

Warsztaty Stopnia Jedenastego

1. Czy praktykuję Drugi i Trzeci Stopień na co dzień?
2. Czy mam własną metodę komunikowania się ze swoją Siłą Wyższą? – podaj przykłady.

- Modłę się w myślach, gdy sobie gdzieś idę. Opowiadam Mu o moich problemach. Potem nad słuchuję odpowiedzi. Czuję się dużo lepiej, lżej, widzę wtedy własne błędy. Nie trzeba klęczeć i odmawiać dziesiątki różańca. Trzeba być szczerym wobec Niego. Gdy mam „doła” zawsze idę się modlić do Niego.
- Opatrzność Boża przywiodła mnie na te warsztaty. Gdy mój syn miał bardzo ciężki wypadek nie potrafiłam się za niego modlić. Do Boga zwróciłam się, gdy ja miałam wypadek, który cudem przeżyłam. Mimo to odsunęłam się na pół roku od Boga. Miałam pretensje, że pozwolił mi dalej żyć i dźwigać wszystkie problemy, w tym alkoholizm męża i syna.
Pomogła mi modlitwa o pogodę ducha. Ciężko było mi zgodzić się z tym, czego nie mogę zmienić, bo zawsze uważałam, że wszystko musi być tak jak ja chcę.
Z Bogiem porozumiewam się za pośrednictwem innych ludzi – słucham, co mówią. Modlitwa nie polega na odmawianiu paciorków.
- Ze swoją Siłą Wyższą długo nie mogłam znaleźć metody komunikacji. Bałam się jakiegokolwiek wiary. Bóg i Siła Wyższa kojarzyły mi się z kościołem i rzeczami, które mi się w kościele nie podobały. Dlatego trudno było mi przerobić Stopień Drugi i Trzeci. Byłam wściekła, ale wszystko kojarzyło mi się z religią.
Bardzo spodobało mi się określenie z Alateenu, że Siła Wyższa jest przyjacielem, który obejmuje mnie, kiedy płaczę.
Następnie pojawił się problem, skąd mam wiedzieć, czego ode mnie Siła Wyższa chce skoro jest niewidzialna. Potem doszłam do wniosku, że Bóg przemawia do mnie przez moje emocje, np. czuję się smutna – coś zrobiłam nie tak. Bóg mi mówi, że coś robię źle. Wtedy myślę. Bóg przemawia też przez innych ludzi.
Najczęściej rozmawiam z Bogiem prowadząc samochód.
- Stopnie Drugi i Trzeci są obecne w moim życiu na co dzień. Często modłę się, gdy mam problemy, modlitwą o pogodę ducha. Stosuje hasło – zostaw, oddaj Bogu. Dużo mi łatwiej, gdy zawierzę siebie Bogu. Otrzymuję siłę, większy spokój.
- Płakałam w kościele, bo Bóg nie chciał mnie wysłuchać. Użalałam się. Kościół kojarzył mi się z moją krzywdą i bólem. Pierwszym znakiem dobrej woli Siły Wyższej był fakt, że moja córka, która spadła z konia i złamała kręgosłup, chodzi. Uwierzyłam, że Siła Wyższa opiekuje się mną. Modłę się dziękując za to, co dostaje i proszę o siłę do realizacji Jego woli. Jest we mnie jeszcze dużo złości za to, że nie potrafiłam się modlić i moja rodzina rozleciała się.
- Nie mogę powiedzieć, że na co dzień stosuje Drugi i Trzeci stopień. Wciąż mam dużo wpadek. Gdy jestem w złym stanie, mam strachy, lęki, niepokoje, modłę się o pogodę ducha, o wskazanie, co robię nie tak, że mam takie uczucia i nie potrafię wielu rzeczy zaakceptować.
Codziennie rano staram się 15 minut medytować, zaglądać w głąb siebie. Ale przeszkadza mi w tym mój perfekcjonizm – zawsze jestem niezadowolona, że źle to zrobiłam.
- Wychowałam się w rodzinie katolickiej, mimo to przez 40 lat moje wyobrażenie o Bogu było żadne. Moi rodzice do kościoła chodzili czasami. Potem trafiłam na człowieka, który zaczął opowiadać mi o Bogu. Zaczęłam uczyć się Boga. Uwierzenie w Jego bliskość było dla mnie bardzo trudne.
Odkryłam ogromną siłę modlitwy. Daje mi to duże poczucie spokoju. Przekonałam się też, że Bóg przemawia do mnie przez drugiego człowieka. Również za pomocą złych doświadczeń. Odczytywanie woli Boga w tych złych chwilach było dla mnie bardzo trudne. Dużo daje mi modlitwa różańcowa. Myślę, że umiejętność modlitwy jest łaską – uczyłam jej się wiele lat.

