať: „Nuž, zvládol som to a dnes som rád. Akoby som sa zbavil rakoviny!“ Táto „rakovina“ nám napadla emócie a priživovala sa na našich resentmentoch, vine a strachu.

Jeden spolucestujúci to vyjadril takto:

„Môj sponzor mi dal k tejto veci veľa spätnej väzby a nikdy ma nekritizoval. Stále mi vrazil: „Aj ty?“ Myslel tým



**ZDRAVÉ ZDIEĽANIE**

Je naozaj bežné, že kým dokončíme 4. krok, popíšeme 30 – 40 strán. Koniec koncov nám trvalo týždne alebo mesiace, kým sme túto intenzívnu bezpečnostnú previerku dokončili. Všade sme si nebojácne nosili ten zápisník a stále sme si zapisovali, až kým nám už nič neprichádzalo na um. Do tohto procesu sme investovali veľa a teraz začíname chápať, že táto inventúra je najdôležitejšou súčasťou našej cesty.

Mnohí z tých, ktorých stretávame v AA, Al-Anone alebo iných skupinách uzdravenia, 4. krok nedokončili. Choroba alkoholizmu/závislosti alebo spoluzávislosti je o nedokončení. Alkoholici a závislí sú dobrí štartujúci, ale zlí dokončovateľia. Máme veľké nadanie na podpílenie konára pod sebou práve vtedy, keď sme pripravení sústrediť sa na dokončenie. Takisto nikdy neexistovala lepšia skupina odkladačov a sľubovačov. Problém je v tom, že zriedkakedy svoje sľuby dodržíme. Budeme hľadať všemožné výhovorky alebo projekty, ktoré nám budú brániť v podniknutí toho letu. Preto uzdravenie nie je o myslení alebo rozprávaní, ale o prijatí krokov: vyžaduje si pohyb vpred.

Keď počujeme niekoho vraviť: „Program AA alebo uzdravenie u mňa nefunguje,“ akoby vrazil: „Ja som na AA nepracoval.“ Obnova je program každodennej liečby. Nefunguje, ak vynechávame Kroky alebo sme spokojní s tým, že sme o „trošičku“ zdravší či informovanejší. Hovorí sa tomu, že sme „lepšie informovanými väzňami“ a v napredovaní na našej ceste nám to nepomôže. Skutočne nám pomôže, keď si osvojíme princíp „žitia deň po dni“. Každý deň sa rozhodujeme pridržať sa jednotlivých Krokov. Obnovujeme si myseľ a záväzok vyhýbať sa „nesprávne mysleniu“ alebo návratu k „nebezpečným (vratkým) ľuďom, miestam a veciam“, ktoré predtým vykoľajili našu cestu. Zaväzujeme sa, že sa budeme zúčastňovať na stretnutiach a učíme sa novej disciplíny osvojovania myšlienok a princípov obnovy, aby sa stali bežnou súčasťou našich životov.

to, že aj on urobil veľa podobných vecí ako ja! Keď som skončil, povedal mi: „Nuž, John, všetko čo si mi porozprával, som už počul. Nepovedal si mi nič, čo by som predtým nebol počul od iných, ktorých som sponzoroval.“

Bola to záťaž nosiť všetok ten hnev, vinu a strach. Jerry bol môj sponzor, ale poznám ľudí, ktorí použili kňazov, rabínov, mullahov, poradcov atď. Dôležité je nevnímať to ako spoveď, ale ako spoznávanie svojej povahy. Keď som to všetko priznal Bohu, môjmu Stvoriteľovi, modlil som sa, aby sa to, čo som sa dozvedel, použilo aj pre iných.“

Náš Stvoriteľ chce, aby sme boli šťastní, radostní a slobodní! Ak sme plní hnevu, viny a strachu, potom naša cesta hovorí sama za seba. Život s našimi povahovými chybami nás zaviedol tam, kde sme nemohli byť naozaj šťastní. Žili sme so strachom z minulosti a z hroziacej záhuby!

Piaty krok? Je to dar, ktorý dávame sami sebe!

**Ako môže byť vykonanie tohto kroku pre mňa darom?**

---



---



---

**Čo ma na tomto kroku znervózňuje?**

---



---



---

**Aké veci ma ťažia?**

---



---



---

Recept je jednoduchý, ale má mnoho prísad:

- dodržiavať program,
- ráno povedať „pomôž mi, prosím,“ a večer „ďakujem“,
- vyhľadávať myšlienky a ľudí, ktorí nás zamerajú na rast a uzdravenie.

Keď treba, tento postup opakujte.

Nemusíme premýšľať o tom, koľkokrát to urobíme. Zameriavame sa len na dnešok.

- Štvrtý krok je realizovaný perom, je „papierovačkou“.
- Piaty krok je stretnutím myslí: tej Božej, našej a myslí našich dôveryhodných uzdravujúcich sa priateľov.

**Aký mám pocit zo zdôverovania sa s tým, čo obsahuje môj 4. krok?**

---

---

---

**Aké mám výhovorky, aby som sa práci na Krokoch vyhýbal/a?**

---

---

---

**Aké požehnanie som mal/a z vecí, o ktoré sa podelili ostatní?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### MIESTA PRE PACIENTOV

Piaty krok je nový, dobrý zvyk. Bráni nám v tom, aby sme skončili tam, kde nechce-

me. Ako cestujúci čeliaci bolesti, predsudkom a nástrahám sme najviac zápasili s NETRPEZ-LIVOSŤOU! Nenávideli sme nízky prevod a nízku rýchlosť. Rutinu sme pokladali za nudnú a otravnú. Nenávideli sme uviaznutie kdesi uprostred. Práve piaty krok nám ukazuje, že byť v strede je dobré! Čoskoro na tomto pevnom mieste objavíme pohodu. Pozornosť venovaná tento týždeň piatemu kroku bude praktickým cvičením. Naučíme sa cestovať na nízkom prevodovom stupni, pohodlným, pokojným a produktívnym tempom.

Možno čelíme nejakému nepokoju z pripomienok, o ktorých sme sa dozvedeli v prvých krokoch. Možno priznávame, že je nemožné, aby sme to urobili sami. Môžeme poprosiť o pomoc. Na tomto kroku pracujeme len pre tento deň. Prínosy sa zväčšujú, keď dni prerastajú do väčších časových úsekov, ale teraz sa zameriavame len na dnešok!

**Spýtajte sa sponzora alebo priateľa v skupine, čo si najviac cení na uplatňovaní 5. kroku vo svojom živote. Poznačte si, s čím sa podelili.**

---

---

---

**Ktoré z týchto prínosov by ste mali vo svojom živote najradšej?**

---

---

---

**Keď uvažujete o vykonávaní 4. kroku každý deň, aké máte otázky alebo obavy?**

---

---

---

Pamätajte: *len deň po dni!*

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Naozaj plne využívame skúsenosti, silu a nádej, ktorú nám na tejto ceste ponúkajú ostatní? Ak sa iným zdôveríme so svojimi charakterovými chybami, možno sa nám uľaví, ale tento krok je viac než len „zbavenie sa záťaže“; zachádza hlbšie než obyčajné rýchle uvoľnenie nahromadeného životného tlaku. Zdieľame sa s Bohom, ktorý:

- vie komunikovať na úrovni našej duše – a zoslať nám útechu do hĺbky srdca.
- riadi okolnosti našej cesty. Môže nám to dodať veľkú silu a nádej, keď vieme, že veci, ktoré nám prináša Vyššia moc, sú príležitosťou na začatie liečby tých problémov, s ktorými sa zdieľame.

Náš sponzor a dôveryhodní spolucestujúci nám ponúkajú veľmi veľa, keď im v piatom kroku rozprávame svoje príbehy. Pri každom vyznaní sa stretávame s empatiou, pochopením, súcitom, realitou a perspektívou. Dostávame spätnú väzbu. Počúvame, ako podobné zápasy viedli k trvalej uzdravujúcej zmene v živote niekoho iného. Ešte len začíname zbierať úrodu z investovania do seba a dôverovania spolucestujúcim, ktorých nám dal na cestu náš Boh.

## 5. KROK ✧ ②. STRETNUTIE

### NÁVOD NA BALENIE – POHĽAD DO KNIHY



*„Tak aj v nebi bude väčšia radosť nad jedným hriešnikom, ktorý robí pokánie, ako nad 99 spravodlivými, ktorí pokánie nepotrebnú.“ – Ježiš Kristus (Lk 15,7)*

## 1. DEŇ

### ŠTÚDIUM SPRIEVODCU

Ľudská rodina vznikla tak, že Boh videl, že pre človeka nie je dobré, aby žil sám. Piaty krok funguje, lebo nás začína vyslobodzovať z izolácie, z trápenia spôsobeného osamelým životom so svojimi myšlienkami, z izolácie v hanbe a z konania podľa pokriveného obrazu našej viny a zodpovednosti. V týchto ďalších čítaniach budeme skúmať čas, miesto, ľudí a prísľub vyplývajúci z piateho kroku.

Nasledujúci prehľad piateho kroku je užitočným začiatkom úplne nového nazerania na Bibliu. Prečítajte si túto časť pomaly a pozorne. Bude základom pre čítania a verše z Biblie v niekoľkých ďalších dňoch.

### 12 KROKOV K OBNOVE – 5. KROK

Tento krok je pre mnohých absolventov programu obnovy jedným z najťažších. Mnohí proti jeho vykonaniu bojujú alebo urobia všetko možné, aby sa mu vyhli, lebo uvidia pravdu o sebe bolí. V tomto bode nášho uzdravenia sa musíme sami seba pýtať, koľko našej závislej energie bolo treba, aby sme vyhli:

- vine a bolesti spojenej ubližovaním sebe a druhým a
- pôvodnej bolesti, ktorá prispela k našej potrebe medikácie.

Tí úprimní kresťania, ktorí veria, že hriech sa má priznať a/alebo vyznať **len** Bohu, chápu tento krok zo všetkých najviac nesprávne. Pred mnohými rokmi napísal vedúci ranej Adventistickej cirkvi toto: „...*mnohí taja hriechy sebeckva, podvádzania, nečestnosti voči Bohu a blížnemu, hriechy v rodine a mnohé iné, ktoré sa majú vyznať verejne.*“ (Znamenia doby, 5. mája 1881)

Všimnite si, že tento krok nespomína konkrétne spoveď, vzťahuje sa na priznanie „presnej povahy svojich chýb“. To znamená odhalenie odpovedí nielen na otázku čo, prípustné budú aj otázky **kde**, **kedy** a – čo je najdôležitejšie – **prečo**. „Prečo stále robím zle?“ Aké sú pohnútky pri zlom čine a pokusoch popierať a ospravedlňovať zlo?

„*Hriechy, ktoré najviac urážajú Boha,*“ sú „*pýcha, sebeckvo a žiadostivosť*“ (pozri Cesta ku Kristovi, s. 30 – angl.). Tieto hriechy sa týkajú príčin (otázky **prečo**, **pohnútky**) iných, očividnejších „*ziel/chýb*“.

Napríklad závislí od jedla uvádzajú, že po sladkých tyčinkách túžia a jedia ich vždy, keď sa cítia znechutene alebo zle, pretože urobili nejakú chybu. Ďalej by mohli povedať, že im to pomáha zabudnúť na svoje negatívne pocity. Možno tiež popisujú rôzne rituály súvisiace so škodlivým zlozvykom, napríklad vytváranie skrýš na obľúbené sladkosti na rôznych miestach v dome, aute alebo kancelárii. Vo svojom vyznaní Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti uvedú veľmi pravdepodobne aj svoje rôzne snahy skrývať, bagatelizovať či ospravedlňovať svoje „prečiny“ a viniť z nich iných.

Skôr ako o svojich chybách porozprávame inému človeku, potrebujeme si odpovedať na dve dôležité otázky: *Je toto tá pravá osoba a ten správny čas?*

Rešpektovanie návodu podľa tohto kroku bude mať za následok, že sa oslobodíme od negatívnych pocitov súvisiacich s tajnými hriech-

mi. Keď uznávame pravdu o sebe a priznávame svoje hriechy a prečiny, nájdeme slobodu od viny a hanby v Ježišovi Kristovi a prostredníctvom neho (**Jn 8,31-36**). Ray N.

Prevzaté z časopisu *Journey to Life* (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries), november/ december 2012 – roč. 1, č. 6  
www.adventistrecovery.org

Doplnkové čítanie a vysvetlivky k 5. kroku nájdete v niektorých Bibliách a na internete, napr.:  
<http://www.nacr.org/wordpress/57/step-five>  
<http://12step.org/the-12-steps/step-5.html>  
<http://www.youtube.com/watch?v=aSMkpf53aLk>

## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---



---



---

## 2. DEŇ

### TEXTY K 5. KROKU

Predstavte si tú úroveň viny a zodpovednosti, akú asi cítili Ježišovi nasledovníci, len čo sa vyjasnil plán ukrižovania a spasenia. Ježiš im predtým opakovane povedal, že zomrie, ale oni to popierali, uprednostňovali svoje plány a videnie skutočnosti. Vieme to dať do súvisu s tými chvíľami na brehu jazera, kde sa Ježiš spýtal Petra, či ho miluje. V Petrovej odpovedi rozpoznávame rezignáciu: „Ty vieš.“ Aj my túžime po tom, aby Boh poznal naše srdcia.

Keď boli učeníci znovu spolu v hornej sieň, čakali na Turíce. Zdôverovali sa navzájom so svojimi zápasmi a vyznávali sa – a to im prinieslo uzdravenie. Pri práci na piatom kroku sa usilujeme vyhľadávať chvíle, keď sme poznání Bohom a našimi spolucestujúcimi, keď im hovoríme o podrobnostiach svojej inven-

túry. Spoznávame pritom sami seba. Snažíme sa nájsť bezpečných poslucháčov zameraných na rast, ktorí budú počúvať a deliť sa o svoje skúsenosti, silu a nádej.



**ČÍTANIE**  
3 TEXTY K 5. KROKU  
*Ž 35,3.5; Prís 28,13;*  
*Jer 14,20-22*

**Hlavné myšlienky:**

---

---

---

**Čo nové som si všimol/všimla?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### ĎALŠIE TEXTY K 5. KROKU

Vo štvrtom kroku sme sa pozreli na veci dobre a zblízka. Najskôr sme ich odhalili v tajnosti: hrabali sme sa v minulosti, v batožine, bremenách, silných stránkach a hanbe. Zaznamenané boli síce všetky naše tajomstvá, ale stále to boli tajomstvá. Piaty krok je vydávaním svedectva o našej minulosti Bohu, sebe samým a inému dôveryhodnému človeku. Hoci väčšina tieto detaily o nás nikdy neuvidí, kým ich neoslovíme s cieľom nápravy, tie skrývané skutočnosti a skúsenosti už nie sú „v tme“.

Nečakaná prekážka na ceste sa môže objaviť vtedy, keď rozprávame svoje príbehy Bohu, o ktorom sme vždy verili, že je vševediaci. Niežeby nevedel všetko, to my sami sme sa často snažili navrávať si, že o tom nevie. Keď sa so všetkým zdieľame s Bohom, vedome prebývame v spoločnosti Stvoriteľa. Máme otvorené srdcia a mysle.



**ČÍTANIE**  
ĎALŠIE 3 TEXTY K 5. KROKU  
*Lk 15,17-20; Jk 5,16; 1Jn 1,8-9*

**Hlavné myšlienky:**

---

---

---

**Čo nové som si všimol/všimla?**

---

---

---

### 4. DEŇ

#### POZNÁMKY K 5. KROKU

Hoci je cesta uzdravenia veľmi osobná a individuálna, pri týždňových stretnutiach často počúvame o podobných zápasoch, otázkach a objavoch. Cítíme požehnanie aj z našich rozdielností. Pri rôznorodých hľadiskách a myšlienkach objavujeme niečo, na čo by sme sami nepišli.

Znovu si prečítajte poznámky z minulého týždňa a poznačte si tie, ktoré sa vám zdajú zvlášť dôležité. Keď sa s nimi podelíte v skupine, lepšie si ich zapamätáte a my všetci budeme vašimi myšlienkami požehnaní.

**Myšlienky na zdieľanie v skupine:**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Ako veľmi potrebujeme, aby nás iní poznali? Je úžasné, že Ježiš to pri stretnutí so Samaritánkou ponúka ako jeden zo svojich najväčších darov. Táto žena prichádza k studni v nezvyčajnú dennú dobu. Všetko nasvedčuje tomu, že buď od nej ľudia bočia, alebo sa skrýva, alebo oboje. Rovnako ostražitá pred susedmi aj cudzincami spochybňuje Ježišovu žiadosť o vodu namiesto toho, aby mu prejavila tradičnú pohostinnosť Východu.

Ako sa ukáže, Ježiš naozaj nie je smädný. Prišiel hľadať a spasiť „stratených“ – ľudí hnaných životnými ranami a prekážkami, blúdiacich ďaleko od ciest podobne ako táto žena pri studni. Intenzitu svojho zánietenia zjavuje žene rozpovedaním jej vlastného príbehu – je to akoby piaty krok naopak. Ženu prekvapí, dojme a pohne k činu to, že ju niekto pozná. Je oslobodená pravdou, že sa pred týmto človekom nemusí skrývať.

Dnes vychádzame von spoza klamstiev, ktoré sme si o sebe vždy navrávali. Tak ako sa tá žena pokúšala oklamať Ježiša polopravdou, že „nemá žiadneho manžela“, aj my sa otvárame, aby sme sa s pomocou našej Vyššej moci videli čestne. Naše príbehy sa vyjasňujú, keď ich rozprávame.

## 5. KROK ✧ 3. STRETNUTIE

### KONTROLA PRÍRUČNEJ BATOŽINY – AKO SA POZERAŤ A UČIŤ



*„Ale ak vyznávame svoje hriechy,  
on je verný a spravodlivý:  
Odpustí nám hriechy  
a očistí nás od všetkej nepravosti.“*  
– Ján (1Jn 1,9)

## 1. DEŇ

### DARY NAČÚVANIA

Márii dávali pri výchove jasne najavo, že je pre svojich rodičov neželanou prítážou. Keď v detstve vyjadrovala svoje pocity alebo názory, umlčali ju a jej slová i pocity vysmiali. Následkom toho nadobudla presvedčenie, že nič z toho, čo povie, nemá cenu, že rozprávať o svojich pocitoch je zahanbujúce a druhých to len zaťažuje. Myslela si, že je zbytočné a nerozumné hrabat' sa vo štvrtom kroku – vo svojich „nedôležitých“ osobných veciach. Deptala ju tiež myšlienka, že by mala niekoho okrádať o čas len preto, aby mohla pracovať na piatom kroku. Láskavá pozornosť jej sponzor-ky bola skutočným darom. Po prvýkrát v živote zaobchádzali s jej pocitmi s rešpektom, jej minulosť pokladali za dôležitú a jej zdieľanie za cenné.

Rozpovedanie nášho príbehu inému človeku môže byť desivou skúsenosťou. Mnohí strávili väčšiu časť svojho života budovaním zábran, aby si ostatných udržali „od tela“. Životom v izolácii sa chránili pred ďalším ublížením. Piaty krok je našou cestou von z izolácie a samoty. Je to pohyb smerom k vyrovnanosti, šťastiu a prežívaniu pokoja. Je pokorujúcou

skúsenosťou, keď nás niekto požiada, aby sme boli absolútne čestní. Už sa nemôžeme pretvárať; je čas celkom sa odhaliť. Porozprávanie nášho príbehu niekomu inému môže v nás vyvolať ďalší strach, že budeme odmietnutí. Musíme však prijať toto dôležité riziko a priznať, čo sme urobili zle. Teraz budeme mať s Božou pomocou odvahu odhaliť, kto naozaj sme. Výsledky stoja za tie muky, ktoré niekedy prichádzajú v procese snímania bremien.

### **Aké obavy a očakávania mám, keď pracujem na 5. kroku?**

---

---

---

## **2. DEŇ**

### **OZAJSTNÉ DARY**

Piaty krok je skutočne uzdravujúci. Keď sa úplne otvoríme inému človeku, dochádza k dôležitému spojeniu a zároveň k nevysvetliteľnému uzdraveniu. Uvedomujeme si, že je to krok očistenia a nového začiatku. Nepochybne ste už počuli, že vaša choroba sa nedá celkom vyliečiť, kým sa neočistia tie najhlbšie tajomstvá. Je to absolútna pravda!

Už chápeme, prečo je také dôležité, aby sa po príprave detailného plánu pre štvrtý krok zapojila do procesu aj ďalšia osoba. Maximálne sme sa snažili spísať svoje činy, myšlienky a pocity, ktoré bude treba korigovať. Tieto zápisky sme používali ako pomôcku pri rozpoznávaní svojich charakterových chýb. Robili sme to najlepšie, čo sme vedeli. No i tak nie sme schopní pozerieť sa na seba celkom objektívne. Kľúče k nášmu správaniu sú možno pred nami skryté, ale zjavné budú nášmu partnerovi v piatom kroku, najmä ak ho on sám už absolvoval s niekým iným. Veľkým prínosom tohto procesu bude spätná väzba, ktorá nám pomôže pri prechode k práci na ďalších krokoch.

Jeden z našich spolucestujúcich rozpráva o čestnosti tohto kroku vo Veľkej knihe Anonymných alkoholikov:

*„Ideme do toho, osvetlíjeme každý záhyb povahy... nič nezadržujeme...“*

(str. 75).

Ak tento krok robíme so sponzorom alebo dôveryhodným priateľom v obnove, znamená to, že je naporúdzi ďalší človek, ktorý nám môže ukázať perspektívu a viesť nás v budúcnosti. Môže nám pomôcť uvidieť určité vzorce a jeho poznanie našej minulosti zaisťuje kontinuitu potrebnú na to, aby sme sa odučili starým návykom a začali praktizovať nové (zdravé).

Je veľmi užitočné vybrať si sponzora už skôr, teda keď svoj štvrtý krok začnete uskutočňovať s plnou vážnosťou. Ak budeme pokračovať s tými istými počúvajúcimi ušami, pri prechode na piaty krok ľahšie nájdeme svoj smer. Sponzori sú naši bezpečnostní poradcovia pri triedení vecí, ktoré si so sebou ponesieme pri svojom životnom lete. Potrebujeme ďalší pár očí a uší, aby boli veci, ktoré ponecháme z minulosti zdravé, pozitívne a bezpečné pre ďalšie cestovanie.

Samozrejme, od partnera v piatom kroku chceme viac než len záujem, skúsenosti a múdrosť: musí byť absolútne dôveryhodný. Z úst by mu nemalo vyjsť ani jedno slovíčko z našich zdieľaní. Najlepšie ho ohodnotíme tak, že budeme počúvať, ako hovorí o druhých. Klebetí? Prezrádza o nich také veci, aké by sme nechceli zverejniť a nepriali by sme si, aby ich prezradil o nás?

### **Ako sa cítim, keď prizávam, tobôž sa zdôverujem so svojimi najhlbšími tajomstvami?**

---

---

---

### **Čo pre mňa znamená slogan „Som rovnako chorý/chorá ako moje tajomstvá“?**

---

---

---

### ÚPLNÉ DARY

Ako vieme, že sme piaty krok urobili správne? Keď sme ho dotiahli do konca a povedali presnú povahu svojich chýb. Už by tu nemali byť žiadne neodbytné myšlienky. Ozajstný pokoj prichádza, keď sme nevynechali nijaké maličkosti, nech už boli akokoľvek trápne. Musíme porozprávať všetko, nič si nenechať pre seba. Toto je jediné meradlo úspechu pri hodnotení piateho kroku. Keď čokoľvek zadržíme, aj najmenší detail, riskujeme, že stratíme všetko. Po týždňoch, mesiacoch, ba rokoch sa tieto naše najmenšie tajomstvá môžu vrátiť a sužovať nás. Budeme v neočakávanej situácii a to tajomstvo nám hodia do tváre. Pri našich každodenných zápasoch sa môžu vynoriť staré vzorce popierania. Preto musíme byť pri práci na tomto kroku dôkladní.

Keď začíname so svojím sponzorom pracovať na piatom kroku, niektorí sa stále bičujeme. Nemuseli by sme svoje chyby zveličovať alebo robiť svoje príbehy horšími, než naozaj boli. Ide nám o čo najjasnejšie vyznanie presnej pravdy, povedanej čo najčestnejšie. Rovnako na škodu sú obidva extrémny – bagatelizovanie aj prehánanie. Pri prerozprávání je dôležité, aby sme boli presní a dôkladní. Ak si nevieme spomenúť na podrobnosti, jednoducho sa snažíme spomenúť si čo najviac.

Ak sme si vybrali dobrého sponzora, po rozpovedaní nášho príbehu nás nikdy nebude súdiť alebo odsudzovať naše činy. Bude iba počúvať a brať náš príbeh taký, aký je. Nebude na nás útočiť ani nás zosmiešňovať. Zvyčajne nám porozpráva čosi zo svojej minulosti a poukáže na podobnosti v jeho a našom príbehu. Znovu a znovu zisťujeme, že nie sme takí jedineční alebo takí hrozní, ako sme si kedysi mysleli. V programe duchovne rastieme, už nás neobmedzuje vina a hanba.

Keď sme už tento krok absolvovali a nič sme neskryli, začíname sa oslobodzovať. Môžeme sa pozrieť svetu do očí. Môžeme byť sami sebou a zažívať dokonalý pokoj a pohodu. Obavy z nás opadávajú. Začíname cítiť blízkosť svojho Stvoriteľa. Vnímame, že sme na širokej diaľnici a ideme vedľa Boha, ktorý nás miluje bez výhrad.



**Čo ma najviac prekvapilo, keď som sa so svojím sponzorom zdieľal/a o mojej inventúre?**

---

---

---

**Ako ma to zmenilo?**

---

---

---

**Popíš svoju skúsenosť, keď si priznal/a Bohu svoje prečiny.**

---

---

---

#### 4. DEŇ

#### OPAKOVANÉ DARY

Hovorili sme o potrebe rozprávať o svojich nedostatkoch, chybách, omyloch a tajomstvách inej osobe. Hovorili sme o zdieľaní sa – kto sme, čo cítime, chceme, potrebujeme, myslíme a po čom túžime. Tento krok má však ešte ďalšiu časť.

Potrebujeme o sebe porozprávať Bohu. Počas našich raňajších rozjímaní, cez popoludňajšiu prestávku alebo na večernej prechádzke mu potrebujeme pokojne, nahlas aj potichu porozprávať o tom, čím sa zaoberá naše srdce.

Hovoríme:

*Bože, toto som ja.*

*Toto som urobil.*

*Toto si myslím.*

*Toto chcem.*

*Toto potrebujem.*

*Toto cítim.*

*Týmto prechádzam.*

*Toto ma trápi.*

*Toto sú moje obavy a moje nádeje.*

*Tomuto som kedysi veril.*

*Toto podľa mňa nezvládam,*

*s týmto sa nevyrovnám.*

*Pri tomto potrebujem pomoc.*

*Nuž, Bože, toto som ja.*

Potrebujeme silu, aby sme boli pri svojej Vyššej moci čestní, otvorení a zraniteľní. Ak to dokážeme, dosiahneme najvyššiu formu duchovnosti. Boha tým neobťažujeme, keď mu predkladáme seba. Presne toto totiž chce a je to pripomienkou toho, ako veľmi sa o nás zaujíma.

Okrem rozhovoru s Bohom musíme aj sami sebe povedať, kto sme, čo chceme a čo sme vykonalí. Zhovárime sa so sebou, priznávame si čestne svoje chyby, tajomstvá, dobré stránky a nádeje. Potrebujeme si povedať, čo vlastne cítime. Musíme prelomiť svoje vzorce popierania. Musíme byť skutoční.

**Som ochotný/á byť pri rozprávaní o sebe čestný?**

---

---

---

**Aký pocit mám zo svojho „pravého“ ja?**

---

---

---

**Aký pocit má Boh z môjho „pravého ja“?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### NEŽNÁ A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Štvrtý a piaty krok sú nástroje na naše oslobodenie a uzdravenie. Píšeme si inventúrny zoznam toho, čo nás trápi. Slová „rozprávame“ na papier a vyjadrujeme svoju úlohu a zodpovednosť. Preberáme vlastníctvo/zodpovednosť za smerovanie života podľa našich volieb. Prijímame situáciu a seba takých, akí sme.

Štvrtý a piaty krok sa môžu používať podľa potreby. Formálne ich môžeme urobiť tak, že si napíšeme inventúrny zoznam a dohodneme si stretnutie, aby sme sa o ňom porozprávali. Môžeme použiť aj neformálny prístup, aby sme sa zamerali na veci, ktoré sa vynorili náhle a vyžadujú si neodkladnú pozornosť.

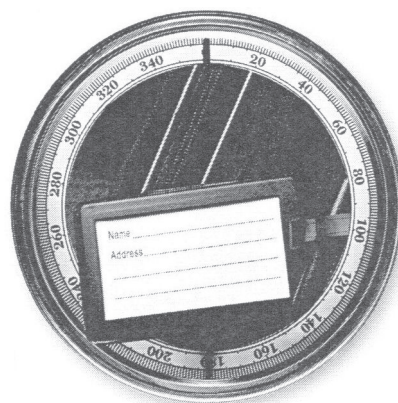
Práca na štvrtom a piatom kroku je vlastne spôsob zahojenia minulosti. Upúšťame od starých negatívnych presvedčení, potláčaných pocitov, chýb a všetkého toho, čo nás v minulosti zranilo a zdržiavalo. Keď sa učíme čestne sa spájať sami so sebou, učíme sa robiť to isté aj s inými ľuďmi.

Buďte voči používaniu tohto procesu otvorení. Prospeje nám len vtedy, keď budeme dôverovať, že nástroje štvrtého a piatego kroku prinesú pozitívne výsledky. Budeme vnímať väčší súlad s ostatnými a dobré pocity zo seba samých. Keď sme zmätení, učíme sa čakať na vedenie a dávame si pozor na staré nástrahy príliš dlhého čakania.

Toto je krok, v ktorom sa hovorí pravda. Používajme ho tak často, ako treba. Oslobodí nás.

## 5. KROK ✧ 4. STRETNUTIE

### BATOŽINOVÉ ŠTÍTKY – VLASTNENIE SVOJEJ BATOŽINY



*„Kto tají svoje previnenia, nebude mať úspech, kto ich však vyzná a zanechá, dosiahne milosrdenstvo.“*  
– Šalamún (Prís 28,13)

## 1. DEŇ

### JEDINEČNÉ CHODNÍKY

Piaty krok vplýva na každého cestujúceho inak. Hoci podrobnosti sa možno líšia, sila skúsenosti ovplyvní nás všetkých. Nasleduje osobné vyznanie jednej spolucestujúcej, ktorá „tam bola a urobila to“:

„Teraz sa cítim na piaty krok pripravená. Spísala som si všetky resentimenty, kedy som sa mýlila, ako som reagovala. To isté som urobila s popisom môjho sexuálneho správania, pýchy a závislostí. Možno mi dokončenie trvalo dlhšie, ako treba, ale som hrdá na to, že som bola taká dôkladná. Často som bola zdesená, keď som si naplno uvedomila, čo som to za skazeného človeka.

No niekedy som si pri zapisovaní všetkých svojich hlúpostí a nedostatkov uvedomila niečo dôležité: Hoci minulosť nemôžem zmeniť (len za ňu pykať), v budúcnosti môžem byť iným človekom.

Tak som si so svojou sponzorkou dohodla schôdzku na nasledujúci večer.

Moju prácu na štvrtom kroku si čítala priebežne, ale cítila som potrebu sadnúť si s ňou a porozprávať sa o tom aj osobne. Chcem sa uistiť, že som obsiahla všetko a priznala každú povahovú chybu. Cítim, že je dôležité, aby som sa jej pritom radšej pozerala do očí, ako by som to mala povedať e-mailom alebo telefonicky. V skutočnom ľudskom kontakte je čosi pravdivejšie a zaväzujúce, než písomená vyťukaná na obrazovke. Ťažko sa to priznáva, lebo som spisovateľka a som tu nato, aby som oslovila ľudí písaným slovom.

Trochu sa bojím ďalších krokov. Myslím, že vystrašená som bola po celý čas, ale dokončenie 4. kroku sa javí ako konečné. Vnímam to, akoby som sa svojmu uzdraveniu a Vyššej moci oddala úplne, tak ako nikdy predtým – je to úplnosť, akú som predtým necítila.

Cítim sa ako na začiatku nového života. Na intelektuálnej a duchovnej úrovni viem, že toto je život, aký chcem. No i tak ma zanechanie toho starého ľaká. Stále sa pridržam myšlienky, že ak budem žiť po novom, budem oveľa šťastnejšia než za čias svojej „alkoholickej existencie“. Musím veriť, že to bude stáť za to.

Už som zaznamenala niekoľko prvých pozitívnych ohlasov, ktoré vyplývajú z toho, že žijem dôsledne, čestne a odovzdané. Potrebujem sa len držať toho, čo ma posúva vpred.“

## 2. DEŇ

### ĎAKOVNÉ POZNÁMKY

To, čo sme sa naučili vo štvrtom a piatom kroku, môžeme začať využívať na zostavenie zoznamu vecí, za ktoré sme vďační. Keď nás zamestnávala bolesť a nástrahy, zameriavali sme sa na to, čo sme mali alebo nemali. Sústredili sme sa len na to, čo nám chýba, alebo čo chceme. Zriedkakedy, ak vôbec, sme boli vďační za to, čo máme.

Pred piatym krokom sme sa zameriavali na ľudí, ktorých sme neznášali a nedbali sme na tých, ktorých máme radi! Sužovali nás pocity viny pre vzhlád v porovnaní s inými a zistili sme, ako málo sa páčime sami sebe. Po piatom kroku si začíname uvedomovať, že sme len ľudia. Nemusíme dosiahnuť vzhlád filmovej hviezdy, ani úspechy alebo postavenie, aby sme mali nejakú cenu. Dostali sme dosť. Od nášho verného Boha neustále dostávame to, čo potrebujeme.

Neplatí to len pre finančné a fyzické, ale aj pre duchovné a citové potreby. Jeden spolupracujúci to popisuje takto:

„Odkedy som vykonal inventúru, všetky moje potreby sú naplnené. Uvedomil som si, že nie som šťastný, keď podnikám, ale bál som sa prestať, lebo som z toho platil dane a zamestnával aj svojich bratov. Byť šťastný, radostný a slobodný pre mňa znamenalo, že musím mať odvahu pozeráť sa na dlhodobé problémy, ak budem v podnikaní pokračovať, a napriek obavám robiť maximum. Čestnosť, ktorej som sa učil vo štvrtom a piatom kroku, bola tentoraz pre mňa darom. Vedel som sa pozrieť na svoje pohnútky. Nechcel som ovplyvniť finančnú istotu svojich bratov, ale zaručiť som ju nevedel, ani keby som v podnikaní zostal.

Takisto som sa musel pozrieť zblízka na svoje resentimenty a uvedomil som si, že ak teraz naďalej zostanem pri podnikaní iba kvôli bratom, vyvolá to vo mne voči nim nevôľu. Najprv som sa pri týchto otázkach cítil hlúpo a sebecky, že kladiem sám seba na prvé miesto. No potom som si spomenul na niečo, čo som sa naučil: „*Ten, kto sa pýta, cíti sa hlúpo dvadsať minút. Ten čo sa nepýta, zostáva hlúpy po zvyšok svojho života.*“ Prestal som byť vážnym ľudskej mienky. Uvedomil som si, že v mojej práci by som bol stále nešťastný, a že iba ja s tým môžem niečo urobiť. Som veľmi vďačný za Božiu pomoc pri posudzovaní mojich pohnútok. Znovu a znovu to využívam vo svojom živote a vzťahoch.“

Prechádzanie piatym krokom znamená, že sami sebe ponúkame možnosť byť šťastní, radostní a slobodní! Neznamená to, že musíme pokojne znášať neznesiteľné, ale že sa vydáme na cestu životom, v ktorom sú naše pohnútky skúmané a bezúhonné. Už len toto môže byť dôvodom pre nekončiaci zoznam poďakovaní.

**Aký dlhý je môj zoznam vd'ačnosti?**

---

---

---

**Čo dnes pridám do zoznamu vecí, za ktoré som vd'ačný/á?**

---

---

---

**V akých ohľadoch sa cítim po vykonaní tohto kroku „slobodný/á“?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### PRESTÁVKY PRE RADOSŤ

Oblúbená kniha od C. S. Lewisa má názov *Zaskočený radosťou*. Dokonale popisuje to, čo sa deje s mnohými z nás po dokončení piateho kroku. Často nás prekvapí radosť, ktorú cítime. Jedna z definícií duchovnosti znie: „Rastúca vnútorná láska“. Po práci na piatom kroku sa začíname pýtať, či je práve ona príčinou našej novo-objavenej radosti. Koniec koncov nás tento krok privádza bližšie k našim blízkym a Boha prenáša z intelektuálnej teórie do našich reálnych životov. Po absolvovaní piateho kroku sa cítíme menej oddelení a odlúčení. A tiež celistvejší a tiež „ako vo svojom živle“.

Sme v pohode sami so sebou a zmierení s tým, kto sme.

Pred otvorením svojich duchovných očí prichádzame o veľa. Takto sa často rozvíja duchovné vedenie. Naša skúsenosť s Bibliou ukáže, ako môže jednoduchý text zviazaný ľudským jazykom a vyjadrovaním rozšíriť a zameniť naše myslenie a názory. Učíme sa, ako sa treba pripraviť na prijatie nových vecí, ktoré vidíme svojím novootvoreným duchovným zrakom. O spiritualite si môžeme myslieť, že je mystická alebo tajomná, ale pravda je vždy dostupná. Aby sme ju našli, nemusíme byť niečo „extra“, ani analytici. Prekvapením na našej ceste uzdravenia je radosť, že vidíme novú pravdu po celej ceste. Náš štvrtý a piaty krok boli vlastne účinné modlitby, aby sme „dostali oči a prezreli“. Pri uzdravovaní zvyčajne vravíme: „*Správne konanie vedie k správne mysleniu.*“ S novou vierou a postrehmi môžeme vidieť to, čo nám predtým nebolo zjavné. Svetlo sa rozsvetuje. Niekedy je to „svetlo Božej knihy“ a inokedy je dramatickejšie, viac sa podobá na „Božie oslňujúce svetlo“.

Každý z 12 krokov má svoju modlitbu. Premýšľajte chvíľu o modlitbe 5. kroku:

*„Bože, z hĺbky srdca Ti ďakujem za to, že Ťa lepšie poznám. Pomôž, aby som si uvedomil/a všetko, na čo som zabudol/zabudla pri rozhovore s iným človekom. Pomôž mi urobiť to, čo treba, aby som konečne chodil/a ako slobodný človek. Amen.“* (Alcoholics Anonymous, s. 75).

**Aký je rozdiel v mojich pocitoch teraz, keď som si prešiel/prešla piatym krokom?**

---

---

---

**Napiš zoznam udalostí rastu, ktoré sa udiali, odkedy si prvýkrát začal/a túto cestu.**

---

---

---

## 4. DEŇ

### REGULOVČÍK RÝCHLOSTI

Možno sme z rozprávania unavení, aj keď sa pri zdieľaní cítime dobre. A hoci to konečne robíme, môže to byť citovo, a dokonca i fyzicky vyčerpávajúce. Pripomína nám to niečo, čo sme sa dozvedeli pri svojej inventúre. Na uplatňovanie programu 12 krokov sa musíme naučiť nachádzať vytrvalé, ale primerané tempo.

Ak máme problém ísť svojím tempom, máme k dispozícii výdatnú pomoc:

- Môžeme sa spýtať svojho sponzora, či si nemyslí, že napredujeme príliš rýchlo alebo príliš pomaly.
- Môžeme požiadať Boha, aby nám dal pripomienky a príležitosti na oddych.
- Po obzvlášť vyčerpávajúcom odhalení si môžeme vziať nejaké voľno.

Máme na výber a jadrom uzdravenia je pomôcť, aby boli všetky naše voľby dostupné a jasné.

**Čo si myslím o tempe, akým teraz pracujem na piatom kroku?**

---

---

---

**Kedy zistujem, že sa pri zdieľaní so svojou inventúrou príliš ponáhľam?**

---

---

---

**Mám sklon náhliť sa, keď hovorím o svojej inventúre sebe, Bohu alebo niekomu inému?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Čo urobíme s odpustením, ktoré sme začali zažívať v 5. kroku? Vidíme, že k nám prichádza zo všetkých strán. Kedysi sme si mysleli, že sme odpustili druhým alebo oni nám. Takisto sme verili, že na odpúšťanie je tu Boh. Danú vec sme vnímali v tomto rozsahu. Teraz sa dozvedáme, že väčšina ľudí v našej minulosti konala najlepšie, ako vedela. Mnohí z nich neboli zámerne zlí: zraňovali nás napriek svojim najlepším úmyslom. Inventúra v piatom kroku nám pomohla odhaliť tieto prípady. Zdieľanie v piatom kroku nám pomáha oddeliť osoby a ich najlepšie úmysly od zraňujúcich dôsledkov ich vlastnej choroby/nepohody. Učíme sa hovoriť Bohu, sebe aj inej osobe:

„Tento človek mi ublížil,  
hoci neúmyselne.  
To ublíženie NEBOLO správne!“

Keď to máme potvrdené Duchom Svätým, svojím vlastným súhlasom a ďalšou osobou, sme schopní začať odpúšťať, hojiť sa a posunúť sa ďalej.

Zistíme, že objavujeme a prežívame nové odpustenie pre nás samých. V minulosti sme prechovávali zhubnú nevraživosť; znovu a znovu sme si ubližovali kvôli svojim chybám a nedostatkom. Keď teraz priznávame svoju minulosť a to, čo sme urobili, určujeme posledné prekážky na svojej bezpečnej ceste a dovoľujeme si tiež odpustiť sami sebe.

**KONIEC 5. KROKU**

## 6. KROK – „KONTROLA MOJEJ BATOŽINY“

BOLI SME ÚPLNE PRÍSTUPNÍ TOMU,  
ABY BOH ODSTRÁNIL VŠETKY NAŠE CHARAKTEROVÉ CHYBY



### ÚVOD DO 6. KROKU

Dospeli sme k dôležitému bodu nášho predletového odbavenia. Môžeme podľahnúť rizikám objaveným vo štvrtom kroku, o ktoré sme sa podelili v piatom kroku. Môžeme ich pozbiehrať a vypochoďovať z letiska bez toho, aby sme niekedy riskovali rozhodnutie odletieť do krajiny nového života. Alebo sa vzdáme vecí, ktoré nám škodili a ohrozovali iných. Môžeme postúpiť ďalej a stať sa súčasťou Božieho plánu pre uspokojujúci životný let namiesto toho, aby sme pokračovali „v tom, čo sme vždy robili a dostávali to, čo sme vždy mali“.

Šiesty krok nás vyzýva na rozhodnutie, z ktorého niet návratu. Keď sme uverili, že Vyššia moc môže obnoviť naše duševné zdravie, súhlasili sme, že kým svoju vôľu odovzdávame do starostlivosti Boha, ako ho my chápeme, napíšeme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru seba samých. Potom sme priznali Bohu, sebe a inému človeku presnú povahu svojich chýb. Teraz sme pripravení prejsť k šiestemu kroku programu – *byť úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby*.

Šiesty krok nás učí, ako máme byť verní svojej Vyššej moci a dôverovať jej. Učíme sa pokorovať a dôverovať Bohu, že nás bude viesť, že nás vyučí a dá nám schopnosť konať podľa jeho vôle. Potom budeme môcť letieť na bezpečných a pevných krídlach. Už nebudeme seba i druhých ohrozovať toxickou batožinou, ktorú sme niesli.

V nádeji a dôvere, že Boh odstráni nedostatky našej povahy, sa stávame prístupnými, aby sme prijali to, čo nám Boh dáva na cestu novým smerom. Negatívne, chaotické správanie našej minulosti nahradia nové prostriedky aktívneho uplatňovania duchovných princípov 12 krokov. Keďže sme sa stali vernými a pokornými, teraz sme schopní uplatňovať kľúčové zásady,

ktoré nám umožnia začať pozitívny proces rastu v uzdravení. Patrí k nemu česťnosť, prijatie, nádej, odvaha, vytrvalosť, otvorená myseľ, zameranosť na Boha, ostražitosť, sebadisciplína, trpezlivosť, nezištosť, pozitívne myslenie, tolerancia, dôvera a vďačnosť. Všetky tieto duchovné zásady sú nám prístupné teraz, keď začíname pracovať na 6. kroku.

Veci zabavené pri bezpečnostnej prehliadke sú odstránené a nenávratne preč. Možno s touto predstavou bojujeme, keď zisťujeme, že sa naše problémy alebo zranenia pokúšajú znovu vynárať. Ako si môžeme byť istí, že Boh tieto veci odstraňuje, ak musíme Kroky opakovať a znovu na nich pracovať, alebo keď sme napätí a čelíme výzvam? Práve vtedy uvažujeme o svojej ochote znovu preskúmať svoje pohnútky a kapitulovať. Nástroje sú spoľahlivé, náš Boh nezlyháva a my sme povinní pokračovať v tomto procese.

Keď to prijímame a pokoríme sa, stávame sa dokonale prístupnými tomu, aby Boh odstránil chyby nášho charakteru. V tomto procese je trpezlivosť obrovskou výhodou. Postupne sa stávame nepredpojatými a s pomocou sponzora objavujeme spôsoby uplatňovania týchto zásad v každodennom živote. Keď sa učíme žiť v každodennom úsilí pokorne, ostražito a česťne, budeme prechádzať pozitívnu zmenou. Poháňa nás to vpred, keď vidíme určité zmeny, o ktorých sme ani nevedeli, že nastávajú. Tieto nové smery obmedzujú negatívne nastavenie mysle, ktoré nás ovládalo a bránilo nášmu osobnému rastu. Podnikáme také kroky, ktoré nás zo starých krívd a nebezpečenstiev povedú k novému, slobodnému letu.

## 6. KROK ✧ ①. STRETNUTIE

### TRIEDENIE A VÝBER – POHĽAD ZBLÍZKA



„Tak aj vy usudzujte, že ste mŕtvi hriechu, ale žijete Bohu v Ježišovi Kristovi.“  
– Pavol (Rim 6,11)

## 1. DEŇ

### SPOĽAHLIVÁ KAPITULÁCIA

Podvoliť sa kvôli odstraňovaniu všetkých charakterových chýb nie je také ľahké, ako sa zdá. Tento krok je vlastne určitý proces, ktorý má svoje jadro. Pri práci na šiestom kroku vždy potrebujete byť prístupní, pripravení pustiť sa a posúvať sa dopredu. Áno, je desivé nechať za sebou to staré a známe, teraz sme však zameraní na rast a rozhodli sme sa vykročiť za dobrodružstvom!

Keď sa prebúrame zo svojej izolácie, začíname siahť po pomoci. Začíname čoraz viac dôverovať Bohu. V rámci uzdravovania rozvíjame podporný vzťah so svojím sponzorom, skupinou uzdravenia, poradcami, mentormi a dôveryhodnými uzdravujúcimi sa priateľmi. Náš svet už nie je založený na skrývaní závislostí alebo ovládajúceho/nutkavého správania, ktoré sme kedysi praktizovali potajomky. Nachádzame nový spôsob pristupovania k životným výzvam a menej nás priťahujú známe zvyky popierania alebo staré cykly závislosti a reagovania.

Pre šiesty krok je príznačná ochota dôverovať svojej Vyššej moci, naša osobná spoľahli-

vosť spolu so zodpovednosťou a nerealizované pokusy prosiť o odpustenie a odpúšťať. Tí z nás, čo si s Vyššou mocou vybuodovali vzťah skutočnej a aktívnej viery/dôvery, zisťujú, že tento krok sa robí trochu ľahšie. Musíme však mať prinajmenšom akýsi predbežný vzťah s Bohom, aby sme boli naozaj úplne prístupní a dovolili nebeský zásah s vierou, že k nemu skutočne dôjde. Tento vzťah sme si vybuodovali v predchádzajúcich krokoch a teraz kráčame vpred s vedomím, že len náš Stvoriteľ má moc úplne odstrániť chyby. Tento krok nás vyzýva, aby sme začali celoživotnú prax ochoty zanechávať to, čo obmedzuje naše šťastie a slobodu.

Je dôležité, aby sme chápali, že mnohí ľudia pracujú na tomto kroku v procese uzdravovania znovu a znovu. Je to ako obrábanie záhrady alebo vyhládzanie dreva brúsnyim papierom rôznej zrnitosti. Nezastraňuje nás, že častou súčasťou závislosti je recidíva. Úprimné, naďalej prebiehajúce inventúry podľa 12 krokov sú urýchľovačmi rastu a najlepšou poistkou brániacou v návrate k svojim prednastaveným závislostiam a správaniu.

**Ako som uprednostnil/a pomoc pred izoláciou?**

---

---

---

**Čo sa stále snažím skrývať a držať v tajnosti?**

---

---

---

**Ako zmenilo moju situáciu to, že žijem „verejne“?**

---

---

---

## 2. DEŇ

### URČITÝ POKROK

V šiestom kroku sa stávame „úplne prístupnými tomu, *aby Boh odstránil naše charakterové chyby*“. Začíname pozorovať zmenu a značíme si to v denníkoch, alebo to popisujeme pri rozhovoroch so sponzormi alebo s priateľmi. Ak na týchto krokoch skutočne pracujeme, začíname vidieť, ako sa tieto chyby odstraňujú.

Jedným z možných spôsobov uplatňovania sebauvedomovania je moment, keď si uprostred známeho zápasu – či už v práci, vo vzťahoch, financiách, v sexuálnom správaní, jedení a strave atď. – zatvoríme oči a potom skúmame pocity, ktoré pritom máme. Porovnajme ich s tými, ktoré sme mali v súvislosti s rovnakým zápasom pred uzdravovaním. Aké rozdiely vidíme?

- Namiesto **strachu** možno pozorujeme nový, vnútorný **pokoj**.
- Namiesto **paniky** vnímame rastúcu ochotu rýchlo sa **poradiť** so sponzorom.
- Namiesto **nečestnosti** a **manipulácie** začíname u seba vidieť ochotu **udržiavať** si silné osobné hranice a namiesto reagovania **konať**.

Všetky tieto zmeny sú signálmi, že sme prístupnejší prijatiu zmeny vo svojom uvažovaní a správaní. Ešte vzrušujúcejšie je uvedomiť si, že tieto pocity nám ukazujú aj to, kde Boh už zmeny urobil, a že odstraňuje staré nástrahy a obavy, ktoré nás vykoľajili z cesty.

**Dokončil/a som prácu na prvých piatich Krokoch najlepšie, ako viem?**

---

---

---

**Som ochotný/á vrátiť sa a pozrieť sa na ne, ak sa budem pri práci na šiestom kroku cítiť ochromený/á?**

---

---

---

**Aké obavy mi bránia v úplnej prístupnosti/pripravenosti?**

---

---

---

**Ako inak som vd'ačný/á za to, že poznám Boha tak, ako ho chápem?**

---

---

---

## 3. DEŇ

### BYŤ VYVÁŽENÝ

Pred začatím cesty uzdravenia sme žili spôsobom myslenia „všetko, alebo nič“. Jedným z pocitov, ktoré sme zrejme mali v 1. – 3. kroku, bolo „vzdať sa“ a vycúvať zo zodpovednosti za svoj život. To bola tá fáza „nič“, ktorá bola v protiklade s fázou „všetko“, v ktorej sme si boli istí, že svoje závislé správanie môžeme celkom sami a kedykoľvek napraviť, zmeniť, začať, prestať s ním alebo ho ovládať.

V 4. a 5. kroku sme sa prekopali ku koreňom svojich volieb, rozhodnutí, nutkavých či kontraproduktívnych činov. Porozprávali sme o nich Bohu, sebe a bezpečným a dôveryhodným spolucestujúcim. Začali sme vidieť, že naše zápasy majú hlboké korene a že sa od svojich spolucestujúcich veľmi neodlišujeme, ani nie sme strašnejší než oni.

Odhalenie a preskúmanie týchto detailov nás začalo zbavovať potreby rýchleho riešenia alebo zúfalstva, ktoré nám vrelavo: „Vzdaj to.“ Začali sme upúšťať od svojho uvažovania „všetko, alebo nič“.

Teraz sa v 6. kroku učíme pomalejšie, ale vytrvalejšie ceste našej prípravy na Božie dieło premeny. Úľava a vzrušenie zo skutočnej zmeny nás učia zanechávať túžbu po dokonalosti. Sme rozpracované dieło a pomaly, ale isto napredujeme!



Je dôležité uznávať, že sa svojich charakterových chýb nevieme zbaviť sami. To uznanie môže trvať nejaký čas a vyžadovať si určitú prax.

**Som presvedčený/á, že svoje charakterové chyby môžem prekonať a odstrániť sám/sama? Prečo áno alebo prečo nie?**

---

---

---

**Páčia sa mi niektoré z mojich povahových chýb, pokladám ich za užitočné alebo potrebné? Ak áno, ktoré a prečo? Na čo slúžia?**

---

---

---

**Ak je príliš znepokojujúce uvažovať o živote bez istých charakterových chýb, ktoré sa možno javia ako ochranné, som v tomto týždni ochotný/á uvažovať o tom, ako by mohol vyzerat' život bez jednej/viacerých z nich? Bráni mi v ochote to, že nepoznám výsledok tejto zmeny?**

---

---

---

**Spýtam sa sám seba: „Dôverujem tomuto procesu? Verím Vyššej moci, že môže moje charakterové chyby odstrániť láskavo a uzdravujúco a že to aj urobí?“**

---

---

---

## 4. DEŇ

### NOVÉ ZAČIATKY

Jedným zo spôsobov obcerstvenia na ceste každých 24 hodín je využitie začiatku každého nového dňa. V rámci šiesteho kroku sa môžeme zobudiť a začať svoj deň otázkou:

*„Som celkom prístupný tomu, aby Boh dnes odstránil niektoré z mojich charakterových chýb?“*

Je to príležitosť na presmerovanie svojej nádeje a povedomia, ako aj prvý kontakt s Vyššou mocou. V týchto prvých okamihoch vedomia meriame svoju úroveň odhodlania cestovať podľa Božej vôle a nechať Boha, aby konal tak, ako nám sľúbil.

Odpoveďou nie je vždy presvedčivé alebo zvučné áno. Inokedy zistíme, že váhame. Naše chyby nám v živote, v rozhodovaní a správaní spôsobili veľa problémov. A predsa: sú nám známe, dokonca niekedy sklzávame k myslieniu, že sú akosi dôležitou súčasťou našej povahy, že bez nich nebudeme sami sebou. Každodenné ranné obnovovanie zámeru byť celkom prístupní nám pomôže vidieť, kým sa stávame. Ak má tkaná látka nejakú „chybu“, ide o neplánovaný uzlík alebo potlač. Vzor na látke dôsledne dodržiava víziu návrhára. Chyba je maličká drobnosť, ktorá nebola súčasťou pôvodného zámeru.

**Ako často sabotujem svoje pokusy o preskúmanie charakterových chýb? Prečo si myslím, že som konal/a tak, aby som vykoľajil/a svoje vlastné napredovanie?**

---

---

---

**Trápia ma moje charakterové chyby dost' na to, aby som sa ich zbavil/a?**

---

---

---

Akými spôsobmi sa stávam ochotným/ou dovoliť Vyššej moci, aby riadila moje správanie a láskavo ma viedla, aby som si volil/a láskavé, životodarné správanie? Ako si predstavujem sám/sama seba, kým by som mohol/mohla byť bez povahových chýb, ktoré ma brzdia a prekážajú mi v ceste?

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Keď sme šiesty krok čítali po prvý raz, možno vyznieval komicky: „*Bol/bola som úplne prístupný/á tomu, aby Boh odstránil moje charakterové chyby?*“ Samozrejme! Kto by to nechcel? Prečo sa v tomto kroku vyžadovala akási príprava, akási „prístupnosť“? Dozvedáme sa, že znenie šiesteho kroku odráža pravdu, že proces odstraňovania chýb na každom úseku našej cesty za uzdravením je málokedy tým, s čím sme počítali a zriedkakedy tým, čo sme čakali.

Ďalšia pravda o šiestom kroku je taká, že proces, v ktorom sa stávame „úplne prístupnými“, prakticky zaručuje, že si všimneme, keď Boh pôsobí zmenu v našich životoch! Keď vieme, že prichádza nejaká skúsenosť, zameriame pozornosť na všetko, čo sa deje! Keď napríklad prekvapíme priateľa na jeho narodeniny, pozorne ho sledujeme a čakáme na jeho reakciu, výraz tváre a slová, ktorými zareaguje.

Stať sa úplne prístupným hovorí aj o budúcej prístupnosti. Hoci žijeme len v rámci týchto 24 hodín, učíme sa, že zmena je trvalý proces. Stávame sa úplne prístupnými zmene. Stávame sa prístupnými tomu, aby sme mali nové nástroje, nové vyhliadky, novú nádej a menej znepokojujúcich chýb – a to dnes i zajtra!

## 6. KROK ✧ 2. STRETNUTIE

### BALIACE POKYNY – POHĽAD DO KNIHY



„...no rovnako, ako je svätý ten, čo vás povolal, aj vy buďte svätí v celom svojom počínaní.“ – Peter (1Pt 1,15)

## 1. DEŇ

### ŠTÚDIUM SPRIEVODCU

Ježišovi nasledovníci niekoľkokrát trvali na tom, že sú „úplne pripravení“ (prístupní) nasledovať Ježiša. Jakub a Ján, „synovia hromu“, žiadali zvláštne miesto v kráľovstve a prisahali, že sú celkom pripravení čeliť rovnakej budúcnosti ako Ježiš. V posledných dňoch pred ukrižovaním Peter vraví, že je „celkom pripravený“ nasledovať Ježiša kamkoľvek, aj na smrť. Ježiš ich v oboch prípadoch uistuje, že nevedia, čo si žiadajú, a pripravení nie sú – zatiaľ.

