



ZGROMADZENIE GRUP 2024

# ZASADY DUCHOWE 12 KROKÓW

# Krok Pierwszy



W kroku pierwszym skupiamy się na **uczciwości, otwartości umysłu, gotowości i chęci, pokorze i akceptacji**. Praktykowanie zasady otwartości umysłu, odkrytej w kroku pierwszym, wymaga głównie gotowości uwierzenia, że może być inny sposób życia, oraz gotowości i chęci wypróbowania tego sposobu.

- **W jaki sposób praktykuje otwartość umysłu?**
- **(W jaki sposób akceptacja mojej choroby jest konieczna do dalszego zdrowienia?)**

# Krok Drugi



W kroku drugim skupimy się na **otwartości umysłu, gotowości, wierze zaufaniu i pokorze**. Zasada otwartości umysłu, którą znajdujemy w tym kroku, wynika ze zrozumienia, że sami nie możemy zdrowieć, potrzebujemy pomocy, że musimy otworzyć umysł i uwierzyć, że pomoc jest dla nas możliwa. Nie ma znaczenia, czy wiemy w jaki sposób siła większa od nas samych nam pomoże; wystarczy uwierzyć, że to możliwe.

- **Jakie konkretne działania podejmuję, które pokazują moją wiarę?**

# Krok Trzeci



Rozważając duchowe zasady, nieodłączne dla kroku Trzeciego, skupiamy się najpierw nad poddaniem się oraz gotowością. Następnie zobaczymy, jak nadzieja przekłada się na wiarę i zaufanie a na końcu – jak zasada zaangażowania wiąże się z krokiem Trzecim. W kroku Trzecim przechodzimy duchowy rozwój od nadziei do wiary i od wiary do zaufania. Gdy zaczynamy krok Trzeci, czujemy już w sobie nadzieję, która narodziła się w nas podczas pracy nad krokiem Drugim. Nadzieja wzrasta ze świadomością, że nasze życie jest pełne możliwości; to jeszcze nic pewnego ale pojawiają się pierwsze oznaki, że będziemy mogli spełniać najgłębsze pragnienia naszego serca.. Uporczywe wątpliwości zanikają, gdy nadzieja staje się wiarą. Wiara daje nam siły do działania, ale żeby osiągnąć to, czego pragniemy, musimy wykonać pracę którą wskazują nam ci którym ufamy.

- **W jaki sposób nadzieja, wiara i zaufanie stają się pozytywnymi siłami w moim życiu?**

# Krok Czwarty



W kroku czwartym odwołujemy się do wszystkich duchowych zasad, które zaczęliśmy praktykować w pierwszych trzech krokach. Przede wszystkim musimy chcieć i być gotowi pracować nad Krokiem Czwartym. Rozważając wszystko, co zapisujemy, musimy być całkowicie uczciwi ze sobą i pytać siebie, czy to prawda, czy też nie. Musimy być odważni, żeby stawić czoło lękowi i działać pomimo niego. Nasza wiara i zaufanie przeprowadzą nas w końcu przez trudne momenty, gdy będziemy mieli ochotę się poddać.

- **W jaki sposób moja decyzja o pracy nad Krokiem Czwartym wyraża Odwagę ? Zaufanie? Uczciwość ? Chęć i gotowość?**

# Krok Piąty



W kroku Piątym skupimy się na zaufaniu, odwadze, uczciwości wobec samego siebie oraz na zaangażowaniu. Praktykowanie duchowej zasady zaufania jest niezbędne, jeżeli chcemy przejść przez Krok Piąty.

- **Czy wierzę, że praca nad Krokiem Piątym poprawi moje życie? W jaki sposób?**

# Krok Szósty



W Kroku Szóstym skupiamy się **na zaangażowaniu, wytrwałości, gotowości, wierze, zaufaniu, oraz samoakceptacji**. Na tym etapie pracy nad Krokiem Szóstym powinniśmy doskonale zdawać sobie sprawę z naszych wad. Prawdopodobnie jesteśmy ich tak świadomi, że w codziennym życiu potrafimy dostrzec, gdy się zbliżają, i nawet w większości przypadków powstrzymać się przed działaniem pod ich wpływem.

- **W jaki sposób okazuje obecnie moje zaangażowanie w zdrowienie!**
- **Czy obecnie akceptuje siebie ! Co w sobie lubię ! Co się zmieniło odkąd pracuje nad krokami!**

# Krok Siódmy



W Kroku Siódmym skupiamy się na **poddaniu, zaufaniu, wierze, cierpliwości i pokorze**. W tym kroku pogłębimy nasze poddanie się. To co zaczęło się w Kroku Pierwszym od uznania naszego uzależnienia, teraz obejmuje uznanie wad, które towarzyszą temu uzależnieniu. Pogłębiamy też poddanie się z Kroku Drugiego. Dochodzimy do przekonania, że nasza Siła Wyższa może więcej, niż pomóc nam utrzymać czystość. Zwracamy się do tej siły, by uwolniła nas od naszych wad. Z czasem coraz bardziej ufamy Sile Wyższej i procesowi zdrowienia.