- Gdy zaczynałam pracę na dwunastu stopniach byłam prawie ateistą. Teraz wierzę, że na każdym mityngu jest obecna Siła Wyższa. Kiedyś działałam skrajnie. Albo sama chciałam przywrócić sobie równowagę umysłu, albo nic nie robiłam – niech sobie Siła Wyższa to zrobi. Teraz wiem, że do mnie należy działanie, ale rezultat zależy od Boga. To zmieniło całe moje życie. Wiem, że we wszystkim, co spotyka bliskich powinnam rozpoznać wolę Boga.
Modlitwa daje mi ogromne poczucie bezpieczeństwa. Od kiedy stałam się wierząca nie jestem sama. Komunikuję się z Siłą Wyższą w pustym kościele przed obrazem „Jezu, ufam Tobie”. Wieczorem modlę się znanymi modlitwami. Proszę o wszystko, ale kończę słowami: bądź wola Twoja, a nie moja.
Medytacja jest dla mnie trudna.
- Powierzam Bogu swoje problemy i zapraszam Go do mojego życia. Dziś ufam, że nawet, gdy są sprawy dla mnie trudne, to tak ma być i muszę to znieść. Człowiek może być dla mnie drogą do Boga.
- Długo byłam osobą praktykującą, ale tak naprawdę niewierzącą. Robiłam tak, bo tak wypadało. Potem odeszłam od Boga, bo Bóg nie spełniał mojej listy życzeń. Ale było mi źle i Boga dalej szukałam. Nie mogłam Go odnaleźć również w innych Kościołach. Faktycznie, to Bóg mnie odnalazł kierując na Al-Anon. Zobaczyłam tu miłującego Boga. Zobaczyłam Boga w drugim człowieku. Nadal nie potrafiłam jednak zaakceptować męża. Dopiero, gdy zobaczyłam w nim dziecko Boże i to, co mu robiłam (krytykowałam i niszczyłam), wtedy zobaczyłam, że mój mąż oprócz wad ma zalety. Częste chodzenie na Al-Anon pomogło mi w komunikacji z drugim człowiekiem – prosić go o pomoc, a nie żądać, „bo mi się należy”.
Odkryłam, że sama z siebie jestem niczym, a to, co mam, wszystkie moje umiejętności są od Boga. Dlatego swoją wdzięczność mogę wyrazić służąc innym.
- Wychowałam się w tradycyjnej rodzinie katolickiej, ale Boga pokazali mi w swoich wierszach alkoholicy. Pokazali, co dla nich zrobił. Potem chciałam sama poznać Boga. Czytałam Biblię.
Al-Anon pokazał mi miłość poprzez innych ludzi. Istotna jest dla mnie serdeczna rozmowa z drugim człowiekiem.
Muszę mieć ciągły kontakt z Siłą Wyższą. Pomaga mi w tym medalik na szyi i różaniec w kieszeni. Gdy wkładam rękę do kieszeni i trafiam na różaniec, przypominam sobie, że muszę skontaktować się z moim Bogiem. Często jest to tylko modlitwa o pogodę ducha.
- Właściwie to Bóg mnie odnalazł. Przekonana byłam, że nic dobrego już mnie nie spotka, czułam się niepotrzebna. W praktykowaniu Drugiego i Trzeciego Stopnia pomogła mi modlitwa o pogodę ducha, którą potrafiłam wielokrotnie odmawiać w czasie godziny. Obecnie codziennie praktykuję znak mojej wiary. Rozmawiam z moim Bogiem, pytam się, co robić, gdy coś niedobrego się dzieje, dziękuję, gdy dzieje się coś dobrego. Im więcej dziękuję, tym szybciej przychodzą rozwiązania. Często muszę prosić o cierpliwość. Czasem muszę wyplakać i wykrzyknąć Siłę Wyższej prośbę o siłę dla mnie.

3. Po czym poznaję, że modlitwa i medytacja zmieniają stan mojego ducha? Czy widzę światło padające na trudne sprawy, z którymi trudno sobie poradzić?