Ako sa teda staneme „úplne pripravenými/prístupnými“? Ježišovi priatelia naozaj dospeli k tomu, že mu zverili životy a celkom plnili jeho vôľu. Napokon jeho osud zdieľali v čase, keď ešte zďaleka neboli pripravení. Premena sa začala v tých dňoch v hornej sieni počas spoločného prežívania a rozhovorov. Diala sa na cestách, keď sa učili a chodili s Ježišom, boli svedkami jeho pôsobenia medzi ľuďmi, ktorých prišiel zachrániť. „Celkom pripravenými“ sa stali tak, že žili s Ježišom a poddávali sa.

Nasledujúci prehľad šiesteho kroku je užitočným začiatkom, aby sme sa pozreli na Bibliu celkom novým spôsobom. Prečítajte si túto časť

pomaly a pozorne. Bude základom pre čítanie a biblické verše v niekoľkých ďalších dňoch.

## 12 KROKOV K OBNOVE – 6. KROK

Túžba oslobodiť sa z pút závislosti od hriechu nie je to isté ako byť na to skutočne pripravený! Sebecké a bezbožné vzorce odhalené počas predošlého skúmania predstavujú život plný hlboko zakorenených presvedčení, postojov, zvykov, myšlienkových vzorcov, slov, pocitov a správania. Toto odhalenie zjavené Duchom Svätým bolo bolestivé a nepríjemné. Tieto staré a nepríjemné vzorce boli súčasťou vášho života, kam vám až pamäť siaha.

Zdalo sa, že vaša závislosť od hriechu vás definuje ako človeka. Ako by ste žili bez nej? Možno pokladáte za ľahšie pokračovať v sice nie šťastnom, ale dobre známom spôsobe života, než čeliť neznámej a neistej budúcnosti.

**Okamih pravdy: Hriešne a zhubné sklonny pochádzajúce z našej závislosti od hriechu jednoducho ukazujú, ako hlboko zakorenený a zažitý je náš hriech a ako zúfalo potrebujeme Krista, aby ho vytrhol aj s koreňmi.**

Je veľmi dôležité pochopiť, že váš zápas s budúcimi výzvami sa neskončí víťazstvom nad hriechmi, ktoré sa teraz snažíte prekonať. Ellen Whiteová napísala: „Často sa *budeme musieť skloniť a zaplakať pri Ježišových nohách, lebo robíme chyby a nie sme dokonalí. Nemáme sa však vzdať. Boh sa od nás neodvracia, ani keď nás premohol nepriateľ. Neopustí nás.*“ (Cesta ku Kristovi, SC 47)

Takisto píše: „*Budovanie charakteru nie je práca na deň alebo rok, ale na celý život. Boj o víťazstvo nad sebou, o svätosť a nebo je celoživotný zápas.*“ (*True Revival: The Church's Greatest Need* – Skutočná obnova: Najväčšia potreba cirkvi, s. 65-angl.).

Citát z knihy *Veľký problém, väčšie riešenie: 12 krokov ako prekonať našu náklonnosť k hriechu* (*Big Problem Bigger Solution: 12 Steps to Overcoming Your Addiction to Sin*) od Jerry Hortona, dostupnej cez LuLu Production. E-mail: hortonj06@yahoo.com; použité so súhlasom autora:

Môj život od 14-tich rokov pozostával z nutkavej masturbácie, drog, striptízových barov, prostitútok, mi-

momanželských ľubostných pomerov, nadmerného pitia a internetového porna. No ešte stále som myslel, že ho zvládam. Keď sa so mnou rozišla žena mojich snov, zastavilo ma to. Nikdy predtým som nezažil toľko citovej bolesti a depresie a z mojej čiernej diery ma nedokázali vytiahnuť ani moje nádherné 10- a 12-ročné deti. Vtedy som si uvedomil, že závislosť od lásky je mojou prvou závislosťou a podobne ako všetky iné je iba spôsobom liečenia bolesti z toho, že ako dieťa som nemal láskyplný vrúcny vzťah s otcom – alkoholikom – a vychovávala ma narcistická matka.

Môj život sa stal neovládateľným, potreboval som pomoc. Sedem rokov som chodil ku psychológovi, no nestačilo to. Zúčastnil som sa na mnohých stretnutiach Anonymných závislých od sexu a lásky (AZLS) a dostal som sponzora. Bolesť bola mučivá. Bol som presvedčený, že liečba takejto závislosti môže trvať roky a že tú bolesť neznesiem. Navštívil som psychiatra, ale moje telo nevedelo zvládnuť dva rôzne lieky. Potreboval som, aby tá bolesť ustala. Predstavili ma Paulovi Coneffovi z organizácie *Straight to the Heart Ministries*. Ten prístup sa mi páčil, a tak som si objednal lístok do Dallasu. Paul ma navštevoval a každý deň sa so mnou modlil. Štyri dni som plakal, prežíval som veľa uzdravenia a Boh mi ukázal, že príčinou všetkých mojich závislostí je posolstvo, ktoré som dostával po celý život: „Nie som dost dobrý.“

Po Dallase bolesť pomaly ustupovala. Naďalej som sa s Paulom každý týždeň modlil, navštevoval som psychológa, chodil som na štyri – päť stretnutí AZLS týždenne a so sponzorom som pracoval na Krokoch. Boh prevzal môj život. Každý deň sa modlím za vedenie. Nedávno som začal chodiť na stretnutia skupiny AA. Všetky moje závislosti sa zastavili. Život sa mi začal vracieť. Mám slobodu a pocit šťastia,

ktorý som nikdy predtým nezažil. Najväčší dar: som nablízku mojim deťom a som konečne vzorom, akým som mal byť, aby mali lepšiu šancu žiť život bez závislostí.

anonym

Prevzaté z časopisu *Journey to Life* (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries), január/február 2013 – roč. 2, č. 1 [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

Doplňkové čítanie a vysvetlivky k 6. kroku nájdete v niektorých Bibliách a na internete, napr.:

1. <http://www.nacr.org/wordpress/58/step-six>
2. <http://12step.org/the-12-steps/step-6.html>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=ZepeLXvoZ84>

## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

### 2. DEŇ

#### TEXTY K 6. KROKU

Dávid v mnohých svojich krásnych žalmoch prosí Boha, aby mu pripravil a zmenil srdce. Je to prosba o ochotu a cieľ, ktorý máme v šiestom kroku. Prosíme o to, aby sme boli celkom prístupní Bohu a umožnili mu konať svoju prácu v našich povahách, srdciach a životoch.

Dávid rozhodne ukázal rozsah svojich charakterových chýb. Ukázal nám, že niektoré z následkov našich skutkov idú s nami, a to aj keď sme uvideli a oľutovali veci, ktoré sme urobili a krivdy, ktoré sme spôsobili. No vidíme aj chvíle milosti a neustále Božie vedenie, ako mu pomáha v následkoch jeho zlyhaní. Starí priatelia sa prihlásia, aby Dávidovi pomohli a očakávaní nepriatelia sa menia na verných priateľov. Pošramotená a poškrvnená povest' je obnovená v dôstojnosti a úcte.

Nikdy nie je neskoro na to, aby sme boli „úplne prístupní“ Božiemu úžasnému konaniu v našich životoch.



#### ČÍTANIE

3 TEXTY K 6. KROKU:  
*Lk 14,28-30; Lk 19,1-10;*  
*Jn 5,1-15*

#### Hlavné myšlienky:

---

---

---

#### Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 3. DEŇ

#### ĎALŠIE TEXTY K 6. KROKU

Zbavuje nás cesta s Bohom výziev, alebo ich mení na príležitosti rastu? Nevieme, akú podobu bude mať Božie konanie, keď sa rozhodneme byť „úplne prístupní“. Boh má veľa spôsobov a nástrojov, ktoré používa, aby nás zmenil aj v najtajnejších zákutiach našej nefunkčnosti. Ťažkosťami smieme rásť. Môžu nás posilniť zmysluplné priateľstvá a nové príležitosti. Môžeme dospieť k dôvere – cez ťažkosti alebo verné požehnanie.

Môžeme dovoliť, aby nami tento neočakávaný fakt otriasol, alebo ho prijmeme ako vzrušujúcu súčasť svojej cesty. Ak odovzdáme aj svoj strach, budeme sa pohybovať rýchlejšie smerom k premieňajúcim skúsenostiam, ktoré Boh pre nás naplánoval.



#### ČÍTANIE

ĎALŠIE 3 TEXTY K 6. KROKU  
*Rim 6,11-12; Jk 1,5-6; 1Pt*  
*1,13-16*

Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

## 4. DEŇ

### POZNÁMKY K 6. KROKU

Hoci je cesta uzdravenia veľmi osobná a individuálna, pri našich týždenných stretnutiach často počúvame o podobných zápasoch, otázkach a objavoch. Často cítíme požehnanie z toho, že sme rozdielni. V rôznorodých hľadiskách a myšlienkach v skupine robíme objavy, na ktoré by sme neprišli, keby sme boli sami.

Znovu si prečítajte poznámky z tohto minulého týždňa a poznačte si tie, ktoré sa vám stále javia ako zvlášť dôležité. Keď sa o ne v skupine podelíte, lepšie si ich zapamätáte do budúcnosti a my všetci budeme mať z vašich myšlienok požehnanie.

Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Keď sme sa stali úplne prístupnými tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby, možno sme nepomysleli na nové príležitosti, ktoré sa nám otvoria. Koľko času sme strávili trápením sa nad vecami, ktoré nám bude Boh odstraňovať zo života? Koľko porazenecových postojov nám bránilo v tom, aby sme sa venovali ľuďom a činnostiam, ktoré máme naozaj radi?

Ježiš hovoril o dome, ktorý bol dočista vyzametaný a potom sa pomaly vracal späť do horšieho stavu, lebo nebolo dobrých vecí, ktoré by ho naplnili. Sme úplne prístupní tomu, aby Boh začal proces očisty od nášho „haraburdia“. Začíname sa tiež pripravovať na privítanie nových a hodnotných vecí v našich životoch a na našej ceste.

**Aké nové príležitosti by som mal/a, keby Boh začal odstraňovať nedostatky môjho charakteru?**

---

---

---

## 6. KROK ✧ ③. STRETNUTIE

### KONTROLA PRÍRUČNEJ BATOŽINY – AKO SA POZERAŤ A UČIŤ



*„Ja všetkých, ktorých milujem, vychovávam  
a trescem, rozhorli sa  
teda a kajaj sa!“  
– Ježiš Kristus (Zj 3,19)*

## 1. DEŇ

### PROGRAMOVÉ PRIORITY

Ak naozaj chceme, aby Boh odstránil naše charakterové chyby metódami siedmeho kroku, musíme rešpektovať aj pokyny podľa 6. kroku. Na dokonalú prípravu na odstránenie našich chýb budeme potrebovať povedomie a poznanie. To sú princípy a stavebné kamene toho, čo je pred nami.

Počas práce na šiestom kroku sa zameriame na svoje pozitívne pohnútky, pričom si zachováme pevné rozhodnutie pokračovať na ceste každý deň v pravde. náš sponzor a spolucestujúci nám pomôžu obmedzovať negatívne myšlienky alebo ničivé návyky, ktoré ohrozujú našu novoobjavenú silu charakteru.

Začíname sa stabilizovať. Sme odhodlaní pokračovať v ceste len tým smerom, ktorý nám zjavuje naša Vyššia moc. Charakterové chyby našej minulosti nám už nemusia brániť v raste. Pozitívna zmena a rozvoj, aký môžeme zažiť v 7. až 12. kroku 12-krokového programu, nemá hranic.

**Urobte si zoznam svojich povahových chýb/nedostatkov z 5. kroku a poznačte si, či ste**

**alebo ešte nie ste úplne prístupní na ich odstránenie.**

---

---

---

**Napíšte si modlitbu, v ktorej Boha poprosíte o (alebo mu poďakujete za) ochotu odstrániť Vaše charakterové chyby/nedostatky.**

---

---

---

**Napíšte si zoznam charakterových nedostatkov, na ktorých odstránenie nie ste pripravení a potom uveďte dôvody, prečo ste sa rozhodli si ich ponechať.**

---

---

---

**Napíšte modlitbu, v ktorej Boha poprosíte o (alebo mu poďakujete za) odvahu, múdrosť a príležitosť zriecť sa svojich charakterových chýb.**

---

---

---

## 2. DEŇ

### VÝHODY PROGRAMU

Kľúčovým slovným spojením v tomto kroku je „úplne prístupný“ (v angl. „pripravený“). Samotné žitie podľa 1. až 5. kroku nám pomáha otvoriť sa tak, aby sme boli úplne prístupní. Potrebujeme to len rozpoznať a vedieť, že naše charakterové chyby sa naozaj dajú odstrániť. Ako ich Boh odstraňuje? Odpoveď môžeme nájsť v 3. kroku. Skôr, než budeme môcť použiť 3. krok ako motiváciu pre náš 6. krok, musíme urobiť určité prípravné práce. Naša Vyššia moc

bude v procese uzdravenia vždy konať cez nás a druhých uzdravujúcich sa ľudí. Ak chceme prispieť a „potiť sa“, naša Vyššia moc nám dá motiváciu.

Jedným zo spôsobov vykonania prípravných prác je zostavenie zoznamu všetkých svojich chýb a ich protikladov. Napríklad:

- neznášateľnosť / znášateľnosť,
- strach / odvaha,
- hnev (resentimenty) / odpustenie.

Po najlepšom možnom dokončení tohto zoznamu sa môžeme zamerať na aktíva, ktoré chceme rozvíjať – to sa stáva našim cieľom.

Keď sme teraz úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky uvedené charakterové chyby, prejdeme k siedmemu kroku. Keďže sme závislí, väčšina z nás povie, že to vyzerá príliš jednoducho. Spomeňte si na slová zo šiesteho kroku: „*Sme úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.*“ A práve to sme urobili: stali sme sa „úplne prístupnými“.

- Počas **4. kroku** sme sa dotkli svojich najhlbších pocitov a samých seba.
- Počas **5. kroku** sa s tým zdieľame s našou Vyššou mocou, sebou samým a inými ľuďmi.
- Počas **6. kroku** použijeme 4. a 5. krok, aby sme uvideli chyby svojho charakteru a škodlivé vzorce myslenia.

Účinky týchto krokov sú vzájomne previazané. Absolvujeme ich a z tohto výhodného postavenia prechádzame k ďalšiemu kroku. Všetky naše pohnútky a rast sa spoja a povedú k úplnej prístupnosti.

**Napište si zoznam chýb a ich protikladov.**

---



---



---

**Aké duchovné prebudenie si zažil/a následkom tohto kroku?**

---



---



---

## ZÁKLADY NAPREDOVANIA

Prvý až piaty krok nám pomohol k správne nasmerovaniu pri budovaní základov pre konečnú kapituláciu. Na začiatku šiesteho kroku sme konfrontovaní s potrebou zmien svojich postojov, reakcií a spôsobu života. Pripravujeme sa na ich vykonanie a na celkovú zmenu životného smerovania.

Zamýšľané zmeny vyústia do spoločného úsilia: Boh dáva vedenie, potrebné veci a schopnosti pre bezpečnú cestu a my dávame túžbu a konanie. Na začiatok potrebujeme len ochotu dovoliť Bohu, aby nás na našej ceste viedol on. Nikdy sa nám nevnučuje, musíme si ho do života pozvať s vedomím, že sľubuje, že nás nikdy nepustí a nezanechá.

S nárastom našej ochoty odovzdať sa prichádzame do bodu, keď sme prístupní tomu, aby Boh podľa svojho uváženia odstránil naše chyby. Urobíme to prácou na programe deň po dni, či už vidíme, že nejako napredujeme alebo nie.

**Ktoré slová sú v tomto kroku kľúčové a čo pre mňa znamenajú?**

---



---



---

**Kedy som si uvedomil/a, že som úplne pripravený/á?**

---



---



---

**Čo si myslím, ako Boh odstráni tieto chyby charakteru?**

---



---



---

**Čo pre mňa znamená slovné spojenie „vzdaj sa toho, odovzdaj to Bohu“?**

---



---



---

## 4. DEŇ

### ČIASTOČNÉ ZOZNAMY

V tomto bode začíname vidieť, že zmena je potrebná, ak máme žiť naplno. Uznávať potrebu zmeny a byť ochotný zmeniť sa sú dve veľmi odlišné veci. Pri príprave na odstránenie našich charakterových chýb pochopíme, že kedysi boli práve ony nástrojmi – pomôckami na prežitie. Dôverne ich poznáme. Vieme, ako ich máme používať, a pomyslenie na ich stratu ohrozuje našu túžbu byť v pohode. Už nebudeme mať svoje staré spôsoby ovládania seba i druhých a začíname pochybovať, či sa dá žiť bez nich. V tomto bode bude užitočné, ak si pripomenieme, že Bohu môžeme dôverovať: neodstráni nič z toho, čo potrebujeme. Dôverovať Bohu, väčšiemu ako sme my, vytvára pocit úľavy.

Dôležitou súčasťou tohto kroku je naša schopnosť rozprávať sa s Bohom. Musíme vyjadriť svoj strach, ak dúfame, že Boh nás ho zbaví. Musíme prosiť, nech sa nám otvoria oči, aby sme videli, že jeho zásah je životne dôležitý. Ak sa čestne pozrieme na to, v akom stave je náš život, na jeho nezvládnuteľnosť a túžbu zmeniť sa, uvedomíme si, že naše staré zvyky a sila vôle nikdy nestačili na to, aby nám pomohli. Musíme byť „úplne prístupní“, aby sme sa zriekli svojich sebazničujúcich snáh a spoliehali sa len na pomoc nášho Boha.

**Čo si najviac prajem, aby Boh odstránil z môjho života?**

---

---

---

**Cítim úzkosti, keď myslím na odstránenie mojich charakterových chýb?**

---

---

---

**Čo získam, keď si ich nechám odstrániť?**

---

---

---

**Čoho som sa rozhodol/rozhodla vzdať?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

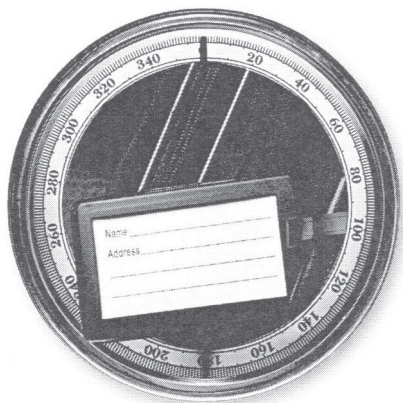
Máme pohodlné miesto na triedenie a na prípravu odovzdať všetko naše haraburdie, miesto, kde si môžeme oddýchnuť a zregenerovať sa v útočisku trpezlivosti a viery. Ak sa rozhodneme sústrediť sa pri práci na 6. kroku práve tam, pri zbavovaní sa povahových chýb budeme úspešnejší. Ak sa zameriame na Boha a jeho vôľu pre nás, zabráni nám to, aby sme sa ustavične pozerali späť do koša na vyhodené veci. Zabráni nám to úzkostlivo ťahať naspäť niečo, čo sme už takmer odovzdali do Božej starostlivosti.

Pri prechode k 7. kroku bude naša trpezlivosť aj viera v schopnosti našej Vyššej moci silná a pevná. Ľahšie a ochotnejšie jej dovoľíme uskutočniť v nás proces ozajstnej zmeny a pozitívnej premeny. Keď vidíme záznaky v tomto programe, stávame sa otvorenými a ochotnými, aby tento proces pôsobil aj pri nás tak, ako v životoch mnohých iných.



## 6. KROK ✧ 4. STRETNUTIE

### BATOŽINOVÉ ŠTÍTKY – VLASTNENIE SVOJEJ BATOŽINY



„Odvráť odo mňa potupu, ktorej sa obávam,  
lebo tvoje rozhodnutia sú dobré.“  
– Dávid (Ž 119,39)

## 1. DEŇ

### MERANIE NAPREDOVANIA

Väčšina z nás stále nevie, čo to znamená byť úplne pripravený (prístupný). Zrejme si ani neuvedomíme, kedy sme už pripravení, alebo ako sa to vlastne deje. Ako sa môžeme naučiť rozpoznávať znamenia toho, že sa stávame „úplne prístupnými“, aby Boh odstránil všetky charakterové chyby? Dlhú sme žili v klamstve a popieraní. Už nechceme robiť zo seba šaša.

Najlepšie je, keď 6. krok konáme tak, že Boha opakovanne pozývame do všetkých svojich záležitostí. Prvou ochotou z našej strany môže byť prekonávanie každodenných obáv. Tieto prvé kroky našej ochoty nás naštartujú správnym smerom.

Pokladáme za ľahké chcieť, aby Boh odstránil tie charakterové chyby, ktoré nás dráždia a ktoré nenávidíme u seba aj u druhých. Žiarlivosť, hnev, obavy, pýcha a závisť sú vlastnosti, pri ktorých je pre nás ľahké prosieť o zmenu: vôbec nás totiž netešia. No sú aj chyby ako žiadostivosť, lenivosť, sebeckosť a nečestnosť, ktoré akoby sme si užívali, alebo vďaka ktorým si namýšľame, že sme lepší, než naozaj sme – a tie sa zdráhame odovzdať.

Žiaľ, polovičaté opatrenia nám nijako neprospeli. Ak nám v živote ide o nové nasmero-

vanie a spokojnosť, musíme sa stať ochotnými dovoliť, aby Boh odstránil všetky naše chyby, ktoré sme našli v 4. kroku. Bude to ľahšie, ak sa rozhodneme hľadať Božiu vôľu namiesto svojej.

Veľká kniha hovorí, že ochota je „nevyhnutná“ a „podstatná“ a je „základom“ nášho uzdravenia. Ako som ochotný pre dnešok zmeniť svoj postoj, svoje emócie a správanie?

## 2. DEŇ

### VYTRVALÉ NAPREDOVANIE

Šiesty krok od nás nežiada, aby sme vo viere, že sa konečne zbavíme charakterových chýb, niečo urobili. Žiada od nás jediné: aby sme sa na to pripravili. Dôkladná príprava je dôležitá, lebo sa ním zvýšia naše šance na úspech v nasledujúcich krokoch.

Šiesty krok je pre nás ďalšou príležitosťou, keď sa môže preukázať stupeň našej pokory. V tomto bode sme kopali hlboko v zákutiach svojej mysle. Dôkladne sme hľadali a dozvedeli sme sa o sebe dôležité ponaučenia. Napriek náročnosti úlohy sme sa so svojimi nedostatkami zdôverili inému človeku. Čoskoro budeme extrahovať jed, ktorý nás brzdil dlhé roky. S bolesťou si uvedomujeme, ako blízko sme sa dostali k miestu, odkiaľ „niet návratu“. Minulosť nás naučila, že na dno dopadáme v pravý čas. 6. krok nám dáva čas na hlboký nádych a vdácnosť: tá nám pomáha pripraviť sa na nastávajúcu premenu.

**Ktoré dve charakterové chyby púšťam najťažšie?**

---

---

---

**Čo robím, aby som sa stal/a ochotným/ochotnou a prístupným/prístupnou?**

---

---

---

Ako sa zmenili moje pocity ohľadom mojich chýb po absolvovaní 5. kroku?

---

---

---

Ako znie modlitebná prosba za mňa samého/samú?

---

---

---

### 3. DEŇ

#### ODOVZDÁVANIE

##### Rozbité sny

Tak ako nám deti  
prinášajú so slzami  
svoje polámané hračky,  
aby sme ich opravili,  
priniesol som  
svoje rozbité sny  
Bohu, lebo je môj priateľ!  
No potom, namiesto toho,  
aby som ho nechal  
pracovať samého,  
motal som sa tam,  
aby som mu pomáhal  
podľa seba.  
Nakoniec som mu ich vytrhol  
a vykrikol som:  
„Ako môžeš byť taký pomalý?“  
„Dieťa moje,“ odvetil,  
„čo som mohol robiť?  
Veď si ich vlastne  
nikdy neodovzdal.“  
(*neznámy autor*)

Ako mi táto báseň pripomína moju neochotu odovzdať to?

---

---

---

Do akej miery som poddajný/á Bohu?  
Ako sa mu môžem poddať účinnejšie?

---

---

---

### 4. DEŇ

#### NEFALŠOVANÁ ZMENA

Keď v každodennom živote dodržiavame zásady tohto programu, postupne a nevedomky sa pripravujeme na odstránenie našich nedostatkov. Niekedy si ani neuvedomujeme, že sme na to pripravení. Spočiatku si možno len uvedomíme, že sa správame inak, že sme sa zmenili. Niekedy si iní všimnú zmeny skôr ako my sami:

- tí, čo vyhľadávajú **uznanie**, začínajú fungovať nezávislejšie;
- tí, čo sú posadnutí **kontrolou**, sú viac v pohode a uvoľnenejší;
- „**opatrovníci**“ sa stávajú citlivejšími na svoje vlastné potreby.

Ľudia usilovne pracujúci na programe ako neoddeliteľnej súčasť ich života sú pokojnejší, vyrovnanější a naozaj šťastní.

Rozžiarený a sebavedomý človek žije v každom z nás, len ho zastrel mrak zmätku a neistoty. Keď sa nás dnes niekto spýta, či chceme byť slobodní od svojich povahových chýb, budeme mať jedinú odpoveď – sme úplne prístupní tomu, aby ich Boh odstránil.

Aké zmeny v mojom správaní naznačujú, že sa menia moje myšlienkové vzorce?

---

---

---

Aké myšlienky mi prichádzajú na um, keď myslím na to, že vo vnútri som rozžiarený, sebavedomý človek?

---

---

---

**Do akej miery dôverujem, že Boh odstráni chyby mojej povahy?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Čo za proces sme to zažili v 4. až 6. kroku! Bolo to dôkladné „bezpečnostné zametanie“ v našich životoch. Preskúmali sme svoju minulosť, nazreli do hĺbok svojich pováh a zvykov. Zvážili a zmerali sme každú drobnosť.

- Ako to bolelo alebo pomohlo?
- Ako som ublížil/a alebo pomohol/pomohla iným?
- Je toto pozitívna črta môjho charakteru?
- Je toto chyba, ktorú potrebujem odstrániť?

Na tieto otázky sme si čestne odpovedali. Všetko o tom sme povedali Bohu. Priznali sme si pravdu. Povedali sme ju nahlas dôveryhodnému sponzorovi alebo priateľovi z procesu uzdravovania.

V šiestom kroku sa zaväzujeme. Kontrolujeme si batožinu pre svoj let životom. Po tomto triedení máme dve kôpky:

1. Do **kufra na „životný let“** sme si zabaliли svoje dobré vlastnosti, spomienky, ktoré

nás posilňujú a inšpirujú, spôsoby učenia a rastu. Pridali sme vzácne nové vzťahy, ktoré si vytvárame so svojou Vyššou mocou, s uzdravujúcimi sa priateľmi, s tými, ktorých máme radi a sami so sebou. Dávame to do Božích rúk ako do úschovy. Veríme, že sa s tým bude zaobchádzať s Božou starostlivosťou a vedením.

2. Druhá kopa obsahuje **nebezpečné materiály**, ktoré sme objavili. Patria tam spôsoby, pri ktorých o nás nebolo postarané, nemali sme čo jesť, nikto nás neučil, nemiloval a možno ani nechránil, keď sme rástli. Kopa obsahuje nesprávne myslenie, ktoré nás odsudzovalo, menejcennosť, ktorá popiera naše právoplatné dedičstvo ako detí Stvoriteľa. Zavrhneme staré cesty, ktoré sme zvládali s bolesťou. Už nedávame prednosť skrývaniu, práci, drogám, pitiu, jedeniu, ovládaniu či kontrole alebo sexu na otupenie alebo posilnenie. Páči sa nám to naše silnejšie ja, ktoré sa už vynára. Chceme ho chrániť, naďalej rásť a liečiť sa.

V šiestom kroku sa teda stávame prístupnými, úplne prístupnými, a tak veľmi vd'ačnými za to, že nám boli zo života odstránené nebezpečné materiály. Odovzdávame ich tomu, kto má na starosti ochranu a bezpečnosť nášho životného letu. Žasneme nad tým, že sme dostali túto skvelú príležitosť cestovať tam, kde sme ešte nikdy predtým neboli...

**KONIEC 6. KROKU**



---

**3. ZOŠIT:  
O TOMTO ŽIVOTNOM LETE  
– ZOČI-VOČI CHYBÁM A SPOLUCESTUJÚCIM**

---

**7. – 9. krok**

z 12-krokovej obnovy zameranej na Krista



## ***Milí spolucestujúci,***

d'alšia etapa nášho letu je veľmi aktívnou súčasťou našej cesty. Doslova je v nej vložená celá naša príprava z predchádzajúcich Krokov!

- Učili sme sa v nich vidieť, kde sme zoči-voči svojim zápasom bezmocní.
- Začali sme prežívať moc svojho Stvoriteľa.
- Takisto sme začali podstupovať nové riziko odovzdávania svojho života do Božej starostlivosti.
- Usilovali sme sa spoznať svoje nedostatky, aby sme uvideli tú časť našej minulosti, ktorá sa odráža v tom, čo robíme dnes.

Pokračujeme v ceste a v mnohých ohľadoch aj v dôvernom kontakte. Uzdravenie a obnova sa začínajú Bohom a nami, ale tam sa cesta nekončí. Obnova znamená liečiť sa a rásť v schopnosti žiť vedľa iných ľudí. Sme spoločenské bytosti a náš Stvoriteľ povedal, že nie je dobré, aby sme boli sami. V 7. až 9. kroku v maximálnej možnej miere obnovíme naše vzťahy. Budeme to robiť s pomocou Vyššej moci.

Pripojte sa k nám na ďalšom úseku našej cesty.

Vitajte na životnom lete!

## Metódy štúdia v každom týždni:

### ① PRI OKNE, V STREDE ALEBO PRI ULIČKE? – MÔJ JEDINEČNÝ VÝHLAD POČAS TOHTO ŽIVOTNÉHO LETU



Táto časť je prvou lekciou každého týždenného štúdia. Jej zámerom je uviesť preberaný krok a najdôležitejšie otázky v ňom. Čítanie všeobecne a otázky na zodpovedanie preveria naše súčasné postoje k týmto problémom a názory na ne. Táto časť slúži jednak ako letný pohľad tam, kam spejeme a tiež ako ukazovateľ toho, kde sa práve nachádzame.

### ② HLÁSENIA POČAS LETU – POHĽAD DO KNIHY



Ako veriaci sme začali Božiemu slovu prikladať význam bez toho, aby sme naozaj okúsili alebo zažili jeho dosah a moc. Skôr, než začneme súhlasiť so zmenou našich postojov a názorov, musíme dokonale preskúmať aktuálne záležitosti, tak ako sú uvedené v príbehoch a učení Božieho slova. Biblia nám teda slúži ako cestovný denník, ako spoľahlivý záznam iných cestujúcich, ktorí išli touto cestou pred nami.

### ③ LETUŠKY – SUSEDIA, KTORÍ VEDIA



V tomto bode sme si určili svoju polohu, kedysi zastávané myšlienky a presvedčenia o veciach a či sú v súlade s realitou Božieho a nášho diela. V tomto bode by sme mali kopať hlboko v predošlých záležitostiach a spôsoboch myslenia, ktoré obmedzovali Božiu moc, mali vplyv na naše životy a brzdili našu prácu a vôľu. Každú z nich starostlivo preskúmame, aby sme sa dozvedeli pravdu.

### ④ SPÁNOK V TURBULENCII – POKOJ SKÚSENÉHO CESTUJÚCEHO



Toto je skutočné chodenie na našej ceste, vykročenie a zámerný posun smerom k Božiemu vedeniu s vierou, že dostaneme duševné zdravie a vedenie. Mnohé z týchto krokov sa týkajú našich rozhodnutí, zmeny názorov a postojov, kým iné si vyžadujú čin. Každý krok sa dá absolvovať len vtedy, keď sme pripravení. Niektoré kroky sú príliš veľké, ale ani jeden nie je primálny.

## **7. KROK – „ŠTART“**

POKORNE SME HO POŽIADALI,  
ABY ODSTRÁNIL NAŠE NEDOSTATKY.



### **ÚVOD DO 7. KROKU**

Na myšlienku modlitby sme zvyknutí. V priebehu rokov modlenia sme prosili o veľa vecí. V siedmom kroku žiadame svoju Vyššiu moc, aby začala odstraňovať naše chyby a nedostatky. Tento krok si vyžaduje menej naliehavé činy a menej papierovania ako niektoré iné. Je teda krokom viery. Žiadame, lebo veríme. Žiadame s očakávaním, bez toho, aby sme vedeli, ako bude Boh postupovať. Pre väčšinu z nás neexistuje okamžitá premena. Jednoducho prosíme s vedomím, že každý deň prinesie

nové poučenia, nových ľudí a nové skúsenosti, ktoré budú napomáhať pri odstraňovaní našich charakterových chýb, ak sa budeme každý nový deň snažiť plniť pri svojich reakciách Boží plán.

Naše modlitby už nevysvetľujú, čo chceme, alebo aké Božie konanie očakávame.

Žiadame s vedomím, že prosíme niekoho silnejšieho, ako sme my.

Žiadame s vedomím, že jedine naša Vyššia moc, náš Stvoriteľ je schopný znovu stvoriť to, čím sme mali byť, a to bez chýb, ktoré sme rozvíjali vo svojej bolestnej minulosti.

### **MODLITBA 7. KROKU**

Môj STVORITEĽ, teraz som pripravený/á,  
aby si ma mal celého/celú, takého/takú, aký/aká som,  
dobrého i zlého/dobru i zlu.

Modlím sa, aby si ma zbavil každej jednej chyby charakteru,  
ktorá by stála v ceste mojej užitočnosti pre teba a mojich blízkych.

Posilni ma, keď budem odtiaľto odchádzať,  
aby som plnil/a tvoje príkazy.

Amen.



## 7. KROK ✧ ①. STRETNUTIE

PRI OKNE, V STREDE ALEBO PRI ULIČKE?  
– MÔJ JEDINEČNÝ VÝHLAD  
POČAS TOHTO ŽIVOTNÉHO LETU



„A všetko, o čo budete s vierou  
prosiť v modlitbe, dostanete.“  
– Ježiš Kristus (Mt 21,22)

### 1. DEŇ

#### DAJTE BOHU ZELENÚ

Keď raz večer Sheila ukladala k spánku svojho 5-ročného syna, poprosil ju, aby pri modlitbe vynechala tú časť, kde prosí anjelov, aby ho v noci chránili. Prekvapená sa ho spýtala: „A to už prečo?“

„Lebo dnes som si dal žuvačkový vitamín a nepotrebujem ich.“

Zasmiala sa a vysvetlila mu, že kým vitamíny udržujú pri zdraví naše telo, Boh posielala svojich anjelov, aby nás udržiavali v bezpečí telesne i duchovne. Keď sa porozprávali o vitamínoch a anjeloch, povedal jej, že je pripravený na modlitbu. Zatvoril oči a riekol: „Oukej, Bože, tak teda do toho!“

Siedmy krok je doslova takým „do toho“ v procese obnovy. Prijímame svoje obmedzenia, čestne sa pozeráme na to, prečo a ako bojujeme a učíme sa dávať Bohu povolenie na štart, aby sa životný let začal. Boh na nás nikdy „netlačí“, nie je požadovačný ani nedočkavý. Čaká, kým nepoviem: „Teda do toho! Všetko je to pravda: moja bezmocnosť, chyby, sebauvedomenie,

ochota poddať sa... Tak prosím, konaj v môj prospech!“

V 7. kroku je niekoľko nových výziev. Jednou z nich môže byť povedomie vlastných chýb. Keď Dave začal Boha žiadať, aby odstránil jeho nedostatky, bojoval proti pokusom kontrolovať svojich spolupracovníkov a členov svojej rodiny. Keď sa mu nedarilo zmeniť svoje netrepezlivé správanie, ešte viac ho to znechutilo.

„Nakoniec som si na počítači urobil kartičku veľkosti vizitky. Na jednu stranu som si vytlačil modlitbu vyrovnanosti a na druhú text: *Už nekomanduješ ľudí. Boh ťa mení.* Nevieť povedať, koľkokrát za deň som sa na ňu musel pozrieť. V prvých dňoch som ju vlastne držal v ruke stále. Zostal z nej len zdrap.“

Nech sa to deje akokoľvek, posunieme sa vždy, keď si uvedomíme, že sa to UŽ začalo a že proces zmeny práve teraz PREBIEHA.

### 2. DEŇ

#### RUKY PREČ OD POKORY?

Prvé slovo v 7. kroku môže byť pre nás novou cestičkou: „*POKORNE sme požiadali Boha, aby odstránil naše nedostatky.*“ Je udivujúce, že takáto veľká žiadosť sa začína pokorou! Počas tohto zápasu sme zakúsili veľa pocitov, vrátane hanby za svoje činy a zúfalstva zo svojich myšlienok a pocitov. Keď sme sa rozhodli pre zmenu, niekedy cítíme nádej, odhodlanosť, zúrivosť alebo zúfalstvo, ale zriedkakedy pokoru.

Siedmy krok nás namiesto toho, aby v nás burcoval odhodlanie dokončiť prácu, pozýva k pokore v prístupe. Zameriavame sa nielen na odovzdanie boja, ale aj na jeho aktívne vloženie do Božej škatuľky s označením „na vybavenie“. Keď začneme chápať, že na ňu nemáme žiadny vplyv, pokora prichádza prirodzene. Nie všetky zmeny sú zjavné okamžite, ten proces trvá nejaký čas, ale práca sa začína TERAZ.

Účinnou pomôckou, ktorá nás zameria na pokoru, je úprimná, jednoduchá modlitba siedmeho kroku. Pomáha nám ponechať všetky naše potreby v rukách nášho veľkého Boha.

## MODLITBA 7. KROKU:

*Môj STVORITEL, teraz som pripravený/pripravená, aby si ma mal celého/celú, takého/takú, aký/aká som, dobrého i zlého/dobrú i zlú. Modlím sa, aby si ma zbavil každej jednej charakterovej chyby, ktorá by stála v ceste mojej užitočnosti pre teba a mojich blízkych. Posilni ma, keď budem odtiaľto odchádzať, aby som plnil/a tvoje príkazy. Amen.*

Keď odovzdávame na konečnú zmenu všetky svoje nedostatky, nakoniec vložíme do rúk toho, ktorý jediný ju môže spôsobiť, aj svoj život. Máme nový a zdravý pohľad na pokoru a na zmysel nášho života.

**Čo pre mňa znamená pojem pokora?**

---

---

---

**Kedy som videl/a príklad zdravej pokory? Prečo bol ten človek pokorný?**

---

---

---

**Ako sa správam, keď som pokorný/á?**

---

---

---

**Aký je rozdiel medzi „pokorne žiadať“ a len žiadať?**

---

---

---

**Čo si myslím, prečo popis kroku používa slovo „pokorne“?**

---

---

---

## 3. DEŇ

### DOBRÁ PRÁCA JE BOŽIA PRÁCA

Každý sa v niečom vyzná. Rokmi sme sa naučili robiť poriadne veľa vecí. Aké pocity má človek, keď sa pozerá na niečo, čomu nerozumie? Keby nás napríklad požiadali, aby sme opravili tryskový motor (za predpokladu, že to nie je naša každodenná práca), sotva by sme vedeli, kde máme začať. Možno by sme ho aj *chceli* opraviť. Možno by sme ho aj *potrebovali* opraviť, ak sme niekde havarovali a potrebovali by sme sa dostať domov. Nič by však nepomohlo. Neboli by sme schopní urobiť to. Premýšľanie o siedmom kroku nás necháva s otázkou, ako to vlastne funguje a akú úlohu v tomto kroku zohrávame my.

Hoci zrejme nebudeme schopní motor opraviť, niektorí z nás vedia o náradí dosť na to, aby stáli pri odborníkovi a pomáhali mu, alebo aby v správnom čase našli to správne náradie. Ostatní z nás by mohli vedieť označovať a ukladať demontované diely tak, aby mechanik všetko ľahko našiel, keď bude motor znovu skladať. Ďalší by mohli upratovať dielňu, pripravovať nápoj na občerstvenie alebo zdravé jedlo, alebo urobiť pre mechanika inú pomocnú službu.

Nie je to tak, že v siedmom kroku nemáme žiadnu úlohu. Akurát na tomto životnom lete nie sme hlavnými mechanikmi. Boh nám dal schopnosti, múdrosť a postreh, aby sme vkročili do životného plánu, vtedy a tam, kde sme potrební. V siedmom kroku sa učíme pokorne prosiť Hlavného mechanika, aby si robil svoju prácu.

**Aký nedostatok je pre mňa dnes najväčšou výzvou?**

---

---

---

**Ako mení modlitba 7. kroku môj pohľad na jeho prínos?**

---

---

---

**Aký mám pocit z toho, že svoj problém odovzdávam Bohu na odstránenie?**

---

---

---

**Aký pocit mám, kým sa od problému odpútam a kým žiadam Boha, aby ho odstránil?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### NASLEDOVANIE VODCU

Pred siedmym krokom sme sa pokúšali vytvoriť si vlastné životné zmeny. Siedmy krok je hovorenie o tom, ako dospejeme ku SKUTOČNEJ osobnej zmene. V niekoľkých posledných krokoch sme odhalili niektoré zjavné a niektoré „utajené“ charakterové chyby. Teraz sa možno cítime sklúčení, keď si uvedomujeme, že neodídu „len tak“, ani sa nezmenia kvôli našej drine. Potrebujeme pomoc a chceme, aby prišla RÝCHLO! Pokorné nasledovanie nášho VYKONÁVATEĽA zmien mení SPÔSOB, akým reagujeme na život a ako tú zmenu prežívame. Skúsenosť neznamená len o nej hovoriť, ale tiež VEDIET, že sa konečne niečo deje! Niekoľko miliónov ľudí ako my to zažilo v uplynulých viac ako 60 rokoch. (AA – Anonymní alkoholici začali v roku 1935). Nasledujeme ich vedenie, aby sme mohli začať nasledovať to Božie. Začíname chápať, že čo funguje iným, môže fungovať aj nám.

Naše činy a životy kedysi usmerňovali charakterové chyby. Keď ich cestou začíname strácať, už nereagujeme tak ako kedysi a nechávame sa viesť Bohom. Hovorí sa, že Bill W. použil v prvom koncepte Veľkej knihy Anonymných alkoholikov v 3. kroku aj anglické slovo „*direction*“ (čítaj dajrekšn):

„Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a život do starostlivosti a *direction* Boha, ako ho my chápeme.“

Toto slovo tu však nie je vo význame *príkaz*, ale ako *vedenie/usmernenie*. Dostávame usmernenia, nie príkazy, a každým dňom sú jasnejšie.

Veľká kniha AA to popisuje takto: „Ďalej sme sa rozhodli, že odteraz *bude v tejto životnej dráme naším riaditeľom Boh*.“ (AA BB, s. 62) To, čo sa deje v mojom VNÚTRI je dôležitejšie než to, čo sa deje navonok. Naše vnútorné zameranie mení naše vonkajšie reakcie. Pokorne si uvedomujeme svoje chyby a tak viac pracujeme na tom, aby sme ostatných cestujúcich skôr podopierali a milovali, než naprávali a dirigovali. S odhodlaním byť užitočnejší znie naša nová otázka v živote: ČO JE V TOM zo MŇA? Toto je kľúč k nesmiernemu duchovnému prebudeniu. Jednoznačne to mení život.

Ak sa riadime pokynmi nášho vodcu, vieme si tiež lepšie vybrať z dostupných informácií. Otvorili sa nám možnosti nových smerov, ako sú naši sponzori, vyličení priatelia, vnútorné pohnútky a nežné Božie poštuchnutia. Keď sa teraz stávame pre ten proces užitočnými a rýchlejšie reagujeme na vedenie, častejšie sme odmenení dobrými pocitmi. A tie znamenajú, že už nie sme takí ubolení a nemusíme so sebou zaobchádzať zle, aby sme zlé pocity zo seba samých prekryli.

**Čo pre mňa znamená byť „UŽITOČNEJŠÍ/IA PRE DRUHÝCH“?**

---

---

---

**Ako sa môžem dnes alebo zajtra stať užitočnejším/ou pre druhých?**

---

---

---

**Aké kroky podniknem počnúc dneškom, aby som sa pohl/pohla INÝM SMEROM, než som šiel/šla vtedy, keď mi život RIADILI moje charakterové chyby?**

---

---

---

**Prečo je pre znenie tohto kroku/ modlitby dôležitá prosba „Daj mi silu, Bože, aby som konal/a tvoje príkazy, keď odtiaľto odídem“?**

---

---

---

**Čo sa vo mne deje?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Siedmy krok je dokonalý zázrak, ktorý môžeme uzrieť. Má moc premeniť nás a dať nám uzrieť jeho impozantnosť cez osobnú skúsenosť rodiaceho sa vzťahu s Vyššou mocou. Vedie nás od bezmocnosti k sile, a to pri akejkol'vek výzve. Kým sme sa k tejto sile pripojili, boli sme ako strážcovia majáka, ktorí sa pokúšajú pomôcť sebe i druhým tlmeným svetlom baterky, čo nie je veľmi užitočné. Ak do toho zapojíme zdroj energie väčší, ako sú batérie v našej baterke, budeme **užitečnejší**.

V Al-Anone, skupine 12 krokov pre ľudí ovplyvnených vzťahom s alkoholikom, nás učia, že riešením vzťahových problémov je odpútanie sa: „pustenie sa s láskou“. Duchovný princíp odpútania je mocným princípom uzdravenia pre všetkých účastníkov zložitého vzťahu. Pre tých z nás, čo majú problém so spoluzávislosťou alebo ovládaním, je odpútanie sa to isté, ako je abstinencia pri látkovej závislosti. Odpútanie sa je niečo iné ako odpojenie, nie je to prerušenie komunikácie, ale naopak, väčšie zameranie sa na vzťah v rámci našej vnútornej „Vyššej moci“.

Učíme sa, že práve v tomto priebežnom kontakte s našim Stvoriteľom spočíva riešenie akéhokoľvek problému! Odpútaním sa umožňujeme *druhým* v našich vzťahoch, aby takisto nasledovali svoju vnútornú Vyššiu moc. V tom istom duchu sa začína alternatívne zameranie modlitbou 7. kroku. Ak zápasíme s nejakým vzťahom alebo s nejakou charakterovou chybou, môžeme jednoducho použiť slová modlitby 7. kroku (AABB, s. 76) a zameniť podstatné mená a zámená, takže bude znieť nasledovne:

#### MODLITBA 7. KROKU:

*Môj STVORITEL, teraz som pripravený/á, aby si mňa, ... (meno), mal celého/celú, takého/takú, aký/á som, dobrého i zlého/dobru i zlu. Modlím sa, aby si mňa, ... (meno), zbavil každej jednej chyby charakteru, ktorá by stála v ceste mojej užitočnosti pre teba a mojich blízkych. Posilni ma, aby som plnil/a tvoje príkazy, keď odtiaľto odídem. Amen.*

Dobre to funguje aj pre resentimenty, čo neprekvapuje, keďže zistíme, že sa potrebujeme duchovne vzdialiť od ľudí, ktorých neznášame, a viac sa naviazať na Boha, kým sa ťaživé pocity nepominú. Pokorne sme vyslovili modlitbu 7. kroku a dúfame/očakávame, že Boh začne proces zmeny. Očakávame:

- že budeme zmenení,
- že sa vo svojom živote staneme hodnotnými, šťastnými a istejšími.

## 7. KROK ✧ ②. STRETNUTIE

### HLÁSENIA POČAS LETU – POHĽAD DO KNIHY



„...prosíte, ale nedostávate, lebo prosíte zle; chcete to premárniť podľa svojich zlých žiadostí.“ – Jk 4,3

## 1. DEŇ

### BIBLIA VYROVNANOSTI

Niekedy sa cítime malí. Keď porovnáваме svoju veľkosť s oceánom alebo s nočnou hviezdňatou oblohou, prežívame posun vo svojej dôležitosti. Biblia prináša správy o premnohých životoch, rokoch a minulých národoch. Vedľa pokorujúcej malosti je dlhý a zložitý príbeh. Je pokora to isté ako pocit malosti? V tomto Sprievodcovi vidíme Ježiša prichádzať v ľudskom príbehu. Je našej veľkosti, ale vyučuje a žije v blízkom osobnom vzťahu so Stvoriteľom. V nasledujúcich citátoch a textoch začneme spoznávať skutočný význam pokory.

### 12 KROKOV K OBNOVE – 7. KROK

Prvé slovo v tomto kroku hovorí o postojí, aký má mať závislý, ten, kto sa približuje k Bohu. Pokora je kľúč. Tak dlho sme si mysleli, že si život môžeme organizovať sami. Pri závislosti sme Božiu pomoc nepotrebovali. Či už to bolo z neznalosti alebo z arogancie, robili sme na Boha dlhý nos, a tým sme mu vyhlásili, že vieme lepšie ako on, ako byť Bohom. Keď už teraz vieme, že spoliehanie sa na seba nás nez-

baví závislostí, pokorne sa obraciame k nemu a prosíme ho, aby odstránil naše nedostatky.

Žiadanie je aktívny krok. Je to niečo, čo musíme urobiť. Uzdravenie si vyžaduje to, čo môže vykonať len Boh, ako napríklad obnoviť naše duševné zdravie. Boh však vie, že niektoré kroky musíme urobiť sami za seba, a síce tie, ktorými ukážeme, že ho potrebujeme. V siedmom kroku je žiadosť konkrétnym prejavom potreby Božej pomoci.

Čo žiadame? Aby odstránil naše nedostatky. Keď vyslovujeme takúto prosbu, najlepšie je, keď sme konkrétni.

- V **4. kroku** sme určili svoje charakterové chyby.
- V **5. kroku** sme Bohu a iným ľuďom vyznali ich presnú povahu.
- Pomocou **6. kroku** sme sa pripravili na ich odstránenie.

V tomto kroku prosíme o odstránenie konkrétnych nedostatkov:

*„Pane, zbav ma pýchy, zatrpknutosti a hnevu, zbav ma pocitu viny z toho, že som ublížil tebe, iným (vymenuj ich) i sebe. Pane, podľa toho, ako to chápeš dnes, som pripravený dovoliť, aby si odstránil tieto hriechy, zraňujúce nedostatky a teraz ťa prosím, aby si tak urobil. Verím, že mocou Ježišovej krvi preliatej na kríži za moje hriechy vykonáš, ako som žiadal v Ježišovom mene. Amen.“*

Takúto modlitbu Boh nikdy neodignoruje a vždy na ňu zareaguje. Čaká len na teba, kým požiadaš!

Aubrey Duncanová

Prevzaté z časopisu *Journey to Life* (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries) marec/apríl 2013 – roč. 2, č. 2 [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

Doplňkové čítanie a vysvetlivky k 1. kroku nájdete v niektorých Bibliách a na internete, napr.:

1. <http://www.nacr.org/wordpress/59/step-seven>
2. <http://12step.org/the-12-steps/step-7.html>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=nrkyCSD0SW8>

## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

### 2. DEŇ

#### ÚVAHY A SÚVISIACE TEXTY K 7. KROKU

Celý Ježišov život bol o nových začiatkoch. Žiadame, aby boli odstránené naše nedostatky, chyby a zlyhania. Aká vzrušujúca myšlienka! Doslova vyrážame k novému začiatku. Začínáme s „Novým zákonom“ v našich životoch. Už nie sme nútení žiť v starých nedostatkoch svojich starých spôsobov, bolesti, predsudkov a nástrah. Staré príbehy čítame s novým záujmom a objavujeme spôsoby, ktoré Ježiš už dal na dosiahnutie vyrovnanosti a uzdravenia.



**ČÍTANIE**  
7 TEXTOV K 7. KROKU  
Ž 25,8–11; Ž 32,6–8; Ž 51;  
Mt 18,4

Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 3. DEŇ

#### ĎALŠIE TEXTY K 7. KROKU

Keď Ježiš niekoho uzdravil alebo mu odpustil, požiadal ho, aby sa správal, akoby to už mal:

- **malomocným** povedal, aby išli do chrámu, kde ich označia za čistých,

- **chromých** vyzval, aby chodili,
- **slepému** povedal, aby si umyl oči v studničke,
- **žene pristihnutej pri cudzoložstve** povedal, aby žila bez tajných hriechov svojho minulého života.

Môžeme vykročiť so smelou odvahou a s vedomím, že naše chyby a nedostatky sú odstraňované. Ježiš je liečiteľ, všetko to robil už predtým!



**ČÍTANIE**  
4 ĎALŠIE TEXTY K 7. KROKU  
Lk 11,5–13; Lk 18,10–14;  
Sk 3,19; Flp 4,6

Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 4. DEŇ

#### ÚVAHY O 7. KROKU

Hoci je cesta obnovy veľmi osobná a individuálna, počas týždenných stretnutí s našimi spolucestujúcimi často počujeme o podobných zápasoch, otázkach a objavoch. Sme požehnaní aj našou vzájomnou odlišnosťou. Odlišné názory a hľadiská v skupine umožňujú objaviť niečo, na čo by sme sami neprišli.

Prečítajte si znovu poznámky z minulého týždňa a označte si tie, ktoré sú zvlášť dôležité. Ak sa s nimi podelíte v skupine, lepšie si ich zapamätáte a ostatní budú nimi takisto požehnaní.

Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---

---

---

## 5. DEŇ

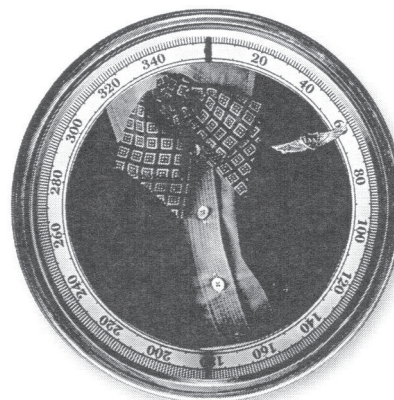
### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Na tejto ceste neletíme sami. Cestujeme s pilotmi, letuškami a spolucestujúcimi. No tá skupina je v skutočnosti väčšia. Cestujeme aj s technikmi, ktorí postavili lietadlo, s vynálezcami, ktorí objavili každý vynález v histórii leteectva. Cestujeme s tými, čo pripravili náš odlet a s tými, čo na nás čakajú, aby sme po ňom šťastne pristáli.

Je pokorujúce vidieť rozsah a pohľad väčší, než máme my sami. V Božom Slove vidíme väčší záber toho, ako Boh pracuje s ľuďmi. Odpustenie je dar dosť veľký na to, aby „pasoval“ na každý život a každý nedostatok od počiatku času. V týchto životoch a príbehoch vidíme pravdu, že Božie odpustenie potrebujeme a že sa týka aj nás.

## 7. KROK ✧ ③. STRETNUTIE

### LETUŠKY – SUSEDIA, KTORÍ VEDIA



„Ak čokoľvek prosíme podľa Jeho vôle,  
vypočuje nás.“ – (1Jn 5,14)

## 1. DEŇ

### ŽIADOSŤ O POMOC

V 3. kroku sme odovzdali svoje životy. V 7. kroku pokorne prosíme Boha, aby odstránil slabé miesta, chaos, charakterové nedostatky, ktoré nás vykoľajujú. Je pokorujúce vidieť pravdu o uzdravení v niektorých zásadách kresťanskej výchovy, ktoré sme ignorovali. Možno sme nechápali Ježišove slová, keď povedal, že jeho moc sa dokonáva v našej slabosti. Teraz začíname vidieť nášho Tvorcu, ako premáha našu pohnútku uniknúť bolesti pitím, jedením, drogami, sexuálnym správaním, kontrolovaním, perfekcionizmom alebo inými „únikovými cestami“. Hodnota pokory spočíva v tom, že čaká na Božiu silu – nenáhli sa vpred a neľahá ani netlačí nás k zlým rozhodnutiam. Najlepším miestom, na ktorom sa môžeme učiť pokore, je často spoločná spoločnosť našej skupiny uzdravenia. Spájajú nás spoločné zápasy. Uznávame a vážime si dôveru, ktorú nám preukazujú naši priatelia, keď sa s nami delia o svoje skúsenosti, silu a nádej.

Veľmi dobre je to vysvetlené v knihe *12 krokov a 12 tradícií*: „Vtedy sme sa v AA pozerali a počúvali. Všade sme videli zlyhanie a biedu premenenú pokorou na aktíva nesmiernej ceny. Počúvali sme príbeh za príbehom o tom, ako

*pokora prináša silu z našej slabosti. V každom prípade bola vstupenkou do nového života bolesti. Tá nám však kúpila viac, než sme očakávali. Priniesla mieru pokory, ktorá bola – ako sme neskôr zistili – liekom na našu bolesť. Začali sme sa menej báť bolesti a želať si pokoru ako nikdy predtým.*“ (str. 75)

Pred uzdravením sme pokoru vnímali ako slovo súvisiace s hanbou, so strachom a s trápnyimi pocitmi. Môžeme povedať, že sme uzdravovaní a posilňovaní, keď si so slovom „pokora“ začíname spájať dobré myšlienky a pocity. Uvažujte dnes o tom, že pokora môže znamenať skrátka to, že ustúpime z cesty, aby mohla v našich životoch vykonávať dôležité dielo naša Vyššia moc.

### **UVAŽOVANIE:**

**Aká bola moja definícia pokory pred uzdravením?**

---

---

---

**V čom vnímam slovo pokora dnes inak?**

---

---

---

**Akými spôsobmi uplatňujem pokoru dnes?**

---

---

---

## **2. DEŇ**

### **POZOROVANIE NAPREDOVANIA**

Žiadame Boha, aby odstránil naše nedostatky, preto je dôležité, aby sme teraz zmenili svoje zameranie: namiesto zlyhaní v živote sa zameriame na víťazstvo. Začíname si všimáť obdo-

bia, keď nám strach, slabosť, nečestnosť alebo niektoré iné nástrahy už NEPODRÁŽAJÚ nohy. Menej sa sťažujeme a začíname vnímať pokojné miesta medzi našimi zápasmi. Dokonca aj naše chyby môžu byť silou, ak ich použijeme inak. Ako je uvedené v brožúre *Paths to Recovery* (Cesty k obnove):

*„Možno tiež zistíte, že v našich zlyhaniach sa skrývajú aj aktíva. Napríklad, posudzovanie je negatívna vlastnosť, ak sa použije na ublíženie a kritiku, ale kladná, ak nám dovoľuje rozpoznať kvalitu a odlíšiť ju od priemernosti. Naša Vyššia moc nám môže pomôcť zbaviť sa kritizovania a zachovať si dobrý úsudok.“* (str. 74)

Je príjemné dozvedieť sa, že v Božích rukách sú odstraňované naše nedostatky a obnovené dobré časti nášho charakteru. Keď si tieto veci všimame, zapisujeme si ich do denníka a debatujeme o nich so sponzormi, napomôže to ďalší rast.

