

Kilka słów wstępu

U źródeł wędrówki drogą 12 kroków znajduje się ludzka TĘSKNOTA. Jest to tęsknota za uwolnieniem od krępujących zranień, uzależnień, lęków, konfliktów i destrukcyjnych więzi oraz tęsknota za rozwojem i dojrzałością psychiczną, społeczną i duchową, przeżywaną jako harmonia (pokój).

Ta harmonia, będąca celem wędrówki, dotyczy najpierw wnętrza człowieka – zintegrowania myśli, uczuć i działań. Człowiek pragnie przezwyciężenia podziałów i rozdarcia między sferą cielesną, psychiczną i duchową. Chce mądrości ujawniającej się w integracji własnych potrzeb, obowiązujących norm zachowania i niekwestionowanych wartości. Pragnie uporządkowania osobistej historii życia: wnikliwego i uważnego spotkania osobistej (czasem bardzo poranionej) przeszłości z marzeniami i planami na życie oraz poczuciem dobrego i owocnego przeżywania teraźniejszości.

Upragniona harmonia dotyczy także relacji zewnętrznych z osobami, których znaczenie dla naszego życia jest niezaprzeczone. Człowiek tęskni za głębokim, bezpiecznym, satysfakcjonującym i wzmacniającym go kontaktem z Bogiem. Święty Augustyn mówił o sercu człowieka, że jest niespokojne, dopóki nie spocznie w Bogu. Także harmonia z otoczeniem jest upragnioną rzeczywistością. Dobre, naprawione, uzdrowione relacje z rodzicami, rodzeństwem, osobami znaczącymi w bliższym i dalszym otoczeniu stają się celem marzeń, dążeń, decyzji, wysiłków, pracy w obszarze społecznym, psychicznym i duchowym.

Owocem pojednania, dążenia do harmonii jest troska o otaczający świat ludzi i przyrody (ekologia), kultury i techniki. Człowiek odkrywa nie tylko swoje bezpieczne miejsce, ale także swoją misję życiową.

Realizacja tęsknoty za harmonią dokonuje się w klimacie konfliktów nękających człowieka. Są to konflikty wewnętrzne (intrapsychiczne) i zewnętrzne (interpersonalne). Większość z nich ma swoje źródło w egzystencjalnym zranieniu człowieka, określanym jako grzech pierworodny. Jego istotą jest zlekceważenie programu Bożego na życie i wybranie takiej drogi, na której niebezpieczne sytuacje powodują nieuniknione zranienia i osłabienie kondycji życiowej. W tej sytuacji utraty bezpieczeństwa ludzie próbują się zabezpieczać i ratować, podejmując wiele błędnych decyzji – popełniają grzechy, których konsekwencje w postaci zaburzonych relacji z sobą i otoczeniem stają się przyczyną cierpienia ich samych i osób, wśród których żyją.

Wiele osób ma poczucie totalnego zagubienia, przegranej życiowej i tracą nadzieję na pozytywną zmianę. To właśnie przede wszystkim dla nich jest ta droga, którą wytyczyli w 1935 w Akron, (Ohio USA) makler giełdowy, Bili W., i lekarz, Bob S. Dali oni początek wspólnotom Anonimowych Alkoholików, tworząc program odnowy egzystencjalnej, który jest dzisiaj powszechnie znany jako „12 kroków”. Tysiące ludzi poszło tą drogą. Swoje zranienia, uzależnienia, lęki, nerwice, kryzysy potraktowali jako wyzwanie. Podjęli osobistą walkę, wspierani świadomością asystencji Bożej i obecnością innych osób w grupie realizującej program: „Wreszcie żyć”. Odnaleźli nadzieję, uzdrowienie, głęboką przemianę i upragniony pokój. Na bazie programu AA powstały różne wspólnoty związane z uzależnieniami i innymi zaburzeniami.