4. Czy sama mogę wiedzieć, co jest dla mnie najlepsze, co może mi pomóc?

- Gdy robię coś wg starych schematów, jestem dumna i pyszna zaraz dostaję ostrzeżenie – pytanie: co robisz? Dzięki modlitwie i medytacji czuję się szczęśliwa, dbam o relacje z moją Siłą Wyższą.
- Po modlitwie i medytacji staję się spokojniejsza. Układam spokojnie plan działania i nie rozmyślam, że coś może mi się nie udać. Gdy czuję niepokój i lęk czekam tak długo, aż dostanę jakiś przekaz. Może przez drugiego człowieka, jakąś książkę, nasze hasła.

W niepomysłnych zdarzeniach widzę dobro – tak musiało być z jakiegoś nieznanego mi powodu. Nie wiem, co dla mnie jest najlepsze. To wie tylko Siła Wyższa. Czekam cierpliwie na jej wskazówki.

- Kontakt z Siłą Wyższą „złapałam” dopiero w Al-Anon. Przestałam być sama dla siebie siłą wyższą i obwiniać Boga pytając, za co mnie tak ukarał. Dzisiaj widzę, że Bóg stawiał mi ludzi na swojej drodze, ale ja ich nie chciałam. Teraz modłę się idąc do pracy modlitwami mojej wiary lub rozmawiając z Siłą Wyższą. Dzięki temu chaos, w którym żyłam zniknął. Żyję w spokoju ducha. Zmieniło się moje nastawienie, mimo że nic wokół mnie nie zmieniło się. Jestem wdzięczna, że Bóg postawił na mojej drodze Al-Anon i że z tego skorzystałam. Teraz uczę się odczytywać wolę Bożą. Przez modlitwę i medytację mogę odkryć znaczenie woli Bożej. Wiem, że Bóg nigdy nie chciał mnie skrzywdzić.

5. Czy rozumiem słowo „duchowość”?

6. Czy modlitwa i medytacja stały się dla mnie codziennym nawykiem? Czy więź z Bogiem ulega zacieśnieniu i daje mi pewność, że jest On Siłą Miłującą, która nie chce mnie skrzywdzić?

- Kiedyś duchowość wiązała się dla mnie z chodzeniem do kościoła i klepaniem paciorków. A po wyjściu z kościoła zaraz była krytyka i złość na innych. Teraz wiem, że w mojej religijności zabrakło duchowości.
Duchowości zaczęłam uczyć się w Al-Anon i Alateen poprzez służbę. Prowadziłam mityngi - początkowo byłam zła, że nie mam czasu na własne wypowiedzi, że nie dostaję pomocy. Potem zauważyłam, że inni mają większe problemy ode mnie i wtedy dopiero zaczęłam zauważać inne osoby, przestałam myśleć tylko o sobie. Staram się teraz być życzliwa, służyć pomocą, być uśmiechnięta – tak rozumiem obecnie duchowość.
- Osoba duchowa to osoba pełna miłości i umiejąca cieszyć się życiem. Gotowa również na przyjęcie rzeczy trudnych.
- Duchowość to umiejętność życia na co dzień zgodnie z prawem Bożym. Jest drogą do Boga poprzez traktowanie bliźniego jak siebie samego.
- To służenie innym, ale nie zapominając o miłości do siebie. Gotuje obiady dla mojej rodziny z wielką miłością, a nie z wyrazem cierpiętnictwa na twarzy.
- Jako dziecko modliłem się, aby mój ojciec przestał pić, ale tak się nie stało. Przestałem w Niego wierzyć. Zacząłem ponownie wierzyć, gdy wstąpiłem do Alateenu. Jestem wdzięczny za Alateen, Al-Anon – czuję, że jestem ważny dla wielu osób, a nie tylko samego siebie.
- Duchowość to postępowanie nacechowane miłością. Mogę ofiarować miłość przez przebaczenie innym, zrozumienie, że każdy może mieć trudny dzień. Muszę być najpierw dobra dla siebie i wtedy dawanie miłości innym przychodzi mi z łatwością.
- Dla mnie duchowość jest sferą, do której mam trafić dzięki trudnym doświadczeniom. Teraz wielu rzeczy nie rozumiem, ale wierzę, że odmawianie modlitwy o pogodę ducha da dobre, słodkie owoce. Czuję, że muszę zbudować relacje z sobą samą i Siłą Wyższą. Mam nadzieję, że duchowość pozwoli mi zbudować nowe, pełne miłości relacje z moim mężem. Cieszę się, że już „raczkuję” w obszarze duchowości.
- Uważam, że każdy ma w sobie ukryte dobre cechy duchowości. Tylko warunki, w których żyliśmy, spowodowały, że ich nie odkryliśmy. W naszym społeczeństwie wstydem jest wesprzeć uśmiechem obcego, a dużo łatwiej jest go zbluzgać. Człowiek staje się szczęśliwy, jeśli potrafi wydobyć z siebie to, co dobre, nie wstydzić się tego, nie bać się, że ktoś o nim powie „głupi”.
- Mam siebie pokochać, zaakceptować to, jaka jestem po to, aby potem służyć innym. Duchowość to coś niewidzialnego. Kiedyś jak patrzyłam na dom widziałam budynek, potem ludzi w nim mieszkających, teraz widzę relacje między ludźmi, którzy tam mieszkają. Duchowość to postawa życiowa, w której szukam i opieram się na siłach poruszających ten świat.
- Ostatnio w swojej słabości oddaliłam się od Boga. Teraz wracam.