### **KONANIE:**

**Dnes si poznačím tri oblasti, v ktorých vidím osobný rast. Zapišem si ich do denníka a/alebo sa o nich pohovám so svojim sponzorom.**

---

---

---

**Ako pomohla mojej ochote nechať Boha odstrániť moje nedostatky pokora?**

---

---

---



### 3. DEŇ

#### POĎAKOVANIE NÁŠMU „PILOTOVI“

U niektorých aeroliniiek môžeme vidieť pilota aj s posádkou stáť pri dverách a ďakovať vychádzajúcim cestujúcim, že leteli s nimi. Aj keď ste leteli iba raz alebo dvakrát, zrejme ste tiež počuli, ako zopár cestujúcich poďakovalo pilotovi za bezpečný let, dobré pristátie atď. Pilot zjavne vďaku nepotrebuje. Bol vyškolený, aby lietadlo pilotoval odborne, spoľahlivo a zodpovedne. Za výkon tejto odbornosti je platený. A vlastne aj život samotného pilota závisí od dobre vykonanej práce. Takže prečo ďakovať?

Niektorí ďakujú, lebo nenávidia lietanie. Sú na smrť vydesení a let strávia s bielymi hánkami a v napätí. Ďakujú pilotovi, lebo sú radi, že žijú! Iní lietajú radi, možno sú sami pilotmi a poďakovaním vyjadrujú uznanie za dobrú prácu.

Na rozdiel od cestujúcich na leteckých linkách my naozaj nemáme na výber. Podnikáme životný let, ktorý sme si nevybrali. Jedno si však vybrať MÔŽEME: ako sa budeme počas neho správať.

- Môžeme byť neustále vystrašení a ubolení.
- Môžeme sa rozhodnúť, že sa budeme počas celej cesty trápiť a trpieť.
- Alebo sa rozhodneme byť protivným a otravným cestujúcim, jedným z tých, ktorí stále bezohľadne sklápajú stolíky a ope radlá.
- Môžeme obsadiť obidve opierky na ruky a kopať do sedadla pred nami – a to všetko preto, aby sme sa MŤ cítili pohodlne.

Možno sme sa takto správali pred uzdravením. No kdesi počas letu sa veci začali meniť. Možno sme sa zo strachu nervovo zrútili. A možno sú naši spolucestujúci, priatelia a rodina už otrávení naším sebeckým správaním a otočili sa nám chrbtom.

Kým sa dostaneme k siedmemu kroku, učíme sa iným spôsobom života. Ako uvádza brožúra Cesta k obnove:

*„Kým prideme k 7. kroku, budeme vedieť, že Boha nemusíme prosíkať“*

*o veci, alebo sa ich domáhať. Jednoducho požiadame. Učíme sa dôverovať Božej ceste a tempu, keď si plníme svoje úlohy.“* (Paths to Recovery, str. 72)

Ako let pokračoval, začali sme si uvedomovať, že náš Pilot napriek nášmu bojzlivému a zraňujúcemu správaniu stále velí, vydáva pokyny, riadi náš let a dáva pokyny letuškám, keď konkrétny cestujúci niečo potrebuje. Boli sme v bezpečí a po celý čas bolo o nás postarané. Je čas poďakovať sa. Keď vidíme tie mnohé dôkazy jeho pôsobenia v našich životoch, mení to náš pohľad na všetko.

#### ODOZVA

**Dnes nižšie napíšem poďakovanie mojej Vyššej moci, Pilotovi môjho životného letu.**

---

---

---

**Akú úlohu zohráva vďačnosť v tom, že som schopný/á pokorne prosiť o vedenie Vyššiu moc?**

---

---

---

### 4. DEŇ

#### OPAKOVANÁ PROSBA

Nič nás neučí pokore tak ako opakovanie. Môžeme dychtiť po tom, aby sa už lekcija skončila, aby sme „s lietadlom pristáli“ a pokračovali na ďalšom úseku cesty. Namiesto toho často vidíme, ako Boh stále krúži nad letiskom a volí si iný uhol k pristávacej dráhe. Niekedy možno dokonca presedíme letmé pristátia a štarty, kým sa skúsenosť neskončí. Ak naša Vyššia moc vedie náš život lekciami, ktoré vnímame ako už absolvované, môže sa to javiť ako frustrujúce, alebo nás to môže učiť pokore. Pokora prijíma, že stále je tu niečo nové a hodnotné, čo sa môžeme naučiť.

Ak cítime k opakovanej lekcii odpor alebo vzdor, odmietanie nám môže niečo napovedať. Ak sa naozaj odpútavame a „vzdávame sa a dovoľujeme Bohu“, budeme ochotní naučiť sa túto novú lekcii. Ak vzdorujeme, máme problémy hneď s prvými krokmi nášho uzdravenia, a to s našou bezmocnosťou a Božou mocou. V podstate je to o pokore, ktorá je dobre podaná v *12 krokoch a 12 tradíciách*:

*„Počas tohto procesu učenia sa pokore bola najhlbšou zmenou zo všetkých tá v našom postoji k Bohu. A platilo to, či už sme boli veriaci alebo nie. Začali sme prekonávať myšlienku, že Vyššia moc je len akýsi náhradník, ktorého máme volať iba v čase núdze. Predstava, že budeme stále žiť svoj život a Boh nám sem-tam pomôže, sa začala vytrácať.“ (str. 75)*

Pokora hľadá vedenie dokonca aj vtedy, keď neexistuje žiadny zjavný problém. Hľadá Boha, keď vznikajú problémy. Hľadá ho, keď sa podobný problém opakuje. Opakovane žiada.

### UTVRDENIE:

**Aké poučenie sa v mojom živote opakovalo najviac?**

---



---



---

**Akú hlavnú vec o kapitulácii, pokore alebo Božom vedení si chcem z týchto skúseností zapamätať najviac?**

---



---



---

**Ako sa môžem poddať opakovanému procesu?**

---



---



---

## SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Hoci sme boli neochotní a neschopní zbaviť sa svojich nedostatkov, často sme prosili, aby boli odňaté okamžite. Žobronenie o takéto „rýchle uzdravenie“ sme nevníмали ako žiadosť, ale bolo ňou. Tak ako keď sme drogy, alkohol, sex, jedlo, ohováranie a iné správanie skúšali ako cesty k rýchlejšiemu úľave od bolesti – tiež sme vyžadovali okamžité vyličenie. Ako spoluzávislí sme mali sklón hádzať vinu na iných a hľadať spravodlivosť namiesto toho, aby sme pripustili, že pomáhame vytvárať svoje vnútorné boje. Keď sa teraz učíme trpezlivosti, naša Vyššia moc nám podáva nový nástroj, a to nie na „konanie“, ale na „bytie“ – nazýva sa pokora.

Pokore sme sa začali učiť najskôr vtedy, keď sme objavili svoju bezmocnosť. Museli sme ju uplatňovať znovu, aby sme začali veriť, že existuje Sila väčšia ako naša. Teraz sa môžeme stať pokornými, prenechať jej vedenie a požiadať ju, aby nás zbavila bolestivých nedostatkov. Pokora nás takisto vedie k tomu, aby sme nahlas hovorili o svojom zranení a hanbe nášmu Stvoriteľovi a dôveryhodnému sponzorovi, ktorého nám dala do cesty.

Takto nás pokora môže viesť k inému pohľadu na každodenné veci a dáva nám návody, ako inak máme konať a reagovať. Žiadať Boha, aby odstránil naše nedostatky, to je skutočné meradlo našej ochoty vzdať sa kontroly. Naša stará sebecká pýcha by nám nedovolila, aby sme sa zastavili uprostred konania alebo keď sme vyslovili niečo zraňujúce. Predierali by sme ďalej, aby sme si zachovali tvár, mali pravdu alebo dosiahli spravodlivosť. Pokorné žiadanie Boha, aby odstránil tieto nedostatky, nám pomôže zastaviť sa, prestať, zmeniť svoje slová a prosiť o odpustenie.

## 7. KROK ✧ 4. STRETNUTIE

### SPÁNOK V TURBULENCII – POKOJ SKÚSENÉHO CESTUJÚCEHO



„Stvor mi čisté srdce, Bože.“  
– Dávid (Ž 51,12)

## 1. DEŇ

### POZNAŤ SVOJ CESTOVNÝ PLÁN

Niektoré veci sa v 7. kroku pre nás začínajú meniť. Ako Boh odstraňuje naše nedostatky, začíname zachytávať svoje chybné kroky tak, *ako sa dejú*. Už nestojíme dlho v tme ani nešpekulujeme, prečo nám naše činy ubližujú. Učíme sa skúmať, *prečo* určité veci robíme a cítime. Prosba k Bohu o zmenu nám tiež pomáha *zmeniť kurz* skôr, ako na zlej ceste zjádeme príd'aleko.

Bud /čítaj bad/ to popísal presne:

„*Keď som cítil, že musím zmeniť seba, často som sa pozrel inam. Vedel som, že keby som bol zoči-voči svojim činom a pohnútkam čestný, musel by som niečo UROBIŤ a že to robenie by bola drina. Cítil som sa priveľký a príliš unavený, a tak som sa pozrel inam. Teraz, keď už viem, že zmeniť ma je Božia práca, nebojím sa pozrieť na veci realisticky, keď ho pokorne žiadam, aby tieto veci odstránil.*

*Búrľivé manželstvo mojej dcéry sa skončilo šesť mesiacov predtým, ako mi diagnostikovali rakovinu. Bol som pyšný na to, ako som ponúkol pomoc, ale Melániino manželstvo som ponechal*

*v Božej starostlivosti. Iná vec bola uvedomiť si, že ma zradilo moje telo! Prepadol som sa do obáv a paniky! Hneval som sa na seba, že nie som schopný bojovať proti strachu.*

*Napokon som vysledoval začiatok mojej paniky až k tomu, že som neveril, že Boh konal v Melániinom živote naozaj dostatočne. V skrytosti som cítil, že Boh má so mnou náhradný plán, že by ma mohol potrebovať vtedy, keď jeho plán s Melániou nebude fungovať. Bol som si istý, že Melánia potrebuje dokončiť vzdelanie, ktoré bolo prerušené manželstvom, a bol som pripravený za to zaplatiť. Rakovina ma viedla k pocitu, že to nie je správna voľba. Bol som taký zaujatý myšlienkou, že v budúcnosti ma Melánia bude potrebovať, že som prestal vidieť, že Boh koná – lenže tak, ako som to ja neplánoval.*

*Po prvýkrát som videl, že Melánia už našla svoju životnú dráhu. Počas posledných mesiacov manželstva si našla prácu ako rýchle riešenie peňažnej krízy. No sadlo to a už niekoľkokrát ju povýšili. Aj bez toho, aby sa vrátila do školy, robila niečo, čo dokonale ladilo s jej nadaním. Boh jej pomohol nájsť zmysel a radosť a nielen spôsob, ako v medziobdobí zarobiť peniaze. Ja som takisto začal vnímať diagnózu rakoviny ako nepopierateľnú pripomienku toho, že sa potrebujem zamerať na seba. Pred uzdravením, pred 7. krokom, by som naďalej klamal sám seba. Bolo vždy ľahšie veriť jednému, a robiť niečo iné.“*

## 2. DEŇ

### ZAZNAMENANIE NÁŠHO LETOVÉHO PLÁNU

Náš cestovný plán sa veľmi líši od poznámok, ktoré sme si robili *cestou*. Niekedy si musíme poznačiť veci, na ktoré sme zabudli, a ktoré si potrebujeme kúpiť ešte pred príchodom.

dom do cieľa. Niekedy si zapíšeme zaujímavé miesta, fotky, ktoré chceme spraviť, suveníry, ktoré hodláme kúpiť alebo miesta, ktoré chceme znovu navštíviť. Všetky veci, ktoré sme si zapísali, sú

- tie, pri ktorých sme zistili, že ich potrebujeme,
- tie, ktoré si chceme pamätať,
- tie, ktoré sme videli.

Disciplína vo vedení denníka sa stala našou skúsenosťou už počas prvých krokov.

- Začali sme badať svoje prvé čestné pohľady na veci, ktoré nás premáhali.
- Začali sme si značiť prvé pocity pri myšlienke na uvoľnenie zovretých prstov.
- Niekedy sme si zapisovali rady sponzorov, ktoré sa javili ako celkom nesprávne vo svetle toho, čo sme si mysleli, že vieme.
- Dokonca sme si poznačili úžas z toho, že názor sponzora je lepší ako náš.

Počas siedmeho kroku sa učíme jednej pomôcke: zaznamenávať si každý objav a realitu. Pokorne žiadame Boha, aby odstránil naše nedostatky. Záznamy nám umožňujú uchovať si veci, ktoré nám Boh ukazuje ako odpoveď na túto žiadosť. Pri zaznamenávaní zistíme, že začíname vidieť časy a miesta, kde nám Boh dal odpovede, nové možnosti, pravdu a jasnosť o našich životoch. Z týchto navždy zaznamenaných *letmých pohľadov* sa stáva *výhľad*, a ten ukazuje širokú perspektívu cesty, ktorú Boh razí pred nami.

**Nahliadnutím do poznámok si zvolím deň, kedy sa mi zdalo, že som zmätený/á alebo zúfalý/á, a prečítam si ich ešte raz.**

---

---

---

**Ako sa situácia zmenila, odkedy som si to zapísal/a?**

---

---

---

**Čo som urobil/a, aby som reagoval/a na problém?**

---

---

---

**Aké nedostatky alebo charakterové chyby tam nachádzam?**

---

---

---

**V čom vidím odvtedy svoj osobný rast?**

---

---

---

**Čo by som teraz mohol/mohla robiť inak?**

---

---

---

**Ktoré nedostatky Boh odvtedy odstraňuje?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### ZMENA NAŠICH REAKCIÍ

Keďže Boh koná v životoch ľudí, ktorí majú slobodnú vôľu, existuje otázka časovania, ktorej nie vždy rozumieme. Sme netrpezliví, chodíme a bedákame, ak let trvá dlhšie, než by sa nám páčilo. Nie sme v pilotovej kabíne a nezaobe-

ráme sa letovým plánom, prístrojmi, počasím, volaniami z riadiacej veže, ktorá dáva pokyny a podmienky pre čo najlepšie pristátie.

Možno sme otrávení z ľudí okolo seba. Nevieme, prečo sa jeden sused zdanlivo dychtivo vypytuje na náš život. Alebo počas zvlášť dlhého letu možno neznášame tichého, namrzeného človeka. Možno vzdycháme, ak nás v ten deň posadia vedľa niekoho s malými deťmi alebo s návykom, ktorý nám lezie na nervy. Samotné pokorné žiadanie Boha, aby odstránil naše nedostatky, začne meniť našu reakciu na ľudí okolo nás a ich chápanie.

**Kedy ma niekto nahneval svojimi voľbami alebo správaním?**

---

---

---

**Čo sa zmenilo v mojom chápaní potom, ako som pokorne požiadal/a Boha, aby odstránil chyby mojej povahy?**

---

---

---

**Ako vidím osobu, keď sa modlím, aby ma Boh použil v jej živote?**

---

---

---

**Ako vnímam to, že Boh pracuje na odstraňovaní mojich nedostatkov vo vzťahoch?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### NACHÁDZANIE ODPUSTENIA

Odpúšťanie a odpúšťavanie sa javí ako súčasť žiadania Boha, aby odstránil naše nedostatky. Keďže Boh odstraňuje naše chyby, musíme ich pustiť, keď odchádzajú. Odpúšťanie sa od výsledku je odpustenie. Ako to niekedy hovoria naši priatelia: „Keď odovzdáme veci Bohu bez toho, aby sme sa ich vzdali, skončíme hore nohami.“ Odpúšťanie sa je dôležité.

Niekedy zisťujeme, že iným odpúšťame rýchlejšie ako sebe. Ak to máme vo zvyku, už máme nový pohľad na pravdu siedmeho kroku. Ak nemôžeme odstrániť žiadne zo svojich najhorších chýb, musí nám byť odpustené, že ich máme, že sme ich neodstránili sami, keď to môže urobiť len Boh.

Pre niektorých z nás môže byť ťažšie odpúšťať veci, ktoré vykonali iní. Cítíme sa zneužití alebo ako obeť a ten pocit spôsobuje veľkú zatrpknutosť. Keď teraz pokorne žiadame Boha, aby odstránil naše chyby, vieme, že iní ľudia takisto nemôžu sami odstrániť tie svoje. Nezáleží na tom, či si to tí „druhí“ už uvedomujú, stále je to pravda. Poznáme a chápeme pocity z opakovaného a bezvýsledného skúšania bez zmeny a vieme s nimi súcítiť. Možno si spomenieme na naše zlostné, strašné, škarredé, zraňujúce spôsoby správania, keď sme cítili takú istú frustráciu.

Keďže máme denne k dispozícii len 24 hodín, na tieto spomienky môžeme hľadiť ako na signál pre naše srdcia. To, čo sa stalo včera, je dôležité len vtedy, keď nás to učí niečomu, čo potrebujeme vedieť dnes. Tu a teraz, v tomto kroku Boh pracuje na našej zmene. Už nemusíme byť tým, čím sme boli kedysi. Naše minulé chyby sa nemusia opakovať, ak sa sústredíme na Vyššiu moc, ktorá dnes pôsobí v našom živote. Ak omyl v našej minulosti znamená silu pre dnešok, musíme byť za to vďační. Ak nie, sme slobodní, aby sme sa mohli odpútať a nechať to „plávať“.

**Od ktorej spomienky, minulého zranenia alebo osoby sa odpútavam najťažšie?**

---

---

---

**V ktorých oblastiach som malomyselný/á ohľadom napredovania pri odstraňovaní mojich chýb?**

---

---

---

**Aké zmeny vidím vo svojom správaní v súvislosti s prácou na 7. kroku?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Zisťujeme, že Boh pôsobí v našich životoch aj v životoch všetkých ľudí. Naša cesta je naozaj lepšia, keď ho žiadame, aby to mal pod palcom, ale nie sme jediní, na ktorých sa Stvoriteľ zameriava. Dokonca i tí, čo sa ešte nenapojili na Božiu moc, sú unášaní Bohom tvorenou skúsenosťou.

Aká útecha to môže byť pre tých z nás, čo sú rodičmi a priateľmi, pre učiteľov, kazateľov a lekárov a ďalších z nás, ktorí majú do činenia so životmi a s rozhodovaním iných. Ktorý diaľkový vodič by sa zo svojho pohľadu nepozeral na ostatné autá na ceste inak? Koľkí predajcovia a právnici by zmenili svoje správanie v stresových situáciách? O koľko viac záchranárov by vynaložilo čas navyše, aby sa porozprávali s pacientom pri ošetrovaní jeho zranenia?

Pokorne žiadame Boha, aby odstránil naše charakterové chyby. Spoznávame ich veľmi podrobne, skúmame ich a pamätáme na to, že sa máme odpútavať a púšťať. Prínosom všetkých našich hodín samoštúdia je to, že budeme VIDIEŤ Boha pri čine, keď spozorujeme, ako sa charakterové chyby začínajú strácať a opúšťať nás. Postupne precitneme, aby sme zistili, že naše staré spôsoby trápenia sa a zraňovania sú preč. Po boku našich spolucestujúcich začneme lietať pohodlnejšie, keď nájdeme spôsoby, ako sa stať „užitočnými pre Boha a blížnych“.

**KONIEC 7. KROKU**

## 8. KROK – „KOLENÁ A LAKTE“

UROBILI SME SI ZOZNAM ĽUDÍ, KTORÝM SME UBLÍŽILI,  
A SME OCHOTNÍ TO NAPRAVIŤ.



### ÚVOD DO 8. KROKU

V ôsmom kroku si začneme robiť svoju prácu naprávaním niektorých chýb, ktorých sme sa dopustili. Tento krok nám umožňuje čeliť faktom a pravde o tom, ako sme sa správali k ostatným ľuďom. Ak sme čestní a pravdiví vo všetkom, čo si pamätáme, začíname vidieť vzorce. Vidíme, v ktorých oblastiach zápasíme. Vidíme väčší obraz, ktorý ukazuje, ako sa správame, keď naše životy neriadi Vyššia moc.

Vo veľkej časti procesu je pokoj. Nemôžeme sa naučiť vyhýbať sa novým chybám a reakciám bez toho, aby sme vedeli, čo ich spúš-

ť a čo z nás vyťahuje to najhoršie správanie. Možno objavíme problémy, ktoré sme ignorovali. Môžeme prosiť o Božiu pomoc, aby sme ich riešili skôr, než si to vyberie väčšiu daň. Tiež možno zistíme, že niektoré skutky, o ktorých sme si mysleli, že sú neodpušiteľné, neboli až také zlé, ako sme sa obávali.

Zo všetkého najviac uvidíme, ako sa od toho, čo tak dlho skrývame a ignorujeme, začína vzdávať hanba a vina. Začneme sa „roztápať“ a nájdeme schopnosť počínať si lepšie, múdrejšie, silnejšie a milšie, bez mrazivého tieňa našej minulej hanby.

## 8. KROK ✧ ①. STRETNUTIE

**PRI OKNE, V STREDE  
ALEBO PRI ULIČKE?  
– MÔJ JEDINEČNÝ VÝHLAD  
POČAS TOHTO ŽIVOTNÉHO LETU**



„Odpúšťaj a bude ti odpustené.“  
– Ježiš Kristus (Lk 6,37)

### 1. DEŇ

#### POHYB VPRED

Kým ešte Wilson pil a bral drogy, veľmi zraňoval svojich rodičov, sestry a väčšinu ľudí, s ktorými mal nejaký vzťah. Počas súdom nariadenej rehabilitácie okúsil život meniacu silu 12-krokovej obnovy. Myslel si, že 4. krok bude ťažký. Neskôr bol však prekvapený, keď ho „zmrazil“ 8. krok. Raz v noci si otvoril denník a zavolať sponzorovi, aby mu pomohol.

„Toto nedokážem. Myslím, že som sa zasekol. Ako sa stanem čistým, ak nedokončím 12 krokov?“

„Nedokážeš to,“ odpovedal sponzor.

„A čo? Byť čistý alebo dokončiť 12 krokov?“

„Ani jedno ani druhé,“ odpovedal sponzor. „Život ide ďalej, prichádzajú nové problémy. Kroky sa musia preberať stále všetky naraz a ty si sa zasekol na ôsmom.“

„Neviem napraviť všetko, čo som vykonal. Tak si to píšem. Je to hrozný zoznam, robil som hrozné veci a neexistuje spôsob, ako to prerobiť, aby to bolo správne.“

„A to ťa vracia naspäť k prvému kroku. Predtým si sa pozeral na to, že si bezmocný voči drogám a alkoholu, potom na to, že si bezmocný voči veciam, ktoré sa ti prihodili a voči tomu, ako myslíš a konáš. TERAZ sa pozeráš na to, aký si bezmocný a nemôžeš vziať späť zranenia, ktoré si spôsobil svojej rodine a priateľom. Môžeš urobiť nápravu. Môžeš to urobiť hneď dnes a čo najviac. Nemôžeš však vziať späť fakt, že sa to stalo. Nemôžeš zmeniť ich bolesť a to, čo cítia voči tebe. Nemôžeš si byť istý ani v tom, že rozumejú, čo im hovoríš, a že ti odpustia a prijmú ťa späť do svojich životov. Tvoja úloha podľa 8. kroku je len spraviť zoznam toho, čo si urobil a byť ochotný to napraviť. V ostatnom si bezmocný. Urobiť môžeš len to, čo môžeš a v ostatnom potrebuješ úplne dôverovať Bohu.“

„Dokonca dať si pohov v 8. kroku?“

„Najmä v 8. kroku.“

### 2. DEŇ

#### ČINY A DETAILS

Na tejto 12-krokovej ceste sa pozeráme na pravdu o svojom živote. Každý krok mal svoje radosti aj výzvy, ale boli sme na ne pripravení v predošlom kroku a v iných pred ním. V 4. kroku bolo ťažké hľadiť na svoju minulosť a zlyhania, ale urobili sme to, lebo sme na začiatku vedeli, že pozerat' sa budeme len my.

Je ťažšie pripustiť si zneužívanie látok či sexu, alebo keď sme druhých ovládali alebo s nimi manipulovali, lebo vieme, že sa s tým musíme priznať Bohu a druhému človeku. Ale Boh to predsa nikomu inému nepovie a náš sponzor alebo dôverní priatelia zachovávajú mlčanlivosť. Cítíme dokonca úľavu, keď naši sponzori nie sú zhrození z toho, čo im rozprávame, a podelia sa s nami o svoje príbehy.

Takže, aké sú niektoré ťažké veci, ktoré budeme riešiť v tomto kroku? Po prvé, ôsmy krok ide viac do detailov. Teraz hovoríme o čase, dátumoch a udalostiach, ktoré by sme si mohli poznačiť do kalendára. No horšie je vedomie, že máme v živote ľudí, ktorí si tie dni možno tiež poznačili do kalendára ako také, v ktorých sme im spôsobili bolesť. Práve ôsmy krok nás žiada, aby sme si urobili zoznam tých dátumov,



keď sme náhodne alebo naschvál ublížili našim spolucestujúcim. A žiada nás, aby sme urobili nápravu priamo tým dotknutým ľudom. Predstavujeme si ich tváre: strach, nenávisť, odpor, nedôvera, smútok – už môžeme vidieť ich reakciu na spôsobenú bolesť.

Práve tie predstavy musíme dať bokom. Nemôžeme vedieť, nemôžeme ovládať, aký majú pocit z našich činov alebo ako zareagujú. Od nás sa očakáva, aby sme sami sebe povedali pravdu a chceli povedať pravdu o našich skutkoch tým, ktorým sme ublížili. Lebo dnes pravdu vidíme a sme ochotní dať vzťahy do poriadku.

**Vyznačte si 3 kategórie:**

- (1.) malé ublíženie,**
- (2.) vážne zranenie,**
- (3.) veľká krivda.**

**Uvedte dátumy, iniciálky, krstné mená, ba dokonca kresby alebo náčrty období, keď ste niekomu ublížili. Zoradte ich podľa kategórií závažnosti a vyznačte, koľko incidentov spadá do každej z nich.**

---

---

---

**Spýtam sa seba: „Chcem odčiniť ublíženie aspoň ľudom v nižších kategóriách?“**

---

---

---

**Ďalej si podčiarknem tých, ktorým by som sa mohol/mohla postaviť zoči-voči, ak mi bude dopriaty čas a modlitba. Pri každom si položím otázku, čo je hlavnou prekážkou ochoty. Zoznam dôvodov si zapíšem do týchto riadkov.**

---

---

---

**Teraz si označím krížikom mená alebo skúsenosti tých, o ktorých si ani neviem predstaviť, že by som pred nimi stál/stála a robil/a nápravu. Dnes som ochotný/á a modlím sa za všetky kategórie, prosím Boha, aby mi dal odvahu, slová a príležitosť vykonať tie nápravy.**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### IBA FAKTY

Je veľmi ľahké predbehnúť samých seba podľa ôsmeho kroku. Zabúdame, že cestujúcemu na sedadle pred nami povieme iba „prepáčte“, keď bez uvažovania pribuchneme stolík k jeho operadlu. Svoju nápravu si naproti tomu predstavujeme ako bežné hlásenie počas letu. Začíname si predstavovať seba, ako stojíme uprostred uličky s mikrofónom v ruke a žiadame všetkých cestujúcich, aby sa pozreli do informačných materiálov pred sebou. Predstavujeme si, že každý sa pozerá na podrobné obrázky našich chýb a zlyhaní. Ochota na zmenu sa môže vnímať ako hrozba odhalenia sa pred všetkými, ktorých sme kedy poznali.

Alebo si môžeme byť celkom istí, že niektorí z tých, ktorým sme ublížili, sa na nás stále veľmi, veľmi hnevajú. Keď si predstavíme to stretnutie, možno vidíme ich tváre a počujeme ich nadávky. Možno začneme plánovať, ako by sme to vyriešili. Aký postoj, aké slová zjemnia konfrontáciu? Ako to môžeme zariadiť s čo najmenšou reakciou dotknutej osoby? V tomto momente sme stratili svoje zameranie a vopred vyslovujeme obvinenie. Sme blízko toho, že znovu upadneme do starých spôsobov ovládania, vyhýbania sa alebo manipulovania.

Ôsmym krokom sa začína proces liečby poškodených vzťahov vďaka našej ochote napraviť minulé zlé činy. Môžeme sa vzdať svojich resentmentov a začať prekonávať vinu, hanbu a nízku sebaúctu, ktorú sme nadobudli svojím zhubným konaním. Aby sme to mohli urobiť,

musíme sa voči tomu postaviť tak, že si zapíšeme všetky krivdy, ktoré sme zrejme spôsobili. Keď robíme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili, musíme si myseľ nastaviť tak, aby nám umožnila iniciovať uzmiernenie.

**Zapíšte si vzťahy, ktoré boli vašimi minulými zlými činmi poškodené najviac.**

---



---



---

**Ako mi náprava pomôže oslobodiť sa od resentimentu, viny a hanby?**

---



---



---

**Do akej miery si môj vzťah s Bohom vyžaduje zmierenie s druhými?**

---



---



---

## ZORNÝ UHOL ZRANENIA

Niektorí ľudia, začínajú pri práci na ôsmom kroku so zoznamom ľudí, ktorých nemajú radi, ktorých sa boja, vyhýbajú sa im, alebo ich dokonca nenávidia. Je to iné ako pozerat' sa na bezprostredné zranenia, lebo si to vyžaduje pohľad na vzťahy z iného uhla. Naše emocionálne reakcie na ľudí môžu byť vyvolané niečím, čo sme im urobili. Možno sú to ľudia, ktorí sú v našom zozname nápravy skrytí – a pretože odmietame povedať si o nich pravdu, čo voči nim cítíme a ako na nich reagujeme, môžu sa z nich stať najdôležitejší ľudia v našom zozname.

Ujma môže v týchto prípadoch nadobudnúť iné podoby. Možno sme niektorým ublížili tým, že sme im príliš pomáhali. Ak to bolo tak, zaobchádzali sme s nimi neúctivo a možno sme ich oslabovali a obmedzovali. V iných prípadoch sme sami stanovili slabé hranice. Možno sme ľuďom dovolili, aby rozhodovali za nás, a to neúctivo. Možno sme na nich reagovali tým, že sme sa im vyhýbali a šírili klebety poza ich chrbát. Možno o našich pocitoch alebo krokoch ani nevedeli, ale vzťahy trpeli. Nemali sme žiadnu odpoveď, keď sa pýtali: „Prečo?“ Možno sme ani nemali odvahu nechať ich, aby sa pýtali.

Teraz sa potrebujeme pozrieť na jedno posledné, ale veľmi dôležité meno: svoje vlastné. Potrebujeme ho doplniť do zoznamu ľudí, ktorým sme ublížili. V predchádzajúcich krokoch sme sa pozreli na to, ako často naše rozhodnutia ublížili nám. Spozorovali sme, že keď sme klamali sami sebe, to klamstvo nás držalo zviazaných v bolesti, nutkavom konaní a závislostiach. Svoje meno musíme zapísať do zoznamu a tiež si odpustiť a urobiť nápravu týkajúcu sa nás samých. Možno máme toho na odpúšťanie málo, možno veľa, ale musíme začať.

**Ktorým ľuďom som ublížil/a tým, že som s najlepšimi úmyslami robil/a priveľa?**

---



---



---

**Ktorým ľudom som ublížil/a tým, že som im odoprel/a odpoveď alebo vzt'ah?**

---

---

---

**Keď sa obzriem dozadu na 4. krok, ako môžem vedieť, že som nestriednosťou alebo zanedbávaním, nečestnosťou, nadmieru kritickým postojom, ovládaním alebo ohrozovaním, látkami alebo mučením ublížil/a aj sebe?**

---

---

---

**Som ochotný/á odpustiť si?**

---

---

---

**Hoci som ochotný/á, akých následkov sa obávam, keď zvažujem nápravu?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Pri pohľade na otázku ochoty sa občas obávame, že to nestačí. Zdá sa, že tak ako pripúšťanie bezmocnosti, ani naše chcenie ešte problém nevyrieši. Ak rozmýšľame v tomto rámci, vraciame sa k chybnému pohľadu, aký sme kedysi zastávali ohľadom svojej sily vo vesmíre.

V 8. kroku ľahko strácame prehľad o svojom vplyve a moci. Ublížili sme naozaj mnohým:

- tým, ktorých máme radi,
- tým, ktorí milujú nás, aj
- sami sebe.

To všetko nám sťažuje ochotu urobiť nápravu. Ako môžeme spraviť dosť, aby sa veci dali do poriadku? Ako vieme, že neotvoríme staré rany a všetko tým ešte nezhoršíme? A čo ak ľudia, ktorým sme ublížili, nebudú nikdy schopní odpustiť nám?

Pomáha, ak budeme pamätať na novú veľkú moc našich správnych činov a dobrých rozhodnutí. Naše staré spôsoby konania a zmýšľania spôsobovali problémy, zranenia a bolesť, ale naše pozitívne voľby liečia, opravujú a napraviajú. Aj vtedy, keď iní nereagujú, hovorili sme a konali tak, aby sme liečili rany, ktoré sme spôsobili sami sebe. Ako sa uzdravujeme, cítime sa a žijeme lepšie. Učíme sa dôverovať, že na našej ceste uzdravenia postupujeme vpred, a toto presvedčenie je dôležité na dosiahnutie ochoty.

## 8. KROK ✧ ②. STRETNUTIE

### HLÁSENIA POČAS LETU – POHĽAD DO KNIHY



„Ved' svoj spor s bližným,  
ale neprezrad' tajomstvo iného.“  
(Prís 25,9)

## 1. DEŇ

### BIBLIA VYROVNANOSTI

Je zaujímavé vnímať väčšiu časť Ježišovho života a služby ako prípravu. Takmer tridsať tichých, zväčša neznámych rokov sa pripravoval na službu. Počas nej väčšinu rokov zas pripravoval svojich nasledovníkov na svoju smrť a pokračovanie v jeho diele, keď odíde do neba prihovárať sa za ľudstvo.

Keď vieme, že my máme prípravu na obnovu vzťahov venovať jeden Krok, potom sa nám to už nejaví ako dlhé obdobie. Smerujeme k odpúšťaniu a v ôsmom kroku sa naň pripravujeme.

Nasledujúci prierez ôsmym krokom je užitočným začiatkom celkom nového nazerania na Bibliu. Prečítajte si túto časť pomaly a pozorne. Bude základom pre texty a verše nasledujúce v niekoľkých ďalších dňoch.

### 12 KROKOV K OBNOVE – 8. KROK

Pokyn zostaviť si zoznam ľudí, ktorým sme ublížili, si bude vyžadovať vedomé uvažovanie o ľuďoch, ktorých životy ovplyvnilo naše závislé správanie. Vyžiada si to čas a rozjímanie. Na začiatok zoznamu si môžeme napísať aj Boha. Pouvažujeme nad tým, ako naše škodlivé

myšlienky, návyky, závislosti a nutkavé správanie zraňujú Božie srdce plné lásky a škodia jeho povesti. Potom tam môžeme zahrnúť členov našej rodiny; tej, v ktorej sme vyrástli a svojej vlastnej, ak ju máme – manželku, manžela a/alebo deti. Iných, ktorí zakúsili krivdu – priateľov, učiteľov, spolužiakov, kolegov, členov zboru atď. A nezabudnite ani na seba.

Ďalej je dôležité ujasniť si význam slova „ublížiť“. Mnohí vravia sebe i druhým:

- „*Moje zraňujúce spôsoby správania a zvyky nikomu neublížili a neuškodili, iba mne.*“
- „*O rodinu som sa staral.*“
- „*O mojej závislosti nikto nevie.*“

Ublíženie/ujma sa však dá chápať ako niečo viac než len otvorené zneužitie. Či ide o telesné, finančné, sexuálne, citové alebo duchovné ublíženie – škodlivá je aj zmenšená schopnosť byť všetkým, čoho je človek schopný. Ľuďom som mohol ublížiť aj tým, že som nebol duševne i telesne plne prítomný. Aj zanedbávanie sa pokladá za formu ublíženia.

Tento krok zahŕňa i proces, keď sa stávam ochotným urobiť nápravu voči všetkým ľuďom zo zoznamu. Ochota sa týka prípravy na 9. krok, ktorý bude obsahovať nápravu súvisiacu s ľuďmi v zozname. 8. krok odporúča pripravenosť „urobiť všetko, čo treba“, pripravenosť na nápravu pokazených vzťahov s ľuďmi a na posilnenie vzťahov oslabených následkom ublíženia, ktoré sme im spôsobili.

Náprava je viac ako ľútosť. Má za cieľ napraviť chyby vždy, keď je to možné, a prebrať zodpovednosť za spôsobenú ujmu. Ako príklad nám môže poslúžiť Zacheus, ktorý bol pripravený a ochotný „odčiniť“ to, čo urobil ľuďom, ktorým uškodil. Takto hovorí o svojej ochote: „*Pane, polovicu svojho majetku dávam chudobným a ak som niekoho v niečom oklamal, vrátim to štvornásobne.*“ (Lk 19,8)

Možno sa pýtate: „Ako odškodním Boha a seba?“

Dobrou príležitosťou môže byť zväzenie účasti v skupine preberajúcej *Cestu k vyrovnanosti*. Ochota „urobiť“ nápravu u seba si môže vyžadovať ukončenie alebo vyváženie nekontrolovateľného správania. To by mohlo znamenať, že si naplánujeme účasť na 12-krokových stretnutiach tých, čo sa prejednávajú (ak Vás trápi tento

problém). Alebo – ak Vaše zraňujúce praktiky zahrňujú nemorálne sexuálne správanie („sexuálna nemoravnosť je hriechom proti vášmu vlastnému telu“ – **1 Kor 6,18**), dobrým miestom na začatie nápravy takéhoto správania bude 12-kroková skupina pre ľudí s vašim nutkavým konaním. Pamätajte, že Boh vás miluje rovnako ako tých, ktorým ste ublížili.

Ray N.

(Prevzaté z *Journey to Life* (časopis Adventistickej služby uzdravenia), máj/jún 2013, roč. 2 a 3)

Doplňkové čítanie a vysvetlenia pre 8. krok nájdete v niektorých Bibliách a napríklad na:

1. <http://www.nacr.org/wordpress/61stepeight>
2. <http://12step.org/the-12-steps/step-8.html>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=QAeYWlwngTk>.

## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

### 2. DEŇ

#### ÚVAHY A TEXTY K 8. KROKU

Ježiš venoval ľuďom pozornosť. To bolo z veľkej časti príčinou, prečo ich vedel učiť a liečiť. V jeho očiach boli cenní aj tí najprehliadanejší a najviac znevažovaní ľudia v jeho kultúre. Liečil tých, ktorých by sa ostatní ani nedotkli. Rozprával sa s tými, ktorým by sa ostatní vyhýbali. Individuálne sa zaujímal aj o ženy a deti nezarátané v počte tritisíc a päťtisíc, ktorých nasýtil a venoval im čas. Teraz zostavujeme zoznam tých, ktorým sme ublížili, alebo zranili. Záleží na maličkostiach i ľuďoch.



#### ČÍTANIE

4 TEXTY K 8. KROKU  
2Moj 22,10-15; 3Moj 4,2.27-28; 3Moj 6,1-7; Ez 33,14-16

#### Hlavné myšlienky:

---

---

---

#### Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 3. DEŇ

#### ĎALŠIE TEXTY K 8. KROKU

Jedným z veľkých Ježišových darov je zaslúbenie, že pravda nás oslobodí. A že on je nielen **pravda**, ale aj **cesta** i život:

- Keď máme akýsi zahmlený výhľad a nevidíme, kde sme iných zranili, môžeme si spomenúť, že Ježiš nám zaslúbil **pravdu**.
- Ak nevieme, ako máme veci napraviť, zaslúbil nám, že on bude **cestou**.
- Keď nevieme, ako sa veci zlepšia, zaslúbil nám nový život.

Letový plán je už zaevidovaný a máme prednosť držať sa ho.



#### ČÍTANIE

4 ĎALŠIE TEXTY K 8. KROKU  
Mt 7,3-4; Lk 19,1-10; Rim 14,19; Rim 15,1-3

#### Hlavné myšlienky:

---

---

---

#### Čo nové som si všimol/a?

---

---

---

## 4. DEŇ

### ÚVAHY O 8. KROKU

Hoci je cesta uzdravovania veľmi osobná a špecifická, na týždňových stretnutiach v našej skupine spolucestujúcich často počúvame o podobných zápasoch, otázkach a objavoch. Takisto sme požehnaní odlišnosťou názorov a myšlienok, o ktoré by sme prišli, keby sme boli sami.

Prečítajte si ešte raz poznámky z uplynulého týždňa a označte si tie, ktoré sa vám javia ako zvlášť dôležité. Ak sa o ne podelíte v skupine, budete si ich v budúcnosti pamätať a všetci budeme mať z nich požehnanie.

#### Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Počas ciest, ktoré podnikal Ježiš so svojimi nasledovníkmi, niektorí vraveli, že sa chcú k nim pridať. Počas obdobia veľkých zázrakov to bol veľký dav. Byť ochotný bolo ľahké, keď Ježiš uzdravoval a sýtil dav a keď ho chválili a obdivovali. Menej však bolo ochotných, keď sa zmenila politická atmosféra a keď aj on sám varoval pred blížiacim sa ťažkým koncom.

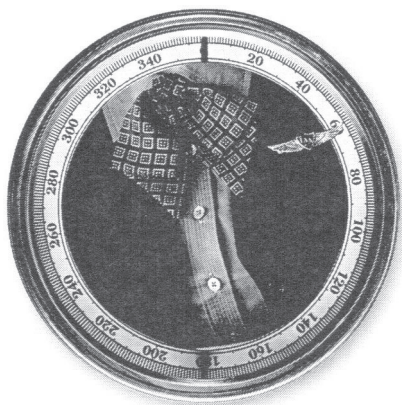
Nuž, kto vytrval na ceste? Nakoniec to boli tí, čo s ním boli každodenne. Neboli svedkami len vrcholov. Nielenže trpeli počas období karania a odmietania, boli s Ježišom dost' dlho na to, aby videli, že napriek dobrým i zlým časom tá cesta stojí za to. Všetko dopadlo správne. Ježiš sa usiloval o rozumný a vyvážený výsledok a aj ho zabezpečil.

Najdôležitejšie bolo zdanie, že ľudia, ktorí zostali, neboli len tí, čo pozorovali zázraky. Často to boli tí, čo boli sami požehnaní, nasýtení alebo uzdravení. Bolo im odpustené a učili sa odpúšťať.

Ochota v ôsmom kroku prichádza k tým, čo boli ochotní pristúpiť ku každému z ďalších krokov. Ochota prichádza k tým, ktorí aktívne veria a zúčastňujú sa na svojej ceste uzdravenia.

## 8. KROK ✧ ③. STRETNUTIE

### LETUŠKY – SUSEDIA, KTORÍ VEDIA



„Keby si teda prinášal dar na oltár a tam by ti prišlo na um, že tvoj brat má niečo proti tebe, nechaj svoj dar tam pred oltárom a odíď; najprv sa zmier s bratom a potom príď a obetuj svoj dar.“  
– Ježiš Kristus (Mt 5,23.24)

## 1. DEŇ

### VIDIEŤ SVOJE CHYBIČKY

Ako súčasť nášho zápasu s ovládaním, jedlom, prácou, sexom, návykovými látkami alebo iným správaním si vedíme čudné zoznamy. Pamätáme si každú jednu vec, ktorú nám spôsobili. Cítíme sa hrozne, keď máme odpúšťať a zabúdať, ba ešte horšie, keď to máme nechať tak. Je to divné, ale zoznamy našich krívd sú len náčrtovité alebo neúplné. Ochota odškodniť seba a druhých nám pomáha prekonať resentimenty vytvorené predošlými zoznamami. Boh nám už odpustil škodlivé činy, ktoré nás od neho oddelili. Rozvoj schopnosti odpúšťať sebe je dôležitou súčasťou jeho odpúšťania. Aby sme to robili, musíme najskôr prevziať zodpovednosť za spáchané krivdy a čestne a so sebaúctou urobiť nápravu.

V ôsmom kroku vytvárame nový zoznam. Tento je však iný. Nerobíme ho preto, aby sme si pamätali alebo zdôrazňovali to, čo je zlé, ale aby sme si pomohli pri náprave vecí. Na tejto ceste uzdravenia máme za cieľ čo najviac zmenšiť počet vecí, ktoré nás trápia. Ten neviditeľný

zoznam v pozadí našej mysle dosť dlho potláčal našu nádej a odvahu. Spisovateľka Melody Beattieová, ktorá sa zaoberala uzdravením, popísala túto zmenu vo svojej knihe Sprievodca 12 krokmi pre spoluzávislých týmito slovami:

„Pri zostavovaní tohto zoznamu budme sami k sebe prísni, ale súcitní. Vyhybajme sa utápaniu vo vine. Zámerom tohto zoznamu nie je cítiť sa vinný a zahambený. Cieľom je tu skončiť s vinou a hanbou.“ (Beattieová, *Codependents' Guide to the Twelve Steps*, s. 121)

Viny za veci odkryté v 4. kroku sme sa zbavili v 5. kroku, keď sme sa s nimi zdôverili nášmu Stvoriteľovi a spoľahlivému priateľovi alebo sponzorovi. Počas 8. kroku sa znova môžeme cítiť nesvoji. No aj na konci tohto tunela je svetlo. Keď si pripomínáme, že zostavený zoznam je pre naše dobro, a nie pre tých, ktorým sme ublížili, váhu nášho vlastníctva v 8. kroku preváža dar pravdy v 9. kroku.

### PREMÝŠĽANIE:

Ako zlepšiť naše vzťahy s druhými ôsmy krok?

---

---

---

Uved' tri osobné skúsenosti, ktoré si vyžadujú nápravu:

---

---

---

Ktoré hlavné charakterové chyby ublížili mne alebo iným? Napr. hnev, nedostatok sebaovládania, promiskuitné sexuálne správanie, vina, strach z opustenia, sebaľútosť, ustarostenosť...?

---

---

---

**Prečo je v procese premeny dôležité odpúšťať si?**

---

---

---

## 2. DEŇ

### VIDIEŤ OČAMI DRUHÝCH

Veľa z tých zraňujúcich vecí, ktoré sme urobili, má egoistickú pohnútku:

- Naše **nutkavé sexuálne správanie** vyrástlo z toho, že sme chceli dosiahnuť rozkoš bez potreby vzťahu alebo blízkosti.
- Naše **problémy s pitím a drogami** vznikli vtedy, keď sme sa pokúšali zakrývať svoju spoločenskú neistotu a osobné nedostatky.
- Náš **strach z opustenia** odháňal od nás druhých, keď nevedeli uspokojiť naše nekonečné potreby nami požadovaným spôsobom.

Naše spoluzávislé „opatrovníctvo“ sa zväčšovalo, keď sme sa pokúšali vytvoriť dokonalý svet a usilovali sa o to, aby sa v ňom ostatní správali dokonale. Ak sme my boli tí, čo odmietali konflikt s „opatrovníkom“, tak sme nehovorili pravdu, len aby sme sa vyhli následkom a „nedostali sa do problémov“.

Pri zostavovaní nášho zoznamu škodlivého správania sa môžeme po prvýkrát pozrieť aj na vplyv našich volieb. Je to veľmi podobné letu v preplnenom lietadle. Zasúvame tašku pod sedadlo pred nami. Nechce sa tam vojsť, tak ju tlačíme a nevšimneme si, že udierame do členkov cestujúceho sediaceho pred nami. Alebo sme možno priveľmi niečím zaujatí a nestíhame si rýchlo pripraviť stolík na nápoj, ktorý servírujú letušky. Popritom vôbec nezbadáme že sme vrazili do operadla a zobudili vyčerpaného spolucestujúceho pred nami. Deviaty krok je súčasťou nášho životného letu, ktorú sme nazvali „zobud' sa a všimaj si“!

Ak pre naše zameranie na seba stále ťažko vidíme, ako zraňujeme ľudí, možno by sme potrebovali rozšíriť svoje chápanie slova „ublížiť“.

Autorka Melody Beattieová kladie túto otázku:

*„Ktorí sú to ľudia, s ktorými sa najviac bojíme stretnúť, lebo máme s nimi niečo nedokončené? Ktorí sú to ľudia, v ktorých blízkosti sa cítíme nanajvýš nepríjemne? Komu presne sme ublížili v našom boji o prežitie? Voči komu sme sa správali spôsobom, z ktorého nemáme dobrý pocit?“ (Beattieová, s. 121)*

Keď si kladieme otázky tohto druhu, možno začíname vidieť vplyvy našich činov. Snažili sme sa o seba postarať jediným spôsobom, aký sme poznali, ale tlačením a strkaním do iných ľuďom ubližujeme. Teraz sa pozeráme, kto boli tí ľudia.

### KONANIE:

**Pre dnešok si zvolím číslo osem, aby mi pripomínalo, že som sa v práci na 12 krokoch dostal/a takto ďaleko. Zapišem si osem ľudí, ktorým som ublížil/a, a budú to prví ľudia, u ktorých urobím nápravu.**

---

---

---

**V čo dúfam, že získam konaním nápravy u týchto ôsmich jednotlivcov?**

---

---

---

## 3. DEŇ

### VIDIEŤ VOĽNÚ CESTU

Ak sme sa o seba dobre nestarali, vraveli nám, že sme „sebeckí“. Je to čudné slovo, lebo sme boli tí poslední, komu sme naozaj pomáhali. Následkom užívania nejakých návykových látok, potravy, zneužívania sexu alebo „kmandovania“ trpelo naše zdravie, krivili sa vzťahy, vysychali finančné zdroje a zlyhávala naša seba dôvera. Keďže si to teraz uvedomujeme, možno sa cítíme trochu nesvoji s nádejou, ktorá začala



## PLÁNOVANIE PROCESU

Niekedy je ťažké byť konkrétny. Nepriateľom je tu vina. V jej opare sa jednoducho cítime hrozne a obklopuje nás. Cez túto hmlu nevieme vidieť korene určitých vecí, ktoré sme urobili a ktoré iných zranili. Vidíme len hmlu spôsobenú vinou.

Niekedy musíme „prekabátiť“ sami seba. Možno zistíme, že rozhodujúce je vyskúšať nový postup, nájsť iný uhol nábehu. Skúsení cestovatelia ako Melody Beattieová nám ponúkajú veľa rôznych spôsobov realizovania týchto krokov. Pri čítaní jednotlivých spôsobov nám prospieva trochu iný prístup, nový nápad, ako preraziť hmlu. Ako hovorí Beattieová:

**„Treba byť konkrétny ohľadom spôsobného ublíženia. Napr.**

- „*Jake si zlizol moju bezuzdnú zúrivosť.*“
- „*Zuzana šalela z mojej snahy ovládať ju.*“
- „*Požičal som si peniaze od Angely a nevrátil som ich.*“
- „*Zabudol som byť čestný voči sebe a uviazol som v Harveyho hneve voči Donovi, až som ho načisto opustil, hoci so ho mal stále rád.*“  
(Beattieová, s. 123)

Možno sme plánovali urobiť si zoznam, ale zistili sme, že namiesto toho si potrebujeme porozprávať príbeh. Je veľa spôsobov, ako sa dá pristupovať k pravde a k vlastnej čestnosti, lebo ľudia myslia a učia sa odlišne. Najlepšou cestou k rozohnaniu hmly viny je nájdenie spôsobu, ktorý bude fungovať nám, a povedie ku skutočnému napredovaniu.

## UTVRDENIE:

**Prezrite si zoznamy, ktoré sme urobili v 7. a 8. kroku a zapíšte KONKRÉTNE okamihy, keď ste prejavovali svoje povahové chyby.**

vznikať v 8. kroku. Tak ako sa vo 4. – 6. kroku začali liečiť naše **vnútorné boje**, rovnakú nádej majú aj naše **vztťahy**. Tieto dve zmeny dokopy začínajú dávať nádej nám i našej budúcnosti. Pripadá nám to sebecké a po všetkom tom čase, keď sme naozaj boli sebeckí, sa už nechceme vrátiť na egoistickú cestu životom.

Môže sa nám to stať prekážkou v podobe strachu. V tomto bode je dôležité dovoliť si vidieť jasnú cestu, nech sa môžeme pohnúť vpred.

Je správne vnímať obidve strany novej nádeje, ktorú máme pred sebou. Melody Beattieová tento pohľad rozširuje, keď vraví:

*„Každé [zraňujúce] správanie, ktoré uvádzame ako spoluzávislé, je popravde krivda spáchaná na nás samých. Niekedy to zahŕňa aj krivdu voči niekomu inému. V obidvoch prípadoch musíme byť absolútne čestní. Kým to neurobíme, nebudeme mať mapu pre zvyšok nášho uzdravenia.“* (Beattieová, s. 124)

Ak sme teda v každej krivde ublížili dvom ľuďom, teda sebe a druhému človeku, potom je ôsmy krok plánovacou fázou, v ktorej riešime možnosti uzdravenia a nádeje. Musíme jasne vidieť, že vždy, keď sme s druhými zaobchádzali zle, oberali sme sa o bezpečie, lásku a dôveru. Zranenie malo dve strany – a nádej ich má tiež.

## REAKCIA:

**Nižšie si čestne napíšem zoznam niektorých vecí, ktorými som si ublížil/a, keď som sa správal/a závislo. Uvediem aj spôsoby, ktoré sa, dúfam, uzdravia a pomôžu.**

---



---



---

**Kedy moje činy spôsobili citovú, fyzickú, duchovnú alebo finančnú ujmu mne alebo iným? (Buďte KONKRÉTNI!)**

---



---



---

Pri uvažovaní o všetkých spôsoboch, akými som si ublížil/a si zapíšem konkrétne príklady (ako, kedy).

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Posledný riadok ôsmeho kroku nám opisuje, ako sa stávame ochotnými odčiniť to, čím sme iných zranili. Znie to trochu (veľmi!) desiavo, kým si začneme robiť zoznam. Má to svoj dôvod, prečo je to posledná časť 8. kroku. Podobne ako keď si upratujeme v garáži alebo zapratanej pivnici, aj náš 8. krok sa začína tým, že dychtíme po tom, aby sme sa zbavili „odpadkov“. Všetko škodlivé a zhubné, čo sme vykonali, nám znečisťuje pokojnú krajinu mysle. Každý kus odpadu, ktorý vidíme, pokrýva šancu na niečo prínosné a krásne, z čoho môžeme nadväzovať kontakt, milovať, učiť sa a rásť.

Keď sme si na chvíľu zmapovali všetok odpad, automaticky ho chceme odpratať z cesty. Je to začiatok ochoty. Chceme dať odpad na jednu kopu. Chceme škrtnúť zápalkou a spáliť ho. Či už budú ľudia, ktorým sme ublížili, stáť o zmierenie alebo nie, chceme veci napraviť, chceme šancu začať odznova.

## 8. KROK ✧ 4. STRETNUTIE

### SPÁNOK V TURBULENCII – POKOJ SKÚSENÉHO CESTUJÚCEHO



„Aké je dobré a milé, keď sú bratia spolu!“ –  
Dávid (Ž 133,1)

## 1. DEŇ

### ZMENA NÁZORU

Stav ochoty vraví: „Dostávam ďalšiu šancu!“ Je to pokojná a vyrovnaná alternatíva toho, čo sme si stále hovorili: „Nikto sa to nikdy nesmie dozvedieť! Musím predstierať, že sa to nikdy nestalo. To, čo som vykonal, je také zlé, že mi to nikdy neodpustia.“ Také vyhlásenia bývali veľkým zdrojom našej bolesti. Posielali nás do tmavých jaskýň odmietania. Dni v tých tmavých dierach sme trávili v bolesti, obavách a nástrahách. Ochota odpúšťať si a odškodňovať druhých je dobrý spôsob vyjadrenia postoja, že tú temnú jaskyňu chceme navždy opustiť.

Ochota je veľmi jednoducho aj zmena v tom, čo si vravíme sami sebe. Namiesto niekdajšieho „nikdy“ je to teraz: „Mám ďalšiu šancu!“

## 2. DEŇ

### ČO JE TO „OCHOTNÝ“?

Ochota je niečo iné ako povedať: „Pokúsím sa.“ „Pokúsiť sa“ znamená, že to mienime skúsiť, možno bežať proti prekážke, ale nie je to žiadny záväzok. Ochota (angl. *willingness*) je to,

čo to slovo vyjadruje: sľubuje, že urobíme (*will do*) to, čo sme si naplánovali. V tom vyhlásení chýba informácia „ako“ a „kedy“. Pred uzdravením sme sa na naprávaní vecí často potkýnali, lebo sme boli presvedčení, že musíme mať veci pod kontrolou. Neboli sme ani ochotní byť ochotní, iba ak sme prišli na to, „ako“ a „kedy“ máme veci napraviť. Tieto detaily teraz nepotrebujeme, sú v Božích rukách, všetky sú pripravené a čakajú. V mnohých krokoch sme si už uvedomili, že to pod kontrolou nemáme: nie sme Boh.

Počas dnešného letu, tohto malého zlomku našej životnej cesty, potrebujeme pamätať len na to, že musíme iba jedno: byť ochotný. Odpovede na otázky *ako* a *kedy* dostaneme v iný deň. Môžeme si byť istí, že aj potom budú podrobnosti vypracované rukami milujúceho Boha, ktorý už plánuje pre nás to najlepšie. Predtým sme sa snažili byť Bohom a naše neoblomné odhodlanie spôsobilo veľa krívd, pri ktorých len teraz začíname byť ochotní riešiť ich. Predtým sme sa pokúšali nájsť veľa rôznych bohov, ale sklamali nás a spôsobili veľa rán v životoch tých, ktorí nás mali radi.