Szczególnie owocne okazało się odwołanie się do chrześcijaństwa, do Biblii, do doświadczenia wspólnoty Kościoła. To właśnie chrześcijańska wersja programu „Wreszcie żyć” spotkała się z entuzjastycznym przyjęciem w środowiskach duszpasterskich w Polsce. Środowiskiem szczególnie intensywnie propagującym ten program są Stowarzyszenie Psychologów Chrześcijańskich i Wspólnota Trudnych Małżeństw „Sychar”. Program, oparty na przetłumaczonym z języka niemieckiego na język polski podręczniku *Endlich leben*, przyczynił się do spopularyzowania w Polsce chrześcijańskiej drogi 12 kroków. Początków tej drogi należy szukać w USA. Amerykańska wersja (pierwsze wydanie w 1988 i poprawiona wersja w 1994), pomogła wielu ludziom doświadczyć uleczenia i przemiany. Znaczącą rolę odgrywa powstała w Niemczech i rozwijająca się intensywnie „Sieć Grup Wreszcie żyć” (Endlich-Leben-Netzwerk).

W chrześcijańskiej wersji programu 12 kroków, realizowanej w grupach „Wreszcie żyć”, charakterystycznym elementem jest świadome i intensywne odwoływanie się do mocy Boga i do Jego miłosierdzia. Liczne odniesienia do Pisma Świętego, przykłady biblijne, interpretacje teologiczne doświadczanych sytuacji stanowią ważny element tego programu. Można powiedzieć, że jest to bardzo wartościowa kombinacja dwóch światów: doświadczeń psychicznych i treści duchowych. W procesie wzajemnego oddziaływania sfery psychicznej i duchowej dokonuje się integralne uzdrowienie człowieka i jego rozwój ku pełni życia.

Ważnym elementem programu jest doświadczenie pracy w grupie samopomocy. W rozwijającej się wspólnocie ogromne znaczenie ma wzajemne świadectwo poszczególnych uczestników, którzy opowiadają zarówno o własnej egzystencjalnej nędzy, jak i o efektach podejmowanych osobistych wysiłków oraz doświadczeniach działania Boga w ich życiu.

Uczestnicy wędrówki drogą „12 kroków ku pełni życia” zaangażowani są w kreatywny proces kształtowania siebie. Niektórzy z nich wyrażają swoje przeżycia w formie świadectw, narracji, poezji, a nawet malarstwa. W grupach polonijnych pracujących w Chicago (USA), które oparte są na programie „Wreszcie żyć”, zaprezentowane zostały – podczas Kongresu Rodzin w 2016 roku – obrazy malarskie wykonane przez uczestniczkę warsztatów – malarkę Bernadetę Polak. Obrazy te ilustrują poszczególne dwanaście kroków. Prezentowane w dalszej części medytacje powstały z inspiracji tą twórczością. Prezentujemy w tej publikacji zarówno obrazy, jak i medytacje, aby dać świadectwo przemian dokonujących się w osobach, które przeszły tę drogę.

Chcemy przez to zachęcić osoby spragnione pełni życia, poranione różnego rodzaju trudnościami, które ich przerosły, i tęskniące za własnych rozwojem i życiem w pełni, by skorzystały z programu „Wreszcie żyć”. Chcemy rozbudzić nadzieję na wspaniałe owoce nawrócenia, uzdrowienia i pełni życia w harmonii.



Bernadeta Polak © – Zawierzenie

Drugi krok

Uwierzyliśmy, że moc większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie duchowe.

|| *Jeśli będziecie mieć wiarę jak ziarnko gorczycy, powiecie tej górze: „Przesuń się stąd tam!”, a przesunie się. I nic niemożliwego nie będzie dla was. (Mt 17,20)*

ZAWIERZENIE

Wierzyć można w coś lub kogoś. Wierzymy w coś, gdy z przekonaniem uznajemy, że dobro jest silniejsze od zła, iż prawda zwycięży, że piękno ma wyższą wartość niż brzydota. Ale można też wierzyć, że intrygi są skuteczniejsze od uczciwego życia, iż sam jestem w stanie poradzić sobie z wszelkimi trudnościami, że otwarcie się przed kimś przynosi tylko dodatkowe cierpienia. Aby nasza wiara nie była zraniona naiwnością lub kłamstwem, trzeba szukać kogoś, komu można bezpiecznie zawierzyć. W tym znaczeniu zawierzenie ma charakter relacji, spotkania. Jest szukaniem autorytetu. Poszukiwaniem kogoś, kto najlepiej zna życie, jego trudności i tajemnice. Zawierzenie w tym kontekście jest uznaniem kompetencji kogoś, kto nie tylko wie, co robi, ale zachowuje się godziwie, szlachetnie. Ludzie są omylni, zawodni, bywają kłamliwi i niemoralni. Jest jednak ktoś, kto o sobie powiedział, że jest Drogą, Prawdą i Życiem (por. J 14,6) i potwierdził to swoim życiem. To – Jezus Chrystus, Syn Boga Wszechmogącego.