- **Jakie miałem ostatnio możliwości wzrostu? Jak je zrealizowałem?**



# Krok Ósmy



W kroku Ósmym skupiamy się na **uczciwości, odwadze, gotowości i współczuciu**. Aby zastosować w kroku ósmym zasadę uczciwości, czerpiemy z doświadczenia poprzednich kroków. Przyznaliśmy istotę naszego problemu – uzależnienia- oraz stwierdziliśmy, że istnieje jego rozwiązanie. To był akt uczciwości. Zrobiliśmy uczciwy i odważny obrachunek moralny własnego życia, przez co okazaliśmy się naszą nowo nabytą uczciwością. Wydobyć prawdziwej natury naszych błędów z własnej osobowości pogłębiło tę uczciwość. Mamy już pewne doświadczenie w oddzielaniu własnego udziału od tego co zrobili nam inni. Do takiego poziomu uczciwości musimy się odwołać w kroku ósmym. Należy zapomnieć o urazach, obwinianiu innych, twierdzeniu że byliśmy niewinnymi ofiarami i o innych usprawiedliwieniach krzywd które wyrządziliśmy.

- **Czy zaczynam czuć więź z innymi ludźmi?**

# Krok Dziewiąty



W Kroku Dziewiątym skupimy się **na pokorze, miłości i przebaczeniu.**

Pokora którą pogłębiamo w tym kroku, wynika z przyjrzenia się zniszczeniom które wyrządziliśmy innym ludziom i akceptacji odpowiedzialności za nie. Uznajemy wobec samych siebie; Tak, to jest to co zrobiłem. Jestem odpowiedzialny za krzywdy które wyrządziłem oraz za ich naprawienie.

- **Czy wybaczyłem samemu sobie@**
- **Jakie korzyści płyną dla mnie z praktykowania zasady przebaczenia?**

# Krok Dziesiąty



W Kroku Dziesiątym skupiamy się na **samodyscyplinie, uczciwości oraz INTEGRALNOŚCI**. Samodyscyplina jest konieczna dla naszego zdrowia.

(przeczytaj co tam dalej ;)

- **W jaki sposób stosowanie zasady dyscypliny wewnętrznej w tym kroku może wpłynąć na całe moje zdrowienie ?**

# Krok Jedenasty



W kroku Jedenastym koncentrujemy się na zaangażowaniu, pokorze, odwadze oraz wierze. Musimy zaangażować się w praktykę regularnej modlitwy oraz medytacji. Rozglądamy się wokół pokoju, żeby zobaczyć czy ktoś na nas patrzy, i zastanawiamy się jak mamy w ogóle się czuć. W miarę naszego zaangażowania się to uczucie odejdzie, podobnie jak odejdzie późniejsze uczucie frustracji, gdy rezultaty nie są takie jak się spodziewaliśmy, oraz nuda gdy rzeczy które robimy stają się rutynowe. Ważne żebyśmy wytrwali, bez względu jak się z tym czujemy. Długofalowe rezultaty spokoju umysłu oraz głębszej relacji z naszą Siłą Wyższą warte są czekania.

- **Czy dotychczas otrzymałem to czego potrzebuję ? Co otrzymałem ?**

# Krok Dwunasty



Nawet w kroku, który zaprasza nas do stosowania zasad duchowych, są zawarte konkretne zasady, szczególnie z nim związane. Skupiamy się na bezwarunkowej miłości, bezinteresowności oraz niezłomności. ..

... Jest wielkim paradoksem, że bezinteresowna służba staje się wyrazem naszego najgłębszego ja. Dzięki pracy na poprzednich krokach odkryliśmy takie nasze ja , które bardziej troszczy się o to, by pozwolić sile wyższej działać przez nas , niż o własne uznanie czy chwałę. Odkryliśmy ja które troszczy się bardziej o ZASADY niż o pokazanie naszej własnej osobowości. Podobnie jak nasza choroba często wyraża się w skoncentrowaniu na samym sobie, w egocentryzmie, tak zdrowienie wyraża się w piękny sposób jako bezinteresowne służenie innym.

- **W jaki sposób stosuję zasadę bezinteresowności w moich wysiłkach by być pomocnym ?**



Dziękuję za

UWAGĘ <-zasada duchowa

którą stosowaliście przez dwie godziny ;)