Dnes budeme pamätať na to, že vyzdvihujeme význam ochoty a čo koná. Je to stav očakávania, nie plánovania – to zatiaľ nechávame v Božích rukách. Môžeme sa dokonca pozerieť na tie nápravy chýb vo vzťahoch, ktoré sa nám javia ako najťažšie, tie, ktoré sú v našich predstavách nemožné, a dôverovať, že Boh už má plán.

**Ked' si prezerám zoznam svojich náprav, nižšie uvediem päť z nich, ktoré sa javia ako najťažšie:**

---

---

---

**Aký mám dôvod na vykonanie každej nápravy?**

---

---

---

**Aký vzdor mi bráni v ich vykonaní?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### PRAVDA A PERSPEKTÍVA

Teraz zmeníme svoj pohľad na náš let. Ostatným cestujúcim priradíme ich skutočnú váhu (závažnosť) a veľkosť v tomto lietadle.

- Ak povieme: „Nikdy nebudem schopný postaviť sa tomu človeku zoči-voči“, robí ho to väčším, než v skutočnosti je, a blokuje sa liečivá sila našej čestnosti a Božieho načasovania.
- Ak povieme: „Je príliš citlivý, príliš krehký na to, než aby som sa s ním mohol zhovárať o tom zranení“, môže sa nám javiť ako menší, než naozaj je, a to nás obidvoch zablokuje pred akýmkoľvek ďalším rastom a silou.

Tak ako sme sa vo 4. kroku pozerali na skutočnú mieru a rozsah našich zranení, aj teraz vidíme skutočný rozsah toho, ako sme druhým ublížili. Krivdy neignorujeme len preto, že sú malé. Pri čestnom pohľade na svoje činy tiež nerobíme zlo väčším, než je naozaj. Keď dáme nabok svoje vnímanie sily a slabosti iných, začneme sa k nim správať s nefalšovaným rešpektom. Chceme, aby sa náprava zhodovala so skutočnými faktami, čo sa týka stupňa ublíženia z našej strany.

Ochota sa stáva nástrojom nášho postoja. Sami seba povzbudzujeme. Pri naprávaní minulých krívd si vravíme: „Stojím za to.“ Dávame si ďalšiu šancu. Pre všetky tie časy, keď sme hovorili „keby len“ je ochotný prístup príležitou na „prerábku“. Neexistujú žiadne sľuby, že ten druhý odpustí alebo sa veci zmenia, budeme však mať pokoj vediac, že tentoraz sme sami pre seba urobili dobrú vec. Urobili sme veci tak, ako sme ich chceli urobiť už predtým. Správali sme sa ako ľudia, ktorými sa stávame, ľudia, akých nás Boh plánoval mať.

**Pozriem sa na svoj zoznam náprav a nižšie napíšem ďalších päť, ktoré sa javia ako najťažšie.**

---

---

---

**Aký dôvod mám na vykonanie každej nápravy?**

---

---

---

**Aký vzdor mi bráni v ich vykonaní?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### ZNAMENIA ZMENY

Ako kresťania sa učíme dôležitosti pestovania hlbokých, láskavých vzťahov. Ježiš nás učí, že byť zmierený s Bohom si vyžaduje zmierenie s ostatnými. V 8. kroku sa pripravujeme na plnenie Božieho hlavného plánu vo svojich životoch tým, že budeme ochotní robiť nápravu. Keď sme si už urobili zoznam tých, ktorým sme ublížili, budeme môcť ponúknuť lásku a prijatie nielen im, ale aj sami sebe.

Pri zostavovaní zoznamu ľudí, u ktorých je potrebné z našej strany niečo napraviť, je dôležité, aby sme pamätali na ľudí doma, v práci, v cirkvi a vôbec v komunite. Sú tam rodinní príslušníci, veritelia, spolupracovníci, priatelia alebo nepriatelia. Musíme sa naučiť odpúšťať a prijímať milosť, ktorá prichádza ako súčasť procesu odpúšťania. Keď poprosíme o pomoc Boha, úloha bude o to ľahšia. Môžeme ho požiadať o vedenie, keď sa rozhodujeme o menách, ktoré majú byť zapísané do nášho zoznamu a s ktorými sa potrebujeme porozprávať. Keď odložíme nabok svoju pýchu, pomôže nám to

uvidieť, že naše myšlienky a pocity majú zmysel a cenu. Nemusíme súhlasiť so všetkými, ani oni nemusia súhlasiť s nami.

V niektorých prípadoch sa nebudeme môcť stretnúť s ľuďmi zo svojho zoznamu priamo. Možno sú chorí, vzdialení alebo si stretnutie s nami neprajú. V každom prípade ich potrebujeme do zoznamu zaradiť. Keď skutočne urobíme nápravu podľa 9. kroku, uvidíme, prečo to treba, hoci sa nemôžeme stretnúť tvárou v tvár. Ochota urobiť nápravu nás zbaví ťažkých pocitov a ponúkne nám vyrovnanosť a pokoj mysle.

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

V minulosti sme sa pred vecami, ktoré bolo treba urobiť, buď skrývali alebo sme si vzali so sebou viac, než nám patrilo. Tak ako nám ľudia ubližovali v najlepšom úmysle vyrovnáť sa so životom, aj naše vyháňanie sa alebo práca zraňovali iných okolo nás. Často sme ospravedlňovali svoju bolesť, nástrahy a utkvelé záujmy a mysleli sme si, že tým ubližujeme len sami sebe. Len čo sme pripustili, že sme bezmocní a požiadali sme Vyššiu moc, aby nás zbavila našich charakterových chýb, začali sme sa čestne pozeráť na to, ako sa naše chyby zmenili na činy a ako tie ublížili druhým.

Teraz je naším prianím žiť vyvážene. Usilujeme sa, aby naše vonkajšie prejavy a správanie ladili s našimi vnútornými hodnotami, presvedčením a cítením. Sme ochotní priznať si, uvidieť a teraz aj urobiť nápravu všade tam, kde to je možné.

**KONIEC 8. KROKU**

## **9. KROK – NASTAVENIE OPIEROK NA RUKY A CHR BÁT**

UROBILI SME PRIAMU NÁPRAVU VO VŠETKÝCH PRÍPADOCH,  
V KTORÝCH TO BOLO MOŽNÉ, OKREM PRÍPADOV,  
KEĎ BY NAŠE KONANIE IM ALEBO INÝM UBLÍŽILO.



### **ÚVOD DO 9. KROKU**

Učíme sa zodpovedne si plánovať budúcnosť, ale žiť, naozaj žiť, len deň po dni. V 9. kroku si neustále pripomínáme, že v danom čase potrebujeme riešiť len jednu krivdu a pokúšať sa o nápravu iba u jedného človeka. Zamierame sa a konáme tak, aby sme naprávali jednu krivdu za druhou, nevrhneme sa na celý zoznam naraz. To nám dodá odvahu a silu.

Okrem sily, ktorú nám dáva naša Vyššia moc, nám Boh dáva aj príležitosť obrátiť kartu vo svojom živote. Kľúčovým prvkom v tomto kroku je čin. Aktívne ubližujeme iným. Aj keď

krivda nebola úmyselná, stala sa pre chyby v našom charaktere, lebo sme konali buď prirýchlo, alebo bezhlavo. Stalo sa to, lebo sme boli sebeckí a konali sme bez toho, žeby sme sa pozreli, aké následky to bude mať pre nás alebo pre druhých.

V tomto kroku sa takisto začneme učiť lepšie sa o seba starať. Riešenie zranení a ich náprava nám pomôže lepšie sa sústrediť pri svojej činnosti. Nechceme vytvárať žiadne nepotrebné nápravy. So spolucestujúcimi si užívame väčší súlad. Zistíme, že nápravy musíme urobiť aj u seba a učíme sa lepšie starať o svoj život a vzťahy.

## 9. KROK ✧ ①. STRETNUTIE

**PRI OKNE, V STREDE  
ALEBO PRI ULIČKE?  
– MÔJ JEDINEČNÝ VÝHLAD  
POČAS TOHTO ŽIVOTNÉHO LETU**



*„Blahoslavení tvorcovia pokoja,  
lebo oni sa budú volať Božími synmi.“  
– Ježiš Kristus (Mt 5,9)*

### 1. DEŇ

#### VYHLIADKY POKOJA

Vykročenie a robenie nápravy môže byť pri niekoľkých prvých razoch desivé. Uvedomujeme si, že vo vzťahoch sme si zaviedli určité vzorce. Tí, čo nás poznajú, zrejme očakávajú, že ich sklameme. Alebo možno veria, že budeme voči ich potrebám a pocitom bezohľadní. Alebo majú hrôzu z kontroly a manipulácie, ktorú sme im vnucovali do života.

Možno nás prekvapí, keď si uvedomíme, že aj príjemcovia nášho odškodnenia sa môžu cítiť stiesnene.

„Až po rokoch, keď som hľadala pomoc v programe 12 krokov, som si uvedomila, že som bola príjemcom nápravy,“ spomína si Sára.

„Počas niekoľkých rokov skrývania môjho problému s pitím som pracovala v tej istej škole ako blízka priateľka z detstva. Pred ňou som tento problém tajila, ale výsledky sa mi preliali do života aj do nášho vzťahu. Keď som

premeškala niekoľko splátok, vzali mi auto. Anite som povedala, že mi ho ukradli. Nadávala mi za moju nedbanlivosť, že som ho nezamykala a že som parkovala na ulici. Stále to bolo menej problémov, než keby som jej povedala pravdu. Ponúkla mi, že ma zvezie, keď pôjde do práce. Odmietla som zo strachu, že odhalí moje tajomstvo, ale trvala na tom. Samozrejme, že som ráno často meškala a musela som jej klamať, že som chorá, ak malo moje tajomstvo zostať zachované. Vynadanie a napätie, ktoré z toho vzišlo, narušili to, čo bolo počas strednej aj vysokej školy blízkym priateľstvom.

Anita začala chodiť do poradne, keď jej náhle zomrel otec. Ich vzťah nebol nikdy dobrý. Spomínam si naňho ako na drsného, prísneho človeka bez zmyslu pre humor. Myslela som si, že to poradenstvo je dobrý nápad. Anita sa rokmi zmenila z veselého dievčaťa milujúceho zábavu na zachmúrenú imitáciu svojho otca. Hoci o svojom poradenstve hovorila veľa, väčšinu z toho, čo vravela, som nevedela pochopiť. Uľavilo sa mi, že sa nevrta v mojich problémoch. Potom ma raz večer požiadala o rozhovor. Bola som vydesená a pripravovala som sa na najhoršie v očakávaní konfrontácie ohľadom môjho pitia. Bola som nadmieru šokovaná, keď mi povedala, že sa mi musí ospravedlniť. Oľutovala, že mi nadávala kvôli pitiu. Povedala, že bola neúctivá a čo je najhoršie, vedela, že to uškodilo nášmu priateľstvu.“

To bolo všetko. Čakala som nejaké „ale“. Čakala som, že mi povie, že keby som prestala piť, nemusela by mi nadávať a upratovať po mne problémy. Lenže to „ale“ neprichádzalo. Skončila s tým, čo musela povedať.

Nenapravilo ma to. Stalo sa to veľa rokov predtým, ako som začala hľadať liečbu na môj problém s pitím. No Anitine slová v ten večer a jej životný štýl v rokoch nášho nasledujúceho priateľ-

stva spôsobili zmenu. Bola človekom, pri ktorom som mohla byť naozaj čestná ohľadom môjho pitia. Úprimnosť voči nej bola možno začiatkom mojej čestnosti aj voči sebe. Nikdy nespomenula slovo „náprava“, 12 krokov alebo uzdravenie. Žiaľ, skôr, než som začala s uzdravovaním, zomrela pri autonehode. Nemala som už možnosť spýtať sa jej na ten večer alebo na to, či jej rady obsahovali aj prácu na 12-tich krokoch. Koniec koncov to bola jednoducho pravda, že rástla a zmenila sa, prešla tou cestou.“

## 2. DEŇ

### ŠTARTOVACIE BODY

Našími sponzormi sú letušky, ktoré už veľa krát predtým leteli tou istou linkou do rovnakého cieľa. V živote prežili zložité záležitosti a robili kroky na zodpovedné vyriešenie patálií počas letu. Pri každom buchnutí opierkou rúk alebo servírovacím stolíkom sa rýchlo postarali o minulé aj súčasné kiksy. Cudzie im neboli ani vážnejšie zranenia, ktoré zmenili ich životy – zranenia osôb, roztrhnutá príručná batožina a trvalé škvrny z kaluží v živote. Preto vieme, že poklad takýchto skúseností má veľmi blízko k návšteve alebo telefonátu nášmu sponzorovi.

Naši sponzori nám pripomenú múdrosť uzdravenia. Výroky ako „žiadny krok nie je primálny, ale niektoré môžu byť priveľké“ nám radia, aby sme sa neponáhľali s odčinením chýb, ak praktizujeme deviaty krok prvýkrát. Sponzor nás zrejme povzbudí, aby sme vzali jedno z menších zranení a začali s ním. Skúšaním, malými krôčikmi sa učíme osloviť iných spôsobmi, ktoré sú prijateľné pre obidve strany. Naši sponzori nám pripomenú hodnotu vyhlásení začínajúcich slovom „ja“. Keď povieme niečo ako: „(ja) Potrebujem vás požiadať o odpustenie/ospravedlniť sa/urobiť nápravu,“ hneď je jasné, že preberáme zodpovednosť na seba. Dospievame k prijatiu zodpovednosti za svoj škodlivý čin a to nie je chvíľa, v ktorej sa k zraneniu pridá ešte urážka.

Prospešné je aj to, že začneme malými vecami, lebo sa odúčame od silných návykov z minulosti. V minulosti sme veľa ospravedlnení vyslovili len preto, aby sme sa dostali z kaše. Naučili sme sa to ako veľmi mladí a naši rodičia žiadali, aby sme povedali „prepáčte“. Čoskoro sme zistili, že ak sme to nepovedali, následky neboli príjemné.

Toto je najväčší rozdiel medzi nápravou a detským ospravedlnením. Odškodňujeme, lebo si uvedomujeme úlohu, ktorú sme zohrali v ublížení iným. Tento postup nemá spôsobiť, aby sme sa cítili lepšie, hoci konanie dobra vždy prináša pokoj alebo úľavu. Tieto pocity nie sú konečným cieľom.

Nápravu nerobíme dokonca ani preto, aby sme získali odpustenie. Nemáme žiadnu záruku, že spolucestujúci nám odpustí. A na rozdiel od nášho detstva, keď sme vraveli „prepáčte“, nebudeme trvať na tom, aby našu nápravu prijali, alebo aby nám dotyčný človek povedal, že teraz je už všetko v poriadku. Okrem toho si budeme pripomínať dôležitú druhú polovicu deviateho kroku, ktorá nám radí, aby sme sa vyhlili náprave, ktorá by niekomu ešte viac ublížila. V deviatom kroku je naším cieľom zamerať sa na naše zraňujúce činy a vyhnúť sa ďalším urážkam. Toto nám známe správanie nás bude lákať menej, ak začneme s drobnými krivdami, ktoré nezahŕňajú finančné náhrady alebo možné sociálne či právne následky.

**Keď sa pozerám na svoje poznámky a zoznamy k 8. kroku, kto v mojom zozname náprav vo mne vyvoláva najväčšiu úzkosť a prečo?**

---

---

---

**Čo pre mňa znamená robenie „priamej nápravy“?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### LIEČEBNÉ POMÔCKY

Proces nápravy mení spôsob nášho života. Niektoré zranenia a veci, ktoré nás mrzia, sa stali, lebo sme sa rozhodovali unáhle. Na zranenie alebo urážku sme reagovali nerozvážnym protiútokom. Neuvažovali sme nad potrebami alebo právami druhých. Boli sme bezohľadní buď tým, že sme pre svojich spolucestujúcich robili priveľa, alebo naopak primálo. Nebrali sme ohľad na schopnosti, ciele, potreby alebo osobné hranice druhých.

Pri náprave si dávame pozor, aby sme tieto veci rešpektovali. Na rozdiel od náhlenia sa v minulosti konáme teraz pokojne a uvedomelo. Tých, u ktorých naprávame svoje chyby, poprosíme o 2 – 3 minúty z ich času na vzájomný rozhovor. Zvolíme si naň prostredie a čas, aby nebol uponáhľaný alebo rušený. Sme trpezliví. Ak ten človek vtedy nemá čas, rešpektujeme to a počkáme. Ak sme odmietnutí, rovno mu povieme, že rešpektujeme jeho právo na odmietnutie. Nechávame mu otvorené dvere, aby nás oslovil, keby si to rozmyslel.

Tak ako pri vytyčovaní osobných hraníc, aj nápravu robíme pomocou vyhlásení, ktoré sa začínajú na „ja“. Aby sme svojich spolucestujúcich hneď na začiatku upokojili, môžeme povedať: „Myslím, že ti dlhujem nápravu, máš zo pár minút na rozhovor?“ Iní ľudia, ktorým sme ublížili, zrejme nie sú zvyknutí na to, aby sme priznávali, že sme sa mýlili. Videli nás klamať, ohovárať, vyhovárať sa alebo pokladať svoje priestupky za menšie ako sú. Keď hneď na začiatku jasne povieme, že vieme, že sme sa mýlili, prejavíme tým láskavosť, ktorá uzdravuje.

Ak nás chcú vypočuť, vetami začínajúcimi na „ja“ priznáme a „privlastníme“ si svoje činy. Začneme rozprávaním o tom, čo ľutujeme, hovoríme, čo by sme urobili inak, keby to šlo, alebo o tom, čo plánujeme v podobnej situácii urobiť nabudúce. Poďakujeme sa im za ich čas a necháme ich povedať, čo chcú, ale netrváme na tom, aby reagovali.

No a nakoniec máme pri náprave v úcte aj sami seba. Teraz vieme, že v snahe o to najlepšie sme spáchali veľa zla. Vtedy sme však nemali

také pomôcky, aké máme teraz. Keby sme si nevážili sami seba, urobili by sme len viac chýb. A preto nerozprávame o sebe negatívne ani kruté veci. Sme čestní ohľadom miery zranenia a ublíženia, ktorých sme sa dopustili, ale nebudeme sami seba slovne mlátiť alebo zneužívať. Dovolíme, aby ukričtený reagoval spôsobom, ktorý si sám zvolí, ale ak je jeho reakcia hrubá alebo urážlivá, znovu vyslovíme ľútosť a buď ukončíme rozhovor, alebo odídeme.

**Z môjho zoznamu náprav si vyberiem päť a so sponzorom sa porozprávam o tom, či by nemohli spôsobiť ďalšie ublíženie a tiež o tom, ako by sa mali vykonať.**

---

---

---

### 4. DEŇ

#### ČO, KEDY A AKO

V 8. kroku sme zistili, že niektoré naše charakterové chyby neublížili nikomu, iba nám. Určite ich stále potrebujeme naprávať a naši sponzori nám pomôžu prejsť postupne všetkým, čo si ešte potrebujeme u seba usporiadať.

Pri rozhodovaniach alebo realizácii náprav využívame aj pomoc od letušiek, našich priateľov – spolupacientov a sponzorov tak, aby nápravy nespôsobovali následky. Ak sa spýtame na názor sponzora, dostaneme ďalší pár očí a uší na zhodnotenie našich pohnútok, situácie týkajúcej sa zranenia a vplyvu nápravy na poškodenú stranu. Napríklad, v oblasti pohnútok nám môže náš sponzor pomôcť vidieť, že nápravu robíme preto, aby sme poukázali na chyby iných alebo v tajnej nádeji, že časť hanby dopadne na nich. Alebo náš priateľ v procese uzdravenia možno vidí to, ako môže naša náprava niekoho zraniť spôsobom, ktorý sme nezvážili.

Len čo jasne uvidíme cestu k náprave, možno sa rozhodneme zahrnúť si so svojim sponzorom alebo priateľom rolu v predpokladanej realizácii nápravy, aby sme si boli na začiatku



nápravy istí. Povieme to, čo chceme naozaj povedať:

„Lutujem, že som \_\_\_\_\_ .  
*Keby som to mal/a urobiť znova, tak by som \_\_\_\_\_  
[a/alebo] nabudúce mám v pláne \_\_\_\_\_ .“*

Sponzor môže zareagovať rôzne: buď to prijme, odpustí, odmietne alebo zostane ľahostajný. To nám umožní vidieť, ako sa môžeme cítiť pri realizovaní nápravy. Takýmto spôsobom nám môže sponzor/letuška pomôcť dobre sa o seba postarať a správať sa k iným s úctou.

Pred našou cestou uzdravenia sme boli presvedčení, že sme tak hlboko a navždy zničení, že sa so svojimi tajomstvami nemôžeme nikomu zveriť. Keď sme iným ubližovali, boli sme smutní a vystrašení, ale neprekvapovalo nás to. Buď sme mali pocit, že si pomoc nezaslúžime, alebo že ľuďom „ako my“ sa pomôcť nedá. Keď so sponzorom pracujeme na 12 krokoch, pomáha nám vidieť, že väčšina ľudí zápasí podobne ako my a že sa nám dá pomôcť a pomoci sme hodní. A teraz aj to, že sme schopní napraviť, čím sme v minulosti ublížili druhým. Sila, nádej sponzorov a ich skúsenosť, ktorú s nami zdieľajú, nás podopiera a dáva nám dôveru pri napredovaní.

**Porozprávam sa so svojím sponzorom o tom, či majú byť moje nápravy priame alebo nepriame a podľa toho ich označím. Aký je dôvod nepriamej nápravy? Je daná osoba mŕtva, odcudzená alebo oslabená takým spôsobom, ktorý bráni priamemu kontaktu?**

---

---

---

**Prečo je pre mňa dôležité urobiť dokonca aj „nepriamu nápravu“?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Najväčší dar, aký nám môžu dať sponzori v tomto čase, je dar ich skúseností. Touto linkou skutočne leteli veľakrát predtým. Vedia popísať terén, ktorým pôjdeme pri tejto skúsenosti. Zriekli sme sa moci a kontroly, zbavili sme sa tieňov svojej minulosti, práva ochraňovať svoje tajné krivdy. Teraz nás náš sponzor – letuška uistuje, že hrbolce a nárazy pri tomto životnom lete sú normálnou súčasťou prechádzania cez mrak našich sklamaní, ktorý nám bráni, aby sme v živote videli slnko. Všetky naše predchádzajúce Kroky boli cvičením odovzdávania. Teraz sme sa dostali k tomu, aby sme to odovzdali nápravou svojich krívd, privlastnením si svojich činov a vykonaním nápravy.

Nikdy nebudeme schopní riadiť počasie, letový plán a požadované zastávky a prestávky na ceste, ale v živote môžeme urobiť veľké kroky v hojení vzťahov, žití podľa svojich vnútorných hodnôt a plnením si svojej úlohy pri náprave znevážení a rán z minulosti. Ak nemáme potrebnú istotu, môžeme sa oprieť o skúsenosti, silu a nádej našich letušiek, aby nám ukázali cestu.

**Teraz si nechám čas na premýšľanie o tom, ako mi môj sponzor/letuška najviac pomohli prežiť let.**

---

---

---

## 9. KROK ✦ ②. STRETNUTIE

### HLÁSENIA POČAS LETU – POHĽAD DO KNIHY



„Nech sa každý z nás páči bližnému na jeho dobro a budovanie.“ – (Rim 15,2)

## 1. DEŇ

### ŠTÚDIUM SPRIEVODCU

Počas našej cesty za uzdravením sa učíme, ako máme namiesto reagovania konať. Keby sme boli vždy poznali rozdiel medzi reakciou a konaním, mali by sme v deviatom kroku toho menej na nápravu. Reakcia je obranný mechanizmus zameraný na seba, ktorý slúži výlučne sebe a chráni seba. Takmer po celý čas sme mlátili okolo seba a niekoho ranili – reagovali sme tak, aby sme sa ochránili, hoci to bola obrana našej chyby alebo zlyhania.

Ježiš nám dal spoľahlivý príklad reagovania. Keď sa stretával so svojimi nasledovníkmi, nereagoval na ich chyby, unáhlené rozhodnutia alebo rozpaky, ale odpovedal. Hoci stál tvárou v tvár falošnému obvineniu, súdu a smrti, odolal pokušeniu reagovať a spôsobovať rany a škodu. Pri čítaní týchto myšlienok a textov v deviatom kroku posúďte rozdiel medzi reagovaním a odpovedaním.

Nasledujúci prehľad deviateho kroku je užitočným začiatkom pre nový pohľad na Bibliu. Prečítajte si túto časť pomaly a pozorne. Bude základom pre čítanie a uvedené verše v niekoľkých ďalších dňoch.

## 12 KROKOV K OBNOVE – 9. KROK

Mám v oku brvno? Máme zoznam všetkých ľudí, ktorým sme ublížili a u ktorých hodláme urobiť nápravu. Urobili sme to pri inventúre 4. kroku. Vystavili sme sa drastickému sebahodnoteniu. Teraz chodíme za svojimi priateľmi a napravujeme škody spáchané v minulosti. Usilujeme sa vymiesť špinu, čo sa nahromadila naším úsilím žiť podľa svojej vôle a sami si riadiť život. Ak nemáme vôľu to urobiť, budeme žiadať, kým ju nedostaneme. Spomeňte si, že na začiatku bolo dohodnuté, že za víťazstvom pôjdeme až na kraj sveta.

Keď sme urobili štvrtý krok, možno sme sa hrali hru na obviňovanie a urobili sme si zoznam ľudí, voči ktorým cítime odpor ako k príčine našich opakovaných recidív a návratov do toho, čo sa snažíme prekonať. Nasledujúci piaty krok si prejdeme s osobou, ktorá dôsledne uplatňuje vo svojom živote už nejaký čas biblické zásady načrtnuté v 12-tich krokoch. Potom uvidíme, ako nás vedie Boh a náš sponzor, tiež úlohu, ktorú sme zohrali v živote každého z tých ľudí a prečo sú aj tie vzťahy prinajmenšom krehké. Chceme naprávať, a nie sa ospravedlniť. Možno sme sa nefunkčne ospravedlňovali veľakrát, ale znovu a znovu sme odbočili. Osoba, u ktorej chceme urobiť nápravu, má teraz už zrejme malú alebo žiadnu vieru v ospravedlnenie alebo sľuby ohľadom nášho správania. Pozrime sa na niektoré definície:

#### ospravedlniť sa

1. ospravedlniť sa za chybu či urážku alebo ju kajúcne uznať,
2. urobiť formálnu obhajobu alebo zdôvodnenie, ústne alebo písomne.

#### napraviť

1. zmeniť na lepšie; zlepšiť; zmeniť skorší návrh, aby bol úplnejší;
2. odstrániť chyby alebo omyly; opraviť;
3. formálne zmeniť (napr. zákonné opatrenie) pridaním, vymazaním alebo preformulovaním;
4. obohatiť (pôdu), najmä primiešaním organických látok alebo piesku.

Jednoduché, ale nie ľahké!

Pri robení nápravy veľakrát zistíme, že osoba, ktorej sme ublížili, je viac než pripravená s radosťou prijať tento náš krok – a ozdravný proces sa začína nielen vo vzťahoch, ale aj v každom jednotlivcovi. Nie vždy to však platí. Niekedy poškodená strana nechce odpustiť ani zabudnúť. Bez ohľadu na to, duchovný rast uzdravujúcich sa závisí od toho, či svoj diel vykonali správne a urobili priamu nápravu.

Tento krok má podmienku: okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo. Keby náprava chýb otvorila staré rany alebo spôsobila nové ublíženie, potom by sme sa mali priamej náprave vyhnúť. Prínos z nápravy pre človeka v ozdravnom procese neprevažuje potrebu viac neuškodiť.

To najdôležitejšie, čo si musíme zapamätať pre vykonanie tohto kroku, je ochota, modlitba, vstupné informácie od sponzora a predovšetkým zlaté pravidlo (**Mk 12,30.31**).

Frank S.

Prevzaté z časopisu *Journey to Life* (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries), júl/august 2013, roč. 2, č. 4 [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

Doplňkové čítanie a vysvetlivky k 9. kroku nájdete v niektorých Bibliách a na internete, napr.:

1. <http://www.nacr.org/wordpress/62/step-nine>
2. <http://12step.org/the-12-steps/step-9.html>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=OBqur7rbhSE>

## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

## 2. DEŇ

### TEXTY K 9. KROKU

Ježiš je náš Stvoriteľ a Vykupiteľ. Pri spoznávaní našej Vyššej moci sa zameriavame na obidve tieto úlohy. Keď sa dovolávame spoluúčasti na Božích zaslúbeniach pre naše životy, osobitnú pozornosť venujme Ježišovým lekciami o odpúšťaní a prosbe o odpustenie, a tiež životným skúsenostiam jeho nasledovníkov pri učení sa a prežívaní týchto lekcii.



### ČÍTANIE

4 TEXTY K 9. KROKU

*1Moj 33,1-11; Ez 33,14-16; Mt 5,9; Mt 5,23-26*

### Hlavné myšlienky:

---

---

---

### Čo nové som si všimol/všimla:

---

---

---

## 3. DEŇ

### ĎALŠIE TEXTY K 9. KROKU

Veľká časť našej práce v skupinách a aj osobného štúdia sa odohráva v novozákonnej časti „Sprievodcu“. Ježiš je Imanuel, Boh s nami, a najjasnejší príklad Božieho charakteru prežitý na tejto zemi. V jeho vlastnom živote a v živote jeho nasledovníkov môžeme čítať fascinujúci príbeh. Pri dnešnom štúdiu sa modlite a hlbšie zamyslite nad odpúšťaním a hľadaním odpustenia.



## ČÍTANIE

ĎALŠIE 4 TEXTY K 9. KROKU

*Rim 12,17-21; Flm 1,8-17; 1Pt*

*4,8-10; 1Jn 4,19-21*

### Hlavné myšlienky:

---

---

---

### Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

## 4. DEŇ

### ÚVAHY O 9. KROKU

Hoci je cesta uzdravenia veľmi osobná a špecifická, na každotýždenných stretnutiach v skupine spolucestujúcich často počúvame o podobných zápasoch, otázkach a objavoch. Cítíme tiež požehnanie z našej rozmanitosti. Rôznorodé myšlienky, hľadiská a objavy v skupine by nám unikli, keby sme ostali sami.

Znovu si prečítajte poznámky z minulého týždňa a poznačte si tie, ktoré sa vám zdajú zvlášť dôležité. Podel'te sa o ne v skupine, aby ste si ich zapamätali, a všetci budeme nimi požehnaní.

### Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---

---

---

## 5. DEŇ

### LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

V ten večer v hornej dvorane umýval Ježiš nohy svojim rozhádaným priateľom. Vzduch bol nabitý nevraživosťou, rivalitou a hnevom. Kým sa jeho nasledovníci hašterili, ktorí z nich budú poprednými mužmi a vodcami v nadchádzajúcom kráľovstve, Ježiš sa stal sluhom a umyl im nohy.

Deviaty krok hovorí o zásade „aktívneho“ odpúšťania, o priamom konaní nápravy takým spôsobom, že sa otvárajú dvere, cez ktoré môže vojsť uzdravenie. Ježiš nekarhal egoistov, čo sa okolo neho hádali. Nekarhal ich za osobnú aroganciu. Klakol si a začal naplňovať ich potreby. Skutočne im poslušil. Pripomenul im, že všetci sa na ceste životom zaprášime, ošúchame a dorážame. Ukázal im, že sa môžu stíšiť a v tom stíšení si uvedomiť trhlinu, ktorú vytvorili. Zostáva nám klásť si otázku, aké nápravy potom vošli dverami, ktoré otvoril tým, že riešil ich bezprostrednú potrebu.

Vidíme to znovu, keď Ježiš osloví Petra na brehu mora. Začína rozhovor, ktorý Petrovi umožňuje napraviť svoju zradu. Vyjadruje lásku a otvorenosť a vytvára podmienky na odpustenie. Ježiš pri umývaní nôh a tu na brehu mora ukazuje druhú stranu deviateho kroku. Keď začíname robiť priamu nápravu všade tam, kde je to možné, učíme sa zároveň byť prístupnými. Dávame milosť tým, ktorí potrebujú urobiť nápravu pri nás. Ježiš to predviedol bez toho, aby sám niekedy niekoho zranil. My, ktorí musíme naprávať veci až príliš často, máme tú výhodu, že nám tento milosrdný čin ukázal ako príklad. Namiesto vyžadovania ospravedlnení sa učíme byť dostupnými pre nápravu.

## 9. KROK ✧ ③. STRETNUTIE

### LETUŠKY – SUSEDIA, KTORÍ VEDIA



„Ak ma teda pokladáš za druhu, prijmi ho  
(Onezima) ako mňa samotného.“

– Pavol (Flm 1,17)

## 1. DEŇ

### NAČASOVANIE A TAKT

Komici tvrdia, že všetko je o načasovaní. Realitní agenti zase, že všetko je o lokalite. Je dobré pamätať na obidva tieto názory, keď začneme robiť nápravu vo vzťahu k tým, ktorým sme ublížili. Ak sme pri sklápaní stolíka udreli do operadla pred nami, nebudeme suseda budieť, aby sme sa mu ospravedlnili, keď už znova zaspal. Keď to aplikujeme na náš „skutočný let životom“, znamená to, že čas nápravy si zvolíme s rovnakými pohnútkami, aké máme pre nápravu vecí. Voči druhému sme ohľaduplní. Pri niektorých vzťahoch je dôležitejšie premeniť svoju nápravu na čin, začať s tým človekom zaobchádzať správne skôr, než vysvetlíme svoje nové správanie. Ľudia možno nezbadajú rozdiel, ale prinajmenšom vtedy, keď príde reč na nápravu, už nebudeme mať ďalšie veci, ktoré by sme museli oľutovať, a naša vyslovená ľútosť vyznie pravdivejšie.

Čo sa týka „miesta“, cieľom našej nápravy je prísť vhod. Niektorí z nás ublížili iným tým, že prehánali, klamali, alebo prekrúcali pravdu. Pri uvádzaní vecí na správnu mieru musíme odolávať pokušeniu predvádzať sa. Niektorým z nás možno padne zaťažko hovoriť jednodu-

cho. Keď sme ako deti prežívali hrôzu, zvykli sme si preháňať, aby sme na svoju ochranu vytvorili dymovú clonu. Teraz to už nie je potrebné.

Naším cieľom je pravda. Muriel Zinková skúma túto tenkú čiaru s vysvetlením, že „svoje slová musíme starostlivo vážiť. Na jednej strane máme byť opatrní, aby sme nezvalovali vinu na nikoho iného, no na druhej strane musíme svoju náhradu škody obmedziť na tú časť, za ktorú sme boli zodpovední. Keď si vezmeme na plecia vinu za viac, než sme povinní, môže sa to obrátiť proti nám. Môže to viesť k ešte tvrdšiemu odsúdeniu na strane tých, u ktorých robíme nápravu, a viesť k nepríjemným následkom.“ (Zinková, 9. krok, 29. deň).

### UVAŽOVANIE:

**Aká odozva na moje vykonané nápravy bola doteraz? Aký vplyv mala na môj zámer pokračovať v konaní potrebnej nápravy? Aký úspešný/á som bol/a v zameriavaní sa na vlastnú zodpovednosť?**

---

---

---

## 2. DEŇ

### HLUK V LIETADLE

Počas tohto životného letu sa toho deje veľa. Je veľa rušivých vecí a veľa hlučných spolucestujúcich. Pri riešení spôsobu nápravy musíme byť dôkladne sústredení a pozorní, aby bol spôsob, ktorý si zvolíme, vhodný pre poškodenú osobu a jej súčasnú situáciu. Niektorí z ľudí, ktorým sme ublížili, už možno zomreli alebo sa nám vytratili zo života, takže sa s nimi nedá rozprávať. Iní nás možno vymkli kvôli celkom primeranej potrebe izolovať sa a ochrániť sa pred možným ublížením. V každom prípade si ohlušujúci „hluk“ ich mlčania vyžaduje nepriamu nápravu. Možno budeme musieť svoje ospravedlnenie vyjadriť formou listu alebo v modlitbe tak, aby si to nemohol prečítať nikto okrem nás a nášho sponzora. Ďalšia pre nás do-

stupná možnosť je urobiť láskavosť niekomu, kto má spojenie s tým, komu sme ublížili, alebo úplne nezainteresovanému človeku s podobnými zápasmi, aké má nezastihnuteľná obeť našich činov.

Ďalším rušivým „hlukom“ v našej práci na deviatom kroku je to, keď ľudia reagujú inak, než sme očakávali. Ako píše Zinková vo svojich úvahách o deviatom kroku:

*„Je iróniou, že príde čas, keď zistíme, že niektorí ľudia si ani neuvedomovali, že im za svoje predošlé konanie dlhujeme nejaké vysvetlenie alebo odškodnenie. Môže to byť trochu ponížujúce, lebo sme predpokladali, že sme dosť dôležití alebo mocní na to, aby sme hlboko ovplyvnili každého v našom živote.“* (Zinková, 9. krok, 11. deň)

Vtedy si uvedomíme dôležitosť „pokory“ v príprave na ôsmy krok. Pomáha, keď stlmíme hluk svojej vlastnej dôležitosti. Ak osoba reaguje inak, než sme očakávali, ak je prekvapená, vzdoruje alebo odmieta, nebudeme to považovať za ohrozenie svojej osobnej hodnoty. Pokorne si uvedomíme, že každý cíti ako cíti a sám sa rozhoduje o svojich reakciách a správaní. Prípomína sa nám, že sme boli zvyknutí vyzerať vo svojich očiach väčší, ako v skutočnosti sme. To nám dáva ticho a pokoj dokonca aj v „hluku“ života.

#### KONANIE:

**Nižšie uvediem časový cieľ, dokedy urobím jednu z mojich náprav. Nedovolím, aby ma hluk a vyrušovanie v živote odvrátilo od pozitívnych krokov k lepšiemu. Budem sledovať a zaznamenávať si skutočný čas vykonania nápravy.**

---

---

---

#### ZRIEKNU Tie SA (OBMEDZENIE) SPÁNKU

V tomto bode nášho letu si musíme všimnúť otras v pokojnom vzduchu. Nie sme zodpovední za budúce rozhodnutia alebo otvorenosť našich spolucestujúcich. Uzdravenie je takým poženáním, že ho samozrejme chceme odovzdávať ďalej. Vlastne práve toto nadšenie je jedným z kľúčových prvkov posledného z 12-tich krokov. Sme dosť bystrí na to, aby sme si v tomto nadšení pripomenuli, že v živote človeka nefunguje nič, pre čo by sa sám nerozhodol.

Možno zápasíme s tým, že druhí ľudia nie sú z možnosti uzdravenia takí nadšení ako my. A ak niekto našu nápravu odmieta, sme v pokušení vnímať to tak, že je napadnutá celá naša skúsenosť uzdravovania. Ako zdôrazňuje Zinková:

*„Prírodzene cítime určitú bolesť alebo nepohodu, keď niekto odmieta naše návrhy na nápravu, ale to v žiadnom prípade neznižuje hodnotu tohto úsilia. Keďže sme boli verní sami sebe i princípom, ktorým sme uverili, náš vlastný pocit sebaúcty zostáva nedotknutý.“*

(Zinková, 9. krok, 24. deň).

Musíme pamätať na to, že deviaty krok je len o zodpovednosti za naše skutky, ktoré spôsobili bolesť. Reakcia druhých je len tým, čím je – ich reakciou.

Za starých čias by sme si neboli uvedomili, aké dôležité je posilňovať si sebaúctu a chrániť ju. Dnes si uvedomujeme, že sa to podobá metafore o nasadení si kyslíkovej masky: ak sa nepostaráme najprv o túto úlohu, nebudeme mať silu ponúknuť kyslík aj niekomu inému – a riskujeme pritom vlastnú smrť.

#### ODOZVA:

**Dnes si nájdem čas na rozhovor so sponzorom o obavách z toho, ako na moju snahu o nápravu zareagujú niektorí ľudia. Požiadam ho o názor na to, akú odpoveď si mám zvoliť, ak sa stretnem s odmietnutím alebo s inou nečakanou reakciou.**

---

---

---

**Dnes začnem písať listy alebo modlitby za moju nepriamu nápravu.**

---

---

---

## 4. DEŇ

### UKONČENIE ROZHOVORU

Skúsenosť s konaním náprav u niektorých ľudí nám pripomína, že nie je zdravé ani užitočné byť s nimi vo vzťahu. U ľudí naprávame veci všade tam, kde je to možné, lebo je to správne. Nám aj im to dáva príležitosť na uzdravenie. A obidvoch nás to oslobodzuje. Dobre si však pamätáme, že naozaj na to treba dvoch, zodpovední sú dvaja. Niektorí ľudia, u ktorých robíme nápravu, boli sami súčasťou problému. Ak reagujú zatrpknuto, nenávisťne, agresívne alebo s hnevom, súčasťou nápravy nie je ďalej pokračovať v niečom deštruktívnom.

Vzťahy boli niekedy také zložité a toxické, že náprava nebola možná. Zinková k tomu poznamenáva:

*„Za určitých okolností nám bolo ublížené viac, než sme ublížili my – vlastne sme boli viac obeťou, než agresorom. V takýchto prípadoch súhlasíme, že nie je potrebné takýchto ľudí osloviť. Deviaty krok jasne hovorí: ‚...okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo‘. Tí ‚iní‘ sme v tomto prípade my.“*

(Zinková, 9. krok, 14. deň)

V tomto všetkom platí, že každá náprava vyzerá inak:

- Niekedy urobíme nápravu a vzťah sa zlepší.
- Niekedy zostaneme v zložitom, ale dôležitom vzťahu a vieme, že náprava iba vy-

jasnila a posilnila veci na našej strane, čo umožnilo pokračovanie vzťahu.

- Niekedy bude cena pre nás a pre sebaúctu druhej osoby príliš vysoká na to, aby sme zostali vo vzťahu, v ktorom nás tá osoba používa ako ospravedlnenie svojho zlého správania. Vtedy urobíme nápravu a odíde-me láskavo voči sebe aj iným.

Obozretne budeme pristupovať k náprave u tých, ktorí by nám ublížili a neoslovíme s nápravou ostatných, keby to spôsobilo viac bolesti.

### UTVRDENIE:

**Koho dnes odškodním?**

---

---

---

**Urobím si zoznam situácií, pri ktorých by mohla mať moja priama náprava za následok ďalšie zranenie.**

---

---

---

**Kedy spôsobila moja netrpezlivosť pri robení nápravy bolesť?**

---

---

---

**Ako opíšem rozdiel medzi ospravedlnením a nápravou?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### NEŽNÁ A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Zát'aze sa najlepšie zbavíme tak, že ju odložíme. Celý deviaty krok bol o „skladaní“ našej ťažkej záťaže – krívd voči iným. Toto bremeno vo vreci je ťažké a zmiešané, lebo niekedy sme sa voči ľuďom správali zraňujúco vedome. Inokedy sme zasa nechápali, že následky našich činov zasiahnu toľko iných ľudí. Aj napriek tomu nám naše zoznamy z 8. kroku ukázali, že sme pri konaní krívd zvyčajne na to nedbali a často sme boli sebeckí.

Najväčšou pomôckou v 9. kroku nám je hlboká a dôkladná úprimnosť. Ak sme čestní, jasnejšie uvidíme, či náprava iným ľuďom ublíži alebo nie. Budeme vedieť, či sú naše pohnútky správne. Budeme vedieť, či odmietame nápravu preto, že jej výsledkom by bolo ďalšie ubližovanie, alebo sa len vyhýbame niečomu, čo je pre nás ťažké. Môžeme dôverovať svojej Vyššej moci. Vďaka nášmu Stvoriteľovi môžeme pochopiť, ako funguje naša myseľ a emócie. So sebou a s druhými môžeme zaobchádzať láskavo. Ten, kto nás stvoril, stojí pripravený odovzdať nám poznanie a motiváciu na vykonanie tejto ťažkej práce. Pomôže pri nej nám aj iným oslobodiť sa od minulej bolesti.

**Dnes budem premýšľať, v čom je môj život ľahší vďaka vykonaným nápravám.**

---

---

---

## 9. KROK ✧ 4. STRETNUTIE

### SPÁNOK V TURBULENCII – POKOJ SKÚSENÉHO CESTUJÚCEHO



*„Ježiš Kristus nám dal službu zmierenia.“*  
– Pavol (2Kor 5,18)

## 1. DEŇ

### NÁPRAVA NAVZDORY VŠETKÉMU

Brent si spomenul na časy, keď sa zdalo nemožné, aby sa len tak porozprával so svojou bývalou manželkou. Keď vyšiel najavo jeho tajný život sexuálnych afér a pornografie, manželka od neho okamžite odišla a bavila sa s ním, len keď to bolo absolútne nevyhnutné – a aj vtedy s veľkou trpkosťou a hnevom.

Deviaty krok doviedol Brenta do bodu, ktorému sa nemohol vyhnúť a v ktorom mohol vo vzťahu k nej urobiť nápravu. Tú predtým už vykonal veľakrát a niekedy išlo o významné krivdy voči iným, spôsobené jeho závislosťou. No pri práci na 9. kroku so svojím sponzorom si uvedomil, že nemôže mať trvalý pokoj, ak bude odmietat' nápravu vo vzťahu k osobe, ktorej jeho činy ublížili najviac.

Amy s ním spočiatku odmietala hovoriť. Od prvej žiadosti o rozhovor uplynul viac než rok, kým súhlasila. No i tak bol prekvapený z pocitu pokoja, ktorý pramenil z toho, že ju so svojou prosbou oslovil. Hoci dal jasne najavo, že by sa s ňou rád rozprával, kedykoľvek to ona bude chcieť, viac už nenaliehal. Amy bola zvedavá, hoci sa veľmi hnevala. Nakoniec súhlasila.



Rozhovor bol krátky: jednoducho predniesol svoju snahu o nápravu, ona mlčala a nevedela sa dočkať odchodu. Potom sa stretol so svojim sponzorom a niekoľko dní tú skúsenosť „rozbaloval“ vo svojom denníku. Hoci Amy nebola schopná odpustiť mu, cítil veľký pokoj a vďaku za kroky k uzdraveniu, ktoré viedli k tejto skúsenosti. Bol prekvapený a najmä vďačný za to, že je schopný odovzdať jej reakciu, a tiež za jej ochotu počúvať, a to napriek smútku, ktorý stále cítil.

## 2. DEŇ

### ODŠKODNENIE BEZ SKRYTÝCH ÚMYSLOV

Výsledok deviateho kroku nám niekedy prinesie pocit, že sme už dosiahli svoj cieľ. Budeme cítiť, že sa zatvára boľavá rana, ktorú sme spôsobili. Tí, ktorým sme ublížili, nám dokonca môžu ponúknuť odpustenie. Niekedy budeme prekvapení, ktorí ľudia zareagovali na naše ospravedlnenie pozitívne. Inokedy zistíme, že naše ospravedlnenie pomôže obnoviť alebo zlepšiť narušený vzťah.

To, čo sa stane v niektorých prípadoch, sa nemusí stať v iných. 9. krok sa nezameriava na výsledok. Hoci sme sa pozerali na každú zamýšľanú nápravu a rozhodovali sa, že nebudeme pokračovať v tom, čo by mohlo spôsobiť ďalšie zranenie, výsledky zamýšľaných náprav sme riadiť nemohli. Proces nápravy spočíva v čestnom vykročení a priznaní krivdy, ktorú sme spôsobili. Pri jej riešení sme sa museli čestne pozrieť na svoje charakterové chyby a ničivé činy. Aký ďalší čestný krok môžeme potom urobiť, ak nie ísť ďalej a vyjadriť ľútosť nad tým, čo sme vykonali osobe, ktorej sme ublížili?

Budeme cítiť požehnanie, keď začneme chápať, že výsledok nemôžeme mať pod kontrolou. Ak sa vzdáme predstavy o kontrole, budeme oslobodení pre čestnú nápravu. Bez odovzdania skĺzneme pri danom človeku do slovnej manipulácie. V procese uzdravenia teraz pracujeme na tom, aby sme sa vyhýbali nečestnosti a neúcte cestou manipulácie. Sme oslobodení, aby sme jednoducho hovorili to, čo máme na srdci, a zvyšok odovzdali.

**Pri vykonávaní jednej z mojich najpálčivejších náprav si čestne urobím inventúru svojich očakávaní. Nižšie si zapíšem všetky svoje nádeje a očakávania ohľadom odozvy druhej osoby.**

---

---

---

**Červenou farbou si každé očakávanie prečiarknem ako pripomienku, že mi už nepatrí. Ak si moja myseľ žiada nejaký finálnejší krok, svoju nápravu stručne napíšem na kameň a hodím ho do rieky, jazera, oceánu alebo rokliny, aby to bolo definitívne preč.**

---

---

---

## 3. DEŇ

### VYHÝBAŤ SA DODATOČNÝM NÁPRAVÁM

Deviaty krok skrýva v sebe veľa požehnaní. Patrí medzi ne jasný pohľad na realitu a dôsledky našich činov. Skrývali sme sa vo svojej minulej bolesti, nástrahách a záujmoch. Kým sme na únik alebo ovládanie používali správanie a návykové látky, hovorili sme si, že sme jediní, koho naše rozhodnutia a činy ovplyvnili. Vo ôsmom kroku sme si čestne urobili zoznam vplyvov svojich činov a v deviatom kroku vykonali nápravu. Až príliš dobre poznáme svoju schopnosť ubližovať druhým.

Teraz sa pozeráme na svoje činy inak. Keď sa máme rozhodnúť, ako máme hovoriť a konať, uvažujeme po novom. Začneme konať s prihliadnutím na následky. Už viac nechceme urobiť niečo, čo by nás v budúcnosti nútilo veci naprávať. Jeden sponzor varoval svoju zverenkyňu: „Daj si pozor na svoje slová a činy, lebo náprava nie je žiadna zábava, ale teraz, keď už žiješ podľa svojich osobných hodnôt, musíš ju vykonať.“

Aký je to úžasný dar, že sa môžeme rozhodovať vedení múdrosťou našej Vyššej moci! Náš Spasiteľ a Stvoriteľ nás vedie len k tým najlepším rozhodnutiam a otvára dvere tam, kde by sme si ich predtým nevedeli predstaviť. Keď sa z tohto vedenia a sily tešíme, mnohé svoje minulé skutky a zvyky pokladáme za nemysliteľné. Svoje minulé zranenia skúmame a naprávame, a pritom žasneme, že sme si niekedy mohli myslieť, že sa nemôžeme správať inak.

Zisťujeme aj to, že naše chyby nie sú slepé uličky, nie sú naveky ani zlé v tom zmysle, že nás odsudzujú k stále rovnakému počínaniu. Deviaty krok mení našu perspektívu a dodáva nám odvahu. Teraz vieme, že po každom potknutí je príležitosť znovu vstať a s nádejou pokračovať v ceste.

**Čo ma pri konaní náprav naplňa nádejou?**

---

---

---

**Napíšem si zoznam svojich ťažkostí pri robení náprav.**

---

---

---

## 4. DEŇ

### PREDVEDENIE NÁPRAV

Deviaty krok doplňa proces odpúšťania, ktorý sa začal štvrtým. krokom, a spĺňa našu požiadavku na zmierenie s inými. Prevzatie zodpovednosti za ublíženie môže byť nepríjemná skúsenosť, lebo nás núti pripustiť si svoj vplyv na druhých. Odkedy sme začali s uzdravovaním, prešli sme dlhú cestu smerom k vytvoreniu nového životného štýlu. Videli sme, ako bezmocnosť a nezvládnuteľnosť našich životov spôsobila chaos. Náš záväzok čeliť chybám svojej povahy, priznať ich iným a nakoniec požiadať

Boha o ich odstránenie, bolo pre nás pokorujúcou skúsenosťou.

Robenie nápravy nás zbaví mnohých resentmentov z minulosti. Je to prostriedok na dosiahnutie vyrovnanosti v živote hľadaním odpustenia u tých, ktorých sme zranili a odškodnením tam, kde je to potrebné. Bez odpustenia budú resentimenty ďalej hatiť náš rast. Robenie nápravy nás zbavuje viny a nastoľuje slobodu a zdravie ducha i tela.

V deviatom kroku sa objavuje niekoľko úskalí. Možno váhame a vravíme si, že ešte nie je ten „správny čas“. Možno to naťahujeme a hľadáme nekonečné výhovorky, prečo sa chceme vyhnúť stretnutiu s tými, ktorým sme ublížili. Musíme byť voči sebe čestní a neodkladať veci zo strachu. Strach je nedostatok odvahy a odvaha je dôležitá požiadavka na úspešné dokončenie tohto kroku. Tým podstatným v deviatom kroku je naša ochota prijať následky svojej minulosti a prebrať zodpovednosť za obnovu pohody tých, ktorým sme ublížili.

**Ako odkladám nápravu?**

---

---

---

**Akým spôsobom som chcel/a urobiť nápravu u seba?**

---

---

---

**Z čoho mám najväčšie obavy pri plánovaní svojich náprav?**

---

---

---

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Tak ako náš Stvoriteľ urobil všetko možné pre našu duchovnú obnovu, ponúka nám aj možnosť vyliečiť naše súčasné vzťahy pomocou náprav. Naši priatelia, rodiny, spolupracovníci už rozdiel vidia.

- Niektoré veci ich možno tešia.
- Niektoré ich možno mäťú.
- Niektoré zmeny, ktoré robíme, možno spôsobujú nahnevané alebo ustráchané reakcie.

S dôverou môžeme pokračovať. Bezpochyby vieme, že rastieme. Vo svetle úžasných a rôznorodých spôsobov, akými ľudia vnímajú naše zmeny, je veľmi dobré, že tak konáme nie preto, aby sme niekoho potešili, vzdorovali mu alebo ho ovládali. Ak sme svoje voľby založili na týchto meniacich sa barometroch, nikdy nebudeme mať jasnú myseľ alebo jasnú voľbu. Namiesto toho sa učíme závisieť od pokojného, tichého vnuknutia Vyššej moci a od dôveryhodných postrehov nášho sponzora a uzdravujúcich sa priateľov.

Vďaka tomu môžeme urobiť správne kroky na prevzatie zodpovednosti za ublíženie, ktoré sme spôsobili. Máme toho na výber veľmi veľa. Výsledky môžu byť rôzne, ale istý bude rast a naša vyrovnanosť.

**KONIEC 9. KROKU**



---

**4. ZOŠIT:  
ZNOVU NA CESTE – SNAHA O NAPREDOVANIE,  
NIE DOKONALOSŤ**

---

**10. – 12. krok**

z 12-krokovej obnovy zameranej na Krista



## *Milí spolucestujáci,*

každá zatáčka na ceste životom prináša novú skúsenosť. Rastieme a na životnej ceste 12-krokovým uzdravením sú z nás lepší cestujúci. Nebezpečenstvá a obchádzky v živote nezmizli, ale namiesto reagovania sa učíme na ne odpovedať a vidieť vo svojich problémoch skôr príležitosť na rast ako ohromujúcu krízu.

Tieto posledné 3 Kroky z 12-tich sú trvalou údržbou nášho vozidla uzdravenia. Stavali sme na pevnom základe našich predchádzajúcich krokov a teraz máme pevný rám, dobrý motor, odolné pneumatiky a solídny vnútrajšok a vonkajšok. Zvyšné 3 Kroky nás učia udržiavať toto vozidlo, ktoré nám pomáha cestovať, stará sa o naše fyzické pohodlie, dovoľuje, aby sme boli osošní pre ostatných cestujúcich, „zviezli“ sme ich, kde treba, a pokračovali sme ďalej smerom k duchovnému cieľu na konci našej púte na tejto zemi.

Stávame sa dosť rozumnými na to, aby sme vedeli, že toto vozidlo si bude vyžadovať našu neustálu pozornosť. Veci budú starnúť, súčiastky sa pokazia alebo si budú vyžadovať pozornosť, stále bude potrebná nejaká údržba. Tak ako nie je dokonalé žiadne ozajstné auto, ani naše „vozidlo uzdravenia“ nie je bez komplikácií alebo problémov. My sa však stále chceme posúvať vpred, a tak sa v 10., 11. a 12. Kroku usilujeme o napredovanie, nie o dokonalosť.

Na ceste je úžasná radosť z toho, že máme správne náradie na údržbu vozidla pre naše napredovanie.

*Šťastnú cestu, milí spolucestujáci!*

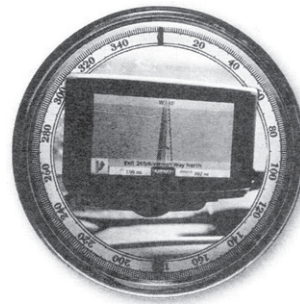
## Metódy v každom týždňovom štúdiu:

### ① POHĽAD Z CESTY:



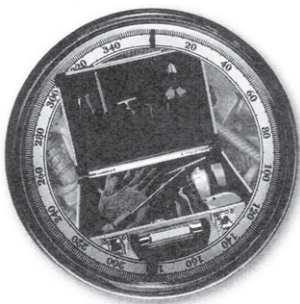
Tento odsek sa bude objavovať ako prvá lekcia v každom týždni štúdia. Jeho zmyslom je uviesť preberaný krok a najdôležitejšie otázky v jeho rámci. Samotné čítanie a zodpovedanie otázok preskúma naše aktuálne postoje a názory na tieto veci. Tento odsek slúži jednak ako zbežný pohľad na to, kam smerujeme, a tiež ako kompas, z ktorého sa dá odčítať, kde sa práve nachádzame.

### ② BOŽIA GPS – POHĽAD DO KNIHY



Ako *veriaci* sme začali pripisovať Božiemu Slovu veľký význam bez ohľadu na to, či sme už niekedy skutočne zakúsili alebo preskúmali jeho vplyv a silu, alebo nie. Skôr, než budeme môcť začať pretvárať svoje postoje a hľadiská, musíme plne preskúmať aktuálne otázky tak, ako sú uvedené v príbehoch a učení Božieho Slova. Biblia tak bude slúžiť ako cestovný záznam, ako dôveryhodný denník iných cestujúcich, ktorí šli touto cestou pred nami.