7. Czy rozpoznaję wole Boga w swoich talentach, zaletach i czy wykorzystuję je zgodnie z Jego wolą?

8. Czy wykonuję swoje obowiązki, zobowiązania z miłością?

- Zaczęłam wychwytywać swoje zalety i talenty. Dzięki temu wzrosła moja wartość. Chcę oddawać te moje talenty innym ludziom. Jak robię coś z miłością dla innych ludzi, to ich miłość do mnie powraca.
- Odkryłam talent cieszenia się życiem, o którym długo nie wiedziałam.
- Mam talent do przyciągania innych do Al-Anon, Alateen.
- Życie z alkoholikiem zabrało mi moje talenty. Jestem krótko w Al-Anon i cieszę się, że jestem na warsztatach.
- Odkryłam talent do handlu i wykorzystałam go w służbie Al-Anon będąc kolporterem literatury.
- Kiedyś robiłam różne rzeczy, aby przypodobać się rodzicom. Nie znałam swoich zalet i umiejętności. Wybory dokonane pod wpływem chęci przypodobania się im, okazywały się niewypałem, np. kierunek studiów. Gdy potem mogłam wykonywać pracę, którą kochałam, byłam szczęśliwa.
- Nie wiem, jakie mam talenty. Teraz odkrywam, że je mam i zaczynam z wdzięcznością przyjmować to, co mam.

9. Czy znam i akceptuję swoje miejsce w życiu?

10. Czy świadomość, że jest ze mną miłujący Bóg dodaje mi odwagi w trudnych sytuacjach? Czy w tym czasie potrafię powierzyć swoje życie i tę sytuację?

- Znam swoje miejsce w życiu, ale jeszcze nie wiem, czy je akceptuję. Byłam i będę żoną i matką, będę opiekować się swoim niepełnosprawnym synem. Chcę być dobrą żoną dla swojego męża, ale nie wiem, czy mi się to uda. Świadomość obecności Boga w trudnych sytuacjach daje mi bardzo dużo siły. Dzięki tej wiedzy wygasł we mnie bunt za trudne sytuacje. Nie zawsze jednak potrafię powierzyć swoje życie i te sytuacje Bogu.
- Odpowiadam sobie na pytanie kim jestem: dzieckiem Boga, matką, babcią, pielęgniarką, rozwódką. Dobry Bóg pozwolił mi żyć w spokoju. W spokoju wypełniam swoje obowiązki. W ciągu dnia modlę się do mojego Boga z wdzięcznością.
- Ostatnie dwa dni ciężko pracowałam. Myślałam, że przyjdę na warsztaty tylko na jedną, dwie godziny. Po przyjeździe dostałam od koleżanki tekst do przeczytania na koniec warsztatów. Jest to przykład na to, że Bóg mnie kocha i w ten sposób chciał sprawić, żebym została na warsztatach do końca. Jest to jeden z wielu przykładów miłości Boga do mnie.
- Mam bardzo trudną sytuację. Miesiąc temu byłam tu zapłakana. Dziś się uśmiecham dlatego, że powierzyłam moje problemy Bogu. Uczę się powierzenia.
- „Im dalej od Boga ucieczesz, tym większy ciężar za sobą wleciesz”. Po dzisiejszych warsztatach przekonałam się, że jest to niezwykle trafne powiedzenie.