W drugim kroku chodzi o zawierzenie Bogu, który jest samą Mądrością i Miłością. Uwierzenie Jezusowi, który jest Światłem Świata, jest bezpieczne. To zawierzenie „Mocy silniejszej od nas samych” jest dążeniem ku Bogu, który chce i może mnie uratować. To wspinaczka pod górę. Podążanie za upragnionym światłem. Rezygnacja z wchodzenia w ciemność, gdzie można łatwo się zgubić i zatracić.



Bernadeta Polak © – *Rachunek sumienia*

Czwarty krok

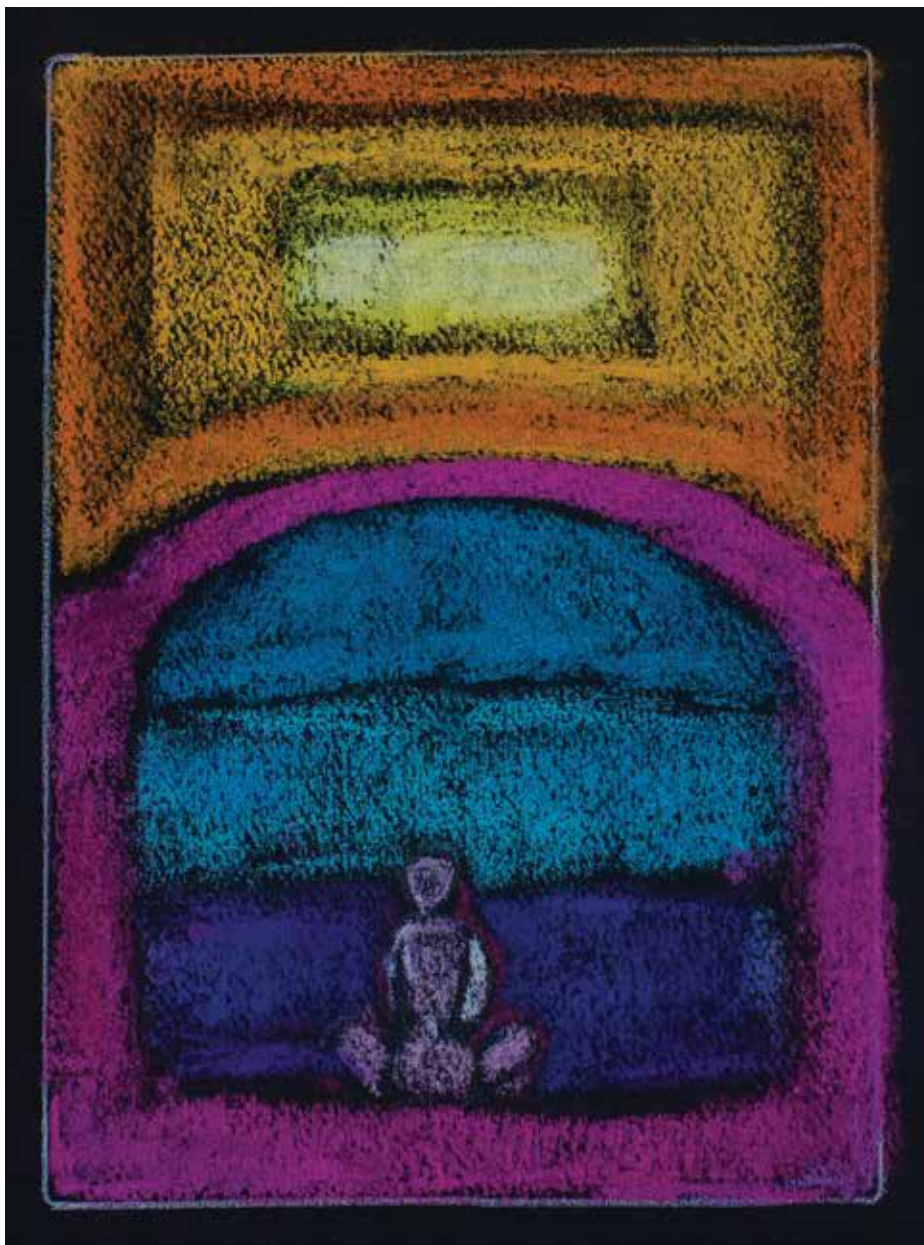
Zrobiliśmy radykalny i odważny obrachunek moralny w głębi duszy.