### ③ OPRAVÁRSKA SÚPRAVA – NÁRADIE NA PALUBE



V tomto bode sme určili svoju polohu, predchádzajúce úvahy a názory na určité otázky, a tiež či sú v súlade so skutočnosťou Božieho i nášho diela. V tomto bode kopeme hlboko do všemožných problémov a zastávaných názorov v minulosti, ktoré by mohli obmedzovať Božiu moc a vplyv na naše životy, ale tiež nám prekážať pri práci a vôli. Pri odhaľovaní týchto myšlienok a problémov všetky starostlivo skúmajme, aby sme zistili pravdu.

### ④ CESTUJÚCI – ZVIEŽŤ DRUHÝCH



Toto je skutočný zmysel nášho kráčania po ceste a vedomého pohybu smerom k Božiemu vedeniu v nádeji, že dostaneme duševné zdravie a poučenie. Mnohé z týchto krokov sú rozhodnutia, zmeny názorov a postojov, kým iné si vyžadujú konanie. Každý krok sa vykoná len vtedy, keď sme pripravení. Niektoré kroky sú príliš veľké, ale ani jeden nie je primálny.

## 10. KROK – „ÚDRŽBA VOZIDLA“

POKRAČOVALI SME VO SVOJEJ OSOBNEJ INVENTÚRE  
A KEĎ SME UROBILI CHYBU, IHNEĎ SME SA PRIZNALI.



### ÚVOD DO 10. KROKU

Desiaty krok rozvíja návyk „pravidelnej údržby“ pri pokračovaní v ceste za uzdravením. Naďalej inventarizujeme svoje pohnútky, správanie, pocity a reakcie, a to denne a pri všetkých našich stretnutiach. Ak reagujeme alebo rozprávame tak, že to neladí s našimi hodnotami, alebo ideme podľa vlastného „cestovného plánu“, na tomto chybnom kroku popracujeme pomocou nástroja priebežnej inventúry.

Keď prví vodcovia hnutia uzdravenia vytvárali 12-krokový program, kratší zoznam sa rozhodli v jednotlivých 12-tich krokoch rozšíriť. Pri jeho rozširovaní uvažovali, ako majú vniesť vyrovnanosť každého 24-hodinového dňa do udržateľného plánu do budúcnosti. Návyk neustálej osobnej inventarizácie desiateho kroku nám umožňuje znovu sa vracieť do skúsenosti skúmania a pravdivosti štvrtého kroku.

Vzhľadom na cieľ pripúšťame realitu toho, čo vidíme, keď sa starostlivo pozeráme na svoje myslenie, pocity a konanie. Tento návrat k skoršej metóde nazývajú spolucestujúci „práca na Krokoch“. Berieme náradie, ktoré sme sa predtým na ceste naučili používať, a dnes ho zapojíme do práce.

Pri priebežnom určovaní a priznávaní svojich zlých rozhodnutí nám prospieva, že žijeme len v 24-hodinovej skúsenosti. Naše chybné kroky sa nekopia ani nás neťažia. Cestujeme naľahko, menej sa zamotávame v neriešených veciach.

Niekoľko nasledujúcich týždňov štúdia sa budeme pozerat' zblízka na tento proces, spôsob jeho fungovania, spôsoby vnímania a nakladania s praktickým uplatňovaním tejto úžasnej pomôcky na uzdravenie. Na tejto prínosnej ceste pocestujeme ďalej.

### MODLITBA 10. KROKU

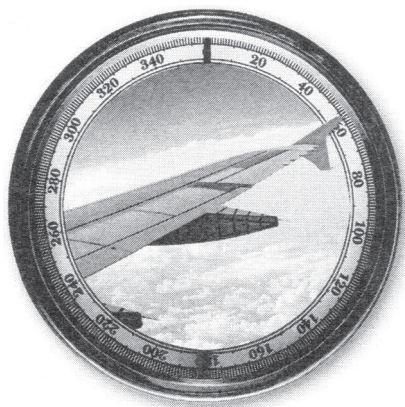
*Moja Vyššia moc, modlím sa, aby som naďalej:*

- *rástol/rástla v chápaní a efektívnosti,*
- *každý deň priebežne kontroloval/a sám/sama seba pomocou inventúry,*
- *naprával/a urobené chyby,*
- *preberal/a zodpovednosť za svoje činy;*
- *stále si uvedomoval/a svoje negatívne a deštruktívne postoje a správanie,*
- *dozeral/a na svoju ochotu,*
- *stále si uvedomoval/a potrebu Tvojej pomoci,*
- *mal/a ako svoj kódex lásku a toleranciu voči druhým a*
- *naďalej sa každý deň modlil/a, ako Ti mám čo najlepšie slúžiť.*



## 10. KROK ✧ ①. STRETNUTIE

### POHĽAD Z CESTY



„Bdejte a modlite sa, aby ste neprišli do pokušenia, duch je síce hotový, ale telo je slabé.“  
Ježiš Kristus (Mk 14,38)

## 1. DEŇ

### VECI, KTORÉ VIDÍME

Pred touto cestou uzdravenia sme sa cítili istejší, keď sme sa na svoj život nepozerali príliš zblízka. Preto sme znovu a znovu bojovali s tými istými problémami. Dôvodov, prečo sme sa pozerali inde, je veľa. Desiaty krok pokračuje v procese objavovania, ktorý sa začal vo štvrtom kroku. Vďaka neustálemu skúmaniu si začíname uvedomovať staré životné návyky a dôvod, prečo naďalej zápasíme s duchovnými problémami a životnými rozhodnutiami. Brian, spolucestujúci na ceste uzdravenia, popisuje jedno takéto povedomie:

„Keď som bol dieťa, nikdy nebol čas na to, aby som sa pozrel na svoj vlastný život. Môj otec bol prísny a veľmi nábožný. Keď sa v našom cirkevnom zbore niečo dialo, bolo pravdepodobné, že to viedol on. No ten istý muž, ktorý v zhromaždení rozprával o Božej láske a starostlivosti, bol doma často nahnevaný, nepredvídateľný a zjavne skúpy. Mama nás napomínala, aby sme boli ticho a poslúchali. Vravievala, že ocko je z práce pre zbor príliš unavený, než aby vedel, čo robí alebo hovorí.

Ocko nás karhal za každú chybu. Vravieval, že aj Boh je sklamaný, keď zlyhávame. Nepamätám si, že by som niekedy mohol uvažovať o voľbe. Vždy som robil to, čo bolo najľahšie a dúfal som, že neskôr na to nájdem dobré vysvetlenie. Nemal som žiadnu odpoveď, keď sa ma ocko spýtal: „Ako si mohol UROBIŤ niečo také?“ Nikdy som neuvažoval nad tým, či sú moje činy správne alebo nie. Nikdy som sa netrápil nad Božou vôľou. Môj otec vyzeral oveľa väčší, zlostnejší a dôležitejší než Boh.“

Na našej ceste uzdravenia sa už nezameriame na druhých. Nesnažíme sa im vyhovieť, nemôžeme ich urobiť šťastnými alebo spokojnými. Nesnažíme sa druhých ovládať; zvoliť si môžeme len svoje vlastné konanie. Na tejto životnej ceste sa zameriame na svoje činy a správanie a všímame si, či žijeme v súlade s vlastnými hodnotami. Na svoj život sa pozeráme každý deň. Chceme žiť život, pre ktorý nás stvoril Boh.

## 2. DEŇ

### VECI, O KTORÝCH UVAŽUJEME

Neustála bežná inventúra má oveľa širší záber než naša mentálna predstava intenzívne plneného zápisníka. Možno nám bude treba viesť si denník, aby sme si pamätali dôležité detaily, ale inventúra v desiatom kroku sa odohráva v „reálnom čase“ v priebehu celého dňa. Pri svojich činoch si všímame svoje pocity. Zvažujeme pohnutky pre svoje rozhodnutia. Sme čestní voči sebe i druhým.

Najväčší úžitok z tejto neustálej okamžitej inventúry máme my. Vieme, že by bolo nerozumné dúfať, že auto alebo nákladiak bude naďalej dobre fungovať bez pravidelnej údržby, napr. výmeny oleja a filtrov alebo kúpy nových pneumatík na výmenu zoderatých starých. Teraz sa zameriavame na plnenie takých istých potrieb vo svojom živote. Počas rokov popierania chyby rástli, keď sme sa im vyhýbali a odvracali od nich pohľad. Priebežná inventúra nám pomáha jasne uvidieť každé naše rozhodnutie. Ak tak urobíme, vyhneme sa mnohým chybám a budeme menej

ľutovať. Používanie správneho náradia nám pomáha predchádzať škodám na našich životoch a životoch druhých ľudí. A ak budeme dnes korigovať svoje smerovanie, na zajtra nám zostane menej obchádzok, náprav a ospravedlnení.

**Čo ma najviac t'áži, keď sa zastavím a urobím rýchlu inventúru svojej súčasnej situácie?**

---

---

---

**Ako k tejto záťažii prispievali moje činnosti a nástrahy?**

---

---

---

**Ktorí ľudia sú okrem mňa ovplyvnení následkami mojich rozhodnutí a činov?**

---

---

---

**Čo môžem urobiť, aby som odľahčil/a svoj náklad v tejto situácii?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### MIESTA V NAŠEJ MINULOSTI

Počas piateho kroku sme nadobudli novú skúsenosť zo zdieľania svojej skúsenosti s inou osobou. Pri písaní štvrtého kroku sme mali veľa tichých rozhovorov so svojou Vyššou mocou, ale nikdy sme nehovorili nahlas, až kým sme sa v piatom kroku nerozprávali so svojím sponzorom alebo dôveryhodným priateľom. Táto

dôvera bola pre mnohých z nás novou skúsenosťou. Boli sme odvážni; možno sme vtedy po prvýkrát pozitívne riskovali. Postupne sme si zostrojili vozidlo skúseností: prevezie nás cez hrboľatý terén, ktorý nám život postaví do cesty.

Na ceste uzdravenia prechádzame cez neznáme, nové mestá a krajiny, ale vezieme sa v udržiavanom aute. Každý deň čítame a uvažujeme, aby sme si boli istí, že máme dosť paliva. Olej a tlak v pneumatikách kontrolujeme tak, že odpočívame a staráme sa o svoje zdravie. Máme aj núdzovú a opravárenskú sadu pre vzťahy, ktoré sme nadviazali s uzdravujúcimi sa priateľmi a sponzormi.

Používame toto náradie, cestujeme v spolaľhivom aute, ktoré nás doteraz bezpečne previezlo cez všetky predošlé kilometre. Tieto nástroje používame aj pri pokračujúcej inventúre. Čo najskôr si priznávame svoje chyby a vozidlo opravujeme skôr, ako nastanú vážnejšie mechanické problémy a spôsobia nám poruchu.

**Ako je udržiavané moje vozidlo na dnešnej ceste za uzdravením? Ktoré oblasti si vyžadujú väčšiu pozornosť, keď posudzujem, či som príliš hladný/á, nahnevaný/á, osamelý/á alebo unavený/á (HALT)?**

---

---

---

**Aké veci som sa dozvedel/a pri práci na 12-tich krokoch?**

---

---

---

**V akom rozhodnutí, ktoré mám pred sebou, by som mohol/mohla využiť náhľad priateľa alebo sponzora?**

---

---

---

**Aká krivda alebo chybný krok ma ťaží? Ak som o tom už hovoril so svojim sponzorom, ktoré body si možno musím zopakovať?**

---

---

---

**Vidím, že potrebujem vykonať nejakú nápravu voči sebe alebo druhým? Ak áno, tak akú?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### DOSAHOVANIE SKUTOČNEJ ROVNOVÁHY

Ďalším nástrojom v odkladacej priehradke uzdravenia je náš denník. To, čo bolo spočiatku záznamom našich chýb, resentmentov a krívd, teraz zachytáva aj naše každodenné objavy, ktoré nás udržiavajú v rovnováhe a pri duševnom zdraví. Vzdďaľujeme sa od starých zvykov. Kedysi sme sa vnímali ako „dobrí“ alebo „zlí“. V „dobrom“ režime sme museli ignorovať spôsoby, akými sme ubližovali ľuďom. Prehliadali sme prípady, keď sme boli nečestní. Boli sme „dobrí“, a tak sme si navrávali, že sme len „kreatívni“ a „bystrí“, ohýbali a zakrývali sme pravdu len pre akési „väčšie dobro“.

Ak sme boli zlí, tak potom poriadne. Nevideli sme na sebe nič cenné, nič dobré, aby sa oplatilo do nás investovať. Mnohí sme lietali tam a späť medzi dvoma extrémami. Výsledkom bol chaos.

Dnes máme v živote za cieľ rovnováhu. Chápeme, že robíme to najlepšie, čo vieme, ale občas sa potkneme a spadneme a nedosahujeme svoje dobré úmysly. Stáva sa to častejšie, ak sa každý deň nepozerať na svoje pohnútky. Keď si znovu čítame svoj denník, vidíme pravdu skrytú za našimi činmi. Všimame si trendy vo

veciach, ktorým sa vyhýbame a nápravy, ktoré možno treba spraviť.

Po prečítaní náhodne vybraných záznamov v denníku sa pozriem na nasledujúce veci:

**Ktoré záznamy poukazujú na staré vzorce myslenia/správania, ktoré si vyžadujú moju pozornosť?**

---

---

---

**Ako konkrétne sa tieto vzorce líšia od vzorcov zo začiatku mojej cesty za uzdravením?**

---

---

---

**Ktoré pozitívne znamenia rastu pozorujem? Prekvapujú ma niektoré tieto oblasti? Ak áno, čo mi asi predtým bránilo v tom, aby som tento rast videl/a?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

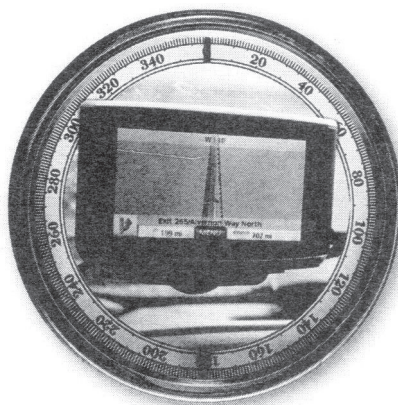
Na túto cestu uzdravenia sme si zvolili veľkorysejší cestovný plán. Teraz predpokladáme, že naši spolucestujúci robia maximum. Ak niekto prebehne popri nás, radšej budeme predpokladať, že je nepozorný alebo má neodkladný dôvod na náhlenie. Už nebudeme panikáriť, ani sa durdiť a presviedčať sa, že ten druhý cestujúci sa hnevá alebo je voči nám zatrpknutý. Volíme si nebáť sa toho, že je tu na to, aby nás „nachytil“, a netrápime sa tým, čo sme urobili, keď k nám pristupuje takto.

Takisto častejšie a bez strachu sledujeme GPS a mapu. Teraz venujeme pozornosť napredovaniu. Načúvame plánu, ktorý má pre nás náš Stvoriteľ, učíme sa z príbehov našich spolucestujúcich. Ak sa mýlime, ak zblúdime z cesty, priznáme to, okamžite zareagujeme a zmeníme smer. Zablúdime menej často a mimo cesty nejdeme tak ďaleko ako predtým.

Praxou sa z nás stávajú lepší vodiči. Naša cesta je teraz zázračnou a objavnou skúsenosťou. Tešíme sa z výhľadov, pamiatok a spoločenstva, ktoré na ceste nachádzame. A všetko toto sa stalo, lebo sme sa naučili dávať si na ceste životom pozor.

## 10. KROK ✧ ②. STRETNUTIE

### BOŽIA GPS – POHĽAD DO KNIHY



„Všetko skúmajte, dobrého sa držte!  
Všetkého zlého sa vystríhajte!“

– Pavol (1Tes 5,21.22)

## 1. DEŇ

### ŠTÚDIUM SPRIEVODCU

Často čítame, ako sa Ježiš pýta svojich priateľov: „Vari neviete?“ Táto otázka väčšinou súvisí s ich poznaním Boha, ale najčastejšie sa pýta na to, čo vedia o ňom a sami o sebe. Ježiš žil životom inventúry. Vedel o svojom poslaní. Poznal svoj cieľ a udalosti dňa bral tak, že každá z nich má nejaký zmysel. Pribežná inventúra 10. kroku je rozvojom tohto druhu povedomia.

Nasledujúci súhrn deviateho kroku je užitočným začiatkom celkom nového spôsobu vnímania Biblie. Prečítajte si túto časť pomaly a pozorne. Bude základom pre čítanie a verše v ďalších dňoch.

### 12 KROKOV K OBNOVE – 10. KROK

Keď máme za sebou prvých deväť krokov, zdanlivo sme pripravení žiť triezvo, čestne a zmysluplne, milovať Boha a za každých okolností si udržiavať citovú rovnováhu.

Spomínam si, že po 30 dňoch triezvosti som špekulovala nad tým, ako budem fungovať bez mojej škatulky s pilulkami. Nuž, vzdala som sa alkoholu a začala som s narkotikami, lebo z alkoholu som vracala, ale z piluliek nie. Lenže te-

raz som sa naučila dôverovať Bohu (mojej Vyššej moci) a žiť deň po dni.

Zvykla som si robiť každý deň osobnú inventúru. Každý večer pred spaním som si premietla udalosti dňa, spomínala na ľudí, s ktorými som komunikovala, na miesta, kde som bola a na veci, ktoré som urobila. Považujem za veľmi dôležité analyzovať aj tie najmenšie podrobnosti (to je tzv. sebahodnotenie), ak nechcem samu seba klamať, a tiež za nesmierne dôležité si priznať, že som urobila niečo zlé. Viete, ľahko by vás to mohlo priviesť k prvému poháriku alebo tabletke. My závislí sme známi tým, že klameme sami seba. Nevieť dostatočne zdôrazniť, aký dôležitý je štvrtý a piaty krok. Pre mňa sú očistou.

Teraz, keď sme sa už vyrovnali s minulosťou, môžeme čeliť zajtrajším výzvam. AA nám radí, že vždy, keď sme znepokojení, a to bez ohľadu na príčinu, nie je s nami nič v poriadku. Ak nám niekto ublíži a zareagujeme negatívne, tiež sa správame nevhodne. Nie sme dostatočne kvalifikovaní na odlíšenie oprávneného hnevu od neoprávneného. Život je plný zvrátov a v našom novom spôsobe života je dôležité, ako na ne reagujeme. Sebaovládanie je veľmi dôležité. Musíme sa naučiť ustúpiť o krok dozadu a premýšľať skôr, než začneme konať. Urobilo by nám dobre, keby sme boli voči druhým i sebe tolerantnejší. Ako pomerne nová kresťanka – alebo „kresťanka v plienkach“, tak sa zvyknem označovať – rada hovorím, že by som chcela byť viac ako Ježiš. On je náš najlepší vzor.

Nech už je často akokoľvek boľavé priznať inému človeku, že sme mu ukrivdili a potrebujeme sa mu ospravedlniť, ten dobrý pocit, ktorý potom prežívame, je neprekonateľný. To samozrejme neznamená, že by sme im mali naďalej nejak ubližovať. Ako príklad by dalo uviesť, že keby ste boli niekoho podvádzali so ženou iného, nemusíte mu to priznať a ešte viac to všetko zhoršiť. Modlite sa, aby Vám Boh odpustil. Funguje to.

Evie S.

Prevzaté z časopisu *Journey to Life* (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries), september/október 2013 – roč. 2, č. 5 [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org) )

Doplňkové čítanie a vysvetlivky k 10. kroku nájdete v niektorých Bibliách a na internete, napr.:

1. <http://www.nacr.org.wordpress/63/step-ten>
2. <http://12step.org/the-12-steps/step-10.html>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=R6iVm8AEL.tw>

## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

## 2. DEŇ

### TEXTY K 10. KROKU

Pred uzdravením sme sa bránili radám a zmenám vzdorovaním. Mysleli sme si, že keby sme ich potrebovali, boli by sme automaticky nenapraviteľní a plní chýb. Bolo ťažké čítať Bibliu pri takomto uvažovaní. Vždy pri čítaní nejakej rady, ktorá poukazovala na niektoré naše chyby, sme sa cítili ako odsúdenci. Práca na Krokoch zmenila náš pohľad na rady a spôsob čítania Biblie. Desiaty krok nám vnáša na cestu priebežnú inventúru. Rady teraz vnímame ako príležitosti na rast. Ak nám čítanie odhalí, že nejaké správanie nám sťažuje cestu, vieme, že Boh nám už pomohol zmeniť sa mnohými inými spôsobmi. Ďalšia zmena nás už nezervózne ani nevykoľají z cesty.



### ČÍTANIE

4 TEXTY PRE 10. KROK  
*1Moj 31,45-55; Ž 34,12-14;  
Ž 85,8-9; 1Kor 10,6-13*

### Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

---

### 3. DEŇ

#### ĎALŠIE TEXTY K 10. KROKU

Niektorí z nás sú špecialisti na inventúru od narodenia: svoj život analyzujú a kalkulujú zo všetkých strán. Pohľadom zblízka na každý detail často ovládali životy a správanie druhých. Ježišov život nám na to ukazuje lepší dôvod. Keď začíname vnímať, ako nám Boh pomáha a ako nás mení, máme šancu byť vďační. Ježiš ďakoval svojmu Otcovi za to, že ho miluje a uznáva jeho prácu. Ďakoval mu za nasledovníkov a za to, že ich priviedol, aby sa k nemu pridali. Svojich učeníkov žiadal, aby bdeli a modlili sa. Zblízka sa už nepozerala preto, aby sme si riadili život. Učíme sa byť ostražití a robiť inventúru, aby sme videli prebiehajúce zmeny a prosili o pomoc pri tých, ktoré chceme začať.



#### ČÍTANIE

ĎALŠIE 4 TEXTY K 10. KROKU  
*Ef 4,22-32; Ef 5,15-16; Jk 1,21-25; Júd 1,24*

Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 4. DEŇ

#### ÚVAHY K 10. KROKU

Hoci je cesta uzdravenia veľmi osobná a špecifická, na našich týždenných stretnutiach často počúvame o rovnakých zápasoch, otázkach a objavoch. Takisto vnímame požehnanie z našich odlišností. V rôznorodých názoroch a úvahách vyslovených v skupine objavujeme niečo, čo by sme sami nespoznali.

Znovu si prečítajte poznámky z posledného týždňa a poznačte si tie, ktoré sa vám stále javia ako zvlášť dôležité. Ak sa s nimi podelíte v skupine, lepšie si ich zapamätáte a budú mať z nich požehnanie aj ostatní.

Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---

---

---

### 5. DEŇ

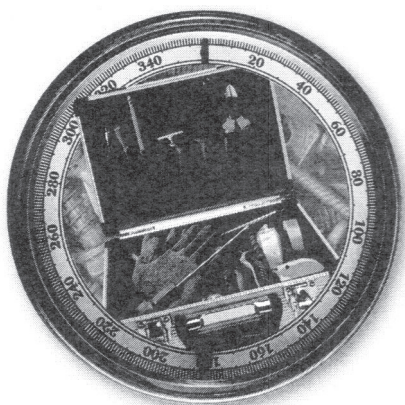
#### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

V biblickom príbehu vidíme Ježiša, ako povzbudzuje svojich nasledovníkov, aby sa na seba pozerali zblízka s nádejou, že Boh stále pôsobí – aj bude pôsobiť. Verš „*Proste a dostanete, klopte a otvoria vám*“ nám jasne hovorí, že ďalej skúmame a prosíme a Boh stále pracuje a odpovedá. Je to partnerstvo, ktoré nevznikne, kým nebudeme kráčať v šľapajach, ktoré nás spájajú s našou Vyššou mocou.

Dnes sa tiež stávame učeníkmi a pútnikmi. Kráčať spolu s naším Stvoriteľom a Spasiteľom. Naďalej napredujeme, pracujeme a sme ostražití.

## 10. KROK ✦ ③. STRETNUTIE

### OPRAVÁRSKA SÚPRAVA – NÁRADIE NA PALUBE



„Skúmaj ma, Bože, a poznaj moje srdce,  
skúšaj ma a poznaj moje zmýšľanie.“  
– Dávid (Ž 139,23)

## 1. DEŇ

### VYNÁŠAŤ NA SVETLO

Desiaty krok je prvý z tzv. údržbárskych krokov. Len čo sme absolvovali 1. – 9. krok, naše uzdravenie by malo mať pevný základ a môžeme naozaj začať žiť bez svojich závislostí a skutočne zmocnení.

Lenže trvalé a zmocňujúce uzdravenie si vyžaduje neustály rast a desiaty krok je jeden z najlepších spôsobov zabezpečenia ďalšieho rozvoja.

Ako závislí a spoluzavislí máme za sebou dlhú históriu nečestnosti voči sebe. Ako obyčajní ľudia budeme stále robiť chyby. Desiaty krok nám dáva rámec na priebežné sebahodnotenie, ktoré nie je chorobné, ale vedie k vyrovnanosti a vyváženosti. Dáva nám aj možnosť návratu, keď sa veci zhoršujú.

Jeden spolucestujúci povedal:

„Inventúra podľa desiateho kroku sa môže vykonať takmer akokoľvek chcete. Nieкто si naozaj sadne a každý večer si niečo zapíše. Ja som to z času na čas robil. Je to skvelé, ale pre mňa bolo ťažké vydržať v tom. Zisťujem, že

u mňa „inventúra“ funguje lepšie, keď ju robím hneď ráno ako to prvé spolu plánmi na daný deň. No stáva sa, že ju aj tak neurobím. Zistil som, že to môžem sledovať tak, že si značím náladu a čo práve robím – nieкто tomu hovorí *udržiavanie svedka v sebe*. Keď si uvedomím, že som nahnevaný, smutný alebo čokoľvek iné, v duchu skúmam, čo sa deje. Niekedy je to jednoduché, napr. potreba odpočinku, inokedy si uvedomím, že som dovolil, aby sa vo mne nakopil nejaký resentment. Jeden z najlepších postojov, aký som pre takéto prípady našiel, je pozrieť sa, čo zabralo a zaberá a čo nie, alebo naopak. Takto sa vyhýbam sebaľútnosti a sebaznevažovaniu – čo sotva bývajú silné postoje!“

Je dôležité poznamenať, že v *12-tich krokoch a 12-tich tradíciách* sa hovorí, že táto inventúra by nemala byť úplne negatívna. To znamená, že ak desiaty krok používame v plnom rozsahu, sledujeme aj svoj rast a veci, ktoré robíme dobre. Ak napríklad zistíme, že máme pocit, že nerobíme dosť, dáme si dostatočne dlhú prestávku, aby sme si všimli, čo dokončievame. Často si uvedomíme, že problém je naopak v tom, že si toho naberať príliš! Ak je to tak, pozrieme sa, čo môžeme zo svojho zoznamu vypustiť alebo odložiť na neskôr. V každom prípade si pripíšeme plus za uvedomenie, napredovanie a zmenu.

## 2. DEŇ

### HOVORIŤ PRAVDU

Desiaty krok ukazuje cestu k neustálemu duchovnému rastu. V minulosti nás ustavične zaťažovali výsledky našej nepozornosti. Dovolili sme, aby sa z malých problémov stali veľké tým, že sme ich ignorovali, až kým nenarástli alebo sa neznásobili. Chýbal nám cit a zručnosti na zlepšenie nášho správania. Dovolili sme, aby charakterové chyby spôsobovali v našom živote chaos. V desiatom kroku vedome skúmame svoje každodenné správanie a upravujeme, čo treba. Pozrieme sa na seba, zbadáme svoje chyby, rýchlo si ich priznáme a napravíme.

Prvých deväť krokov dalo do poriadku náš dom a umožnilo nám zmeniť niektoré deštruktívne vzorce správania. Prácou na nich zvyšujeme svoju schopnosť vytvárať si nové a zdravšie spôsoby starostlivosti o seba aj vo vzťahu k iným ľuďom. Nejde o to, aby sme sa utápali v tom, čo robíme zle, ale aby sme sa na seba pozreli čestne a komplexne – čiže vidíme u seba to dobré a tiež to, čo treba zmeniť. Denne sme vyzývaní, aby sme hovorili pravdu o dobrom a zlom.

Samozrejme, prínosom je aj ochota okamžite sa ospravedlniť, ak treba. Nejde o to, aby sme sa ospravedľovali za každú drobnosť bežných ľudských nedostatkov, ale aby sme preberali zodpovednosť za jasné krivdy a ublíženia. Takáto vyváženosť môže spôsobiť pozitívnu zmenu a tiež vytvárať riešenia.

Na prvý pohľad sa desiaty krok môže javiť ako nekonečné, každodenné domáce práce. Ak sa vykonáva správne, stáva sa z neho zmocňujúci a skvelý nástroj na duševný, duchovný a telesný rast.

**Ako sa cítim, keď mám robiť osobnú inventúru?**

---



---



---

**Aký prostriedok na vykonanie osobnej inventúry je pohodový?**

---



---



---

**Čo mi pomôže pokračovať vo využívaní nástrojov programu, keď sa život stane ťažkým?**

---



---



---

**Ako môžem byť so sebou spokojný/á, keď cítim, že môj rast nie je dost' rýchly?**

---



---



---

## DÁVAŤ POZOR NA VÝMOLE

Desiaty krok nás múdro upozorňuje, aby sme:

- zachytili steh skôr, než povolí celý šev,
- opravili tečúci ventil skôr, než nám zaplaví dom,
- kontrolovali hladinu oleja a predišli tak zničeniu motora.

Verným pokračovaním v osobnej inventúre sa môžeme vyhnúť mnohým výmolom, ktoré vyvolávajú v našich životoch taký zmätok. Desiaty krok je krokom záujmu o dôležité veci.

Na údržbe nie je nič zábavné alebo vzrušujúce. Hoci je dôležitá pre trvalú pohodu, pri kritickom, spätnom pohľade na uplynulý deň môže vyzerat' ako únavná a otravná. A opakované vyhľadávanie a priznávanie svojich chýb nemáme radi. No disciplína každodenného desiateho kroku je najlepšou prevenciou na zachovanie toho, čo sme získali a na predchádzanie ďalším stratám.

Desiaty krok nám ako zrkadlo každodenne ukazuje jasný, realistický, a nie vytúžený alebo zúfalstvom skreslený obraz. Podobne používame aj zrkadlo: pozrieme sa na seba a ideme za svojimi povinnosťami. Tento krok zaberie len 1 – 2 minúty.

V desiatom kroku sa pokúšame udržať si čistý štít, aby sme neskĺzli späť do sebazničujúcich vzorcov. Pošmyknutie je zvlášť pravdepodobné pri strese, keď je prirodzené vracat' sa k starému, defenzívnemu správaniu. Uzdravenie nás nevylieči z každej ľudskej nedokonalosti, ani nám neodstráni zo života všetku bolesť. Namiesto toho nám dáva pomôcku na zvládanie problémov a priebežné zlepšovanie. Ak sa budeme riadiť zásadami tohto programu, zistíme, že sme schopní vidieť v živote výmole, ktoré by nás odklonili od osobného rastu.

Niektorí cestujúci pokladajú za užitočné urobiť si tabuľku so zoznamom typických osobných slabostí a silných stránok, ktorý si pozrú pred spaním. Funguje aj vnútorný chronologický prehľad dňa alebo písomný záznam udalostí, ktoré vyvolali pohodové pocity. Nasledujúce



otázky môžu napomôcť pri upevňovaní návyku vykonávania priebežnej inventúry.

**Pri dennej inventúre sa môžeme pýtať sami seba:**

**Aké boli hlavné udalosti dňa?**

---

---

---

**Aké pocity som prežíval/a?**

---

---

---

**Ako som sa s nimi vyrovnával/a?**

---

---

---

**Zamiešal/a som sa dnes do nejakej situácie, ktorá sa ma netýkala?**

---

---

---

**Čo ovládalo moje dnešné správanie – strach, alebo viera?**

---

---

---

**Ak som sa mýlil/a, rýchlo som to priznal/a?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### SPOLĀHLIVÝ MECHANIK

Desiaty krok je jasnou kombináciou predchádzajúcich krokov, najmä štvrtého až deviateho.

- Tak ako vo **4. kroku, aj v tomto** si máme dávať pozor na sebeckosť, nečestnosť, resentment a strach. Táto inventúra sa teda má stať KAŽDODENNÝM štvrtým krokom, ktorý vyhľadáva problémy skôr, než by spôsobili väčšie ťažkosti.
- Veľká kniha hovorí o **5. kroku** vo vete „*Okamžite sa o nich s niekým porozprávame*“. A pripomienka, že „*Keď sa objavia, ihneď požiadame Boha, aby ich odstránil*“ naznačuje, že aj **6. a 7. krok** sú súčasťou desiateho kroku.

Sebeckosťou, nečestnosťou a ostatnými aspektmi štvrtého kroku by sme sa mali zaoberať sčasti kvôli rozpoznaníu svojich charakterových chýb. Často počujeme ľudí, ako o **10., 11. a 12. kroku** hovoria ako o „údržbárskych“ krokoch. To určite nie je všetko, čo nám prinášajú do života. Keď každý deň pokračujeme v sebakúmaní začlenením 4. – 9. kroku do praxe a každý deň robíme desiaty krok, nielenže si udržiavame uzdravenie, ale tiež rastieme, aby sme sa stali takým človekom, akým nás chce mať naša Vyššia moc. Desiaty krok je krokom priebežného rastu.

Ak ho nerobíme každý deň, začíname strácať už dosiahnuté uzdravenie a onedlho upadneme späť do starých koľají. Analógiou by bolo pokúšať sa vyviezť nahor pohyblivými schodmi idúcimi nadol. Aby sme napredovali, musíme byť v pohybe. Ak stojíme bez pohnutia, čoskoro sa začneme pohybovať smerom ku dnu. No ak stále stúpame nahor, určite sa budeme posúvať smerom k ďalšej úrovni, hoci pomaly.

To isté robíme v prípade desiateho kroku. Ak priebežne inventarizujeme svoje činy a myslenie, hľadáme charakterové chyby a žiadame o ich odstránenie, ak zostávame otvorení a čestní voči ostatným ľuďom a naprávame všetky krivdy – ak to všetko robíme, ďalej rastieme. Mnohí z nás považujú modlitbu desiateho kroku za pripomienku plánov, ktoré má pre nás Dôverhodný mechanik.

## MODLITBA 10. KROKU

*Moja Vyššia moc, modlím sa, aby som naďalej:*

- *rástol/rástla v chápaní a efektívnosti,*
- *každý deň priebežne kontroloval/a sám/sama seba pomocou inventúry,*
- *naprával/a urobené chyby,*
- *preberal/a zodpovednosť za svoje činy,*
- *stále si uvedomoval/a svoje negatívne a deštruktívne postoje a správanie,*
- *dozeral/a na svoju ochotu,*
- *stále si uvedomoval/a potrebu Tvojej pomoci,*
- *mal/a ako svoj kódex lásku a toleranciu voči druhým a*
- *naďalej sa každý deň modlil/a, ako Ti mám čo najlepšie slúžiť.*

**Ako viem, kedy mám urobiť nápravu a kedy nie?**

---

---

---

**Aké pozitívne vlastnosti som dnes prejavoval/a?**

---

---

---

**A aké negatívne?**

---

---

---

**Ako som sa dnes pokúšal/a niekoho „napraviť“?**

---

---

---

**Ako to môžem „pustiť a odovzdať to Bohu?“**

---

---

---

## 5. DEŇ

### NEŽNÁ A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

10. krok očami spolucestujúcej:

*„Pri rozhovore so sponzorkou nehovorím len o svojich prečinoch, ale aj o všetkých stránkach môjho života. Niekedy jej nemám o mojich kontaktoch s inými čo povedať a bavíme sa o nových plánoch, úrovni mojej služby a rôznych pocitoch. Komunikácia sa mení zo dňa na deň a z týždňa na týždeň podľa toho, kde sa v procese uzdravenia nachádzam a čo sa mi deje v živote. Zistila som, že v tomto bode potrebujem oveľa väčšiu pomoc, keď mám čeliť nepríjemným pocitom a vyrovnáť sa s nimi, než keď mám priznať spáchané krivdy a určiť potrebnú nápravu.*

*Stále rozprávam o krivdách a náprave, ale niekedy až potom, keď sa to stane a nie vopred, okrem prípadov, ak som nesvoja ohľadom otázky AKO mám nápravu urobiť. Príkladom môže byť minulé leto, keď som bola veľmi bezohľadná voči jednej priateľke a dohodu o spoločne strávenom čase som porušila bez toho, aby som ju o tom informovala. Keďže som bola predtým dosť chorá, mala také obavy, že k nám večer prišla, aby sa presvedčila, či som ešte nažive. Nápravu som urobila (v slzách) na druhý deň skoro ráno, ešte skôr, než som sa poradila so sponzorkou. Vedela som, čo potrebujem povedať a nechcela som čakať, kým sa s ňou spojím.*

*Ublížovanie je však len jedným aspektom môjho uzdravovania. Neviem, ako to má väčšina ľudí s nutkavou chuťou do jedla, ale pre mňa je táto choroba a zneužívanie stravy spôsobom úniku pred životom, a najmä pred pocitmi, ktorým nechcem čeliť. Potravu (alebo cvičenie, službu alebo čokoľvek iné, na čo narazím) používam na to, aby som sa VYHLA pocitom, či už zraniteľnosti, strachu alebo sklamania. Sponzorka mi často pomáha čeliť im pomocou otázok, alebo len mojej ochoty a túžby byť v tomto vzťahu čestná a vpustiť si ich do života.“*

*Po väčšinu života som sa vyhýbala tomu, aby ľudia videli, aká som naozaj. Najväčšou hrôzou bolo to, že by ste uvideli, aká chybná, hlúpa, neschopná atď. som naozaj. Stratila by som tak svoje miesto vo svete. Môj život sa zameriaval na potrebu zachovania zjavu silného, bystrého a vyrovnaného človeka. Pri stretnutiach so sponzorkou som zistila, že mi tento vzťah dovoľuje odložiť fasádu a zažívať, že v bezpečnom prostredí môžem byť sama sebou. V ňom môžem byť natoľko v pohode, že si môžem zložiť masku a ukázať, kto je skutočná Linda. V spolupráci so sponzorkou som dospela k takej úrovni blízkosti a zraniteľnosti, akú som vo „vonkajšom“ svete netolerovala. Nemusím sa pretvarovať, že som niečím alebo niekým, kým nie som. Takýto otvorený a láskavý vzťah s mojou sponzorkou mi dovoľuje byť sama sebou, so všetkými mojimi chybami, slabosťami a vlastnosťami – kladnými alebo zápornými.“*

**Čo mi môže pomôcť v seba prijatí, keď znovu a znovu robím chyby?**

---



---



---

## 10. KROK ✧ ④. STRETNUTIE

### CESTUJÚCI

#### – POSKYTNUTIE ODVOZU INÝM



„On vás môže ochrániť pred pádom.“

– Júda (Júd 24)

### 1. DEŇ

#### ROZMANITOSŤ V UZDRAVOVANÍ

Možno by pomohlo, keby sme na posúdenie svojho napredovania na ceste uzdravenia používali viacero rôznych spôsobov. Naučili sme sa spoliehať na vedenie denníka a tiež to, že na svoje konanie a rozhodovanie sa môžeme pozrieť aj rôznymi inými spôsobmi. Niektorí cestujúci v uzdravovaní si každý deň robia poznámky v dennom kalendári alebo si dokonca vytvárajú vizuálne pripomienky napredovania, využívajú symbolické obrázky, kresby alebo nálepky na vyjadrenie pocitov a nálad. Iní si ako fyzickú pripomienku toho, že sa menia a rastú, pridávajú nové činnosti, napr. cvičenie, beh alebo nejaký nový šport.

Dobrym meradlom napredovania môžu byť aj spolucestujúci. Zvyčajne sme sa trápili, ako nás vnímajú ostatní. Názor iných sme si cenili viac ako svoj vlastný. No teraz, keď sa učíme byť spoľahlivými svedkami svojich životov, sme tiež oslobodení na to, aby sme si vypočuli spätnú väzbu od dôveryhodných ľudí s bezpečnými a zdravými názormi. Môžeme poprosiť svojho sponzora, aby nám pripomínal, akými spôsobmi sme rástli. Naši sponzori a dôveryhodní ľudia z programu uzdravenia nám povedia, ako nás videli napredovať. Niektoré z týchto príkladov

## ZMYSLUPLNÉ SPOJENIA

budú také, ktoré sme videli aj sami. Keď si ich počujeme znovu, je to akoby vyznačenie zvy-  
razňovačom. Žiaria vtedy, keď potrebujeme po-  
vzbudenie.

Iné veci, s ktorými sa nám zdôverili naši  
priatelia z uzdravenia, nás možno prekvapia.  
Nie vždy si všimneme celkové napredovanie.  
Naši dôveryhodní priatelia neprehávajú ani ne-  
prekrúcajú pravdu, aby sme sa cítili lepšie, preto  
môžeme týmto prekvapeniam veriť. Na svojej  
ceste sme sa dostali ďalej, než niekedy vieme.

**Akými spôsobmi by som si mohol/mohla pri  
svojej každodennej inventúre zaznamenávať  
dôležité udalosti v rozvrhu alebo kalendári?**

---



---



---

**Keď si prezerám poznámky v denníkoch  
a inde, mám sklon značiť si skôr svoje prešľa-  
py a chyby, alebo napredovanie? Ak sú moje  
záznamy nevyvážené, na čo sa musím čestne  
pozrieť, aby som svoj rast inventarizoval/a  
poctivejšie a presnejšie?**

---



---



---

**Ktorá denná doba je pre určitú formu se-  
bainventúry najlepšia?**

---



---



---

**Ako si môžem pripomínať, že sa mám poze-  
rať na svoje pohnútky a hodnoty, keď sa ocit-  
nem uprostred konfliktu?**

---



---



---

Jednou z najlepších vecí v živote je to, keď  
nám druhí naozaj rozumejú. Hoci je to, žiaľ,  
zriedkavé, nič nie je vzrušujúcejšie ako tento  
druh spojenia. Pri skúmaní našej cesty uzdravenia  
sme počúvali priateľov, ako sa zdieľajú so svojim  
osobným rastom. Máme pritom vždy ďalšiu prí-  
ležitosť na elektrizujúci okamih pochopenia. Pri  
raste ho môžeme zažiť čoraz častejšie.

No priebežná inventúra nám dáva ešte  
vzrušujúcejšiu možnosť spojenia. Pri pohľade  
na svoje postoje a pohnútky zachytíme svoje  
zlé činy rýchlejšie, niekedy dokonca uprostred  
chybného kroku! Sme zameraní na nápravu  
a robíme ju čo najskôr. Keď zlý čin zachytíme  
v priebehu, zmeníme to, čo sme robili, a vyjad-  
ríme ľútosť nad zraňujúcim smerovaním nášho  
konania.

Toto nečakané spojenie dosahujeme pri  
urovnávaní vecí s priateľmi a rodinnými prí-  
slušníkmi, ktorí nie sú zapojení do uzdravo-  
vania. Odrazu cítia, že sú „videní“ a „počutí“.  
Vzali sme do úvahy ich pocity a pristupovali  
sme k nim s rešpektom. Ak našu cestu uzdrave-  
nia vnímajú ako podivnú alebo zvláštnu, v na-  
šej čestnosti a pokore uvidia aspoň náznak život  
meniacej sily.

Najlepšia zo všetkého je nefalšovanosť tohto  
spojenia. Veci robíme preto, že sú správne. Naše  
činy ctia ľudí, ktorými sa stávame, a rovnako  
plán, ktorý má pre naše životy naša Vyššia moc.  
Všetkým ľuďom prejavujeme základný rešpekt,  
aký si zaslúžia ako Božie stvorenia. Správne veci  
nerobíme preto, aby sme druhých uspokojili ale-  
bo nimi manipulovali tak, aby urobili to, čo chce-  
me my. Stávame sa pravdovravnnejšími, čestnejší-  
mi, vierohodnejšími a skutočnejšími.

**Aké skúsenosti som mal/a s vyjadrením hne-  
vu, strachu alebo resentimentu ohľadom mo-  
jej cesty k uzdraveniu zo strany priateľa ale-  
bo niekoho z rodiny?**

---



---



---

**Môžem v tejto situácii vidieť, kedy som nevyznačil/a presné hranice alebo neurobil/a jasnú nápravu?**

---

---

---

**Kedy mala moja náprava za následok lepšie pochopenie niekoho alebo jasnejší vzťah s niekým, kto nie je v procese uzdravenia?**

---

---

---

**Čo som sa naučil/a na takom stretnutí?**

---

---

---

**Akými spôsobmi môžem svoju cestu k uzdraveniu skrývať pred ostatnými a ako ju ovplyvňuje tento strach z ich reakcie?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### DOSTUPNÁ SILA

Dobre robíme, keď pamätáme na jednu vec: na účasť Vyššej moci vo všetkých aspektoch nášho uzdravovania. Jeden známy text nám pripomína: „*Modlite sa neprestajne*“ (1Tes 5,17), a dokonca aj na našej náboženskej ceste to bola obrovská výzva. Kládli sme si otázku, ako sa to dá? Na ceste uzdravenia môže byť ľahké zmeniť kroky na zozname, ktorý od nás chce, aby sme *robili* veľmi veľa vecí. Môžeme sklznúť do sebestačnej rutiny a zabudnúť na múdrosť 1. kroku, ktorá nám pripomína, že sme bezmocní. Sami od seba nemáme dosť paliva, dosť silné

batérie ani dostatočne dlhú predĺžovaciu šnúru na to, aby sme *robili* všetko, čo vyžaduje cesta k uzdraveniu.

Keď sa na desiaty krok pozrieme v tomto svetle, spomenieme si, že zdroj sily máme stále dostupný u našej Vyššej moci. Výraz „Vyššia moc“ sa používa sčasti na to, aby nám pripomínal, že Boh je na tejto dlhej ceste jediným zdrojom sily pre naše životy. Niečo také, ako „ustavičná modlitba“ alebo priebežné inventarizovanie a rýchle priznanie našich prečinov sa nemôže diať bez Božej moci. Sme na ňu napojení vtedy, keď dovolíme Bohu vstupovať do tohto procesu.

- Žiadame svoju Vyššiu moc, aby nám dala povedomie odkázanosti na Jeho moc a riešenia.
- Žiadame moc Božieho Ducha, aby nám dal nové oči, ktoré sa nesnažia len o naše prežitie, ale hľadajú aj na náš rast.
- Žiadame našu Vyššiu moc, aby usvedčila naše pocity alebo nás štychla, keď sa začneme kolísať alebo schádzať z cesty.

Učíme sa najmä žiadať o silu, aby sme si vedeli rýchlo priznať svoje zlyhania. Veľmi ľahko sa však môžeme uspokojiť s tým, že vieme, že sa mýlime a že svojmu prešľapu rozumieme. Keď požiadame o pomoc našu Vyššiu moc, pomôže nám to pracovať na desiatom kroku, ak sa priznáme iným, že sme sa mýlili. Dostávame odvahu, lebo si uvedomujeme, že všemocný Boh je nám stále nápomocný a pri obnovovaní vzťahu sa chystá podstúpiť s nami najväčšie riziko. Keď vytrvalo skúšame naprávať svoje chyby, už na to nie sme sami.

**Dnes budem intenzívne uvažovať o mojom spojení s Božou silou, aby som v súvislosti s nápravou zariskoval/a. Urobím náskres, maľbu alebo koláž ako ilustráciu môjho spojenia so zdrojom neobmedzenej sily mojej Vyššej moci. Alebo si spomeniem na film, poviedku, báseň alebo pieseň, ktorá mi pripomína, že Božia moc je pripravená dodať mi silu, keď som slabý/á.**

---

---

---

**Čo si myslím a cítim, keď vytváram, čítam alebo počúvam tento symbol spojenia?**

---

---

---

**Viac si môžem uvedomovať aj fyzické činy, ktoré symbolizujú vytváranie spojenia s mojou Vyššou mocou a obnovovanie vzťahov. Pripomienkou môže byť jednoduché podanie jedla, pohára alebo fľaše s vodou, zapojenie elektrického spotrebiča do zásuvky – všetky tieto jednoduché veci.**

---

---

---

#### **4. DEŇ**

#### **UČIŤ SA NAPREDOVAŤ**

Postupne si namiesto starých zvykov osvojujeme nové. Spočiatku náš sponzor zachytil viac našich prešľapov ako my. Rozprávali sme o tom, čo nás trápi alebo hnevá a ani sme nevideli svoj podiel na danom konflikte. Boli sme prekvapení, keď sme zistili, ako sme si neudržali pevné hranice, prípadne manipulovali alebo klamali sebe i ostatným. Tieto veci začíname postupne zachytávať sami. Tak ako na ceste silnieme, nebezpečenstvá a obchádzky sú stále zjavnejšie. Učíme sa vyhýbať problematickým oblastiam.

O podobný pokrok sa usilujeme aj v priebežnej inventúre a pri promptnej náprave. Spočiatku nám mapu našich činov pomáha čítať sponzor. Potom začneme „vedieť“, čo povie, a to skôr, ako sa s ním porozprávame. Napokon si zvykneme odhaľovať nebezpečenstvá a vyhýbať sa im skôr, než sa k nim priblížime. Ak sa potkneme o výmoľ alebo zle odbočíme, budeme vedieť, ako sa máme dostať z tých problémov. Nové návyky zabrali miesto starých, ničivých postojov.

**Ktoré minulé chybné kroky rýchlo zbadám, keď si pri priebežnej inventúre premietam súčasné rozhodnutia?**

---

---

---

**Ktoré mylné kroky stále ťažko spozorujem a ťažko viem zamedziť?**

---

---

---

**Čo som si musel/a o sebe uvedomiť, aby sa ľahké zmeny realizovali ľahko?**

---

---

---

**Analogicky, čo také viem teraz o sebe, čo vysvetľuje, prečo ťažké zápasy zaberajú viac času?**

---

---

---

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Slovné spojenie „dobře udržiavaný“ robí inzerát na predaj staršieho domu alebo auta zaujímavejším. Odstránenie problémov skôr, než sa stanú nezvládnuteľnými, má zmysel aj v živote. Väčšina z nás bola pred nástupom na túto cestu domom vyžadujúcim opravu. Obávali sme sa problémov, ktorým sme čelili, borili sme sa s drogami, alkoholom, ovládaním alebo vyhýbaním. Pozerali sme sa inde.

Keď sa teraz zameriavame na riešenie problémov, začíname mať v hre výhodu. Možno sme si vyžiadali veľkú generálku. Naša bolesť, problémy a nástrahy si vyžadovali svoje – najskôr mocný Boží zásah v našom záujme a potom naše vlastné prispenie, aby sme sa najprv čestne pozreli na veci a potom urobili to, čo sme pokladali za správne. Aby sme predchádzali novým problémom, vyzbrojujeme sa a každý deň sa učíme pracovať na správnej údržbe.

Už nie sme „dom vyžadujúci opravu“. S pôsobením našej Vyššej moci a s naším odvážnym, novým *ja* sa stávame „reštaurovanou klasikou“.

### INVENTÚRA PODĽA 10. KROKU

Čo som dnes urobil/a? Komu som pomohol/pomohla?

Za čo som dnes vd'ačný/á?

V čom som bol sebecký/á?

V čom som bol nečestný/á?

Bol/a som dnes našťvaný/á?

Bál/a som sa niečoho?

Čo som mohol/mohla urobiť lepšie?

#### ÚVAHY O DNI

Čo som predniesol/predniesla na diskusiu?

Čo som z nej stiahol/stiahla?

*Mnohí zistili, že pomáha, keď deň zakončia modlitbou  
– vždy sa poďakujú Bohu za to, že ich udržal triezvych.*

## KONTROLNÝ ZOZNAM 10. KROKU

1. Vedomý kontakt
  - a. Začal/a som svoj deň vedomým kontaktom s Bohom, ako ho chápem?
  - b. Začal/a som svoj deň slovom „prosím“?
  - c. Začal/a som svoj deň prosbou o triezvosť a vedenie?
2. Snažil/a som sa byť ku každému milý/á?
3. Veľmi som sa usiloval/a byť láskavý/á alebo urobiť pre niekoho dobrý skutok?
4. Prejavoval/a som v živote vd'ačnosť?
5. Celkom som odmietol/odmietla resentment?
6. Odolával/a som nutkaniu považovať sa za „chudáčika“?
7. Holdoval/a som ....? (Vaša obľúbená povahová chyba)
8. Odolal/a som pokušeniu klebetiť alebo kritizovať?
9. Mal/a som dnes kontakt s AA / Al-Anon / CoDA ...?
10. Obnovil/a som kedykoľvek počas dňa svoj vedomý kontakt s Bohom, ako ho chápem (stíšenie sa / prestávka na premýšľanie)?
11. Zakončím svoj deň poďakovaním?
12. Doplň svoju vlastnú (alebo niekoho iného) obľúbenú dennú pomôcku na udržanie triezvosti.

***KONIEC 10. KROKU***



## 11. KROK – „GLOBÁLNY LOKALIZAČNÝ SYSTÉM – GPS“

POMOCOU MODLITBY A MEDITÁCIE SME ZDOKONAL'OVALI SVOJ VEDOMÝ VZŤAH S BOHOM, AKO HO MY CHÁPEME, A PROSILI SME HO LEN O TO, ABY SME SPOZNALI JEHO VÔĽU A MALI SILU JU USKUTOČNIŤ.



### ÚVOD DO 11. KROKU

V uplynulých týždňoch a mesiacoch našej cesty sme začali novému Partnerovi na ceste dôverovať, mať z neho úžitok a spoliehať sa naňho. Či už použijeme meno Boh, Ježiš, Stvoriteľ, Vykupiteľ, Duch Svätý, Vyššia moc alebo iné oslovenie, stále vidíme, ako sa výzvy menia, ak svoje životy odovzdávame pod Božie riadenie. Ako veriacim kresťanom sú nám tieto slovné zvraty veľmi blízke, ale kým sme nepoznali podrobnosti cesty k uzdraveniu, nevedeli sme, ako máme tieto veci robiť a ako sa stať ľuďmi podľa Božej vôle.

Na začiatku jedenásteho kroku sa nám pripomína, že nenapredujeme vďaka súboru pravidiel, ani preto nie, že existujú spoľahlivé návody s odporúčaniami na ich dodržiavanie. Toto je cesta skutočným svetom a motivuje nás na nej skutočná bytosť, ozajstná osobnosť a spoľahlivý Sprievodca. Ešte aj naši dôveryhodní uzdravujúci sa priatelia a sponzori majú

svoje ľudské a charakterové chyby. A hoci ohromné množstvo ich skúseností, sily a nádeje považujeme za spoľahlivé, občas do svojich spolucestujúcich narazíme, ublížime im alebo ich zle pochopíme. A pravdou je aj to, že bez trvalého kontaktu so svojou Vyššou mocou sú bezmocní rovnako ako my.

V týchto nasledujúcich týždňoch prežijeme hlbšie než kedykoľvek predtým skutočnú a radostnú pravdu, že náš spolucestujúci, naša Vyššia moc, Boh, je poznateľný a chce byť poznaný. Ešte viac prekvapuje to, že sila potrebná na rast, na rozpoznanie a riešenie charakterových chýb a pokračovanie v ceste prichádza ako súčasť procesu „poznávania Boha“ a vôle našej Vyššej moci.

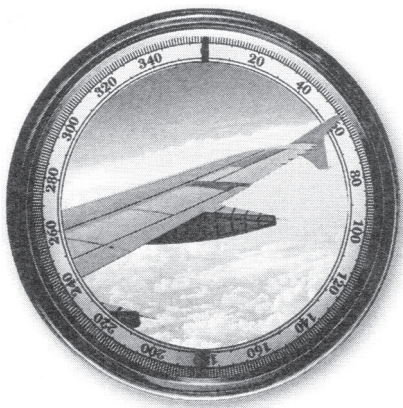
S každým novým objavom o Bohu a nás, spolu s našimi rozhodnutiami a zmenami, dostávame silu realizovať tieto nové myšlienky. Pridajte sa k nám počas skúmania jedenásteho kroku a premeny nášho vzťahu s Vyššou mocou na trvalý kontakt.

### MODLITBA 11. KROKU

*Vyššia moc, ako Ťa chápem,  
modlím sa, aby som s Tebou udržiaval/a spojenie,  
otvorené a bez zmätku každodenného života.  
Pomocou modlitieb a meditácie prosím najmä  
o slobodu od svojvôle, odôvodňovania a planých nádejí.  
Modlím sa za vedenie, aby som myslel/a správne a konal/a pozitívne.  
Nech sa stane Tvoja vôľa, Vyššia moc, nie moja.*

## 11. KROK ✧ ①. STRETNUTIE

### POHLAD Z CESTY



„Modlite sa bez prestania.“  
– Pavol (1Tes 5,17)

## 1. DEŇ

### RAST A POZNÁVANIE BOHA

Aj keď sa o Vyššej moci rozprávame s niekým, kto má podobnú minulosť, nájdeme prekvapujúce rozdiely. Náš názor na Stvoriteľa a predstavu o Bohu prifarbovalo toľko vecí! So svojou Vyššou mocou sme už prešli dlhú cestu. Máme viac než len teórie, predstavy alebo tradície: so svojím Stvoriteľom už máme nepretržitý vzťah. Zistili sme, ako blízko je Boh. Nemusíme ho hľadať kdesi vonku v budovách alebo vo svätých dňoch. Nemusíme prosiť „dobrých ľudí“, aby nás o ňom informovali. Naša Vyššia moc sa na nás obracia osobne. Boh je blízko našich myšlienok a počúva o našich zápasoch, keď ich riešime. Keď myslíme na svoje uzdravenie a pracujeme na ňom, tieto myšlienky sú modlitbou, ktorú Boh vypočúva.

Jim si spomína:

„Len čo som uveril, ,vyriešil‘ som svoje problémy. Bol som bystrý. Drel som. Nebol som oveľa protivnejší ako ten vedľa mňa. Stačilo to na to, aby som sa vysporiadal s väčšinou vecí, ktoré mi život kládol do cesty. No so svojím otcom som si poradiť nevedel. Nebol som schopný dospieť alebo zmúdrieť natoľko, aby som sa prestal trápiť pre

jeho pitie a zaobchádzanie s mojou mamou a s nami ostatnými. Zašiel som na stretnutie skupiny Al-Anon, lebo som to pokladal za dobrý spôsob riešenia tejto veci, ktorej som sa nemohol zbaviť. Stále som tam od ľudí počúval, že Boh alebo ich Vyššia moc sa im snaží niečo povedať, alebo im nejako odpovedala či vyriešila ich problém.

Raz po stretnutí som jednému chlapíkovi povedal: ,Chcel by som len, aby Boh urobil poriadok s mojím otcom. Myslím, že s ostatným si viem poradiť.‘ A on na to: ,Trvalo mi dlho, kým som prišiel na to, že to Boh mi vždy dával nápady, ako mám vyriešiť to ostatné.‘

Pri mojom pohľade na život to nejaký čas trvalo, kým som sa prestal zaoberať mojím otcom a začal riešiť seba. No pomyslenie na to, že Boh sa možno so mnou rozprával po celý čas, bolo pre mňa novou, VEĽKOU myšlienkou. Potom som už mal aspoň nejakú nádej.“

**Keď sa obzriem späť, ako vnímam spôsoby, ktorými sa mi prihovára Boh skôr, než som si tento vzťah uvedomil/a?**

---

---

---

**Čo mi najviac uľahčuje „počutie“ toho, čo sa mi snaží povedať moja Vyššia moc?**

---

---

---

## 2. DEŇ

### ODVAHA SNÍVAŤ

Slovo „snívať“ používame dvojako:

1. Sny máme v spánku, sú to živé obrazy, zvuky, príbehy a často divná spleť skutočného a nemožného.
2. A o „snívaní“ hovoríme aj vtedy, keď dúfame, plánujeme alebo fantazujeme.

O Bohu sme čítali a počuli, že používa obidva druhy snov. Tie príbehy sú staré a dobré známe. Myslíme aj na to, ako by Boh mohol využiť naše plány a sny, aby sa nám prihováral? Pozeráme sa na svoje sny, ktoré nám vyplňajú spánok a pýtame sa, na čo sme pri nich mysleli alebo cítili? Je možné, že nám Boh pomáha, aby sme sa čestne pozreli na svoje obavy vo veciach, ktoré si zapamätáme po prebudení? Berieme do úvahy svoje nádeje a plány a vidíme nové smery, o ktorých sme si predtým mysleli, že nie sú reálne?

Samozrejme, nie všetky sny majú zmysel. No bude sa nám lepšie cestovať, ak sa otvorene spýtame, či nová myšlienka nemôže byť pokusom Vyššej moci o vzájomnú komunikáciu. Môžeme si rozšíriť pohľad na spôsoby, o ktorých sme si mysleli, že sa nám Boh cez ne prihovára.

**Skôr než som sa vydal/a na cestu uzdravenia, čo som si myslel/a o tom, ako často a akým spôsobom sa Boh prihovára ľuďom?**

---

---

---

**Ktoré nové spôsoby načúvania mojej Vyššej moci som si osvojil/a?**

---

---

---

## 3. DEŇ

### MOŽNOSTI BOŽEJ MOCI

Vyššia moc sa nám mocne prihovára v ťažkých časoch. Neznamená to, že ich spôsobil Boh, ale, ako niekto povedal, „v Božom hospodárstve sa neplytvá“. Keďže je naša Vyššia moc tak blízko a taká napojená na nás, nedeje sa nič také, čo by nám nepomáhalo v raste alebo nás neposilnilo. Boh využíva všetky okolnosti a každú prekážku na to, aby nás doviedol na miesta väčšieho pokoja, sily a vyrovnanosti.

Je ťažké predstaviť si Boha, ako sa nám prihovára spôsobom, akým čelíme svojmu problému. Nie vždy sme si uvedomovali, že naša Vyššia moc cestuje vedľa nás a vedie našu cestu. Je to nové zameranie, podrobnejšia mapa, cestopis s tajnými poznámkami na okraji. Je to povedomie o výkonnom navádzacom systéme GPS, kde *G* znamená *God* – BOH. V prípade nesprávneho odbočenia máme okamžitý prístup ku korekcii svojej cesty. Je nám k dispozícii varovanie a pomoc, ak smerujeme k prekážkam. Teraz už problémy vnímame úplne novým spôsobom.

**Kedy som sa posunul/a alebo sa naučil/a z výsledku nejakého problému niečo nové?**

---

---

---

**Čo som sa naučil/a, keď som videl/a priateľov alebo tých, ktorých mám rád, prechádzať náročnými obdobiami?**

---

---

---

**Ako si môžem pripomínať, že mám sledovať, akými spôsobmi sa mi prihovára Vyššia moc počas mojich problémov a zápasov?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### RAST V DOBRÝCH ČASOCH

Ak sa nám Stvoriteľ môže prihovárať v problémoch, tak nám má čo povedať aj pomocou šťastia, **krásy** a úspechu. A predsa môžu byť tieto „dobré dary“ pre nás problémom. Niekedy možno strácame prehľad o tom, čo nás chce naša Vyššia moc naučiť cez dobré veci a skúsenosti.

- Nemusíme sa napríklad cítiť dobre, keď prežívame šťastie, lebo sa bojíme, že sa pomíne. Čakáme, že to bude definitívny koniec a starosti sa začnú nanovo.
- Naháňali sme sa za **krásou**, aby sme ju dostihli a stali sa ňou. Priradili sme jej nesprávnu hodnotu. Seba a druhých sme merali podľa toho, čo nám diktuje naša kultúra a posledná móda.
- Svoju hodnotu sme posudzovali podľa úspechu v práci alebo v konkurencii s inými. Zažívali sme zavrhnutiahodnú radosť, keď iní zlyhali.

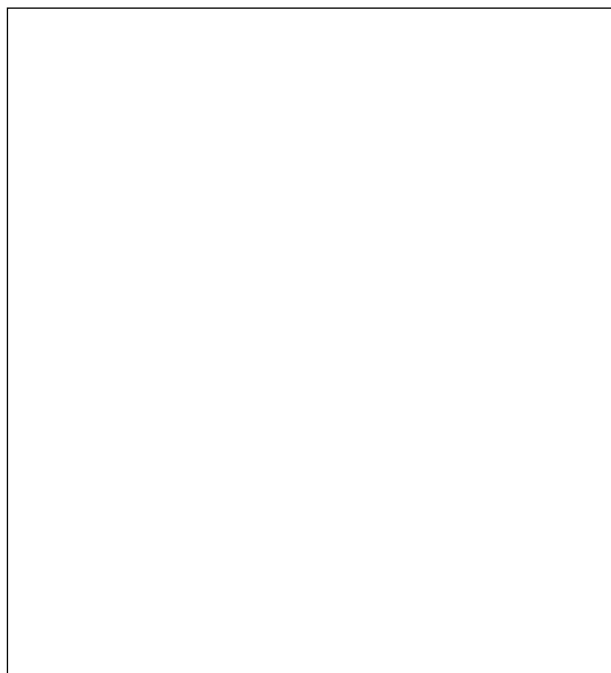
Ak sa nám **darilo dobre**, namýšľali sme si, že je to naša zásluha. Nežili sme deň po dni, prichádzali sme o posolstvo lásky v každom okamihu šťastia.

Keď sme verili tomu, že **krása** je niečo, čím môžeme byť, alebo čo môžeme mať, strácali sme úžasný obraz, ktorý nám krása maľuje o Stvoriteľovi.

A privlastňovaním si úspechu ako niečoho, čo sme dosiahli sami, vynechávame spolupatričnosť, ktorú plánovala naša Vyššia moc, keď dávala ľuďom vzájomne sa dopĺňajúce dary a schopnosti.

Dnes cestujeme do väčších výšok, stúpame po svahoch, na ktoré sme sa nikdy neodvážili vyliezť. Všetelijako hľadáme spojenie s Bohom a znovu ho objavujeme aj na starých známych cestách. Trvalý kontakt s našou Vyššou mocou znamená, že začneme spoznávať Božiu vôľu a s dôverou napredovať.

**Pomocou nasledujúcich kresieb, výstrižkov, fotografií alebo symbolov si uchovám niečo z radostí, krásy a úspechov, ktoré si Boh použil, aby ma oslovil.**



**Kde sa cítim najbližšie k Bohu? Prečo?**

---

---

---

**Čo som sa na tejto ceste naučil/a o Bohu?**

---

---

---

**V ktorých oblastiach môjho života môžem vidieť rásť?**

---

---

---

**Pôjdem do telocvične, pridám sa k tímu, obnovím zanedbávaný jogging alebo spoločné vychádzky, alebo znovu skúsím pestovať koníčky, ktoré ma kedysi bavili. Ako ku mne prehovára moja Vyššia moc v čase naplnenia a šťastia?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Deti si niekedy zapchajú uši a spievajú alebo pokrikujú, aby nepočuli príkaz, urážku alebo hádku. Kým sme boli mladí, bola to dobrá obrana. Utekali sme, čo nám nohy stačili a keď sme si zapchali uši a ziapali „Nepočúvam!“, nepočuli sme veci, ktoré ohrozovali naše šťastie alebo bezpečnosť.

Lenže v neskoršom živote nám už vyhýbanie sa a popieranie nefungovalo. Vytvorili sme si návyky, prišli sme o vzťahy, nakopili si dlhy a zničili telesné zdravie tým, že sme nepočúvali vedenie našej milujúcej Vyššej moci a utekali pred ňou. Chýbala nám sila, akú sme nemali, ale ktorá sa nám núkala zadarmo. Ušlo nám poznanie, že sme v bezpečí, a to aj v čase ťažkostí. Chýbalo nám spoločenstvo s tým, kto nás pozná lepšie ako my sami seba. Bola to osamelá cesta: bežali sme so zapchatými ušami a kričali na Boha, ktorý nám chcel len pomôcť.

Dnes počúvame pozorne. Dúfame a veríme, že v správnom čase začujeme ten správny odkaz. Naše chvíle modlitby a rozjímania sú plné pokoja a uistenia. V týchto chvíľach sústredenia sme vedení, učení a inšpirovaní. Sme posilňovaní, zmocňovaní, upokojuvaní a napĺňaní nádejou. Sme Božou mocou pripravení na realizovanie všetkých plánov a výziev, ktoré sú pred nami.

**Čo robím preto, aby som pozorne počúval/a Boží hlas?**

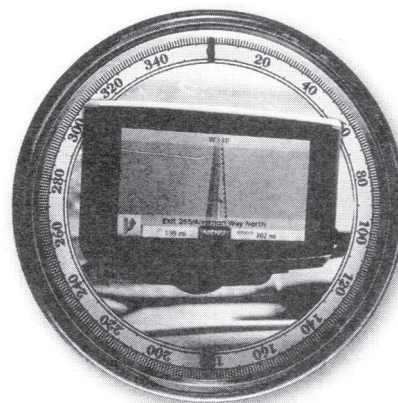
---

---

---

## 11. KROK ✧ ②. STRETNUTIE

### BOŽIA GPS – POHĽAD DO KNIHY



*„Kto sa však napije z vody, ktorú mu dám ja, nikdy nevysmädne.“*

– Ježiš Kristus (Jn 4,14)

## 1. DEŇ

### ŠTÚDIUM SPRIEVODCU

Keď Ježiš hovoril o čítaní Písma, vravel o ňom ako o spôsobe priblíženia sa k Bohu a jeho poznávania. Ježišov nasledovník v tomto vzťahu tiež stále viac nazerá do svojho vlastného srdca a pohnútok. To Slovo bolo opísané ako svetlo/svieca pre chodník a nohy (Ž 119,105), ktoré po ňom kráčajú. Ježiš svojím životom a príkladom zdôrazňoval potrebu dôsledného úsilia, pozerania, hľadania a opakovaných prosieb. Táto dôslednosť sa vyvíja do trvalého kontaktu, ktorému sa učíme v jedenástom kroku.

Nasledujúci prehľad jedenásteho kroku je užitočným začiatkom pre nazeranie na Bibliu úplne novým spôsobom. Prečítajte si túto časť pomaly a pozorne. Bude základom pre nasledujúce čítanie a verše v niekoľkých ďalších dňoch.

### 12 KROKOV K OBNOVE – 11. KROK

Jedenásty krok je o zásade „deň po dni“. Týka sa každodennej duchovnej údržby. My, čo sa uzdravujeme, využívame podporné skupiny a literatúru o uzdravovaní ako katalyzátor svojho duchovného a emocionálneho rastu. No s napredovaním uzdravenia pocítujeme stále väčší

hľad po živom spojení s Vyššou mocou. Ona je skutočným zdrojom všetkých dobrých vecí, ktoré sa nám dejú v živote.

V **2Kor 12,9** nám Boh vraví: „*Stačí ti moja milosť, lebo sila sa dokonale prejavuje v slabosti.*“ No rovnako ako manna dávaná na púšti Izraelcom, aj Božia milosť sa udeľuje podľa dennej potreby. Každé ráno si musíme nabrat' toľko, koľko budeme v ten deň potrebovať na ceste uzdravenia.

Dobre je to vysvetlené v knihe „*Steps to Jesus*“ (s. 69; Cesta ku Kristovi):

„*Každé ráno sa na ten deň naplno odovzdaj Bohu. Nech je to tým prvým, čo urobíš. Modli sa takto: ,Vezmi ma, Pane, som celý tvoj. Všetky moje plány ti kladiem k nohám. Použi si ma dnes vo svojej službe. Ži so mnou, a nech je všetko, čo budem robiť, na tvoju česť.*“

*Každé ráno sa na ten deň odovzdaj Bohu. Predlož mu všetky svoje plány a potom ich realizuj, alebo ich odovzdaj tak, ako ťa povedie. Takto môžeš svoj život každodenne odovzdávať do Božích rúk a bude sa stále viac podobat' Kristovmu.*“

Život v Kristovi je pokojný. Možno v ňom nie je žiadny pocit veľkého vzrušenia [aký prichádzal, keď sme ešte boli závislí], ale mala by v ňom byť trvalá pokojná dôvera. Tvoja nádej nespočíva v tebe samom. Je v Kristovi. Tvoja slabosť sa napojila na jeho silu.“

(White, Ellen G. (1981). Steps to Jesus. Hagerstown, MD: Review and Herald)

Kathy B.

Prevzaté z Journey of Life (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries), november/ december 2013, roč. 2, č. 6 [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

Doplňkové čítanie a vysvetlivky k 11. kroku nájdete v niektorých Bibliách a na internete, napr.:

1. <http://www.nacr.org/wordpress/64/stepseleven>
2. <http://12step.org/the-12-steps/step-11.html>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=FkkQY0VoLU>

## POZNÁMKY K TĚMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

### 2. DEŇ

#### TEXTY K 11. KROKU

Učenci sa počas rokov chodenia s Ježišom učili spôsobu a tempu života v trvalom kontakte so svojou Vyššou mocou. Hoci boli mimo typickej školy alebo pracoviska, neboli vytrhnutí z reálneho sveta alebo z jeho reálnych potrieb. Potrava, peniaze, odpočinok, osobné kontakty a trenice, to všetko bolo súčasťou každodenných zážitkov. Tak ako pri mnohých veciach, ktoré Ježiš predviedol a učil, stalo sa to základom pokračujúceho vzťahu, ktorý trval aj potom, keď už nebol s nimi. V jedenástom kroku sa učíme tomuto vzťahu ako základnému zdroju našej sily v stave bezmocnosti.



#### ČÍTANIE

4 TEXTY K 11. KROKU

Ž 27,1-6; Ž 65,1-4; Ž 105,1-9;

Ž 119,1-11.105

#### Hlavné myšlienky:

---

---

---

#### Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 3. DEŇ

#### ĎALŠIE TEXTY K 11. KROKU

V živote Pavla a tých, čo sa neskoršie obrátili na kresťanskú cestu, nachádzame určitý utešujúci model. Hoci sa Pavol s Ježišom zjavne nikdy nestretol, osvojil si život trvalého kontaktu a vzťahu s ním. Pri prvom oslepujúcom stretnutí na ceste do Damasku požiadal Ježiš Pavla, aby preskúmal svoje pohnútky. Pavol bol presvedčený, že keď zabíja Ježišových nasledovníkov, vykonáva tým Božiu vôľu. Táto skúsenosť ukazuje, aký chybný môže byť náš pohľad a pohnútky. Odvtedy až do konca života si Pavol udržiaval s Ježišom trvalé spojenie, ktoré bolo také živé a skutočné, ako u prvých dvanástich učeníkoch. Učíme sa podobnému spôsobu cestovania v úzkom kontakte s Bohom, snažíme sa zistiť jeho vôľu a vykonávať ju.



#### ČÍTANIE

ĎALŠIE 4 TEXTY K 11. KROKU

Iz 40,28-31; Lk 6,43-45; Ga 2,20; Flp 4,6-9

#### Hlavné myšlienky:

---

---

---

#### Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 4. DEŇ

#### ÚVAHY K 11. KROKU

Hoci je cesta obnovy veľmi osobná a individuálna, pri týždenných stretnutiach často počú-

vame o podobných zápasoch, otázkach a objavoch. Sme tiež požehnaní našimi odlišnosťami. Pri rôznorodých hľadiskách a myšlienkach odhaľujeme veci, na ktoré by sme sami neprišli.

Znovu si prečítajte poznámky z minulého týždňa a poznačte si tie, ktoré považujete za zvlášť dôležité. Ak sa s nimi podelíte v skupine, lepšie si ich zapamätáte a my všetci budeme z toho mať požehnanie.

#### Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---

---

---

### 5. DEŇ

#### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

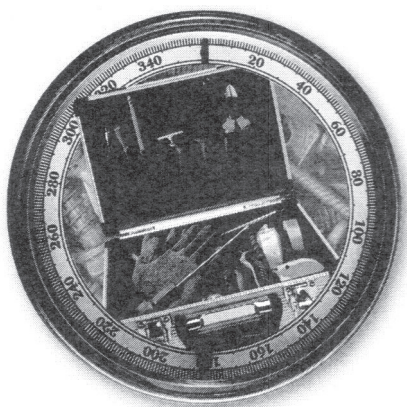
Kým ešte Mojžiš stál na svätej zemi, keď mu Boh zveroval jeho životné poslanie, stratil zameranie. Vidíme ho, ako odrazu rozhovor s Bohom prerušuje: „Mojžiš na to odpovedal: „Čo ak mi neuveria a nevypočujú ma, ale povedia: „Hospodin sa ti nezjavil?““ (2Moj 4,1). Trvalé spojenie s našou Vyššou mocou nám pripomína, že jej názor je to, na čom záleží.

Väčšinu života sme prežili bez toho, aby sme vedeli, že Boh nás chce viesť a pomáhať nám. Naše dni boli v minulosti plné hluku a informácií, ale pomoci bolo veľmi málo. Mnohí nám hovorili, ako máme žiť. Nepýtali sme sa ich, ale aj tak nám povedali svoj názor. Zvyčajne sme ich nepočúvali, lebo sme videli, že nie sú o nič šťastnejší alebo zdravší ako my.

Odkedy sa učíme poznávať Božiu vôľu, sme menej ubolení, zato šťastnejší a lepšie sa nám cestuje. Učíme sa dávať nabok každý názor, ktorý sa nám ponúka hlasnejšie ako Boží hlas. Trvalé spojenie s našou Vyššou mocou nám pomôže, aby sme sa zamerali len na Boží hlas a jeho vôľu. Začíname sa učiť, na čej mienke na tejto životnej ceste naozaj záleží.

## 11. KROK ✧ ③. STRETNUTIE

### OPRAVÁRSKA SÚPRAVA – NÁRADIE NA PALUBE



„...upriamte svoju myseľ na všetko, čo je pravdivé, čestné, spravodlivé, čisté, láskyhodné a úctyhodné, to, čo je cnostné a chvályhodné.“  
– Pavol (Flp 4,8)

## 1. DEŇ

### POKOJNÁ MYSEĽ

Jedenásty krok nás vyzýva, aby sme pokračovali v novom prístupe k životu pomocou zámerného každodenného spojenia s Bohom. Prostredníctvom **modlitieb** a **rozjímania** nadväzujeme toto spojenie so silou, ktorá je mimo ľudského chápania. Spolu predstavujú hlbokú túžbu po Božej prítomnosti v našom živote. Obidvoje si vyžaduje hlboké sústredenie a na to si musíme vyhradiť čas, aby sme boli sami so svojimi myšlienkami.

Ako návod pre nováčikov medzi nami môže slúžiť nasledujúci popis 11. kroku z knihy *Anonymní alkoholicy* (s. 86 – 88; angl.).

#### Príprava na nasledujúci deň

- Požiadame Boha, aby usmernil naše myslenie, najmä aby ho zbavil sebaľútosti, nečestnosti a sebeckých pohnútok.
- Zvážíme svoje plány na daný deň. Teraz môžeme používať svoje duševné schopnosti s istotou.

- Ak sme nerozhodní alebo nevieme, ktorým smerom sa máme pustiť, požiadame Boha, aby nás inšpiroval a vnukol nám nejaký nápad alebo rozhodnutie. Upokojíme sa a nerobíme si starosti.
- Modlíme sa, aby nám bolo po celý deň zjavované, aký má byť náš ďalší krok a aby sme dostali všetko potrebné na zvládnutie problémov.
- Požiadame najmä o oslobodenie od svojvôle. [Mohli by sme sa modliť aj o pomoc s konkrétnymi chybami alebo problémovými oblasťami a posúdiť nápravné opatrenia z 10. kroku na deň pred nami.]

#### Užitočné modlitby

- Prosíme o vedenie v podobe trpezlivosti, láskavosti, tolerancie a lásky, najmä v rodinách.
- Modlíme sa, aby sme vedeli, čo dnes môžeme urobiť pre človeka, ktorý je stále chorý. [Modliť sa môžeme aj za konkrétnych ľudí odkázaných na pomoc a za tých, na ktorých sa hneváme.]

#### Duchovné/náboženské cvičenia

- Ak je to vhodné, venujeme sa cirkevným pobožnostiam alebo si oddelíme čas na modlitby zdôrazňujúce zásady 12-tich krokov.
- Môžeme čítať duchovnú knihu.

#### Po celý deň uplatňujeme zásady 11. kroku

- Keď sme znepokojení alebo máme pochybnosti, dáme si prestávku a prosíme o správnu myšlienku alebo čin.
- Neustále si pripomíname, že už nemáme všetko pod kontrolou, preto si pokorne veľakrát za deň povieme: „Nech sa stane tvoja vôľa.“

Práve kombinovanie modlitieb a uvažovania o Božom slove so **sebaskúmaním** je tajomstvom úspešnej práce na Krokoch a napredovania k uspokojujúcemu duchovnému životu.



## 2. DEŇ

### POKOJNÉ TELO

*Websterov slovník* definuje výraz „**meditovať**“ ako „zaoberať sa rozjímaním alebo uvažovaním“. No bezcieľne premýšľanie o „veciach“ je skôr fantazírovaním. Zaoberanie sa znamená sústredenie a konanie s určitým cieľom. K definícii potrebujeme pridať slovo „sústredenosť“.

Sústredenosť = dlhodobá sústredená pozornosť. To je rozjímanie. Skúsme si to teraz na pár minút: skúste si upokojiť myseľ a zamerajte sa len na jednu vec (viď **Flp 4,8** ohľadom voľby toho, na čo chceme myslieť). Ako sa nám darilo? Osvojenie tejto schopnosti si žiada prax a úsilie!

Rozjímanie je dlhodobá sústredenosť počas duševnej činnosti, a to buď so zameraním na konkrétne myšlienky, alebo vôbec na nič. V našom svete, aj v procese uzdravovania však vidíme, akú máme zaneprázdnenú myseľ, silné emócie a ako veľmi kričí naše telo po pozornosti. Aby sme začali s meditáciou, musíme sa naučiť premáhať svoje myšlienky, pocity a telo a cvičiť sa v tom.

Rozjímanie je trávenie kvalitného času v prítomnosti Vyššej moci. Pomáha rozvíjať vedomý celodenný kontakt s Bohom podľa jedného kroku.

Mohlo by pomôcť, ak si predstavíme, že máme niekoľko rôznych tiel – telesné, citové a duchovné –, ktoré tvoria jednu osobu, ktorou sme my sami. Často sa zdá, že fungujú nezávisle a navzájom protichodne – to je tá vnútorná nevládnuteľnosť, ktorá sa potom odráža v ostatných aspektoch nášho života.

Rozjímanie prirodzene zblížuje a centruje vzájomné pôsobenie týchto odlišných *tiel* s našim duchovným telom:

- Po **telesnej** stránke má rozjímanie na nás úžasný vplyv: zvyšuje tvorbu a tok endorfínov, ktoré prirodzene upokojujú a lahodia nášmu telu. Znižuje krvný tlak, pomáha usporiadať mozgovú činnosť a myšlienkové pochody a dovoľuje telu, aby sa začala samoliečba.
- **Emocionálne** pomáha redukovať intenzitu a frekvenciu našich resentmentov a obáv

a posúva nás k trvalejším pocitom starostlivosti, súcitu a lásky.

- **Mentálne** nám umožňuje nepodliehať závislosti od myslenia, opakovaného vracania sa k minulým udalostiam a od premietania našich starostí a obáv do budúcnosti.

**Myslíš pri zobudení na 24 hodín, ktoré máš pred sebou, a rozmyšľáš o svojich plánoch na ten deň?**

---

---

---

**Skôr než začneš deň, požiadaj Boha, aby usmernil tvoje uvažovanie, najmä aby bolo zbavené sebaľútosťou, nečestnosťou alebo sebeckých pohnútok?**

---

---

---

**Upúšťáš od toho, aby si žiadal/a len pre seba, okrem prípadov, keď by to pomohlo iným?**

---

---

---

## 3. DEŇ

### POKOJNÉ ČINY

Hoci je tento krok pokročilý, modlitba a rozjímanie sa môžeme aktívne učiť a uplatňovať ich vo všetkých krokoch na našej ceste, a to už od samotného začiatku. Takisto sa budeme učiť objavovať, čím je pre nás Vyššia moc, a začneme s ňou rozvíjať vnútorný vzťah. Rozjímanie nám v tom pomáha tým, že nás učí tichosti a sústredeniu už v raných fázach triezvosti. Užitočným nám zostáva aj na ďalšej ceste.

Keď začíname s rozjímaním, ako prvé sa učíme uvoľniť si telo, nepočúvať „hlasy“ svojej mysle a precvičovať si spojenie s Vyššou mocou a ostatnými ľuďmi.

Sme závislí od myslenia. Ak veríme, že sme to, čo naše myšlienky, a že nás ovládajú, potom sa stále odovzdávame rozmarom náhodných myšlienok a podnetov. Upúšťanie od tejto závislosti sa začína tým, že si ju uvedomíme. Pri meditácii začíname viesť a zameriavať svoje myšlienky. Učíme sa slovne zameriavať a obnovovať svoje náradie na cestu.

Meditácia je ako užívanie duchovného vitamínu alebo ako duchovný tréning na príslušný deň! Podobne ako tréningový slogan jednej obuvníckej firmy je tiež tajomstvom duchovného života veta: „Len to urob!“ (*Just do it!*). Niekde musíme začať. Nestačí len rozmýšľať o tom, že to urobíte. Učte sa byť trpezliví, vytrvalí a dôslední. Za vynaložený čas a námahu stojí akákoľvek činnosť, ktorá pomáha vnieť do nezvládnuteľného života nové návyky smerujúce k duševnému zdraviu a citovej rovnováhe.

Ak žijeme bez toho, aby sme si dopriali čas na pravidelné spojenie s Bohom, ako ho my chápeme, volíme si, že nás dozenie úzkosť, strach, minulosť, obavy z budúcnosti a obmedzenie. Pravidelné modlitby a rozjímanie sú voľbou sústredenia sa na skúsenosti nášho dôveryhodného Mechanika, ktorý nám ponúka poznatky a kľúčový nástroj: pozitívny, starostlivý, láskavý, neobmedzený a duchovný pohľad na život.

Jedenásty krok poukazuje na disciplínu – pravidelné praktizovanie určitého rázu, či už formálneho alebo neformálneho. Môže to byť jednoduchá, ako napr. rýchla modlitba pri ráňajšom zobúdzaní typu „použi si ma dnes“, každodenná (alebo takmer každodenná) modlitba v podobe rozjímania alebo meditácie, zaradením sa k nejakej cirkevnej organizácii a praktizovanie bohoslužby takým spôsobom – zoznam možností je nekonečný.

**Ako zvládam nerozhodnosť? Žiadam Boha o inšpiráciu, intuitívnu myšlienku alebo rozhodnutie? Som pokojný/á a nerobím si starosti, alebo bojujem?**

---

---

---

**Modlím sa o to, aby mi bolo v priebehu celého dňa ukázané, aký má byť môj ďalší krok a aby som dostal/a všetko, čo budem potrebovať na riešenie takýchto problémov?**

---

---

---

**Žiadam, aby som bol/a oslobodený/á od svoj-vôle?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### POKOJNÝ PRELET

Výraz **meditácia** (rozjímanie) má dva rôzne významy:

- (1) trvalé, zámerné, sústredené myslenie a
- (2) stav tichého, zámerne nesústredeného „bezobsažného“ vedomia.

Tento dvojaký význam prispel k nedorozumeniu a nesúladu ohľadom povahy, úlohy, ba vhodnosti kresťanskej meditácie. Slovo „meditácia“ (*meditatio*) má tradične ten prvý význam a slovo „kontemplácia“ zas ten druhý.

Meditácia sa často spája s modlitbou a štúdiom. Má svoj pôvod v Biblii, ktorá vedie čitateľov k rozjímaniu. Vo verši **Józ 1,8** prikazuje Boh svojmu ľudu, aby o jeho Slove rozjíмали dňom i nocou, a tým si vštepili poslušnosť a prehĺbili vzťahy a spoločenstvo. To nás privádza do blízkeho spojenia s Božou realitou, mocou, milosťou, vierou a zázrakmi. Žalmista vraví, že „*má záľubu v zákone Hospodina, o jeho zákone rozjíma dňom i nocou*“ (Ž 1,2).

V Biblii sa slovo *rozjímať* alebo *rozjímanie* vyskytuje 20-krát.

Ak si nie sme istí, ako chceme meditovať, môžeme preskúmať rôzne možnosti. Môžeme sa spýtať iných (jednak tých, čo sú zapojení do programu uzdravenia alebo aj ostatných) na ich skúsenosti s rozjímaním alebo kontempláciou. Takisto si môžeme o tejto téme prečítať v kresťanskej literatúre, alebo to jednoducho párkrát vyskúšame sami. Je to ozajstný príklad biblického „*proste a dostanete*“. To jediné, čo nám treba, je ochota.

Samozrejme, najdôležitejšia otázka v jednástom kroku znie: *Ako sa dozvieme, čo je Božou vôľou pre nás?* Tak ako na všetko, čo súvisí s vierou, platí, že neexistuje žiadny jednoduchý alebo zaručený spôsob. Sme na správnej ceste, ak sme čestní voči iným aj voči sebe. Užitočné je dávať si pozor na strach a hnev, ktorý prerastá do resentimentu. Takisto sa učíme nebyť príliš hladní, nahnevaní, osamelí alebo unavení (**Hungry/Angry/Lonely/ Tired – HALT –** zastav sa). Božiu vôľu spoznáme ľahšie, ak sa naučíme plánovať bez požadovania, alebo dokonca očakávania konkrétneho výsledku. Nieкто to nazýva osobná zodpovednosť, iný rast.

**Upúšťam od žiadania iba pre seba, okrem prípadov, keď by to mohlo pomôcť iným?**

---

---

---

**Dbám na to, aby som sa nikdy nemodlil/a za sebecké ciele?**

---

---

---

**Robievam si ranné pobožnosti?**

---

---

---

**Zastavím sa, ak som rozčúlený/á alebo mám pochybnosti a požiadam o správnu myšlienku alebo čin?**

---

---

---

**Pripomínam si, že už nemám všetko pod kontrolou, a pokorne si veľa krát denne hovorím: „Nech sa stane tvoja vôľa“?**

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Začíname chápať, že ostatní cestujúci nás môžu počas cesty veľa naučiť. Všetci sme rovnakí, hoci sa naše prekážky na ceste líšia. Nasleduje osobná výpoveď o tom, čo začala meditácia znamenať v živote jedného spolucestujúceho.

*„V prvom kroku Anonymných alkoholikov sa uvádza, že ,sme bezmocní nad alkoholom a že svoje životy nezvládame‘. Keď som začal skúšať meditovanie, zisťoval som, že okrem toho, že som bezmocný ohľadom alkoholu a ďalších vonkajších vecí, som taký aj ohľadom svojej mysle, neustálych myšlienok, plánov alebo problémov, ktoré si vyžadujú moju pozornosť. Som bezmocný nad svojimi pocitmi a dovoľujem vonkajším okolnostiam z minulosti, prítomnosti a budúcnosti, aby ovplyvňovali to, ako sa cítim. Som bezmocný nad svojím telom, jeho chýtkami, zraneniami, chorobou a inými smiešnymi trikmi, ktoré používa na upútanie mojej pozornosti.*

*Keď sa učíme meditovať, najskôr si musíme uvedomiť, že ,sme bezmocní*

nad svojimi myšlienkami a pocitmi a že ich nezvládame‘.

*Keď som nakoniec zostal triezvy, robil som viditeľné vonkajšie úkony podľa Krokov a programu, ale niečo tomu chýbalo: spolupatričnosť, pocit, že niekam patrím. Cítil som vnútorné volanie smerom k niečomu v mojom vnútri. Po čase som si uvedomil, že potrebujem znovu začať rozjímať, čo som sporadicky robieval a v priebehu rokov o tom čítal.*

*Začal som vnútornú cestu učenia sa meditácii, pričom som sa súčasne aktívne zapájal do svojho programu, chodil som na stretnutia, so svojim sponzorom som pracoval na Krokoch a zisťoval, ako môžem byť užitočný aj pre iných. Začiatocnícke techniky meditácie mi pomohli, aby som sa uvoľnil, spomalil, utišil si myšlienky a upokojil emócie ... Kapitulovať a odpútať sa od starých spôsobov života a môjho starého ja.“*

**Aká je moja osobná skúsenosť s meditáciou? Ako zápasím alebo nechápem myšlienku o Bohu, ktorý mi vchádza do života a vyjadruje svoju vôľu?**

---

---

---

*„Bolo by dobré, keby sme každý deň strávili hodinku premýšľaním o živote Ježiša Krista. Mali by sme ho preberať bod za bodom a nechať predstavivosť, aby pochopila každú scénu, predovšetkým tie záverečné. Keď tak rozjíname o jeho veľkej obeti za nás, naša dôvera v neho bude stála, naša láska sa oživí a budeme hlbšie predchnutí jeho duchom. Ak máme byť nakoniec spasení, musíme sa pod krížom naučiť pokánie a pokore.“ (Desire of Ages, s. 83; Túžba vekov)*

## 11. KROK ✧ 4. STRETNUTIE

### CESTUJÚCI – ZVIEŽŤ DRUHÝCH



*„... táto kniha zákona ... Rozjímaj ... o nej vo dne i v noci... Vtedy sa ti zdari cesta.“*  
– Józua (Józ 1,8)

## 1. DEŇ

### VŠÍMAME SI SVOJE NAPREDOVANIE

Karla rozprávala svojmu sponzorovi:

*„Mala som veľkú skúsenosť. Bola som práve uprostred rozprávania príbehu a začala som ho trochu prikrášľovať, aby som vyzerala lepšie. Pristihla som sa, čo robím, a z ničoho nič som povedala: ‚Prepáčte, ale to nie je celkom pravda. Chcem v tom byť čestná.‘ Ďalej som rozprávala ten príbeh pravdivejšie. Zbytočne som si to nevyčítala, no prichytila som sa pri tom skôr, než som povedala takú verziu pravdy, ktorú by som neskôr oľutovala. Vyzerá to ako maličkosť, ale pre moju sebaúctu to bola veľká vec!“*

Keďže na tejto ceste silnieme, sme odvážnejší, robíme každý deň nebojácnu a dôkladnú morálnu inventúru. Dozvedáme sa veci, ktoré nás podrážajú. Dokonca ich vidíme prichádzať a sme schopní zadržať ich skôr, než začnú pô-

sobiť. Tam, kde sme sa báli pozrieť sa na seba čestne, začíname toto sebaopoznanie vnímať ako účinný nástroj. Už robíme toľko vecí, ktoré sme potom oľutovali. Tak ako pri použití diaľkových svetiel počas tmavej noci vidíme včas oveľa viac prekážok, aby sme sa im vyhli.

**Popíš aspoň jednu prekážku, ktorú si sa naučil/a obchádzať. Aké sú výstražné znamenia?**

---

---

---

**Na čom sa potkýnam?**

---

---

---

**V ktorých oblastiach sa cítim byť silný/á?**

---

---

---

## 2. DEŇ

### ZDIEĽANIE SILY A POŽEHNANIA

Sponzori a blízki priatelia sú súčasťou našej neustálej inventúry. Môžeme si navyknúť pýtať sa ich, či vidia nejaké oblasti, v ktorých robíme pri uzdravovaní kompromisy. Môžeme sa ich spýtať na ich skúsenosti z podobných situácií, v ktorých zápasili rovnako ako my. Keď sme začínali túto cestu, mysleli sme si, že sme ojedinelí, že nikto iný nestál pred takými ťažkosťami a problémami ako my. Na tejto ceste múdrieme a silnieme, zisťujeme, že ostatní cestujúci majú dosť sily, skúseností a nádeje na rozdávanie, lebo „cestovali“ pred nami a na svojej ceste mali podobné prekážky a obchádzky.

Keď sa ich pýtame, učíme sa pamätať na to, že sme oslobodení od starého zaobchádzania s radami prístupom „všetko alebo nič“. Keď nám teraz naši sponzori alebo dôveryhodní priatelia rozprávajú svoje postrehy a príbehy, vieme si vybrať len tú radu, ktorá je užitočná. Iba naša Vyššia moc pozná naše srdcia a naše vnútorné zápasy. Boh v nás pôsobí, aby sme prijali pravdu a použili ju na svoj rast. Keď nám priatelia radia, zvolíme si to, čo nám na našej ceste pomôže, a môžeme sa slobodne zrieknuť rady, ktorá neprispieva k tomu, aby sme sa pohli dopredu.

**Ako žiadam o pomoc?**

---

---

---

**Ako zlepšujú informácie od dôveryhodného spolucestujúceho moju cestu?**

---

---

---

**Aký dôkaz vidím o tom, že Boh pôsobí v mojom živote?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### REŽIMY POZOROVANIA

Slovné spojenie „priebežná inventúra“ nepresadzuje žiadne prísne pravidlo o tom, ako často musíme inventúru vykonávať. Za našich najzdravších dní zrejme skúmame rozhodnutia, ktoré sme urobili a pocity aj pohnútky, ktoré nás k nim viedli. Niekedy nám však život nahádza do cesty niekoľko väčších prekážok. Vtedy je ťažšie vidieť veľký obraz, a preto môžeme požiadať sponzora o ďalšie informácie alebo si zapíšeme svoje skúsenosti z niekoľkých dní a potom si na konci týždňa nájdeme tichý čas, aby sme si ich prezreli a hľadali vzorce v udalostiach a problémoch s ľuďmi, s ktorými sme boli v kontakte.

Namiesto pocitu viny z toho, žeby sme sa najradšej vyhli osobnej inventúre, sa môžeme rozhodnúť, že ju budeme používať ako pomôcku, aby sme videli, čo si skutočne vyžaduje našu pozornosť. Ak sa nevieme prinútiť pozrieť na daný problém, vieme, že Boh je pripravený pomôcť rovnako, ako nám vždy pomohol riešiť veci, ktoré boli pre nás priveľké.

**Ako robím každý deň priebežnú inventúru?**

---

---

---

**Koľko času denne trávim zápisom svojho napredovania?**

---

---

---

**Ktoré veci sa mi zdajú priveľké a potrebujem ich prenechať Bohu?**

---

---

---

### 4. DEŇ

#### DOSTUPNÁ POMOC

Bežná údržba niekedy odhalí problémy, ktoré sú priveľké na to, aby sme na nich pracovali sami. Teraz sme už dostatočne bystrí, aby sme požiadali o pomoc. Vlastne sa učíme, že práca aj na malých problémoch je bezpečnejšia a zábavnejšia, ak nám pomáhajú spolucestujúci, náš sponzor, a predovšetkým náš Stvoriteľ, ktorý má na to všetko nariadenie a všetky odpovede. Teraz sme častejšie schopní strhnúť volant a vyhnúť sa menším výtlkom na životnej ceste. Ak si však niečo vyžaduje skúšanie a opravu, máme výdatnú pomoc, ktorá stojí hneď vedľa nás a je stále dostupná.

Kedysi na začiatku cesty k uzdraveniu sme si rozprávali príbehy o svojich starostiach, výhovorkách a strastiach, ktoré nám život nakládol do cesty. Teraz sme napriek denným obchádzkam a zátarasám na hrboľatých cestách posilnení príbehmi o našich víťazstvách, o tom, ako nám Boh pomáhal prekonať problémy, ktoré sme vnímali ako slepú ulicu na ceste. Počúvame tie príbehy a využívame aj poznatky našich spolucestujúcich. Každý deň má dosť svojho trápenia, ale aj dosť požehnaní a nádeje.

**Bez uvádzania mien si zapíš príbeh, ktorý si od niekoho počul/a a dodal ti nádej v zvládaní aktuálneho zápasu.**

---

---

---

**Ktoré minulé udalosti mi dávajú nádej pri riešení súčasných problémov?**

---

---

---

Čo mi dáva nádej v riešení súčasných problémov?

---

---

---

Kedy je pre mňa najľahšie pozrieť sa na denné zápasy, ktorými prechádzam?

---

---

---

Aké okolnosti mi sťažujú pohľad na moje každodenné rozhodnutia?

---

---

---

## 5. DEŇ

### SÚCIT K SEBE A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Veľmi si uľahčíme cestu, ak sa na svoje minulé zápasy nebudeme pozerat' ako na jazvy, ale ako na nástroje každodennej pomoci. Ak sme **minulosť** odovzdali do Božej liečebnej starostlivosti a ak mu dôverujeme aj ohľadom **budúcnosti**, aj naša **dnešná** cesta bude lepšia. Čo keby sme naše dnešné prekážky vnímali ako výzvy, a nie ako problémy? Ako by sme sa cítili, keby sme uverili, že odpoveď je rovno pred nami a čaká, kým ju nájdeme?

Máme zasľúbenia a príbehy našich dôveryhodných priateľov, ktorí nám vravia, že je to tak. Máme svoj vlastný rast a uzdravenie, ktoré nám dáva nádej. Naučili sme sa zhlboka sa nadýchnuť a po novom pristupovať k výzvam, ktoré sme zvyčajne zvládali pomocou rôznych návykových látok a starých zvykov. Včerajšej bolesti sa môžeme vyhnúť tým, že sa budeme pozerat' na cestu pred nami. O čo šťastnejší môžeme byť po každom kilometri na ceste s týmto novým vnímaním?

**Ako moje minulé zápasy pomohli môjmu dnešnému životu?**

---

---

---

**Ako inak čelím výzvam teraz v porovnaní s tým, čo som používal/a na zvládanie života predtým?**

---

---

---

**Ktorým veciam sa dnes vyhýbam, lebo som sa v minulosti poučil/a?**

---

---

---

*KONIEC 11. KROKU*

## 12. KROK – „ŽIVÉ BILLBOARDY“



VÝSLEDKOM TÝCHTO KROKOV BOLO, ŽE SME SA DUCHOVNE PREBUDILI, USILOVALI SME SA ODOVZDÁVAŤ TOTO POSOLSTVO OSTATNÝM A PRIJATÉ PRINCÍPY SME UPLATŇOVALI VO VŠETKÝCH SVOJICH ZÁLEŽITOSTIACH.

### ÚVOD DO 12. KROKU

Posledný krok z dvanástich nie je ani zd'aleka ukončením cesty. Je to:

- štartovacia rampa,
- sľub, že budeme pokračovať ďalej a použiť na svojej životnej ceste nástroje, ktoré sme si vytvorili.

Tieto slová sú slovami oslavy: „*Duchovne sme sa prebudili!*“ Už nie sme v živote *nikde* – sme *niekde* a upevňujeme si pozíciu. Toto prebudenie nie je o tom, že sme niekam prišli, ale že sme získali výbavu na to, aby sme pokračovali ďalej!

Ďalšou časťou tohto kroku je pripomienka: „...*usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo*“ a skúšali sme „*uplatňovať tieto princípy*“. V nasledujúcich týždňoch budeme skúmať tento stav usilovania sa. Pokus je praktický a odvážny

spôsob rastu. Väčšina našich vedeckých a medicínskych objavov sa uskutočnila metódou pokus–omyl. Tak či tak treba mať odvalu na počiatočný neúspech a ochotu znovu do toho ísť pri ďalšej výzve. Ako cesta pokračuje, stávame sa smelšími – a ak niekedy ešte nemáme dost' guráže, tak sa skúšame.

Princíp „*usilovania sa*“ nie je akýsi polovičatý pokus, ako sa to slovo občas popisuje. Namiesto toho zistujeme, že hovorí o trvalom pohybe. Podobne ako v predchádzajúcich krokoch, skúšame nové prístupy tam, kde nefungujú staré zvyky. Posudzujeme svoje výzvy a odovzdávame Bohu svoje charakterové chyby, aby ich priebežne odstraňoval. Opakujeme všetky Kroky spolu podľa toho, ako je to potrebné v našom programe priebežného „úsilia“. Toto slovo nám tiež pripomína, že v dvanástom kroku a počas celej našej cesty nám ide o *napredovanie*, nie o *dokonalosť*.

### MODLITBA 12. KROKU

*Drahý Bože,  
moje duchovné prebúdzanie sa naďalej vyvíja.  
Pomoc, ktorej sa mi dostalo, odovzdám ďalej a poskytnem ju druhým  
tak v spoločenstve, ako aj mimo neho.  
Som vďačný/á za túto príležitosť.  
Čo najpokornejšie sa modlím, aby som naďalej kráčal/a  
deň po dni po ceste duchovného napredovania.  
Modlím sa za vnútornú silu a múdrosť potrebnú na uplatňovanie  
princípov tohto spôsobu života vo všetkom, čo robím a hovorím.  
Každú hodinu každého dňa potrebujem Teba, svojich priateľov a program.  
Toto je lepší spôsob života.*



## 12. KROK ✧ 1. STRETNUTIE

### POHĽAD Z CESTY



„Tak aj vy usudzujte, že ste mŕtvi hriechu, ale žijete Bohu v Ježišovi Kristovi.“

– Pavol (Rim 6,11)

## 1. DEŇ

### SPOLOČNÉ NÁRADIE

V jednom kreslenom vtipe prenáša skaut staršiu ženu cez cestu. Keď prídu na druhú stranu a zloží ju na zem, ovalí ho palicou. Zarazený sa jej pýta: „A to bolo za čo?“ Starká odvrkne: „Ja som nechcela ísť na druhú stranu a práve mi ušiel autobus!“

Dnes možno po prvýkrát po dlhom čase cítime nádej, vidíme dobré veci práve teraz a tiež v budúcnosti. Je úžasné prežívať šťastie a nadšenie a chceme všetkým porozprávať, ako sa to stalo. Vidíme iných chytených v našich starých pasciach a je prirodzené, že si prajeme, aby boli aj oni slobodní.

No rovnako ako v príbehu o skautovi a žene, ktorej sa snažil skaut pomôcť, musíme rešpektovať slobodnú vôľu každého človeka. Keď sa obzrieme späť, vieme, že sme bojovali proti tým, čo nás do niečoho tlačili, keď sme ešte neboli pripravení. Najlepší čas na zastavenie pri krajnici a ponúknutie pomoci nastane vtedy, keď vidíme uviaznutého motoristu mávať rukami a privolávať pomoc. Niekedy môžeme pomoc aj ponúknuť, ale keď o ňu človek požiada –, vtedy niet pochýb o jeho ochote.

Kedy najviac vzdorujem pomoci a prečo?

---

---

---

Čo mi hneď zide na um, keď si pomyslím na priateľov alebo rodinu, ktorá potrebuje pomoc?

---

---

---

Akým spôsobom by som mohol/mohla pri nich uplatňovať princípy tohto programu?

---

---

---

## 2. DEŇ

### POUŽÍVANIE VÝSTRAŽNÝCH SVETIEL

Výstražné svetlá boli navrhnuté na ochranu ľudí uviaznutých pri ceste alebo tých, čo im pomáhajú. Pripomína nám to, aké dôležité je postarať sa o seba aj vtedy, keď pomáhame niekomu inému. Naučili sme sa vyhýbať sa dôležitým rozhodnutiam, ak sme veľmi **hladní, osamelí, nahnevaní**, alebo **unavení (HALT)**. Aj naše cestovanie je rozvážne, ak sa najprv postaráme o tieto potreby a až potom sa usilujeme pomôcť iným.

Ak sme pokojní, odpočnutí, sýti, silní a sme v zdravých vzťahoch, máme dost energie na pomoc druhým. Na starej ceste sme pocítovali veľkú vinu, keď sme pomáhať nechceli. Teraz vieme, že naše pocity sú užitočné pomôcky. Hovoria nám, že nie sme v tej najlepšej pozícii na poskytnutie pomoci. Možno si treba len niečo zajať alebo si trochu oddýchnuť, aby sme boli pripravení pomôcť či poradiť priateľovi. Ak to nejde ľahko, musíme sa učiť hovoriť „nie“

alebo „nie hneď teraz“ tak, aby to bolo jasné, ale láskavé.

**Ako by som sa mohol/mohla starať o seba lepšie?**

---

---

---

**Za akých okolností sa cítim najviac previnilo, keď poviem „nie“ alebo „nie hneď teraz“?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### REZERVNÁ ZÁSOBA PALIVA

Každý jeden z našich zápasov nám pomohol stať sa lepšími cestujúcimi. Nie všetky ich príčiny sú zrejmé hneď. Niekedy nevieme *prečo*, až kým na ceste nepostúpime ďalej. Jedným z ďalších prínosov výtlkov a mechanických chýb v živote je získanie cenných skúseností a znalostí: už vieme, ako si máme poradiť, keď sa to stane znovu. A takisto máme dobrú radu, o ktorú sa môžeme podeliť s ostatnými, keď ju potrebujú a poprosia o ňu.

U ľudí, čo k nám prichádzajú zistiť, čo sa zmenilo v našich životoch, začíname často vnímať určitý vzorec správania.

- Odborníci majú odborné a pracovné skúsenosti na to, aby pomohli ľuďom zo svojho fachu, ktorí sa usilujú žiť šťastnejšie.
- Matky starších detí majú múdrosť, silu a nádej, o ktorú sa môžu podeliť s matkami mladších detí.
- Slobodní ľudia pomáhajú iným slobodným žiť naplno a všestranne.

Zoznam možných spojení s našimi spolucestujúcimi je nekonečný. Naša cesta nám však

dáva aj silné miesta na spojenie s tými, s ktorými sa delíme o svoje zručnosti a zápasy.

Učíme sa nosiť so sebou palivo a náradie na pomoc na ceste. Je úžasné vedieť, že sa oň môžeme podeliť s niekým, komu sa minula sila a nádej. Aj nás to povzbudí, keď sa môžeme podeliť s ostatnými o pomôcky vyplývajúce z našich skúseností a povzbudení.

**Ako sa s inými delím o svoje skúsenosti, silu a nádej?**

---

---

---

**Pomôcky v podobe sily, nádeje a skúseností: v ktorej z týchto oblastí som podľa mňa najzdatnejší/ia a prečo?**

---

---

---

**Kto chodí ku mne najčastejšie, aby ma požiadal o názor, pomoc či radu? Aké problémy alebo obavy mám s ním spoločné?**

---

---

---

**Ak často sa mi stáva, že chcem poskytnúť pomoc tam, kde nie je vítaná? Na čo by som sa mohol/mohla spýtať môjho sponzora ohľadom tohto vzorca správania?**

---

---

---

## 4. DEŇ

### PRIVOLANIE ODŤAHOVEJ SLUŽBY

To, že sme sa dostali k 12. kroku, by malo byť pre nás popudom, aby sme začali usilovať o pomoc druhým, ktorí sa uzdravujú. Mnohí z nás už doteraz boli nejakým spôsobom zapojení do služby. Zvyčajne sa môžeme obzrieť späť na svoje uzdravovanie a uvidíme, že hoci sme neboli premenení okamžite ako zásahom blesku, naozaj sme zažili duchovnú premenu. Naša osobnosť sa zmenila k lepšiemu. Už sa tak rýchlo nenahneváme a začali sme sa zaujímať o pomoc iným, ktorí sa takisto uzdravujú. Teraz sa už v živote riadime súborom duchovných smerníc. Aby sme oslovili nováčikov, môžeme sa pravidelne zúčastňovať na „domácich skupinkách“.

Ak pravidelne chodíme na to isté stretnutie, určite stretne nováčikov hľadajúcich pomoc. Chceme sa usilovať o ich oslovenie a odovzdanie posolstva. Časť sily dvanásteho kroku a odovzdávania posolstva iným spočíva v tom, že môžeme pozorovať, ako ich to posolstvo premieňa a začínajú rásť. Pravidelná účasť na stretnutiach nám dáva takúto príležitosť: vidieť nového cestujúceho, ako sa pravidelne vracia a sledovať ho, ako rastie v uzdravovaní.

**Ktorého môjho známeho by som mohol/mohla pozvať do tohto programu, prípadne do Al-Anonu alebo inej 12-krokovej skupiny?**

---

---

---

**Ako rastiem aj tým, že oslovujem iných?**

---

---

---

**Ako sa dostanem do pozície, v ktorej môžem odovzdávať toto posolstvo druhým?**

---

---

---

**Aké posolstvo odovzdávam?**

---

---

---

## 5. DEŇ

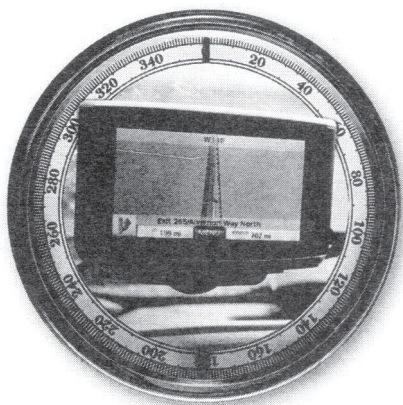
### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

K radosti z našej cesty patrí vnímanie pozitívneho vplyvu pri zdravšom zaobchádzaní so svojou rodinou a s priateľmi. Naše zmeny sa im spočiatku nemusia páčiť. Hoci život s nami bol ťažký, dôverne ho poznali. Ak sme boli nezodpovední, násilníci alebo chaotickí, naše zmeny môžu byť pre tých, ktorých máme radi, desivé. Môžu sa báť, že im ublížime ešte viac. Alebo, ak si všimnú dobré časti nášho uzdravenia, môžu sa obávať, že to nevydrží dlho. Keď sa pri práci na 12-tich Krokoch staneme pokojnými, vyrovnanými a dôslednými, uvidia, že zmeny sú realitou.

To najlepšie sa môže stať v deň, keď sa títo naši blízki spýtajú, ako môžu aj oni dostať to, čo máme my, aby mohli žiť pozitívnejšie a pokojnejšie. Nemusí sa to stať pri každom a môže to trvať dlhšie, než by sme si priali, ale učíme sa byť trpezliví. Otázky a prosby sa môžu vyskytnúť vtedy, keď ich čakáme najmenej. Naša spolupráca s Bohom a so sponzormi nám pomôže, aby sme boli pripravení, keď ten čas príde.

## 12. KROK ✧ ②. STRETNUTIE

### BOŽIA GPS – POHĽAD DO KNIHY



„Chod' domov k svojim a zvestuj im,  
čo ti urobil Pán.“ – Ježiš Kristus (Mk 5,18)

## 1. DEŇ

### ŠTÚDIUM SPRIEVODCU

Jednou z najdojemnejších požiadaviek, akú vyslovil Ježiš pred svojimi učeníkmi bola tá, aby sa delili o evanjelium, „dobrú správu“ o jeho dare, ktorý mení životy. Rokmi sme sa zrejme stali voči tejto výzve imúnnymi. Možno ju prekrýva ťažká vrstva viny a hanby. Plníme si svoju úlohu? Oslovujeme dost' ľudí? Pokrývame celý svet? Veríme tomu, čo odovzdávame? Možno sme celý svoj život prežili vnímajúc Ježišovo veľké poverenie ako strašnú, nespľniteľnú úlohu. Počas našej 12-krokovej cesty sa nám stala „dobrá zvesť“ osobnejšou a reálnejšou a pomáhala nám vidieť seba takých, akí naozaj sme. Učíme sa „kvitnúť tam, kde sme zasadení“ a pravdu a radosť „dobrej správy“ rozsievame do duší a pôdy tam, kde ich každý deň stretávame.

Nasledujúci prehľad dvanásteho kroku nám pripomína, že k nášmu „duchovnému prebudeniu“ patrí aj povinnosť „odovzdávať posolstvo“ ďalším. Dúfame, že pri čítaní a štúdiu textov na čítanie a biblických veršov v tomto Sprievodcovi si uvedomíš, že Vyššou mocou je pre teba Ježiš. Je pripravený a schopný urobiť svedectvo o tvojej životnej ceste prostredníctvom Svätého Ducha účinným v životoch tých, ktorí pozorujú

tvoje uzdravenie zo škodlivých návykov a z deštruktívneho správania.

## 12 KROKOV K OBNOVE – 12. KROK

Posledný krok z dvanástich nie je ani zďaleka koncom cesty – je to štartovacia rampa. Duchovne sme ožili! Teraz túžime napredovať a celou cestou sa deliť o nástroje, ktoré sme si vytvorili. Tie slová sú slovami oslavy: „*Duchovne sme sa prebudili!*“ Už nie sme v živote *nikde*: sme *niekde* a upevňujeme si pozíciu. Toto prebudenie neznamená, že sme niekam prišli, ale pripomína, že sme získali výbavu na to, aby sme pokračovali ďalej!