Siebie samych badajcie, czy trwacie w wierze; siebie samych doświadczajcie! Czyż nie wiecie o samych sobie, że Jezus Chrystus jest w was? Chyba żeście odrzuceni. Mam zaś nadzieję, iż uznacie, że my nie jesteśmy odrzuceni. (2 Kor 13,5-6)

RACHUNEK SUMIENIA

Otwarcie serca i wpuszczenie światła Bożego w nasze życie pozwala zobaczyć cały bałagan, w którym żyjemy. Przez uchylone drzwi wpada światło. W tym świetle wszystko staje się widoczne. To światło pozwala ujrzeć zarówno piękno otoczenia, jak również brud, który to piękno zakrywa.

Drzemiąca od dawna potrzeba uporządkowania swego życia i swoich relacji z otoczeniem zaczyna się realizować. Dokonuje się swoisty rachunek, bilans zysków i strat, krzywd i win, radości i smutków. Dzięki odkryciu znaczenia ufności wobec Boga, obrachunek staje się łatwiejszy. Jest nie tylko spotkaniem z własną brzydota, słabością, brudem, ale także z wybaczeniem i miłosierdziem. Lęk przed odrzuceniem zostaje przewyciężony lub zmniejszony. Jest to krok w kierunku odwagi umożliwiającej konfrontację z prawdziwym – nieraz trudnym i bolesnym, pełnym zranień – obrazem własnego serca. Odważny obrachunek moralny jest pierwszym znakiem osiągniętej dojrzałości psychicznej i duchowej.



Bernadeta Polak © – *Oczyszczenie*

Siódmy krok

Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.

|| *Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości. (1 J 1,9)*

OCZYSZCZENIE

W tym kroku utrwalam w sobie przekonanie i decyzję o potrzebie Boga w moim życiu. Wiedząc, że tylko Bóg może mnie uwolnić od moich grzechów, proszę Go, aby dokonał we mnie cudu uwolnienia od tego, co mnie osłabia, poniża, niszczy. Proszę o uwolnienie od moich braków: od braku miłości, braku zrozumienia, braku gotowości służby innym. Proszę, by nappełnił mnie swoją miłością.

W tym procesie oczyszczenia potrzebna jest czasoprzestrzeń do bycia z Bogiem. Wpatruję się w okno, przez które widać światło nieba. Czekam pokornie na czas łaski. Czekam na obdarowanie darem uwolnienia, rozgrzeszenie, odpuszczenie win. Potrzebuję chwil i miejsc ciszy. Cierpliwie czekam na łaskę przebaczenia i pojednania. Jestem w świecie, w którym często dominuje mrok i zło, ale otwieram się na nowy świat. Moje serce zostaje oczyszczone i uleczone. W moim sercu jest światło Boga.

Bóg może i chce mnie oczyścić. Lecz nie mogę niczego przed nim ukrywać, aby mnie w całości uleczył. To, co ukryte i niewypowiedziane, nie będzie uzdrowione.

Spis treści

Kilka słów wstępu	5
WRESZCIE ŻYĆ. 12 kroków do wolności	9
Pierwszy krok. PRZEBUDZENIE	11
Drugi krok. ZAWIERZENIE	13
Trzeci krok. ZAUFANIE	15
Czwarty krok. RACHUNEK SUMIENIA	17
Piąty krok. PRAWDA	19
Szósty krok. POKORA	21
Siódmy krok. OCZYSZCZENIE	23
Ósmy krok. POSTANOWIENIE POPRAWY	25
Dziewiąty krok. ZADOŚĆUCZYNIENIE	27
Dziesiąty krok. ROZEZNANIE	29
Jedenasty krok. MODLITWA I MEDYTACJA	31
Dwunasty krok. DUCHOWE PRZEBUDZENIE	33
Modlitwa o pokój ducha	34
Modlitwa wdzięczności i oddania	35
Zaproszenie	36
Noty o autorach	39