Ďalšou časťou tohto kroku je pripomienka: „...*usilovali sme sa odovzdať toto posolstvo*“ a skúšali sme „*uplatňovať tieto princípy*“. Pokus je tak praktický, ako aj odvážny spôsob rastu. K väčšine našich vedeckých a medicínskych objavov došlo metódou pokus–omyl. Napriek tomu treba mať odvahu aj na počiatočný neúspech a stále byť ochotný ísť pri ďalšej výzve do toho znovu. Jeden 12-krový slogan nám pripomína, že „zdieľaný problém je polovičný a zdieľaná radosť dvojnásobná“. Odovzdávanie a zdieľanie posolstiev s inými zdvojnásobí naše skúsenosti, radosť a odhodlanie naďalej uplatňovať tieto princípy vo všetkých svojich záležitostiach.

Tak ako v predošlých krokoch, aj teraz skúsime nové prístupy v tých prípadoch, keď staré zvyky, závislosti alebo riešenia nefungovali. Posudzujeme svoje výzvy doma, v práci a vo všetkých svojich záležitostiach a bežne používame nové nástroje a nové spôsoby spoliehania sa na Božiu moc viac než na svoju. Slovo „uplatňujeme“ nám tiež pripomína, že v 12. kroku a počas našej pokračujúcej cesty sa usilujeme o napredovanie, nie o dokonalosť.

Jackie B.

Prevzaté z časopisu Journey to Life (The Newsletter of Adventist Recovery Ministries), január/február 2014 – roč. 3, č. 1 [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

Doplnkové čítanie a vysvetlivky k 12. kroku nájdete v niektorých Bibliách a na internete, napr.:

1. <http://www.nacr.org/wordpress/65/steptwelve>
2. <http://12step.org/the-12-step/step-12.html>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=ZKleO9S-19I>

## POZNÁMKY K TÉMAM A NOVÉ MYŠLIENKY:

---

---

---

### 2. DEŇ

#### ÚVAHY A TEXTY K 12. KROKU

„Dobrá správa“ bola vzrušujúca, lebo pre svet, dlho oddelený od Boha, bol Ježiš odpoveďou nádeje a uzdravenia. Sú tu nové alternatívy, nové skutočnosti a možnosti. S nárastom nášho spojenia s Vyššou mocou začíname cestovať s rovnakou novou nádejou a s príležitosťami, a vo väčšom pokoji s naším spolucestujúcim. Je to vzrušujúca „dobrá správa“ a keďže začíname žiť naplno, pri každej možnosti zdieľania začíname byť vzrušení a naplnení!



**ČÍTANIE**  
4 TEXTY K 12. KROKU  
*Ž 96,1-4; Iz 61,1-3; (Lk 4,14-21); Mk 5,17-20; Mk 16,14-20*

Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

### 3. DEŇ

#### ĎALŠIE TEXTY K 12. KROKU

Dnes zisťujeme, že naše ciele a nádeje sú podporované nástrojmi, ktoré používame na ceste každý deň. Ľahšie sa nám pokračuje v dobrých vzťahoch, keď sme si nedorozumenia vyjasnili hneď po ich vzniku. Po finančnej stránke sa vieme vysporiadať s väčšou investíciou, ak sme boli pri svojich obchodoch každý deň čestní a zodpovední.

Učiť sa priebežne používať naše nástroje na uzdravenie je proces rastu. Niektoré dni sa nám darí lepšie, inokedy horšie. Niektoré dni sa delíme o svoje skúsenosti, silu a nádej, inokedy premeškáme príležitosť alebo sa vrhneme tam, kam sme ešte neboli pozvaní. Sme ľudia a v tej realite sa učíme byť čestní a pokorní a tiež vnímaví. Usilujeme sa o napredovanie, nie o dokonalosť. Učíme sa, že tento spôsob cesty nás môže priviesť ďaleko na uspokojujúcej ceste.



**ČÍTANIE**  
ĎALŠIE 4 TEXTY K 12. KROKU  
*Jn 15,5-17; Sk 8,26-40; Kol 4,2-6; 1Pt 4,7-11*

Hlavné myšlienky:

---

---

---

Čo nové som si všimol/všimla?

---

---

---

## ÚVAHY K 12. KROKU

Hoci je cesta k obnove veľmi osobným a individuálnym putovaním, pri týždenných stretnutiach s našimi spolucestujúcimi často počúvame o podobných zápasoch, otázkach a objavoch. Sme takisto požehnaní našimi rozdielnosťami. Pri rôznorodých hľadiskách a myšlienkach v skupine objavujeme niečo, čo by nám mohlo chýbať, keby sme boli sami.

Znovu si prečítajte poznámky z minulého týždňa a označte si tie, ktoré sa vám javia ako zvlášť dôležité. Ak sa s nimi podelite v skupine, lepšie si ich zapamätáte do budúcnosti a všetci budeme z nich mať požehnanie.

## Myšlienky na zdieľanie v skupine:

---



---



---

LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ  
O CESTUJÚCICH

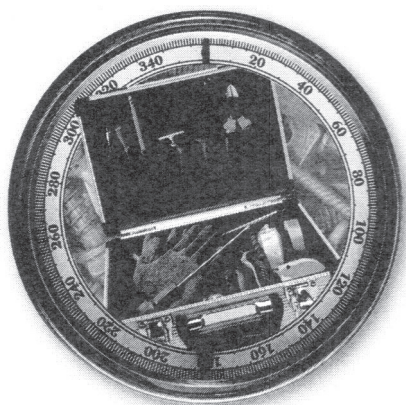
Pomáhanie a dávanie sú biblické zásady. No koľkokrát sme tieto slová čítali a mali pocit, že nemáme čo dať ani s čím sa podeliť? Jedným z najväčších potešení na ceste uzdravenia je to, že si teraz svoje požehnanie uvedomujeme. A ešte lepšia správa: vo svojich životoch ich zúročíme! Následkom toho máme teraz niečo, čo môžeme dávať, s čím sa môžeme rozdeliť. Slovo „evanjelium“ znamená „dobrá správa“.

- Dobrou správou je, že na tejto ceste nás čaká nádej a radosť.
- Dobrou správou je, že v našich zápasoch a výzvach už naša Vyššia moc určila pre nás pomoc aj únikovú cestu.

Keď príde ten čas, budeme schopní podeliť sa o ňu. Čoskoro sa naši spolucestujúci môžu spýtať, v čom spočíva tajomstvo nástrojov, ktoré používame na našej ceste. Zatiaľ budeme šťastní a spokojní s pokojom a so silou, ktorú sme našli. Dovoľme, aby naša cesta hovorila sama za seba.

## 12. KROK ✧ 3. STRETNUTIE

### OPRAVÁRSKA SÚPRAVA – NÁRADIE NA PALUBE



„Podľa toho poznajú všetci, že ste moji učeníci, keď sa budete navzájom milovať.“  
– Ježiš Kristus (Jn 13,35)

## 1. DEŇ

### VYVÁŽENÉ ZDIEĽANIE

Keď sa rozhovor obráti na 12. krok, zvyčajne sa týka odovzdávania posolstva. Neprekvapuje to, lebo keď sa jeden uzdravený závislý rozpráva s druhým, aktívnym, je to potvrdenie, ako program 12-tich krokov narástol a ako sa mnohí z nás uzdravili.

Práca podľa dvanásteho kroku môže byť vzrušujúca a napĺňajúca – ľahšie sa o nej hovorí a ľahšie sa prežíva ako zvyšok kroku.

Dvanásty krok má vlastne 4 časti:

1. duchovné prebudenie,
2. prácu na všetkých krokoch,
3. odovzdávanie posolstva,
4. uplatňovanie princípov.

Prvá, druhá a štvrtá časť sa často ignoruje v prospech tretej, ale práve ony robia *pôsobivé uzdravenie* možným, ba pravdepodobným.

Dvanásty krok je hlavný príslub tohto programu – duchovné prebudenie ako výsledok absolvovania všetkých Krokov – jednoducho (nie však ľahko) a priamočiaro. No pozor – vyžaduje si to všetky Kroky, t.j. všetko, čo práca na nich

znamená. V tomto (ani v žiadnom inom) kroku nie je nič, čo by umožňovalo odklad – nič o príprave inventúry alebo zaistení nápravy. Zaslúbené duchovné prebudenie je v striktnom zmysle slova výsledkom všetkých týchto krokov.

Uplatňovanie týchto zásad je jednoducho neustále využívanie krokov, predovšetkým 10., 11. a 12. kroku, tzv. údržbárskych, ktoré nás udržiavajú viac-menej vyvážených. Je to denná prax, formálna aj neformálna. Po čase sa stane našou súčasťou a základom nášho bytia.

Práve toto prebudenie a potom uplatňovanie nám dáva nielen slobodu od závislostí, ale aj vyrovnanosť, ktorú chceme a ktorú tento program sľubuje. Práve toto prebudenie a uplatňovanie nám umožňuje pohybovať sa v našom svete s dôverou a vedomím, že sme „vo svojej koži“ a so všetkým, čo nám život prinesie si vieme poradiť – niekedy dobre, inokedy nie až tak dobre, ale stále sa učíme a rastieme... Vďaka tomu je možné *pôsobivé uzdravenie* a zotrvávanie v ňom!

## 2. DEŇ

### VYVÁŽENÉ BYTIE

Témou dvanásteho kroku AA je radosť zo života a kľúčovým slovom je „čin“. Tu sa obraciame smerom von k tým, čo sú stále v tieni. Zažívame tu ten druh dávania, ktoré nežiada žiadnu odmenu. V každodennom živote začíname uplatňovať všetkých 12 krokov programu, aby sme my i ostatní nadobudli citovú triezvosť. Ak sa pozeráme na dvanásty krok v jeho plnom dosahu, tak naozaj hovorí o takej kategórii lásky, ktorá nemá pripnutú žiadnu cenovku.

Toto sa často javí ako veľmi pochybný a nepravdepodobný stav vecí. Pýtame sa: „Čo tým myslíte, keď hovoríte o ‚duchovnom prebudení‘?“

Keď človek zažije duchovné prebudenie, najdôležitejšie je, že sa stal schopným sám robiť, cítiť a veriť to, čo predtým nezvládal vo vlastnej sile a s vlastnými zdrojmi. Dostal dar, ktorý znamená nový stav vedomia a bytia. Bol postavený na cestu, ktorá mu vraví, že naozaj niekam ide, že život nie je slepá ulička a iba čosi, čo treba vydržať alebo zvládať. Bol vo

veľmi reálnom zmysle premenený, lebo sa držal zdroja sily, ktorú predtým nemal. Tento človek si uvedomuje, že dosiahol určitý stupeň poctivosti, tolerancie, nesebeckosti, duševného pokoja a lásky, ktorú si nikdy nevedel predstaviť. Hovorí sa tomu nezištný dar.

Spôsob prípravy na prijatie takéhoto daru spočíva v uplatňovaní týchto 12 krokov. Tak krátko považujeme, o čo sme doteraz pokúšali:

- **1. krok** nám ukázal úžasný paradox: Zistili sme, že sme boli načisto neschopní zbaviť sa nutkavého konania, až kým sme si po prvýkrát nepriznali svoju bezmocnosť.
- V **2. kroku** sme videli, že sami si nevieme obnoviť duševné zdravie, preto to musí urobiť nejaká Vyššia moc, ak máme prežiť.
- Následne v **3. kroku** sme odovzdali svoju vôľu a život do starostlivosti Boha, ako ho my chápeme.
- Počnúc **4. krokom** sme vo svojom vnútri začali vyhľadávať veci, ktoré nás priviedli k fyzickému, morálnemu a duchovnému bankrotu. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru.
- Pri pohľade na **5. krok** sme uvážili, že robiť inventúru osamote nestačí. Vedeli sme, že budeme musieť zanechať svoj ubíjajúci spôsob osamelej existencie s konfliktmi a zdôveriť sa so všetkým Bohu a inému človeku.
- Pri **6. kroku** sa mnohí z nás zasekli – a to z praktických dôvodov, lebo sme nechceli, aby boli odstránené všetky naše charakterové chyby; niektoré z nich máme totiž ešte stále príliš radi. No i tak sme vedeli, že musíme uplatňovať zásady šiesteho kroku, preto sme sa rozhodli, že hoci máme stále nejaké chyby charakteru, ktorých sa ešte nevieme vzdať, musíme sa zbaviť svojej zaťaťej, rebelujúcej závislosti od nich. Hovorili sme si: „Teraz to neviem urobiť, ale môžem aspoň prestať vravieť: Nie, nikdy!“
- V **7. kroku** sme potom pokorne požiadali Boha, aby odstránil naše nedostatky, ak je to jeho vôľa.

- V **8. kroku** sme pokračovali v upratovaní, lebo sme videli, že sme v konflikte nielen sami so sebou, ale aj s ľuďmi a so situáciami vo svojom okolí; chceli sme sa začať uzmiarovať, a tak sme si urobili zoznam tých ľudí, ktorým sme ublížili, a stali sme sa ochotnými dať to do poriadku.
- S týmto postojom sme pokračovali v **9. kroku** a urobili sme nápravu u tých, ktorých sa to týkalo, s výnimkou tých, ktorým by to ublížilo, alebo aj iných.
- Dovtedy, v **10. kroku**, sme začali budovať základ pre každodenný život a silno sme si uvedomili, že treba pokračovať v osobnej inventúre a že ak sa nesprávame dobre, musíme si to rýchlo priznať.
- V **11. kroku** sme videli, že ak nám Vyššia moc obnovila duševné zdravie a umožnila nám žiť vo veľmi nepokojnom svete s určitým pokojom v mysli, potom stojí za to, aby sme ju lepšie spoznali.

**Napíš, čo pre teba znamená 12. krok. Uveď aj to, čo pre teba znamená duchovné prebudenie a ako ťa práca na Krokoch k nemu priviedla.**

---

---

---

**Čo to znamená „uplatňovať tieto princípy vo všetkých svojich záležitostiach“?**

---

---

---

**Sú v mojom živote oblasti, v ktorých by som chcel/a použiť Kroky? (napr. v práci, vo financiách a v strave, pri ľuďoch, ktorí sú pre mňa výzvou atď.)**

---

---

---



**Máš oblasti, v ktorých by si sa rád/rada vyhol/vyhla používaniu Krokov a robil/a všetko podľa seba? Napíš o tom! Čo ti prichádza na um?**

---

---

---

### 3. DEŇ

#### VYVÁŽENÉ CIELE

No a čo so zvyškom 12. kroku?

Pomoc iným je základným kameňom vášho uzdravenia. Občasný láskavý čin nestačí. Ak treba, ako dobrý Samaritán si máte počínať každý deň. Môže to znamenať veľa bezsenných nocí, veľký zásah do vašich pôžitkov, prerušenie vášho podnikania. Môže to znamenať, že sa budete deliť o svoje peniaze a domov, radiť zúfalým ženám a príbuzným. Váš telefón môže zadrnčať v ktorúkoľvek dennú alebo nočnú dobu. Vaša manželka môže niekedy povedať, že ju zanedbávate.

„Činy hovoria hlasnejšie ako slová“ – to je presný opis toho, ako by sme mali odovzdávať posolstvo iným. Najúčinnnejšie to môžeme robiť tak, že sa budeme deliť o svoje skúsenosti s duchovným životom pomocou Krokov. Prinášanie posolstva nám dáva príležitosť hovoriť o tom, ako sa zmenil náš život a obnovil vzťah s Bohom.

Niekedy môžeme byť zmalomyselní a strácať z očí svoje napredovanie. Ak sa to stane, porovnajme svoju minulosť s prítomnosťou a položme si otázku:

- Som menej izolovaný/á a už sa nebojím autoritatívnych ľudí?
- Prestal/a som vyhľadávať uznanie od druhých a prijal/a som sa taký/á, aký/á som?
- Rozvíjam schopnosť vyjadrovania svojich pocitov?
- Prestal/a som so snahou ovládať druhých?
- Prestal/a som sa správať nadmieru závislo?

- Som pozornejší/ia k svojim vnútorným potrebám?

Keď nastávajú tieto zmeny, zistujeme, že sa stávame riečiskom odovzdávania posolstva nádeje iným ľuďom, ktorí ešte stále bezvýsledne bojujú s našimi bývalými nepriateľmi. Je to dvanásty krok v akcii.

**Uved' rôzne spôsoby „odovzdávania posolstva“ druhým.**

---

---

---

**Čo má „odovzdávanie posolstva“ spoločné s duchovnosťou?**

---

---

---

**Ako to súvisí s myšlienkou „skôr prít'azlivosť než propagácia“?**

---

---

---

### VYVÁŽENÉ ZÁVÄZKY

Významný úspech pri práci na Krokoch znamenáme vtedy, keď si zvykneme nimi „žiť“. Robíme to tak, že si pri nejakom probléme alebo starosti už bežne prechádzame Kroky a súčasne si priznávame svoju potrebu Božej podpory a vedenia. Následný pokoj a vyrovnanosť zaisťuje prah spôsobilosti, z ktorého sa môžeme problémom zaoberať priamo.

Prežívanie Krokov znamená, že máme nástroje a skúsenosti na riešenie všetkých ťažkostí, problémov alebo okľúk, na aké každý deň narážame. V rámci dnešného štúdia si pozrieme tabuľku **Život podľa krokov** (na konci 12. kroku, s. 238). Táto pomôcka nás môže viesť k používaniu 12-tich krokov, aby nám pomáhali, keď sme vystavení nezládnuteľnej situácii, osobe alebo udalosti.

Každý náš nasledujúci krok potom jasne vedie Božia ruka a naše čestné posúdenie následkov. Môžeme konať s dôverou, odvahou a istotou, že „*Hospodin je moje svetlo a moja spása. Koho sa mám báť?*“ (Ž 27,1).

**Vyberte si vo svojom živote niektoré problémy, veľké alebo malé. (Začať môžete s malými.)**

---



---



---

**Ako by mi v tomto mohlo pomôcť „uplatňovanie týchto princípov“? Existuje nejaký konkrétny krok alebo kroky, ktoré by pomohli? Napíšte o tom. Potom to skúste.**

---



---



---

### SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH

Tento krok nám pripomína, že sme ešte nedokončili svoju cestu k vyrovnanosti. Aby sme naďalej rástli, musíme si uvedomiť, že sme sa ešte len začali učiť princípom, ktoré zlepšia naše chodenie s Bohom. Každý z 12-tich krokov je dôležitou súčasťou Božieho plánu pre nás. Ak nás naše denné výzvy odvádzajú a oddeľujú od Boha, môžeme použiť nástroje na riešenie problémov.

Vedomá pozornosť pri práci na Krokoch v nás rozvíja určitú úroveň lásky, prijatia, čestnosti, nesebeckosti a pokojnej mysle, ktorá sa nedá porovnať s iným obdobím v našom živote. Najťažším krokom na každej ceste je začiatok, a my sme ten krok už urobili tým, že sme sa záväzne zaviazali k uzdraveniu.

Dvanásty krok predpokladá, že práve naše čestné úsilie používať tieto Kroky ako svoj spôsob života nás priviedlo k duchovnému prebudeniu. To je začiatok nášho uvedomenia a postupnej zmeny, v ktorej nadobúdame duchovný zmysel, a ten osvetľuje všetky naše myšlienky a činy.

Dvanásty krok dokončuje výstup na konkrétny vrch. Spomienka na míľniky na tejto ceste nám prináša na myseľ bolesť a radosť, ktorú sme zažívali pri dosahovaní svojich cieľov. Skúsenosti každého boli jedinečné a individuálne. Teraz si uvedomujeme, že všetky udalosti v našich životoch sa spojili, aby nám ukázali naše spojenie s Bohom a jeho stvorením. Naše duchovné prebudenie nás zmenilo, takže teraz už vieme prežívať svoj život ako prejav Božej vôle.

## 12. KROK ✧ ④. STRETNUTIE

### CESTUJÚCI – ZVIEŽŤ DRUHÝCH



„Nech tak svieti vaše svetlo pred ľuďmi,  
aby videli vaše dobré skutky  
a oslavovali vášho Otca, ktorý je v nebesiach.“  
– Ježiš Kristus (Mt 5,16)

## 1. DEŇ

### UPLATŇOVANIE NAŠICH PRINCÍPOV

Keď sa učíme cestovať produktívnejšie, radostnejšie, zodpovednejšie a s nádejou, narastá dôležitosť spoločných perspektív. Jedna taká spolucestujúca v uzdravovaní, Carol Cannonová, bývalá klinická riaditeľka liečebného centra *The Bridge to Recovery* (Most k uzdraveniu), opísala osobný dosah „duchovného prebudenia“ podľa 12. kroku takto:

„Témou dvanásteho kroku je ‚zadarmo ste dostali, zadarmo dávajte‘. Píše sa tam: ‚Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto poslanstvo alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých svojich záležitostiach‘. To ‚duchovné prebudenie‘, o ktorom sa tu hovorí, je prebudenie k sebe a k životu, úsvit vedomia. Je to uvedomenie si, kto vlastne ste, akú máte cenu, a rozvíjate si hlbší zmysel pre to, kto je naozaj Boh. Je to oživenie ľudského ducha, ku ktorému patria dve veci: naladenie na svoje vlastné vnútorné

prežívanie (pocity, myšlienky, želania a potreby) a vytvorenie vedomého spojenia s Bohom.

Medzi oduševnenou a skleslou bytosťou je veľký rozdiel, nie? Skleslé dieťa je také, ktorého vôľa alebo duch bol zlomený, kým oduševnené vibruje energiou a nadšením. Oduševnené deti tancujú ako víly, vystrárajú, dupocú, ňurajú, objavujú, ochutnávajú, dotýkajú sa a pátrajú. Ku všetkému pristupujú vášnivo a odhodlane. Zapájajú sa.

Vo vzťahoch sú oduševnení ľudia prítomní pre seba i druhých, čo je opakom roztržitosti alebo ustarostenosti. Žijú v danej chvíli a dokonale si ju vychutnávajú. Uvedomujú si svoje myšlienky a pocity, ako aj emócie a potreby druhých. Vedia sa s ľuďmi spájať na citovej úrovni, a tak dosahovať autentickú blízkosť.

Vytvorenie takejto pohodovej dôverylosti je ťažké pre ľudí, ktorí boli vychovaní v prostredí závislosti, zneužívania a zanedbávania, najmä ak to bolo skryté a sotva postrehnuteľné. Závislosť a nutkanie odčerpáva svojim obetiam energiu. Chaos a kríza bežná u alkoholických, workoholických a iných závislých rodinných systémov je taká boľavá, že ich príslušníci sa učia od svojich pocitov dištancovať alebo oddeľovať, aby sa vyhli bolesti. Pri uzdravovaní sa znovu stávajú schopnými cítiť, byť prítomní, chápať realitu a uvedomovať si svoju jedinečnosť.“ (Cannonová, Signs of the Times, dec. 2002).

Zistujeme, že spojiť sa, komunikovať a byť pre našich spolucestujúcich užitoční je oveľa ľahšie vtedy, keď sa aj sami naplno duchovne prebúdzame.

**Čo sa mi dnes v živote javí ako ľahšie?**

---

---

---

## 2. DEŇ

### OBOJSMERNÁ CESTA

Začíname si uvedomovať, že bez nášho vlastného uzdravenia, bez uplatňovania toho, čo sme sa naučili, nebudeme spôsobilí a schopní „odovzdať posolstvo“ uzdravenia našim spolucestujúcim. Namiesto zdieľania, povzbudzovania alebo pomáhania budeme zahanbovať, ovládať, naprávať, manipulovať, obviňovať a všelijako inak zraňujúco sa správať. Naša rastúca schopnosť byť pre iných užitočnými na ich ceste pochádza priamo z rastu a zo zodpovednosti, ktorú preberáme za svoje vlastné životy. Dosiahnutie duchovného prebudenia nám umožňuje vidieť skutočné potreby, načúvať skutočným žiadostiam a ponúkať reálne skúsenosti, silu a nádej.

Vnímavá a oduševnená osoba opísaná v pondelňajšom čítaní je osobou, ktorá sa stáva „dokonale nedokonalou“. Naše napojenie na Vyššiu moc a naše vlastné duchovno nás nepremieňajú na dokonalých. Namiesto toho sa učíme, ako máme vnímať svoje zápasy a problémy, ktoré si vyžadujú premenu, a reagovať na ne. Niektoré otázky sa vyjasnia, iné sa vynoria a my ich pozorujeme a uvedomujeme si ich, spájame sa s dokonalým Bohom, ktorý nás stvoril, aby sme denne plnšie rástli vo svojich daroch. Spejeme k napredovaniu, nie k dokonalosti. Napredovanie nám sľubuje, že nás bude posúvať dopredu, kým úsilie o dokonalosť nás zakaždým sklame.

Je to vzrušujúce, ak sme schopní podeliť sa o tento nový spôsob cestovania! Stáva sa to obojstranným požehnaním.

Ako napísala Carol Cannonová:

*„Naše zdieľanie sa s osobnou skúsenosťou, silou a nádejou je základom nášho rastu. Táto myšlienka sa zakladá na biblickom princípe. Keď Ježiš uzdravil muža, povedal mu: ‚Choď domov k svojim a porozprávaj im, čo všetko ti urobil Pán a ako sa nad tebou zmiľoval‘ (Mk 5,19). Osobné svedectvá sú základnou formou kresťanského svedectva. Nepropagujeme teórie, ne-*

*ponúkame rady ani nedávame materiálne dary. Nevyzývame ľudí, ani sa ich nepokúšame zmeniť, iba im hovoríme o svojej vlastnej skúsenosti, sile a nádeji. Niet účinnejšieho svedectva, ako je toto! A pomáhajúcim iným pomáhame sebe. Udržiavame si vlastnú krivku rastu. Uchováваме si to, čo máme tým, že to odovzdávame.“ (Cannonová, Signs of the Times, dec. 2002)*

**Akú skúsenosť, silu alebo nádej mám rozdávať?**

---

---

---

**Som ochotný/á uplatňovať tieto princípy tak, aby aj ostatní chceli, čo mám ja?**

---

---

---

**Čo si myslím o slogane „napredovanie, nie dokonalosť“?**

---

---

---

## 3. DEŇ

### PREŽÍVANIE CESTY

Niekedy počujeme, že náš ľudský stav je opisovaný ako „duchovne mŕtvy“. Nie je to celkom mimo, keď sa pozrieme na tradičný popis smrti. Fyzicky mŕtvi ľudia nepočujú, nevidia, nerastú, nedávajú, nemôžu primerane reagovať, nerozhodujú sa ani nenapravujú krivdy. To platí aj o človeku, ktorý je mŕtvy duchovne!

Autorka kníh o uzdravení a učiteľka Carol Cannonová vraví:

„Prebudenie sa pre Boha, seba a iných je procesom návratu zo smrti do života. V Biblii je o tom veľa príkladov:

**Eliáš** vdýchol život do syna svojej milovanej priateľky, potom, čo zomrel na úpal.

**Lazár** vyšiel živý z hrobu, keď ho Ježiš zavolať.

**Zacheus** sa stal sám sebou, keď stretol Ježiša, ktorý ho oslobodil od celoživotného návyku podvádzať ľudí. Z Božej milosti unikol smrteľnému zovretiu hriechu a závislosti. ...Ako vieme, že sme zažili tento druh duchovného prebudenia? Javíme známky života!“ (Cannonová: Signs of the Times, dec. 2002)

Vnímanie napredovania je jedným zo spôsobov, ako sa učíme rozpoznávať, že sme duchovne na „správnej ceste“. Týmito „známkami života“ sú:

- veci, ktoré fungujú,
- charakterové chyby, ktoré nás opúšťajú,
- lepšie rozhodnutia, ktoré robíme,
- správanie, ktorým už neubližujeme.

Jedným zo spôsobov, ako sa učíme vidieť Božiu vôľu, sú modlitby, vnímanie a uplatňovanie toho, čo takto funguje.

**Ako ožívam?**

---



---



---

**Čo sa v mojom živote zmenilo od tohto duchovného prebudenia?**

---



---



---

**Za ktoré tri veci, ktoré prišli v podobe duchovného prebudenia, som najviac vd'ačný/á?**

---



---



---

## ZNAMENIA NÁDEJE

Kedysi sme žili v úzkostlivých obavách z toho, čo nám prinesie budúcnosť. Na svoje obavy sme reagovali tým, že sme sa pokúšali ovládať alebo unikať. To nefungovalo vôbec alebo príliš krátko. Nakoniec sa tie nástroje, ktoré sme používali, obrátili proti nám a stali sa jednou z najväčších nástrah na našej bezpečnej a duševne zdravej ceste. Problémom bolo to, na čo sme sa sústredili: vypätie a úzkostlivé upieranie zraku na horizont, snaha vidieť za najbližší kopec a čo nás tam čaká. A kým sme sa tak namáhali a hádali, zabúdali sme sa starať o náš dnešný stav.

Teraz zistíme, že môžeme byť užitoční pre iných, ak budeme žiť svoj život tak, aby sme po sebe zanechávali „vizuálne značky či stopy“ pre iných:

- Ak zlyháme a priznáme si to, majú možnosť vidieť úprimnosť.
- Ak reagujeme inak a menej zraňujúco, zisťujú, že ľudia môžu rásť a meniť sa.
- Ak riešime problémy vo svojom živote, pre iných môžeme slúžiť ako živá pripomienka toho, že podobná záležitosť aj v ich živote môže byť na ich prospech odovzdaná nášmu Stvoriteľovi a Vykupiteľovi.

Akým požehnaním je pokojnejšie cestovanie! Aká to radosť žehnať ceste iných tým, že žijeme pravdou, ktorú spoznávame! Naše životy sa stávajú prospešnými do tej miery, v akej ich nechávame obnovovať a viesť Vyššou mocou. Takisto si viac uvedomujeme zvláštne dary, ktoré prirodzene máme a spôsoby, akými nám naše osobnosti poskytujú konkrétnu oblasť, v ktorej môžeme najlepšie slúžiť a dávať sa druhým. Hovorí sa tomu dávanie z nadbytku. Boli sme požehnaní a sme schopní žehnať mierou, ktorá prirodzene preteká.

**Aké požehnanie z môjho duchovného prebudenia je mi užitočným nástrojom na dnešnej ceste?**

---

---

---

**Ktoré z mojich osobných darov a schopností som objavil/a pri mojom duchovnom prebudení a ktoré mi najviac pomohli, aby som bol/a užitočný/á pre spolucestujúcich?**

---

---

---

**V čom som užitočný/á pre druhých?**

---

---

---

**Aká dôležitá je služba iným pre moje osobné uzdravovanie?**

---

---

---

### **SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÁ STAROSTLIVOSŤ O CESTUJÚCICH**

Dnes sa dostávame na koniec našej cesty tohtoročného štúdia. V procese uzdravovania sa však učíme, že každý deň je novým začiatkom. Nový deň, nový týždeň, nový mesiac, nový rok – sú to iba trvalé pripomienky nových 24 hodín a novej príležitosti na rast, zmenu, požehnanie a sebaobnovu v starostlivosti nášho milujúceho, úžasného Boha. Tento nový deň i tento nový rok vítame s novým spôsobom cestovania a s úžasnými novými nástrojmi, ktoré nám dávajú možnosti voľby a nádej. Tieto nástroje a dar v podobe našich priateľov v uzdravení, sponzorov a spolucestujúcich vnímame ako požehnanie od Boha.

Požehnané cesty, priatelia. Príd'te zas!

## 12. KROK

### UŽITOČNÁ SLUŽBA PRE SPOLUCESTUJÚCICH

Keď sme dospeli k 12. kroku, mal by to pre nás byť podnet na oslovovanie a pomoc druhým v uzdravovaní. Teraz by už mali byť mnohí z nás nejako zapojení do služby. Pováčšine sa môžeme obzrieť späť na svoje uzdravovanie a vidieť, že hoci sme sa nezmenili okamžite, akoby zásahom blesku, skutočne sme zažili duchovnú premenu: osobnostne sme sa zmenili k lepšiemu. Už sa tak rýchlo nenahneváme a naozaj sme sa začali zaujímať o pomoc druhým v uzdravovaní. V živote sa teraz pridriavame súboru duchovných smerníc.

Jedným spôsobom oslovovania nováčikov je pravidelné navštevovanie stretnutí „domácej skupiny“. Keď chodíme na to isté stretnutie pravidelne, určite stretneme novopríchádzajúcich, ktorí hľadajú pomoc. Chceme byť v pozícii, v ktorej ich môžeme oslovovať a odovzdávať im posolstvo. Súčasťou sily dvanásteho kroku a odovzdávania posolstva druhým je sledovanie, ako ich to posolstvo mení, keď ich vidíme rásť. Pravidelné chodenie na stretnutia nám dáva príležitosť vidieť, ako nový cestujúci prichádza znovu a pravidelne, a môžeme ho sledovať pri uzdravovaní.

**Koho z ľudí, ktorých poznám, by som mohol/mohla pozvať do skupiny Cesty k vyrovnanosti, Al-Anon alebo inej 12-krokovej skupiny?**

---

---

---

**Ako rastiem tým, že oslovujem druhých?**

---

---

---

**Ako sa dostanem do situácie, v ktorej môžem odovzdávať posolstvo druhým?**

---

---

---

**Aké posolstvo odovzdávam druhým na svojej každodennej ceste?**

---

---

---

## ŽIVOT PODĽA KROKOV

**„... tieto princípy sme uplatňovali vo všetkých svojich záležitostiach.“**

Identifikujte situáciu alebo stav vo svojom živote, ktorý je momentálne zdrojom resentimentu, strachu, smútku alebo hnevu. Môžu to byť napríklad vzťahy, rodina, sex, zdravie alebo sebaúcta. Stručne opíšte situáciu a uveďte svoje obavy.

krok

1.	V čom a ako sa prejavuje moja bezmocnosť a ako mi táto situácia ukazuje, že svoj život nezvládam?
2.	Ako veľmi sa spolieham na svoju Vyššiu moc, že mi obnoví duševné zdravie?
3.	Ako som to odovzdal/a do starostlivosti Boha, aby mi pomohol?
4.	Ktoré moje charakterové chyby sa vynorili uprostred tejto situácie? (napr. strach z opustenia alebo z autorít, ovládanie, hľadanie uznania, utkvelé/nutkavé správanie, zachraňovanie, nadmerná zodpovednosť, nevyjadrené pocity)
5.	V čom sa mýlim? Priznal/a som si to pred sebou, Bohom a svojim sponzorom?
6.	Som celkom prístupný/á tomu, aby Boh odstránil tieto moje charakterové chyby?
7.	Požiadal/a som Boha, aby tento nedostatok odstránil? Ak nie, prečo?
8.	Ktorému človeku/ľuďom som ublížil/a?
9.	Akú nápravu musím urobiť? Kedy ju urobím?
10.	Do akej miery som ochotný/á promptne prevziať zodpovednosť?
11.	Prosil/a som o Božiu vôľu v tejto záležitosti a počúval/a som ju? Ako ju chápem?
12.	Čo som si teraz uvedomil/a o tejto situácii? Ako budem uplatňovať toto nové povedomie vo svojej súčasnej situácii?

Opakujte si *modlitbu vyrovnanosti* (strana 8), keď napredujete v uplatňovaní jednotlivých krokov vo výzvach každodenného života.

**KONIEC 12. KROKU**



---

# PRÍLOHY

---

# 1. PRÍRUČKA SPRIEVODCU

## ÚVOD – O čom to všetko je

*Cesta k vyrovnanosti* je podporný systém, ktorý pomáha ľuďom akéhokoľvek vierovyznania (alebo bez neho), ktorí trpia pre rôzne problémy alebo pre svojich milovaných. Úvodnú časť tvorí **Príručka sprievodcu** s podrobnými informáciami. Nasledujú **štyri** pracovné zošity. Tie predstavujú program 12-tich krokov, ktorý pomáha porozumieť Bohu i sebe ako Božiemu stvoreniu. Materiály slúžia na vedenie skupinových stretnutí.

Zámerom programu je pomôcť komukoľvek na ceste obnovy a uzdravenia, vrátane adventistov siedmeho dňa a iných kresťanov. Vylúčený nie je nikto. Užitočný bude pre každého, kto sa ocitol v zajatí nezdravej závislosti od konkrétnej látky alebo deštruktívneho správania, alebo prežíva pocit zablokovania, rozbitosti či stagnácie vo svojom psychickom alebo duchovnom živote.

*Cesta k vyrovnanosti* je zrozumiteľný balíček na cestu. Účastníkom odhodlaným hľadať uzdravenie, duševné zdravie a vyrovnanosť pomáha na spoločnej ceste riešiť nespočet problémov. Zakladá sa na interakcii malej skupinky a na princípe, že ľudia môžu spoločne dosiahnuť to, čo nevládnu sami.

Napriek ťažkostiam a okľukám v našej minulosti budeme teraz spoločne objavovať, že ak chceme smerovať k pocitu vyrovnanosti a duchovnej zrelosti, riešením je **spol'ahnúť sa viac na Božiu moc** zjavenú v múdrosti a sile mnohých, než na samotnú **vôľu** alebo **silu vôle človeka**.

Keď sa zapojíte do tohto procesu, budete ako z prvého radu vidieť zázračné životné zmeny v životoch jednotlivcov, v manželstvách i v službe. Budete nachádzať prostriedky na vyslobodenie spolucestujúcich z uväznenia v bolesti, utkvělých myšlienkach a nástrahách, ktoré im predtým bránili v napredovaní. Výlet začíname dnes a každý deň. Zameriame sa vždy len na jeden deň.

*Šťastnú cestu!*

## MODLITBA ZA UZDRAVENIE

*Milý Bože,*

som bezmocný/á a bez Tvojej pomoci a vedenia nevládam svoj život. Prichádzam dnes k Tebe, lebo som ochotný/á uveriť, že ma môžeš uzdraviť a naplniť dnes moje potreby. Nevieť si usporiadať život a svoje záležitosti, preto som sa rozhodol/rozhodla odovzdať ich Tebe. Vkladám Ti do rúk svoj život, vôľu, myšlienky, túžby a úsilie, aby si urobil/a to, čo považuješ za vhodné.

Odobzďavam sa Ti celý: dobrý/á i zlý/á, s povahovými chybami a nedostatkami. Dávam Ti svoje sebecko, resentment a problémy. Verím, že ich vyriešiš podľa svojho plánu. Vezmi ma takého/takú, aký/aká som, a použi ma vo svojej službe. Ved' a riad' moje cesty a ukáž mi, čo mám pre Teba vykonať.

Nemôžem ovládať ani zmeniť mojich priateľov, ani svojich milovaných, a tak ich odobzďavam do Tvojej starostlivosti a milujúcich rúk, aby si konal podľa svojej vôle. Miluj ich, prosím, cezo mňa a nedaj, aby som ich odsudzoval/a. Ak potrebujú zmenu, Bože, budeš to musieť urobiť Ty, ja toho nie som schopný/á. Pokorne žiadam, aby si mi dal poznať Tvoju vôľu a silu na to, aby som ju mohol/mohla vykonať.

Pomôž, aby som videl/a, ako som iným ublížil/a, a aby som sa stále usiloval/a o nápravu. Ukáž mi myšlienky a skutky, ktorými som zranil/a iných aj seba a ktoré ma oddeľovali od Tvojej vôle. Ak robím chyby, ukáž mi ich a pomôž mi, aby som si ich rýchlo uvedomil/a.

Bože, nauč ma trpezlivosti a daj mi silu pre ťažkú prácu na uzdravení. Pripomeň mi, že to stojí za námahu. Pomôž mi pamätať na to, že odpoveďou na niektoré moje modlitby je čakanie. Ďakujem Ti, že si stále tu, aby si mi pomáhal.

Chcem sa na Teba spoliehať, zameralať sa vždy len na jeden deň.

AMEN.

## KEĎ VYRÁŽAME: Putovanie so zámerom

Ako kresťania sme zdedili kočovnú duchovnosť. Medzi prvé príbehy Biblie patrí príbeh Abrama a Sára, prvých ľudí, ktorí boli výslovne povolani Bohom, aby mu patrili. A on ich poslal na cestu! Odvtedy sa v Biblii opisujú cestovatelia a cesty. Nebeskí návštevníci pripomenuli Abramovi Boží sľub a zachránili Lótuovu rodinu. Využitá a odmietnutá Hagar našla studňu spasenia a Boha, ktorý videl jej utrpenie na mieste, o ktorom si myslela, že je „koncom jej cesty“. Jákob ušiel takpovediac len s batohom, keď sa dal po krádeži prvorodenstva požeňať namiesto svojho najstaršieho brata. Sen o anjeloch ho po mnohých rokoch priviedol rovnakou cestou naspäť, aby zápasil s Tým, ktorý jediný je schopný dať mu meno a identitu.

V nasledujúcej generácii sú opäť rodinné boje: **Jozefa**, Jákobovho syna predali jeho vlastní bratia za otroka. Potkynajúc sa šiel po obchodnej ceste púšťou do Egypta, čo nakoniec viedlo k záchrane nielen jeho rodiny, ale aj celého územia. Odchod z Egypta priviedol Boží ľud znovu domov, babylonské zajatie ho odviedlo zas preč.

Návrat do Jeruzalema bol dlho očakávanou udalosťou. Keď si však ich vodca **Nehemiáš** prezrel rozbité mesto, boj a súperenie medzi jeho obyvateľmi, uvedomil si, že obnova a zmena ľudí bude výzvou, ale i úlohou, ktorá zaberie určitý čas.

Ako dnešní cestovatelia si z biblických príbehov berieme ponaučenie. Zistujeme, že Boh vo svojej Knihe na cestu nikdy nepredstavuje dokonalých ľudí. Príbehy o putovaní jeho detí sú často viac o potkynaní sa a tápaní. No Boh ich napriek tomu viedol na ich cestách naďalej.

Keď prišiel **Ježiš**, opäť doslova vyrazil na cestu so svojou skupinou nasledovníkov. Celé jeho poslanie sa dalo splniť za jedno popoludnie na kríži, ale on túžil vytvoriť komunitu, spoločenstvo ľudí. Príbehy, ktoré rozprával, sa budú vždy pripomínať ako niečo, čo počúvali a prežívali spolu. Zázraky, ktoré učinil, videli jeho učeníci ako skupina. Keď prišiel na koniec

svojej pozemskej cesty a fyzicky ich opustil, sľúbil, že v duchu ich nikdy neopustí. Najúžasnejší dôkaz neustálej prítomnosti Jeho ducha bol v odovzdávaných spomienkach a skúsenostiach týchto priateľov.

Cestovať nemáme sami. A tak sa budeme spolu stretávať každý týždeň...



1. zošit: 1. – 3. krok



2. zošit: 4. – 6. krok



3. zošit: 7. – 9. krok



4. zošit: 10. – 12. krok

## Hal Gates: SKUTOČNE SLOBODNÍ?

Väčšina z nás sa isto pamätá na hru na schovávačku. Stále si spomínam, ako obratne som si čupol, len čo som začul zvolanie: „Pripravený–nepripravený, idem!“ Ten, čo hľadal, prešiel niekedy len kúsok od miesta, na ktorom som sa skrýval, a nenašiel ma. To bolo vzrúšo! Prvý, ktorého našli, sa stal hľadačom v ďalšej hre. A aby sa tá mohla začať, nenájdenným sa dostalo osobitného povolenia v podobe hľadačovho volania: „Všetci von, slobodno!“ Preživší vyšli víťazoslávne von z úkrytu.

Časy sa zmenili, ale mnohí z nás stále skrývajú svoje nefunkčné správanie, závislé návyky, postoje a náhodné voľby v „skrini dobrých skutkov“. V zhromaždení sa ocitáme osamelí, nenájdenní, nie v bezpečí a určite nie slobodní.

Mnohí z nás stále potrebujú „bezpečný“ čas na útek domov. Lenže kam majú ísť? Na koho sa majú obrátiť?

Niektorí sa stále schovávajú v skrini so svojimi hračkami: s **vinou** (urobil som niečo zlé), **hanbou** (niečo nie je so mnou v poriadku), **obviňovaním** (na vine sú tí druhí) a **neschopnosťou** (pre Boha nie som dosť dobrý). Keď sme ukrytí v takej skrini, máme nasadenú masku dobroty, bezpečia a práce. Rozhodne nie sme slobodní, iba neodhalení.

Iste, poznajú nás podľa skutkov, ale niektorí využívajú na zakrytie vnútorného nepokoja aj zbožnosť, pobožnosť, formalizmus, ovládanie a zákonnictvo. Návykové správanie a nefunkčnosť drží pokope lepidlo **popierania**: „Na mne nie je nič chybné – veď aha, čo všetko robím!“

Medzitým Kristus volá cez svojho posla – možno hosťujúceho kazateľa: „Pripravený–nepripravený, idem!“ Prichádza, pozerá sa, stará sa, veľmi sa zaujíma, „ale jednoducho nechápe“. Keď odchádza, s dočasnou úľavou si vydýchne: Ešte nás neodhalili.

Návykové správanie a dysfunkciu živí **strach** z toho, že nás prekuknú, odmietnu, posúdia a odsúdia za to, že sme „takí“, strach zo zlyhania a z neznámeho.

Potom však počujeme Ježišove slová adresované zákonníkom, farizejom a žene prichytenej pri cudzoložstve, ktorú mali ukameňovať.

Schovala sa a – pripravená alebo nepripravená – oni prišli, našli ju a bola „taká“. Iste, bola dysfunkčná, vinná, plná hanby a zlyhala, ale teraz ju vytiahli zo skrine a definitívne sa „takou“ stala.

*Ježiš im povedal: „Kto z vás je bez hriechu, nech prvý hodí do nej kameň!“ (Jn 8,7)* A tí, čo to začuli, obvinení svojím svedomím odchádzali jeden po druhom, počnúc staršími. A trochu neskôr sa prihovril veriacim: „...poznáte pravdu a pravda vás vyslobodí“. (Jn 8,32.33)

*Ježiš im odpovedal: „Amen, amen, hovorím vám: Každý, kto pácha hriech, je otrokom hriechu. A otrok nezostáva natrvalo v dome [ale v skrini]. Syn zostáva navždy. Ak vás teda Syn vyslobodí, budete naozaj slobodní.“ (Jn 8,34-38)*

Ježiš ponúkol obnovu všetkým, ale len tá, čo bola „taká“, mu dovolila, aby ju oslobodil. Aj my sme oslobodení, ak prijmeme Ježiša ako nášho Pána a Spasiteľa – len keď sa staneme „takými“:

*Nie som to, čo si ja myslím, že som.*

*Nie som to, čo si ty myslíš, že som.*

*Nie som to, čo si ja myslím,  
že si ty myslíš, že som.*

*Som to, čo Ježiš vie, že som...  
toto sa stáva naším volaním,  
keď sme „takí“.*

Potom veci začínajú do seba zapadať. Ježiš je veľký Hľadač. Vie, čo je schované: naše skutky, opomenutia, hanba a viny. Vidí za naše pretvácky, výhovorky, popieranie a obavy. Nedal nám ducha strachu, ale sily, lásky a zdravej mysle.

Prijíma nás tam, kde sme teraz, bez ohľadu na to, čo sme urobili, alebo čo urobili nám. Môžeme byť „takí“ – alebo stále zalezení v skrini. On však neprestáva volať: „Všetci von, slobodno!“

*„Kristus nás oslobodil, aby sme boli slobodní. Stojte teda a nedajte sa znova zapriať do jarma otroctva.“ (Ga 5,1)* Ježiš volá: „Pripravení–nepripravení, idem!“ No odmlčí sa a naposledy nás vyzve: „Všetci von, slobodno!“

Potrebujeme byť viac než len „neodhalení“. Potrebujeme bežať domov slobodní!

## VODCOVSKÉ CIELE PRE SKUPINY

**1. Bezpečná, konštruktívna, angažovaná komunikácia:** Najlepší vedúci dosahujú cieľ skupiny tak, aby mali členovia skupiny pocit, že to urobili ONI.

**2. Vzájomná podpora:** Jedným z prvotných zámerov vedúceho/moderátora je napomáhanie podporujúcej a bezpečnej atmosféry vo vnútri skupiny. Presadzovanie pozitívne zdieľaného prostredia s obmedzovaním obranných reakcií vytvorí bezpečné, spájajúce, komunikatívne a interaktívne vzťahy v skupine.

**3. Samostatnosť:** Zámerom skupiny je umožniť hojné príležitosti na to, aby ľudia dospeli do stavu, v ktorom sa v nesmierne podporujúcom, bezpečnom a starostlivom prostredí vysporiadajú s vlastnými dysfunkciami bez toho, aby im niekto vnucoval svoje riešenie na ich problém. Zdraví vedúci nevnučujú druhým svoje osobné názory a riešenia. Láskavo sa zdieľajú so svojimi skúsenosťami, posilou a nádejou.

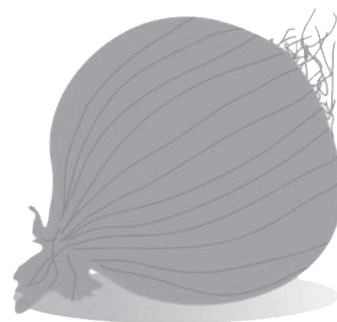
**Podporné skupiny sa nedelia na „oni“ a „my“.** Program je o NÁS. Všetci potrebujeme uzdravenie a možnosť pracovať na programe v skupine ako rovnocenní.

**VODCOVSTVO nie je o nárokovaní si práva, ale o plnení zodpovednosti.** Vedenie 12-krokovej skupiny zamerané na Krista je ako byť spolu uprostred Božieho uzdravujúceho sa stáda. Vodca/moderátor/ sprievodca nad ostatnými v skupine nevládne, ale má zodpovednosti navyše.

**Dôležitým meradlom úspešnosti podpornej skupiny je OTVORENOSŤ.** Ide o vedomé odhalenie podstatných (dôležitých) a neznámych informácií o sebe. Zraniteľnosť je otvorené, čestné hovorenie o sebe, čo ostatným pomáha cítiť sa bezpečne, aby sa otvárali, dôverovali, riskovali a budovali si zdravé sebedovolenie.

## ŠÚPANIE CIBULE (komunikácia)

Komunikácia prebieha na viacerých úrovniach, ktoré môžeme prirovnať k vrstvám cibule. Aby sme sa k nej dostali, musíme najskôr jednu po druhej odstrániť jej vonkajšie vrstvy. Tento proces šúpania často prináša slzy.



### 1. vrstva

je všedný, povrchný rozhovor, čiže očakávané spoločenské reakcie (klišé), napríklad: *Ako sa máš? Dobre.* Zvyčajne je v tom všimnutie si, prejav pozornosti, ale komunikácia je neosobná.

### 2. vrstva

je opisovanie faktov: čo, kedy a kde v súvislosti s nami.

### 3. vrstva

sú naše názory. Ukazujeme, kde sa momentálne nachádzame, zisťujeme odlišnosti a delíme sa o podstatu, resp. princípy.

### 4. vrstva

sú pocity. Tu najviac odhaľujeme svoje vnútro, závislosť, duchovnosť, starostlivosť, záujem a odovzdanosť.

Cieľom podporných skupín je dosiahnuť, aby sa zúčastnení cítili pri hovorení o najhlbších pocitoch v rámci 4. vrstvy dostatočne bezpečne. Keď sa učíme hovoriť na jednotlivých úrovniach, treba precvičovať trpezlivosť a toleranciu tým, že vytvoríme atmosféru naplnenú príkladmi, prijatím a dôvernosťou.

## SPONZORSTVO

Efektívni sprievodcovia zo skúsenosti vedia, že požehnanie sa znásobuje, keď svojich spolucestujúcich na ich *cestu k vyrovnanosti* podporujú. Sponzori poskytujú okrem toho podporu tým, ktorí sa snažia oslobodiť od nutkavého myslenia a škodlivého správania. Sponzora môžeme nazvať aj inštruktor, kouč, priateľ, dôverník, učiteľ, SOR (skupinka osobného rozvoja), mentor alebo partner, ktorému sa zodpovedáme. Takúto prípravu potvrdzuje aj Ježišovo pozvanie: „*Choďte teda a získavajte mi učeníkov.*“ (Mt 28,19)

Keď Bill W. (Wilson) hovoril s Dr. Bobom (Robertom Smithom) o svojej skúsenosti, sile a nádeji, spolu boli schopní abstinovať a zostať triezvi – a vytvorili tiež tento 12-krokový program, známy pod skratkou AA (Anonymní alkoholicy). V určitom zmysle môžeme povedať, že Bill W. bol v ňom prvým sponzorom. Práve princípy a postupy tohto programu tvoria základnú štruktúru *Cesty k vyrovnanosti*.

Ak si chceme uchovať to, čo máme, musíme to dávať ďalej. Hlavným cieľom sponzorstva je ukázať iným, ako prebiehal proces uzdravenia u nás. „*Ako to funguje, sa dá naučiť za jeden deň a precvičovanie trvá celý život.*“ Čiže sponzor by mal byť k dispozícii každý deň, ak treba. So sponzorovaným by sa mali stretávať minimálne raz týždenne, napríklad cez internet, SMS-ky, telefonicky a osobne.

Spočiatku môžu byť dočasnými sponzormi moderátori alebo ostatní v skupine. Niektoré vzťahy možno nebudú fungovať tak, ako sme dúfali. Vyhnite sa plytvaniu časom a energiou podporovaním veľkého počtu sponzorovaných. Proste Boha, aby vám pomohol určiť, kedy treba odmietnuť ďalšiu žiadosť o sponzorstvo. Treba sa vyhnúť romantickým vzťahom, preto je najlepšie, aby muž sponzoroval muža a žena ženu.

Na tejto celoživotnej *cestu k vyrovnanosti* si možno kúsok vpredu. Podel sa s tým, ako si riešil problémy, ktoré trápia skupinu. Je dôležité, aby si si uvedomoval, že sa navzájom potrebujeme. Sponzori, ktorí majú väčšie skú-

senosti s uzdravením, môžu sponzorovaným na *cestu k vyrovnanosti* efektívne pomáhať v napredovaní.

### Viac informácií:

1. Margaret Bullitt-Jonas: The Art of Sponsorship: Beyond the Basics (*Umenie sponzorstva: Nad rámec základov*) <http://www.nacr.org/wordpress/68/the-art-of-sponsorship-beyond-the-basics>
2. Big Book Sponsorship – The Twelve Step Program Big Book Guide (*Veľká kniha sponzorstva – 12 krokový sprievodca*)
3. <http://www.bigbooksponsorship.org/downloads/4-hour-12-steps.pdf>

## KRITÉRIÁ PRE MIESTA STRETNUTÍ

1. Miesto by malo byť neutrálne, s vhodným vlastným vchodom, aby členovia mohli prichádzať a odchádzať anonymne.
2. Malo by to byť pohodlné a príjemné miesto, na ktorom nebudú zhromaždení rušení inými podujatiami.
3. Treba zvážiť starostlivosť o deti a stanoviť plán (postup) pre prípad, že sa na stretnutiach zúčastnia aj ony.
4. Keď sa všetko pevne určí, miesto stretnutia sa už nesmie meniť, lebo skupina bude dlhodobá a otvorená. Účastníci sa môžu spoliehať na to, že čas a miesto stretnutí sa nemení.
5. Miestnosť stretávania by mala byť neformálna, sedadlá podľa možnosti usporiadajte do kruhu, každý člen tak môže sedieť v prvom rade.
6. Ideálne je, keby boli pre členov k dispozícii úložné priestory na literatúru a iné pomôcky.

## POZNÁMKA PRE VEDÚCEHO STRETNUTIA

- Vedúci stretnutia nenúti ostatných, aby hovorili, ak nechcú.
- Nemajte obavy, ak zavládne nepríjemné ticho. Často je to čas nevyhnutný na uvažovanie, kým členovia skupiny naberajú odvahy zdieľať sa s ostatnými.
- Do príspevkov nezasahujte, iba keby sa uberali iným smerom.
- Pozornosť znovu zameriavajte pripomienkami ako:
  - „Pamätajte, že tu nie sú žiadni odborníci, sme spolucestujúci.“
  - „Hovoríme len o svojom pohľade na vec, nesnažíme sa vyriešiť problém iného alebo ho naprávať.“ (Neradíme a nekritizujeme.)
- Ak skupina odbočí od témy, použite nasledujúce poznámky:
  - „Dnešná téma je bezmocnosť. Ako sa cítíme pri predstave svojej vlastnej bezmocnosti?“
- Nápad na krátke zhrnutie:
  - „Tento týždeň som si uvedomil...“
  - „Viem, že u mňa výzva na bezmocnosť vytvára...“

Dobry vzor komunikácie a pridanie novej témy vyrieši pri zdieľaní väčšinu problémov s časom. Vedúci stretnutia by mal počas diskusie hovoriť krátko.

## SAMOTNÉ STRETNUTIE

Stretnutia *Cesty k vyrovnanosti* sú navrhnuté ako štúdium v krokoch. Tie sú spracované ako jednoduchý, strategický, postupný duchovný program – proces uzdravenia. Stretnutie prebieha podľa konkrétneho formátu, ktorý je pre jednotlivé stretnutia detailne rozpracovaný. Rovnaký formát umožňuje viesť stretnutie komukoľvek s predošlými skúsenosťami alebo bez nich. Dôsledné dodržiavanie formátu prináša celej skupine istotu. Pre väčšinu ľudí, ktorí prichádzajú do skupiniek *Cesty k vyrovnanosti* je program relatívne nový. Oficiálny text dovoľuje vytvoriť známu rutinu a umožňuje tak vedúcemu stretnutia, aby pri štúdiu a zdieľaní vytváral atmosféru dôvernosti.

Úvodná časť sa nemení, takže použitie je jednoduché. Obmieňa sa jedine čítanie (zamyslenie): prednáša ho dobrovoľník alebo nováčik. Opakované čítanie každý týždeň pomáha v myšliach poslucháčov posilňovať základné princípy uzdravenia. Po úvode nasleduje štúdium krokov, zdieľanie a záver stretnutia. Texty pre tieto časti stretnutia sú jednoduché a čítajú sa nahlas.

Cieľom *Cesty k vyrovnanosti* je naštartovať prácu na 12-tich krokoch a láskavo povzbudiť členov k využívaniu tých existujúcich skupín 12-tich krokov, ktoré sa zameriavajú na ich konkrétne problémy. Forma stretnutí, s ktorou sa zoznámime na *Ceste k vyrovnanosti*, bude rovnaká aj na stretnutiach, na ktorých sa rozhodneme zúčastňovať:

- *Anonymní alkoholici*,
- *Anonymní narkomani*,
- *Al-Anon*,
- *Anonymní sexaholici*,
- *Anonymní spoluzávislí*,
- *Anonymní prejedáči* atď.

Tieto stretnutia posunú náš rast a uzdravenie na celkom novú úroveň.

## 2. DEJINY 12-tich KROKOV

### KDE SA NAŠE CESTY SKRÍŽILI

#### UZDRAVENIE PODĽA 12-tich KROKOV JE V SÚLADE S ADVENTNÝM HNUTÍM

V roku 1987 preskúmala Študijná komisia pri Generálnej konferencii (GK) pre chemickú závislosť 12-krokový program a dospela k záveru, že by bol prínosom pre služby uzdravujúcim sa ľuďom a ich rodinám. Odporučila adventistickým kazateľom, aby sa s dvanástimi krokmi zoznámili a 12-krokový program bez obáv odporúčali trpiacim ľuďom vo svojom okolí. Komisia tiež odporučila, aby sa 12 krokov používalo aj v rámci adventistických zborov v podporných skupinkách alebo na zhromaždeniach, napr. duchovných cvičeniach a táboroch, kde budú súčasťou programu. V roku 1987 sa na mnohých miestach Severnej Ameriky konali víkendové zhromaždenia nazvané „Oslava obnovy“ a aj naďalej riešia potreby adventistov a ich rodín, ktoré sa uzdravujú zo závislostí alebo z nezdravého správania.

V polovici 80. rokov minulého storočia poslúchol právnik a alkoholik Hal Gates Božie volanie a vrátil sa do zboru Cirkvi adventistov siedmeho dňa, v ktorom vyrastal, a začal slúžiť ako kazateľ. Jedného dňa v januári 1986 počul pri modlitbe, ako mu Boh vraví, nech nevstáva z kolien, kým nebude pripravený začať službu venovanú ľuďom, ktorí sa potrebujú uzdraviť zo závislostí alebo z hriechov. V priebehu 24 hodín bola pripravená na stretnutie prvá skupina. Odvtedy začali cez Ježiša Krista – Najvyššej moci a s podporou adventistickej cirkvi vznikať po celom svete skupiny obnovy. Stali sa spoločenstvami mužov a žien, ktorí sa delili o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby s Božou milosťou vyriešili svoje spoločné problémy a pomáhali iným uzdraviť sa zo závislostí a z dysfunkcií s nimi spojenými.

Program využíval na šírenie posolstva o uzdravení informačné semináre pre kazateľov a cirkev prostredníctvom miestnych združení a únií. Do roku 1990 začalo viac ako 60

zborov v Severnej Amerike rozvíjať podporné skupiny, používajúce 12 krokov a model skupiniek obnovy. Snahy týchto priekopníkov a uplatňovanie dvanástich krokov pomohli zmeniť mnohé životy a nimi zavedené koncepcie naďalej vplývajú na tisíce ďalších.

Ako odozva na tieto odporúčania bola vytvorená príručka *Obnova*.

Po zasadnutí GK v St. Luis roku 2005 dostala *Obnova* nové zameranie a podporu. Jej výbor sa spojil s *Oddelením zdravia pri Severoamerickej divízii (SAD)*, aby prehodnotil účinnosť svojich aktuálnych materiálov pri riešení potrieb uzdravenia v našej cirkevnej rodine. Výsledky tejto snahy pod názvom *Cesta k vyrovnanosti teraz držíte v rukách*. Tieto materiály stavajú na 25-ročnej tradícii Služby uzdravenia, ktorú spustil Hal Gates so svojim nadšeným tímom.

Výbory *Asociácie adventistických rodičov (AAP)* a *Adventistickej služby uzdravenia (ARMin)* sa v máji 2008 rozhodli zlúčiť tieto dve zložky, keďže majú totožný zámer a poslanie. Základným cieľom je pomôcť ľuďom rozvíjať kristovský charakter v príprave na jeho skorý návrat.

V roku 2010 bola *Služba uzdravenia* premenovaná na *Adventistické služby uzdravenia (ARMin)*.

V januári 2011 výbor Adventistických služieb uzdravenia oficiálne odhlasoval rozpustenie predošlej organizácie a spojil služby v rámci Oddelenia zdravia SAD.

V apríli 2011 bol ARMin zastrešený Oddelením zdravia SAD a vznikol Severoamerický výbor adventistických služieb uzdravenia na podporu a šírenie programu na území SAD.

Poslaním je organizovať školenia a vytvárať skupiny v zboroch a v oblastiach, kde je záujem o poskytovanie všetkých možností liečby závislým od návykových látok alebo nelátkových závislostí a tiež tým, ktorí ich milujú.



## RAZENIE CESTY Tí, čo šli pred nami

### PRÍBEH UZDRAVENIA V 12-tich KROKOCH

Týchto 12 krokov napísali v roku 1930 prví členovia hnutia Anonymní alkoholici (AA). Jeho zakladatelia, Dr. Bob a Bill W. sa inšpirovali Oxfordskou skupinou, ktorá sa schádzala v New Yorku. Kroky pôvodne odkazovali na vzťah s Bohom ako na základ udržania triezvosti. Skúsenosti s využívaním tohto formátu však ukázali, že mnohí z tých, čo chceli abstinovali, odkazom na Boha buď nerozumeli, alebo boli nimi pohoršení.

Znenie krokov preto prepísali do všeobecnejšieho jazyka a použili výraz „Vyššia moc“, pod ktorou sa chápala sila mimo človeka pochádzajúca od „Boha, ako ho my chápeme“. Starostlivé štúdium dvanástich krokov však ukazuje, že sú hlboko duchovné a založené na biblických princípoch.

Samozrejme, najlepšia správa o ceste dvanástich krokov a založení Anonymných alkoholikov a Al-Anonu je od Billa W., svedka, ako aj účastníka zrodu tejto služby meniacej život. Tu je:

### ODKIAĽ POCHÁDZA TÝCHTO 12 KROKOV (A PROGRAM AA a AL-NON)? Bill W. – júl 1953

Ľudia sa často pýtajú: „Odkiaľ pochádza 12 krokov?“ Keď sa všetko uváži, tak to azda ani nikto nevie. No niektoré udalosti vedúce k ich zostaveniu sú pre mňa predsa len také jasné, akoby sa stali včera.

Čo sa týka ľudí, hlavné zdroje inšpirácie pre naše Kroky boli tri:

- (1) Oxfordské skupiny,
- (2) Dr. Wiliam D. Silkworth z nemocnice Townes Hospital a
- (3) známy psychológ William James, ktorého niektorí nazvali otcom modernej psychológie.

Príbeh o tom, ako sa tieto prúdy vplyvu zliali a viedli k napísaniu dvanástich krokov, je vzrušujúci a občas vyslovene neuveriteľný.

Mnohí z nás si budú pamätať Oxfordské skupiny ako moderné evanjelické hnutie, ktoré previtalo v 20. a začiatkom 30. rokov minulého storočia, a viedol ho bývalý luteránsky kazateľ, Dr. Frank Buchman. Vtedajšie Oxfordské skupiny (OS) kládli veľký dôraz na osobnú spoluprácu členov. Dvanásty krok AA má svoj pôvod práve v tejto dôležitej praxi. Morálnou chrbticou OS bola absolútna poctivosť, absolútna čistota, absolútna nesebeckosť a absolútna láska. Využívali aj akýsi druh spovede, ktorú nazývali „zdieľanie“; nápravu krívd nazvali „náhrada“. Hlboko verili v „stíšenie“, čiže rozjímanie v skupinách a tiež jednotlivo, hľadali pri ňom Božie vedenie pre každý malý alebo veľký detail života.

Tieto základné myšlienky neboli nové; najst' sa dali aj inde. No to spásonosné pre nás, prvých alkoholikov, ktorí sa spojili s členmi Oxfordskej skupiny, bolo to, že kládli dôraz práve na tieto konkrétne princípy. A šťastím pre nás bolo, že členovia skupiny sa zvlášť usilovali nezasahovať do osobných náboženských názorov. Ich spoločenstvo, a neskôr aj naše, videlo potrebu byť prísne „nedenominačné“.

Koncom leta v roku 1934 sa môj veľmi dobrý priateľ, alkoholik a spolužiak Ebby náhodou stretol s týmito ľuďmi a rýchlo vytriezvel. Keďže bol alkoholik, a to skôr tvrdohlavý, nevedel sa stotožniť so všetkým od Oxfordskej skupiny. No aj tak ho oslovila ich hlboká úprimnosť a bol nesmierne vd'ačný za to, že ich služba nateraz u neho a iných zmiernila posadnutosť pitím.

Keď koncom jesene roku 1934 prišiel do New Yorku, okamžite si spomenul na mňa. Jedného pochmúrneho jesenného rána mi zavolať. Čoskoro na mňa hľadel v newyorskom Brooklyne ponad náš kuchynský stôl na Clinton Street 182. Pokiaľ si spomínam na ten rozhovor, neustále používal frázy ako:

- „Zistil som, že nie som schopný riadiť si život.“
- „Musel som byť čestný k sebe i druhým.“
- „Musel som nahradiť spôsobenú škodu.“
- „Musel som prosiť Boha o vedenie a silu, hoci som si nebol istý, či nejaký existuje.“

- „A keď som sa veľmi snažil všetko toto poctivo robiť, zistil som, že moja túžba po alkohole sa stratila.“

A potom opakovane hovoril čosi ako: „Bill, je to trochu, ako keď si na cisterne s vodou. Už nebojuješ s túžbou piť – si jej zbavený. Nikdy predtým som taký pocit nezažil.“

Také bolo zhrnutie toho, čo vyťažil od priateľov z Oxfordskej skupiny a čo mi v ten deň odovzdal. Hoci tie jednoduché myšlienky neboli nové, dopadli na mňa ako tony tehá. Dnes chápeme, prečo sa to stalo... Jeden alkoholik sa rozprával s iným tak, ako to nikto iný nevie.

Po dvoch alebo troch týždňoch, 11. decembra, aby som bol presný, som sa dotackal do Nemocnice Charles B. Townes Hospital, do slávneho „vysušacieho“ strediska v newyorskom Central Park West. Už som tam bol aj predtým, takže som poznal zodpovedného lekára Dr. Silkwortha a obľúbil som si ho. Práve on mal čoskoro prispieť úžasnou myšlienkou, bez ktorej by AA nikdy neuspeli. Celé roky tvrdil, že alkoholizmus je choroba, posadnutosť mysle spojená s alergiou tela.

Teraz viem, že hovoril o mne. Takisto som pochopil, aká osudná by mohla byť kombinácia týchto dvoch beští. Samo-zrejme som kedysi dúfal, že patrím do malého percenta obetí, ktoré občas uniknú ich pomste. Táto nádej sa však pomínula. Mal som dopadnúť na dno. Tento verdikt vedy – posadnutosť, ktorá ma odsúdila na opíjanie a alergiu, ktorá ma odsúdila na smrť – bol práve pripravený vyriešiť situáciu. V tej chvíli začala lekárska veda zosobnená týmto vľúdny malým lekárom zapadať do obrazu. Táto dvojsečná pravda v rukách jedného alkoholika rozprávajúceho sa s iným bola ako kladivo, ktoré jediné mohlo zvnútra rozbiť tvrdé alkoholické ego a naširoko ho otvoriť Božej milosti.

V mojom prípade sa tým kladivom samozrejme rozohnal Dr. Silkworth, kým môj priateľ Ebby mi priniesol duchovné princípy a milosť, ktoré o tri dni neskôr (14. 12. 1934) viedli v nemocnici k môjmu náhlemu duchovnému prebudeniu. Okamžite som vedel, že som slobodný. A s touto prekvapujúcou skúsenosťou prišiel aj pocit úžasnej istoty, že raz budú môcť mnohí alkoholici oceniť vzácny dar, ktorý som dostal aj ja.

## TRETÍ VPLYV

V tejto chvíli do môjho života vstúpil tretí prúd vplyvu cez stránky knihy Williama Jamesa „Rozmanitosti náboženskej skúsenosti“ (*Varieties of Religious Experience*). Ktosi mi ju priniesol do nemocničnej izby. Dr. Silkworth sa ma po mojej náhlej skúsenosti úporne snažil presvedčiť, že neblúznim. No William James urobil ešte viac: Napísal, že duchovné zážitky robia ľudí duševne zdravšími, ale môžu mužov i ženy premeniť tak, aby konali, cítili a verili to, čo predtým nedokázali. Nezáležalo na tom, či boli duchovné prebudenia náhle alebo postupné, ich rôznorodosť bola takmer nekonečná.

Najväčším prínosom tejto známej knihy bolo toto: takmer vo všetkých opísaných prípadoch boli premenení ľudia beznádejními prípadmi. V niektorých oblastiach svojho života zažili absolútny debakel, celkom ako ja. Po úplnej porážke som v beznádeji a bez viery volal k Vyššej moci. Urobil som prvý krok terajšieho AA programu: „Priznali sme, že sme bezmocní nad alkoholom, že svoj život nezvládame“. Urobil som aj tretí krok: „Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a život Bohu, ako ho my chápeme.“ Tak som bol oslobodený. Také to bolo jednoduché a súčasne zázračné.

Tieto uvedomenia boli také vzrušujúce, že som sa okamžite pridal k Oxfordským skupinám. Na ich zdesenie som trval na tom, že sa budem venovať výlučne alkoholikom. Narúšalo to dva ich body. Po prvé, chceli pomôcť zachrániť celý svet. Po druhé, nemali veľké šťastie pri práci s opilcami. Práve keď som sa k nim pripojil, snažili sa pomôcť skupine alkoholikov, ale boli sklamaní. Vravelo sa o jednom z nich, ktorý ľahkovážne šmaril topánku cez vzácne vitrážové okno episkopálneho kostola oproti centrálnemu sídlu Oxfordských skupín. Nezapáčilo sa im ani moje opakované vyhlásenie, že by nemalo trvať dlho, kým vytriezvejú všetci opilci sveta. Právom vyhlásili, že som nesmierne namyslený.

## NIEČO CHÝBA

Po asi 6-mesačnej drine s kopou alkoholikov, ktorých som našiel v blízkom misijnom stredisku a v Townes Hospital, to začínalo vy-

zerať, akoby mali členovia Oxfordských skupín pravdu. Nikto neabstinoval. V našom dome v Brooklyne sme vždy mali plno pijanov, ktorí s nami bývali, niekedy aj piatich. Moja statočná manželka Lois raz prišla z práce domov a našla troch z nich pekne tvrdých. Váľali sa jeden cez druhého v miestnosti veľkosti 2 x 4. Hoci ma takéto skúsenosti trochu pribrzdili, zdalo sa, že ma neopustilo nepoľavujúce presvedčenie, že by sa dala nájsť cesta k triezvosti. Bol tam jeden jasný bod: môj sponzor Ebby sa stále neisto držal svojej novoobjavenej striedmosti.

Čo bolo dôvodom všetkých týchto debaklov? Ak sme Ebby i ja boli v stave dospieť k abstinencii, prečo to nezvládali aj ostatní? Niektorí z tých, s ktorými sme pracovali, sa určite chceli uzdraviť. Vo dne v noci sme špekulovali nad tým, prečo sa s nimi nič zjavné nedeje. Možno nevládku vydržať duchovné tempo štyri bodov Oxfordskej skupiny ohľadom absolútnej čestnosti, čistoty, nesebeckosti a lásky. Niektorí vlastne sami priznali, že je to problém. Agresívny nátlak, aby sa z večera do rána polepšili, spôsobil, že celé týždne lietali vysoko ako husi a potom sa bezútešne zrútili.

Sťažovali sa aj na inú formu nátlaku – čosi, čo Oxfordská skupina nazvala „poučenie pre druhých“. Skupina zložená z členov OS nepijúcich alkohol si sadla s alkoholikom a po chvíľke „stíšenia“ mu dávala presné pokyny, ako by mal žiť svoj život. Hoci sme boli našim priateľom z OS vďační, niekedy bolo ťažké to prijať. Nevyhnutne to malo niečo spoločné s masovým zblížovaním, ktoré pokračovalo.

To však nebol celý dôvod neúspechu. Po mesiacoch som prišiel na to, že chyba je predovšetkým na mojej strane. Stal som sa veľmi agresívnym a veľmi arogantným. Veľa som rozprával o svojej náhlej duchovnej skúsenosti, akoby to bolo niečo superzvláštne. Hral som dvojitú rolu učiteľa a kazateľa. Vo svojich výzvach som zabudol na medicínsku stránku nášho neduhu a potreba hĺbkovej deflácie tak zdôrazňovaná Williamom Jamesom bola zanedbávaná. Nepoužívali sme to lekárske ťažké kladivo, ktoré nám predvídavo dal Dr. Silkworth.

Jedného dňa ma Dr. Silkworth nakoniec uzemnil. Povedal mi: „*Bill, prečo neprestaneš*

*tolko rozprávať o tej skúsenosti s jasným svetlom? Znie príliš bláznivo. Hoci som presvedčený, že alkoholikom pomôže abstinovať hlavne pevná morálka, myslím si, že berieš veci za nesprávny koniec. Pointa je v tom, že alkoholici sa so všetkými týmito morálnymi výzvami nestotožnia, kým sa nepresvedčia, že musia. Na tvojom mieste by som ich oslovil najskôr lekáorskými poznatkami. Hoci ja som príliš neuspel, keď som im rozprával o smrteľnosti ich choroby, mohol by to byť celkom iný príbeh, ak im tú zlú správu povieš ty, bývalý beznádejný alkoholik. Vďaka tomuto prirodzenému stotožneniu sa s alkoholikmi by si mohol preniknúť tam, tam kam ja nemôžem. Porozprávaj im najskôr o následkoch alkoholu na zdravie a povedz im to natvrdo. Mohlo by ich to obmäkčiť, aby prijali zásady, ktoré ich uzdravia.“*

## POTOM PRIŠIEL AKRON

Čoskoro po tomto historickom rozhovore som sa ocitol v Akrone, v štáte Ohio kvôli obchodnej transakcii, ktorá čoskoro krachla. Bol som v meste sám a vydesený na smrť, že sa opijem. Už som nebol ani učiteľ, ani kazateľ, iba alkoholik, ktorý vedel, že potrebuje iného alkoholika, tak ako on možno potreboval mňa. Hnaný takýmto nutkaním som sa ocitol zoči-voči dr. Bobovi.

Okamžite bolo jasné, že o duchovných veciach vie viac ako ja. Tiež bol v styku s Oxfordskou skupinou v Akrone. No akosi nevedel abstinovať. Na základe toho, čo mi poradil Dr. Silkworth, som použil liečebné kladivo. Povedal som mu, čo je alkoholizmus a aké má fatálne následky. Zjavne to s ním niečo urobilo. Vytriezvel 10. júna 1935 a už nikdy nepil. Keď sa v roku 1939 objavil jeho príbeh v knihe Anonymní alkoholici, jeden z odsekov v nej napísal kurzívou. Povedal o mne: „*Oveľa dôležitejšia bola skutočnosť, že bol prvým človekom, s ktorým som sa rozprával o alkoholizme z vlastných skúseností, a vedel, o čom rozpráva.“*

## CHÝBAJÚCI ČLÁNOK

Dr. Silkworth nám vskutku poskytol to chýbajúce ohnivko, bez ktorého by reťaz zásad,

teraz ukovaná do našich 12-tich krokov, nebola nikdy úplná. Vtedy a tam sa zapálila iskra, z ktorej mali povstať Anonymní alkoholici.

Počas nasledujúcich troch rokov po uzdravení Dr. Boba rozvinuli naše rastúce skupiny v Akrone, New Yorku a Clevelande tzv. ústne šírený program našej priekopníckej doby. Keď sme začali tvoriť skupinu oddelenú od tej Oxfordskej, naše zásady sme začali definovať asi takto:

1. Priznali sme, že sme bezmocní nad alkoholom.
2. Boli sme k sebe čestní.
3. Boli sme dôverne čestní k inému človeku.
4. Napravili sme ujmu spôsobenú iným.
5. Spolupracovali sme s inými alkoholikmi, nezištne a bez požadovania prestíže.
6. Modlili sme sa, aby nám Boh pomohol robiť tieto veci čo najlepšie.

Hoci boli tieto zásady obhajované, ako sa komu páčilo, a hoci sa v Akrone a Clevelande stále dodržiavali zásady Oxfordskej skupiny ohľadom čestnosti, čistoty, nesebeckosti a lásky, toto bolo podstatou nášho posolstva pre nových alkoholikov až do roku 1939, kedy sa dali na papier súčasné Kroky.

Dobre si pamätám ten večer, kedy boli napísané. Dost' sklúčený som ležal v posteli a trpel jednou z mojich domnelých bolestí vredu. Štyri kapitoly knihy Anonymní alkoholici boli nahrubo načrtnuté a čítali sa na stretnutiach v Akrone a New Yorku. Rýchlo sme zistili, že autorom chce byť každý. Hádky o tom, čo má byť v našej novej knihe, boli hrozné. Niektorí napríklad chceli, aby to bola čisto psychologická kniha, ktorá by alkoholikov navnadila bez toho, aby ich vystrašila. O „Božích veciach“ by sme im povedali potom.

Niekoľkí, vedení Fitzom M., našim úžasným bratom z juhu, chceli celkom náboženskú knihu presiaknutú niektorými dogmami, ktoré

sme pochytili z kostolov a misijných staníc, čo sa nám pokúšali pomáhať. Čím hlasnejšie boli argumenty, tým viac som sa cítil v strede. Zdalo sa, že ja nebudem autorom vôbec. Mal som byť iba rozhodcom, ktorý rozhodne o obsahu knihy. To však neznamenalo, že pre tento počin chýbalo obrovské nadšenie. Každý jeden z nás bol šialene nadšený možnosťou dostať naše posolstvo ku všetkým tým nespočetným alkoholikom, ktorí o ňom stále nevedeli.

Keď sme sa dostali k piatej kapitole, zdalo sa, že je najvyšší čas uviesť, čím náš program naozaj je. Spomínam si, že hlavou mi začali krúžiť rôzne ústne šírené frázy, ktoré sa vtedy používali. Keď sme si ich zapísali, pribudli k šiestim vyššie uvedeným bodom. Potom prišiel nápad, že náš program musí byť definovaný presnejšie a jasnejšie. Vzdialení čitatelia budú musieť mať presný súbor zásad. Keďže sme poznali schopnosť alkoholikov vysvetľovať si veci po svojom, malo by sa napísať niečo jednoznačné. Nesmieme dovoliť, aby čitateľ kdesi vykľučkoval. Okrem toho by úplnejšie znenie pomohlo v ďalších kapitolách, v ktorých by sme potrebovali presne ukázať, ako by sa malo s programom pracovať.

## 12 KROKOV ZA 30 MINÚT

Napokon som začal písať na lacný zažltnutý papier. Body ústne šíreného programu som rozdelil na kratšie úseky, pričom som značne rozšíril ich rozsah. Hoci som sa necítil byť inšpirovaný, bol som prekvapený, že v krátkom čase, možno za polhodinu, som vytvoril zásady, ktorých bolo dvanásť. A z nejakého nevysvetliteľného dôvodu som predstavenie Boha presunul do druhého kroku, hneď na začiatok. Okrem toho som ho veľmi hojne menoval aj v ďalších krokoch. V jednom som dokonca navrhol, aby si začiatočník kľakol.

Keď som tento dokument predstavil na našom stretnutí v New Yorku, mnohí protestovali – a nahlas. Naši priatelia agnostici myšlienku pokľaknutia vôbec nepodporovali. Iní vraveli, že priveľa hovoríme o Bohu. A vôbec, prečo by malo byť krokov dvanásť, keď sa nám darilo so šiestimi? Nekomplikujme to, vraveli.

Takáto búrlivá diskusia pokračovala dni a noci, no vzišiel z toho veľký úspech AA. Naša agnostická skupina na čele s Hankom P. a Jimom B. nás nakoniec presvedčila, že ľuďom ako oni by sme to mali uľahčiť používaním výrazov ako „Vyššia moc“ a „Boh, ako ho my chápeme“. Tie výrazy, ako dnes vieme, boli pre mnohých alkoholikov záchranou. Tisícom z nás umožnili začať tam, kde by nebol možný žiadny začiatok, keby sme boli Kroky nechali tak, ako som ich pôvodne napísal. Našťastie pre nás nedošlo v pôvodnom návrhu k iným zmenám a počet 12 krokov sa zachoval. Vôbec sme vtedy netušili,

že našich dvanásť krokov čoskoro vo veľkom odsúhlasia duchovní všetkých denominácií, a dokonca aj naši novodobí priatelia psychiatri.

Tento zlomok histórie by mal presvedčiť aj tých najskeptickejších, že Anonymných alkoholikov nikto nevymyslel.

Jednoducho vyrástli ... z Božej milosti.

Úsek z histórie od Billa W.

*AA Grapewine*, júl 1953

<http://www.barefootsworld.net/aa12stepsorigin.html>

### 3. SLOGANY PRE UZDRAVENIE, JASNÉ MYSLENIE, ÚTECHU A ODVAHU

téma	slogan
ALKOHOLIK	Alkoholik je vyvolený, aby našiel Boha.
	To, že som alkoholik, ma neospravedlňuje, aby som konal alkoholicky.
BEZMOCNOSŤ	Tí, čo recidivujú, chodia na postgraduálne štúdium bezmocnosti.
BOH	BOH = Dobre organizované vedenie ( <i>GOD: Good Orderly Direction</i> ).
BOLEŠŤ	Bolesť lieči, zneužívanie zanecháva jazvy.
	Zdieľaná bolesť sa znižuje a zdieľaná radosť násobuje.
	Veľa bolesti, strachu a zúfalstva som vymenil za svoje miesto v programe.
	Žiadna bolesť, žiadny zisk (Bez práce nie sú koláče).
DEŇ	Deň po dni.
DETSTVO	„Nikdy nie je neskoro na šťastné detstvo. No to druhé je na tebe a na nikom inom.“ Regina Brettová
DNES	Ďakujem Ti, Bože, za nádherný deň, ktorý budem mať, ak sa zbavím svojho zlého postoja.
	Keď žijem v minulosti, nachádzam ľútosť. Keď žijem v budúcnosti, nachádzam strach. Keď žijem v dnešku, všetko je v poriadku.
	Len pre tento deň.
	Nič nie je dôležitejšie ako tento deň.
	Zostaň v tomto dni.
DOKONALOSŤ	Dokonalosť = Odkladanie = Ochromenie
DOSTAŤ	Niekedy nedostaneme to, čo chceme. Niekedy nedostaneme to, čo potrebujeme. Niekedy dostaneme to, čo dostaneme.
DOSTATOČNOSŤ	Som dostatočný.
DUCHOVNOSŤ	Náboženstvo je pre ľudí, ktorí sa boja, že pôjdu do pekla; duchovnosť je pre tých, čo v ňom už boli.
HNEV	Hnev možno určí problém, ale nikdy žiaden nevyrieši.
	Hnev, vina a strach sa stávajú silou, nádejou a skúsenosťami.
HOVORENIE	Bol som výkrik, ktorý hľadal moje ústa.
	Hovor, čo si myslíš; myslí vážne to, čo hovoríš.
CHAOS	Len Boh vie pretvoriť chaos na odkaz.
	Žil som v zmätku namiesto v riešení.
CHYBY	Odkryť, odhaliť, zahodiť.
	Prestaň polievať burinu!
JA	Zameriavaj sa na seba.

téma	slogan
<b>KONANIE</b>	Ak dnes nemôžeš každého milovať, aspoň sa snaž nikomu neublížiť.
	Ak ti všetko ide oproti, si v nesprávnom pruhu.
	Nekomplikuj to.
	Pomaly a pokojne.
	Predstieraj to, až kým to nezvládneš.
	To najdôležitejšie sprav ako prvé.
	Tri A: uvedomenie si, prijatie, konanie ( <i>Awareness, Acceptance, Action</i> ).
	Urob to inak.
	Zober si len to, čo potrebuješ, ostatné nechaj tak.
	Konaj, nereaguj.
<b>KRITIKA</b>	Kritik je človek, ktorý ide na bojisko po bitke a postrieľa tých, čo prežili.
	To, čo si o mne myslia druhí, nie je moja vec.
	Ohováranie a kritizovanie neznevažuje druhého človeka, ale mňa.
<b>KROKY</b>	Nie je tu žiadny výťah, musíte ísť po schodoch. (v angličtine „steps“ = kroky i schody).
<b>MILOŠŤ</b>	Z Božej milosti.
<b>MOC</b>	Moc za mnou je väčšia ako problém predomnou.
<b>MODLITBA</b>	Ak sa chystáš modliť, netráp sa. Ak sa chystáš trápiť, nemodli sa.
	Modli sa, a to usilovne.
	Modlitba je prosba k Bohu o pomoc, meditovanie je počúvanie jeho odpovede.
<b>MYSEĽ</b>	Ďakujem Ti, Bože, za nádherný deň, ktorý budem mať, ak sa zbavím svojho zlého postoja.
	Keď si vo svojej hlave sám, si za líniu nepriateľa.
	Moja hlava je ako zlé susedstvo: nikdy by som tam nemal ísť sám.
	Nikto by nemal bývať v tvojej hlave bez nájmu.
	Privedte telo, a myseľ pôjde za ním.
	Tvoja myseľ zamýšľa zabiť ťa.
	Uchovávaj si otvorenú myseľ.
	Používaj svoju myseľ, nedovoľ, aby ona používala teba.
	Prines svoje telo a myseľ ho bude nasledovať.
Všímaj si / hľadaj to dobré.	
<b>NAPREDOVANIE</b>	Napredovanie, nie dokonalosť.
	Priťahujú nás ľudia, ktorí sa podieľajú na našom raste a napredovaní a strácame záujem o tých, ktorí to nerobia.
<b>NEZVLÁDNUTEĽNOSŤ</b>	Keď som si priznal, že nezvládam svoj život (1. krok), vzdal som sa práva snažiť sa ovládať život niekoho iného.
<b>NIE</b>	Ak budem hovoriť NIE dosť často, prestanú sa pýtať.
	Keď ma požiadajú, aby som urobil niečo pre skupinu, nepoviem nie, lebo ma vždy požiadajú, aby som urobil niečo, čo by mi mohlo zachrániť život.
<b>OBVIŇOVANIE</b>	Nemáme „obviňovať“, ak prijímame zodpovednosť za svoje pocity.
	Pomenuj to, neobviňuj to.
<b>OČAKÁVANIA</b>	Očakávanie sú predplatené resentimenty.
	Očakávanie sú vopred premyslené resentimenty.
<b>ODPUSTENIE</b>	Odpúšťame, aby nám bolo odpustené.

téma	slogan
ODVAHA	Odvaha je strach v akcii.
	Odvaha je strach, ktorý sa pomodlil.
	Odvaha nie je neprítomnosť strachu, ale skôr usúdenie, že niečo iné je dôležitejšie než strach.
OHOVÁRANIE	Ohováranie a kritizovanie neznevažuje druhého človeka, ale mňa.
OTÁZKY	Nedávaj otáznik tam, kde Boh dal bodku.
OVLÁDANIE	Keď som si priznal, že nezvládam svoj život (1. krok), vzdal som sa práva snažiť sa ovládať život niekoho iného.
PLÁN	Boh má plán.
POCITY	Nemáme „obviňovať“, ak prijímame zodpovednosť za svoje pocity.
	Niet hojnenia bez cítenia.
	Rozprávaj, dôveruj a cíť.
POCHYBNOSTI	Ak máš pochybnosti, nerob to.
POKOJ	Buď pokojný a spoznávaj.
	Pokoj = Cvič sa v trpezlivosti v súkromí (Peace = Practice Patience Privately).
	Sprav dnes niečo pre toho, koho miluješ: Nechaj ho na pokoji.
POKORA	Pokora je prijatie seba samého.
POMOC	Boh má len tri odpovede: „Áno!“, „Ešte nie!“ a „Zamýšľam niečo lepšie.“
	Dôvod, prečo nepoviem NIE, keď ma požiadajú, aby som urobil niečo pre skupinu, je ten, že ma vždy požiadajú, aby som urobil niečo, čo by mi mohlo zachrániť život.
	Hľadaj skúsenosti, silu a nádej u ostatných.
	Pomoc je vzdialená len na dosah telefónu.
	Požiadaj o pomoc a prijmi ju.
POROVNÁVANIE	Vždy som porovnával svoje vnútro s vonkajškom niekoho iného.
POZNANIE	Šťastie je: Žiť v pravom poznaní.
PRAVDA	Sú dva druhy ľudí: tí, čo hľadajú pravdu a tí, čo sa jej boja.
PRECVIČOVANIE	Precvičovaním sa to zlepšuje.
PRIJATIE	Buď to bude, alebo to nebude.
	Tri A: uvedomenie si, prijatie, konanie ( <i>Awareness, Acceptance, Action</i> ).
PRIORITY	Dával som trvalú realitu dočasným veciam.
PROBLÉM	Ak mám problém, je to môj problém. Ak je to môj problém, vyriešiť ho mám ja. Ak je to môj problém, ktorý mám vyriešiť, potom som to ja, kto musí robiť niečo inak.
	Ty nemáš problém. Máš riešenie, ktoré sa ti nepáči.
	Ak sa musíš rozprávať o tom istom probléme s viac ako tromi ľuďmi, potom nechceš pomoc, ale pozornosť.
	Hnev možno určí problém, ale nikdy žiadny nevyrieši.
	Na rovnaký problém sa môžeš sťažovať 3x, potom sa radšej snaž nájsť riešenie.
	Niet takého problému, ktorý by sa nemohol stať krízou, a takej krízy, ktorá by sa nemohla stať pohromou, ak na únik z nich použijem svoju závislosť/nutkanie.
Pokojné more ešte nikdy nevychovalo dobrého námorníka.	



téma	slogan
<b>PROGRAM</b>	Ak nerobíš dosť pre program, nerobíš dosť pre seba.
	Ak program nebude fungovať, radostne ti uhradíme tvoju mizériu.
	Tento program zmení môj vzťah k sebe samému.
	Veľa bolesti, strachu a zúfalstva som vymenil za svoje miesto v programe.
<b>PUSTIŤ TO</b>	Pusti to a nechaj to na Boha. / Vzdaj sa toho, odovzdaj to Bohu. / Pusti to, pusti k tomu Boha.
<b>REAGOVANIE</b>	Prinútim sa reagovať správne napriek mojím pocitom.
<b>RECIDÍVA</b>	Tí, čo recidivujú, chodia na postgraduálne štúdium bezmocnosti.
<b>RESENTIMENT</b>	Očakávania sú predplatené resentmenty.
	Očakávania sú vopred premyslené resentmenty.
	Resentiment je ako pitie jedu a očakávanie, že zomrie niekto iný.
<b>RIEŠENIE</b>	Buď súčasťou riešenia, nie problému.
	Nekomplikuj to.
	Ty nemáš problém. Máš riešenie, ktoré sa ti nepáči.
<b>ROVNOSŤ</b>	Všetci sme vyrástli pri jednom stole.
<b>SAMOTA</b>	Nie si sám.
	Potrebujem ľudí.
<b>SAMOVRAŽDA</b>	Spáchanie samovraždy je ako zabitie nesprávneho človeka.
<b>SEBAPOZNANIE</b>	Buď pokojný a spoznávaj.
	Poznaj sám seba – buď úprimný.
<b>SEBECTVO</b>	Som egomaniak s komplexom menejcennosti.
<b>SILA</b>	Ja nemôžem, On môže, tak ho nechám, nech koná (1. – 3. krok).
	Zo slabosti /nepriazne prichádza sila.
<b>SKÚŠKY</b>	Jediná cesta von z toho je prejsť cez to.
<b>SNAHA</b>	Funguje to, ak na tom pracuješ, tak na tom pracuješ, lebo za to stojíš!
	Je to jednoduché, ale nie ľahké.
	Nerob len to, čo ti vyhovuje.
	Pokús sa byť takým človekom, k akému by si chcel prísť domov.
	Predstieraj to, kým to nezvládneš.
	Sme zodpovední za úsilie, nie za výsledok.
<b>SPOLUZÁVISLOSŤ</b>	To jediné, čo je zlé na tom, že sme (spolu)závislí je, že na tom nie je nič zlé a len to neviem.
<b>STAROSTLIVOSŤ O SEBA</b>	Staraj sa o svoje základné potreby/ <i>NOHU</i> – nikdy nebuď príliš <i>Nahnevaný, Osmelý, Hladný, Unavený (H.A.L.T. (Hungry, Angry, Lonely, Tired))</i> .

téma	slogan
<b>STRACH</b>	Hnev, vina a strach sa stávajú silou, nádejou a skúsenosťami.
	Keď máš strach, nemáš vieru.
	Kvalita môjho života je určená tým, ako viem zvládať svoje strachy.
	Láska znamená pustiť sa strachu.
	Nič strašné sa nedeje.
	Odvaha je strach v akcii.
	Odvaha je strach, ktorý sa pomodlil.
	Odvaha nie je neprítomnosť strachu, ale skôr usúdenie, že niečo iné je dôležitejšie než strach.
	STRACH = Klamné zdanie, ktoré sa javí ako reálne ( <i>FEAR= False Evidence Appearing Real</i> ).
	Strach nás sem priviedol, láska nás tu drží.
	Strach, ktorému si sa postavil, je odstránený.
	STRACH = Vykašli sa na všetko a uteč alebo Postav sa všetkému a uzdrav sa ( <i>FEAR = Fuck Everything and Run or Face Everything and Recover</i> ).
	Veľa bolesti, strachu a zúfalstva som vymenil za svoje miesto v programe.
<b>STRETNUTIA</b>	Ak si natoľko zaneprázdnený, že nemáš čas chodiť na stretnutia skupiny, potom si zaneprázdnený viac, ako Boh chce.
	Prichádzaj na stretnutia.
	Privedte telo, a myseľ pôjde za ním.
	Sed' tam. ( <i>Navštevuj pravidelne stretnutia.</i> )
	Sedem dní bez stretnutia človeka oslabí.
	Stretnutia skupiny sú ostrovmi zdravého rozumu v šíalom oceáne.
<b>ŠIALENSTVO</b>	Šialenstvo je robiť to isté a očakávať odlišné výsledky.
<b>TRÁPENIE</b>	Ak sa chystáš modliť, netráp sa.
	Ak sa chystáš trápiť, nemodli sa.
	Ako veľmi je to dôležité?
	Nekomplikuj to.
	Neláme ťa bremeno, ale spôsob, akým ho nesieš.
<b>TRIEZVOŠŤ</b>	Nikdy by som nevymenil svoj najhorší deň v triezvosti za svoj najlepší deň v opitosti.
<b>TRPEZLIVOSŤ</b>	Aj toto pominie/prejde.
	Nakoniec bude všetko v poriadku: ak to ešte v poriadku nie je, ešte to nie je koniec.
	Nevzdaj to 5 minút pred zázrakom.
	Trpezlivosť je ďalšie TERAZ.
	Viac bude odkryté.
<b>UČIŤ SA</b>	Počúvaj a uč sa.
<b>UMOŽŇOVANIE</b>	Snaž sa nebyť prenasledovateľom, obeťou ani umožňovateľom.
<b>ÚSMEV</b>	Keď sa usmievaš, tvoj mozog si myslí, že si šťastný!
<b>UTRPENIE</b>	Presúvame sa od utrpenia cez uzdravovanie až k pomoci.
	Trpíme, aby sme sa uzdravili.
	Z temnoty prichádza svetlo.

téma	slogan
<b>UZDRAVENIE</b>	Kvalita tvojho uzdravenia je úmerná kvalite tvojej kapitulácie.
	Sme chorí ľudia, ktorí sa snažia uzdraviť, nie zlí ľudia, ktorí sa snažia polepšiť.
	Uzdravenie nie je pre tých, ktorí ho POTREBUJÚ, ale ktorí ho CHCÚ.
	V uzdravení nie sú žiadne čary, iba zázraky.
	To, kde som, je presne, tam, kde by som mal byť.
<b>VĎAČNOSŤ</b>	Ak chceš zistiť, ako je niekto vďačný, popros ho o pomoc.
	Pri vyjadrovaní vďačnosti budem radšej opatrný. Vyjadriť sa dá len činmi, nie slovami.
	Skús nahradiť vinu vďačnosťou.
<b>VINA</b>	Hnev, vina a strach sa stávajú silou, nádejou a skúsenosťami.
	Skús nahradiť vinu vďačnosťou.
<b>VLASTNOSTI</b>	<b>AKO</b> na to = úprimnosť/čestnosť, otvorenosť, ochota (HOW = H-honesty, O-open-mindedness, W- willingness)
<b>VNÍMANIE</b>	Musím dať veci do správnej perspektívy, lebo mám skreslené vnímanie.
<b>VÝBER</b>	Keď si vyberieš to menšie z dvoch cieľ, vždy pamätaj, že to, čo si si vybral, je stále zlo.
	Mám možnosť voľby.
<b>VYLIEČIŤ</b>	Nespôsobil som to, tak to nemôžem kontrolovať ani vyliečiť. <b>(3 C's: I didn't cause it; I can't control it; I can't cure it):</b>
<b>VZDAŤ SA</b>	Kvalita tvojho uzdravenia je úmerná kvalite tvojej kapitulácie.
	Vzdávame sa toho, aby sme si to udržali.
	Vzdávame sa, aby sme vyhrali.
	Zomrieme, aby sme žili.
<b>ZÁVISLOSŤ</b>	Ak sa od svojej závislosti nevzdáľuješ, približuješ sa k nej.
	Niet takého problému, ktorý by sa nemohol stať krízou, a takej krízy, ktorá by sa nemohla stať pohromou, ak na únik z nej použijem svoju závislosť/nutkanie.
	Vymieňať jednu nutkavú potrebu za druhú je ako vymeniť si sedadlo na Titaniku.
	Zo závislosti sme našli nezávislosť.
<b>ZMENA</b>	Ak sa nič nezmení, nič sa nezmení.
	Zmena sa udeje vtedy, keď bolesť z držania (sa) preváži bolesť z pustenja (sa).
	Zmena sa udeje vtedy, keď bolesť z toho, že zostaneme rovnakí, preváži bolesť zo zmeny.
<b>ZNEUŽÍVANIE</b>	Bolesť lieči, zneužívanie zanecháva jazvy.
<b>ZODPOVEDNOSŤ</b>	Možno nie som zodpovedný za to, že som spoluzávislý, ale som zodpovedný za svoje uzdravenie.
	Nemáme obviňovať, ak prijímame zodpovednosť za svoje pocity.
<b>ZÚFALSTVO</b>	Veľa bolesti, strachu a zúfalstva som vymenil za svoje miesto v programe.
<b>ZVYKY</b>	Zlé návyky prelomíš ich prelomením. Dobré návyky si utvoríš ich utvorením.
<b>ŽIVOT</b>	Môj život potom je od tohto okamihu.
	Život nie je otázka postavenia, ale skôr dispozície.

---

## 4. TERMINOLOGICKÝ SLOVNÍČEK

---

- **AFIRMÁCIA:**  
kladné/pozitívne tvrdenia, ktoré si opakujete stále dokola.
- **H.A.L.T. – zastav sa –** ⇒ pozri 1/3/4; 11/3/4 (krok/stretnutie/deň)
- **MEDIKÁCIA, MEDIKOVANIE:**  
liečenie, liečba (liekmi).
- **MEDITOVAŤ:**  
sústredene rozjímať, uvažovať ⇒ pozri 11/3/2+4 (krok/stretnutie/deň)
- **OBSESIA (mánia):**  
nutkavá, vtieravá myšlienka, chorobne utkvelá predstava; posadnutosť.
- **RELAPS:**  
stav, ktorým sa označuje objavenie sa alebo zhoršenie príznakov choroby; recidíva.
- **RESENTIMENT:**  
negatívny emocionálny postoj prejavujúci sa pocitom krivdy, nenávisti a pomstychtivosti voči (reálnemu či domnelému) pôvodcovi krivdy alebo urážky.
- **SPONZOR:**  
zámerom sponzorstva je rozvíjať vzťah nováčika vo dvojici so skúsenejším členom skupiny (AI-Anon, CoDA, DDA, 12 krokov). Sponzor je ochotný deliť sa o svoje skúsenosti, silu a nádej a podporovať tak svoje vlastné neustále uzdravovanie.  
⇒ pozri SPONZORSTVO str. 244

---

## 5. SKRATKY BIBLICKÝCH KNÍH

---

### STARÝ ZÁKON

<b>1Moj</b>	1. Mojžišova kniha
<b>2Moj</b>	2. Mojžišova kniha
<b>3Moj</b>	3. Mojžišova kniha
<b>4Moj</b>	4. Mojžišova kniha
<b>5Moj</b>	5. Mojžišova kniha
<b>Joz</b>	Jozua
<b>Sdc</b>	Kniha sudcov
<b>Rút</b>	Rút
<b>1Sam</b>	1. Samuelova kniha
<b>2Sam</b>	2. Samuelova kniha
<b>1Krl'</b>	1. kniha kráľov
<b>2Krl'</b>	2. kniha kráľov
<b>1Krn</b>	1. kniha kroník
<b>2Krn</b>	2. kniha kroník
<b>Ezd</b>	Ezdráš
<b>Neh</b>	Nehemiáš
<b>Est</b>	Ester
<b>Jób</b>	Jób
<b>Ž</b>	Žalmy
<b>Prís</b>	Príslovia
<b>Kaz</b>	Kazateľ
<b>Víp</b>	Veľpieseň
<b>Iz</b>	Izaiáš
<b>Jer</b>	Jeremiáš
<b>Nár</b>	Náreky
<b>Ez</b>	Ezechiel
<b>Dan</b>	Daniel
<b>Oz</b>	Ozeáš
<b>Joel</b>	Joel
<b>Am</b>	Amos
<b>Abd</b>	Abdiáš
<b>Jon</b>	Jonáš
<b>Mich</b>	Micheáš
<b>Nah</b>	Nahum
<b>Hab</b>	Habakuk
<b>Sof</b>	Sofoniáš
<b>Ag</b>	Aggeus
<b>Zach</b>	Zachariáš
<b>Mal</b>	Malachiáš

### NOVÝ ZÁKON

<b>Mt</b>	Evanjelium podľa Matúša
<b>Mk</b>	Evanjelium podľa Marka
<b>Lk</b>	Evanjelium podľa Lukáša
<b>Jn</b>	Evanjelium podľa Jána
<b>Sk</b>	Skutky apoštolov
<b>Rim</b>	List Rimanom
<b>1Kor</b>	1. list Korinťanom
<b>2Kor</b>	2. list Korinťanom
<b>Ga</b>	List Galaťanom
<b>Ef</b>	List Efezanom
<b>Flp</b>	List Filipanom
<b>Kol</b>	List Kolosanom
<b>1Tes</b>	1. list Tesaloničanom
<b>2Tes</b>	2. list Tesaloničanom
<b>1Tim</b>	1. list Timotejovi
<b>2Tim</b>	2. list Timotejovi
<b>Tít</b>	List Títovi
<b>Flm</b>	List Filemonovi
<b>Heb</b>	List Hebrejom
<b>Jk</b>	Jakubov list
<b>1Pt</b>	1. Petrov list
<b>2Pt</b>	2. Petrov list
<b>1Jn</b>	1. Jánov list
<b>2Jn</b>	2. Jánov list
<b>3Jn</b>	3. Jánov list
<b>Júd</b>	Júdov list
<b>Zj</b>	Zjavenie Jána

Použitý bol ekumenický preklad,  
iné preklady sú označené:

Roh. – preklad prof. Roháčka

<https://biblia.sk>

## 6. DVANÁSŤ KROKOV K NEUZDRAVENIU

<b>12 KROKOV K</b>	
<b>NEUZDRAVENIU</b>	<b>UZDRAVENIU</b>
1. Priznali sme si, že nie sme bezmocní nad ničím, že si budeme dokonale riadiť svoj život i životy všetkých ostatných, ktorí nám to dovoľia.	1. Priznali sme si svoju bezmocnosť nad naším odlúčením od Boha, nutkavým správaním, posadnutosťou alebo závislosťou – a skutočnosťou, že svoje životy nevládame.
2. Dospelí sme k viere, že neexistuje žiadna Sila väčšia ako naša a zvyšok sveta je šialený.	2. Dospelí sme k viere, že len Sila väčšia než naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa, že dosiahneme, aby naši milovaní a priatelia odovzdali svoju vôľu a svoj život do našej starostlivosti, hoci nás nechápu.	3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha, tak ako ho my chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru všetkých, ktorých poznáme.	4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme celému svetu presnú povahu chýb všetkých ostatných.	5. Priznali sme Bohu, sebe samým a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme úplne prístupní tomu, aby sme dali do poriadku všetkých ostatných, nech si počínajú správne.	6. Boli sme úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
7. Požiadali sme ostatných, aby buď vstúpili do seba, alebo vypadli.	7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme si zoznam všetkých ľudí, ktorí nám ublížili a boli sme ochotní urobiť všetko možné, aby sme sa im všetkým odplatili.	8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť.
9. Takým ľuďom sme sa priamo pomstili vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by nás také konanie pripravilo o život, alebo by nás kvôli nemu prinajmenšom zavreli.	9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.
10. Pokračovali sme v inventúre ostatných a keď urobili chybu, ihneď a opakovane sme im o tom povedali.	10. Pokračovali sme vo svojej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.
11. Pomocou sťažovania sa a sekírovania sme zdokonaľovali svoje vzťahy s druhými, lebo sme neboli schopní ich pochopiť, a žiadali sme len to, aby sa podrobili a robili veci podľa nás.	11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý vzťah s Bohom, ako ho my chápeme, a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo to, že sme sa telesne, emocionálne a duchovne načisto zruťili a usilovali sme sa zvaliť vinu na druhých a dosiahnuť, aby s nami súcitili a ľutovali nás vo všetkých našich záležitostiach.	12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným, a tieto princípy sme uplatňovali vo všetkých svojich záležitostiach.

## 7. POROVNANIE 12-tich KROKOV K UZDRAVENIU, BIBLIE A KNIHY E. G. Whiteovej „CESTA KU KRISTOVI“

*Prispôsobené: pôvodne zostavila Patricia B. Mutchová, Ph.D.*

KROK	BIBLICKÝ VERŠ	CESTA KU KRISTOVI (kapitola)	DISCIPLÍNA	CIEĽ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sk 20,32:</b> <i>Božie slovo má moc budovať a dať dedičstvo všetkým posväteným.</i></li> <li>• <b>Heb 4,12:</b> <i>Veď Božie slovo je živé a účinné, ostrejšie ako akýkoľvek dvojsečný meč. Preniká až po oddelenie duše od ducha a kĺbov od špičky a rozsudzuje túžby a úmysly srdca.</i></li> <li>• <b>Jn 3,16:</b> <i>Veď Boh tak miloval svet, že dal svojho jednorodeného Syna, aby nik, kto verí v neho, nezahynul, ale mal večný život. 1. Božia láska k človeku</i> Dôvera Istota</li> </ul>				
<b>1. – 3. KROK – KAPITULÁCIA</b>				
<b>1. krok:</b> Priznali sme si svoju bezmocnosť nad našim odlúčením od Boha, nutkavým správaním, posadnutosťou alebo závislosťou – a skutočnosťou, že svoje životy nevládame.	<b>Rim 7,18:</b> Viem totiž, že vo mne, teda v mojom tele, neprebýva dobro, pretože chcieť dobro dokážem, ale konať už nie.	<b>2. Hriechnik potrebuje Krista</b>	Poddanie sa	Pokoj s Bohom
<b>2. krok:</b> Dospelí sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.	<b>Iz 41,10:</b> Neboj sa, veď som s tebou, neobzeraj sa, veď ja som tvoj Boh, posilním ťa a určíte ti pomôžem, veď ťa podopieram spravodlivou pravícou.	<b>3. Pokánie</b>	Obrátenie	Pokoj s Bohom
<b>3. krok:</b> Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha, tak ako ho my chápeme.	<b>Lk 9,23:</b> Všetkým potom povedal: „Ak niekto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba, vezme každý deň svoj kríž a nasleduje ma.“	<b>4. Vyznanie</b>	Obrátenie	Pokoj s Bohom
<b>4. – 5. KROK – VYZNANIE</b>				
<b>4. krok:</b> Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.	<b>Nár 3,40:</b> Preskúmame a preverme naše cesty a vrátme sa k Hospodinovi!	<b>4. Vyznanie</b>	Vyznanie	Pokoj so sebou
<b>5. krok:</b> Priznali sme Bohu, seba samým a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.	<b>Jk 5,16:</b> Vyznávajte si teda navzájom hriechy a modlite sa jeden za druhého, aby ste boli uzdravení. Veľa zmôže účinná modlitba spravodlivého. <b>Prísľ 28,13:</b> Kto tají svoje previnenia, nebude mať úspech, kto ich však vyzná a zanechá, do- stiahne milosrdenstvo.	<b>4. Vyznanie</b>	Vyznanie	Pokoj so sebou

## 6. – 7. KROK – POKÁNIE

<p><b>6. krok:</b> Boli sme úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.</p>	<p><b>Iz 1,19:</b> Ak budete ochotne poslúchať, budete jesť dobré dary zeme.</p>	<p><b>5. Posvätenie (Odovzdanosť)</b></p>	<p>Vyznanie</p>	<p>Pokoj so sebou</p>
<p><b>7. krok:</b> Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.</p>	<p><b>Jk 4,10:</b> Pokorte sa pred Pánom a povýši vás.</p>	<p><b>6. Viera a prijatie</b></p>	<p>Pokánie</p>	<p>Pokoj so sebou</p>

## 8. – 9. KROK – ZMIERENIE A OBNOVA

<p><b>8. krok:</b> Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť.</p>	<p><b>Mt 5,24:</b> ... nechaj svoj dar tam pred oltárom a odíď; najprv sa zmier so svojím bratom a až potom príď a obetuj svoj dar.</p> <p><b>Prísľ 28,13:</b> Kto tají svoje previnenia, nebude mať úspech, kto ich však vyzná a zanechá, dosiahne milosrdenstvo.</p>	<p><b>7. Skúška učeníctva</b></p>	<p>Náprava</p>	<p>Pokoj s druhými</p>
<p><b>9. krok:</b> Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.</p>	<p><b>Mt 5,23-24:</b> Keby si teda prinášal dar na oltár a tam by si sa rozpamätal, že tvoj brat má niečo proti tebe, nechaj svoj dar tam pred oltárom a odíď; najprv sa zmier so svojím bratom a až potom príď a obetuj svoj dar.</p>	<p><b>8. Vzrast v Kristovi</b></p>	<p>Náprava</p>	<p>Pokoj s druhými</p>

## 10. – 11. KROK – DUCHOVNÝ RAST

<p><b>10. krok:</b> Pokračovali sme vo svojej osobnej in-ventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.</p>	<p><b>Rim 12,3:</b> Mocou milosti, ktorá mi bola daná, každému z vás hovorím, aby si nenasmyšľal o sebe viac, ako treba, ale aby o sebe zmyšľal tak, aby konal rozumne, podľa toho, akú mieru viery každému udelil Boh.</p>	<p><b>9. Dielo a život</b></p>	<p>Údržba</p>	<p>Pokoj s druhými</p>
<p><b>11. krok:</b> Pomocou modlitby a meditácie sme zdo-konalovali svoj vedomý vzťah s Bohom, ako ho my chápeme, a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.</p>	<p><b>Ž 19,15:</b> Nech ti je príjemná reč mojich úst a úvahy môjho srdca pred tebou, Hospodin, moja Skala a môj Vykupiteľ!</p>	<p><b>10. Poznanie Boha</b> <b>11. Prednosť modlitby</b> <b>12. Čo s pochybnosťami</b> <b>13. Radosť v Pánovi</b></p>	<p>Modlitba</p>	<p>Pokoj s druhými</p>



## 12. KROK – SLUŽBA

<p><b>12. krok:</b> Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdať toto poslanstvo ostatným, a tieto princípy sme uplatňovali vo všetkých svojich záležitostiach.</p>	<p><b>Gal 6,1:</b> Bratia, keby aj niekoho pristihli pri nejakom priestupku, vy, čo ste vedení Duchom, napravte ho v duchu miernosti a každý daj si pozor sám na seba, aby si i ty nebol pokúšaný.</p>	<p><b>13. Radosť v Pánovi</b></p>	<p>Pokánie</p>	<p>Zachovávanie pokoja</p>
---	--	-----------------------------------	----------------	----------------------------

---

## 8. LINKY NA NIEKTORÉ UŽITOČNÉ STRÁNKY

---

- **CoDA** (anonymní spoluzávislí)  
– <http://skupinacoda.blogspot.com/>
- **DDA** (dospelé deti alkoholikov a deti z dysfunkčných rodín)  
– [www.cs-dda.eu](http://www.cs-dda.eu)
- **EA** (spoločenstvo ľudí, ktorí trpia rôznymi emočnými ťažkosťami)  
– <https://12krokovyprogram-ea.webnode.sk/>
- **OA** (svojpomocná skupina pre ľudí s problémami vo vzťahu k jedlu: anorexia, bulímia, obezita...)  
– <https://oaslovensko.wordpress.com/>
- **Pomoc týraným**  
– <https://pomocetyranym.sk/uzitocne-linky/>
- **SA** (anonymní sexholici – muži a ženy, ktorí chcú zastaviť svoje deštruktívne myslenie a správanie v oblasti sexu)  
– <https://anonymnisexholici.sk/>
- **Spoluzávislosť** – stránka, na ktorej sa dozviete o 12-krokových skupinách preberajúcich aj tento manuál a iné zaujímavosti  
– <https://spoluzavislost.sk/>



