

# Kapitola 13 Alkoholismus (rev 7.8.2023)

Předcházející část: [Kapitola 12 Deprese](#)

Abychom porozuměli povaze alkoholismu a závislosti, přistupujeme k tématu z hlediska samotného vědomí, abychom rozpoznali podstatu povahy návykového procesu, a ne jen jeho příznaky, následky nebo fyzické korelace. Mluvit o povaze vědomí nám poskytne jiný kontext, abychom pochopili návykový proces a jeho projev jako problematické lidské chování.

Mapa vědomí bude znovu uvedena v celé této kapitole, neboť v našem výzkumu byla velmi užitečná. Pomůže nám pochopit informace, které byly dříve považovány za mystické, esoterické nebo za převahu „pravého mozku“, aby to lidé používající levou hemisféru pochopili. Na Mapě byly různé úrovně vědomí kalibrovány tak, aby udávaly relativní moc těchto energetických polí a jejich pozitivní nebo negativní směr. Studováním grafu začneme rozumět spoustě nových a užitečných informací o lidském chování a z toho dospějeme k plnému pochopení závislosti.

Na Mapě si všimněte, že osvícení nebo opuštění světa duality se kalibruje na úrovni 600. Energetické pole Odvaha je na úrovni 200 a Pýcha je na úrovni 175. Později se těmto číslům budeme věnovat. Je důležité si uvědomit, že směr šipek ukazuje, zda je energetické pole záporné a zda je či není přátelské k životu, zda je pozitivní a podporuje život.

Pro porozumění závislosti je třeba nejprve porozumět povaze vědomí a pak zjistit, jak se vztahuje k návykovému procesu. Podíváme se na pravou povahu závislosti a kvalitu, kterou společnost přehlížela, protože její pochopení závislosti bylo nulové až do příchodu Anonymních Alkoholiků (AA). Před AA byla míra zotavení z návyků nulová a bylo zřídkakdy slyšet, že se někdo někdy zotavil z alkoholismu. Pravdu měl dr. Carl Jung, který říkal, že věda na tuto otázku neměla žádnou odpověď, že je třeba hledat něco nad obyčejnou lidskou zkušeností a že odpověď bude nalezena v duchovnosti.

Přezkoumáme spojení mezi tělem, myslí a duchem. Jaký je vztah mezi touto trojicí a co je to duch? Jaká je povaha ducha, jak ve skutečnosti funguje a jak to můžeme ověřit prostřednictvím našich vlastních klinických zkušeností? Nebudeme diskutovat o filozofii ani o teologii, ale místo toho zkoumáme, co pro sebe dokážeme ověřit prostřednictvím vlastní vnitřní zkušenosti. Budeme se zabývat pravdou, jak může být v nás samých prozkoumána a dozvědět se, jak může být použita pro porozumění alkoholismu, závislostem a její důležitost pro uzdravení.

Budeme zdůrazňovat důležitost kontextu, nebo celkový způsob, jakým přistupujeme k věci, a paradigma, z něhož lze pochopit téma. Kontext vytváří smysl a osvětluje pochopení závislosti.

Jak bylo dříve popsáno na Mapě vědomí, úrovně pod 600 představují úrovně ega, které se nazývá „já“, a uvnitř ega jsou různá energetická pole, jak již bylo zmíněno. Na spodku Mapy jsou energetická pole Viny, Hanby (studu) a Apatie, a

napravo u každého pole jsou primární emoce toho, jakým způsobem zažíváme toto pole v každodenním životě. Napravo od toho je proces probíhající uvnitř samotného vědomí. Toto energetické pole také určuje, jakým způsobem prožíváme a vidíme svět, a jak se vztahuje k pochopení Boha, což je způsobeno omezením energetického pole.

Energetické pole Hanby studu) je na úrovni 20 a Vina je na úrovni 30. Jedná se o stavy negativity, které se obvykle vyskytují ve formě sebe-nenávisti. Svět je viděn jako místo hříchu a utrpení. Na této úrovni je Bůh vnímán jako možná nejhorší hrozba nebo ničitel duše, protože on uvrhne navždy duši do destrukce a pekelného ohně. Úrovně Viny a Studu jsou nejnižší energetická pole a obsahují velmi málo energie.

Když se dostaneme nahoru k energetickému poli na úrovni 50, objevíme oblast beznaděje a zoufalství. Stejně jako ta stará paní, kterou jsem předtím popsal, se houpala v houpacím křesle a zírala na okno poté, co dostala oznámení od ministerstva obrany, že její syn byl zabit v akci. Její rodina s ní otřásá a snaží se ji přimět mluvit, ale ona na ni nic neodpovídá, protože v těchto energetických polích dochází ke změnám v chemii mozku.

Beznaděj, zoufalství a deprese představují proces ztráty energie, který doprovází nižší úrovně vědomí. Svět je viděn jako beznadějný a pokud by byl Bůh, neměl by s námi nic společného, protože naše vlastní sebeúcta je velmi nízká. Říkáme tomu pohled na Boží povahu z úrovně červa. Pokud dostaneme osobu z tohoto velmi nízkého energetického pole, můžeme ji dostat na vyšší energetické pole nazvané Smutek.

Lidé v beznaději si nemohou pomoci sami a musíme do nich nalít energii, abychom je přemístili na energetické pole Smutku, které kalibruje na úrovni 75 a má mnohem více energie než beznaděj a vina. Smutek má také určitý biologický účel, například když dítě pláče, aby zavolalo svou matku. Má moc přivolat nějakou odezvu ze světa. Emoce, které doprovázejí smutek, jsou lítost, pocit ztráty a zoufalství. Proces, který probíhá ve vědomí na této úrovni, je deprimovanost. Duch je tou vysokou energií, ze které manifestuje se celý život. Osoba v Zármutku to vidí jako velmi smutný svět s nelítostným Bohem, který se o nikoho nestará.

Pokud se vrátíme ke staré paní, která se houpá na houpací židli a nejí a neodpovídá, a od ministerstva obrany přijde telegram, který říká, že předchozí telegram byl chyba a její syn Joy nebyl zabit, ale je stále naživu, stará dáma se nadále houpá se tam a zpět a zírá do okna. Kdybychom do ní mohli nalít energii až na úroveň Zármutku, začala by náhle plakat. Vyjádření těchto pocitů nám naznačuje, že se stav zlepšuje.

Je zajímavé, že tyto dva energetické stavy pocházejí z neschopnosti čelit energetickému poli, které leží těsně nad ním, což je Strach. Energetické pole Strachu na úrovni 100 je stále negativní emoce, jak ukazuje směr šipky. Můžeme ze strachu uběhnout dlouhou cestu, takže i když forma emocí sama o sobě není konstruktivní, jejich energie může být využita velmi pozitivně. Všechna tato energetická pole mají svůj vzestup a svou stinnou stránku. Stinná stránka nás negativně ovlivňuje; naopak, vzestup může být v našem životě velmi konstruktivní. Obecně zažíváme strach v běžném životě jako obavy, úzkost a paniku, ale nakonec

může eskalovat, aby se stal paralyzující hrůzou.

Smutek má co do činění s minulostí a strach má co do činění s budoucností. Proces probíhající ve vědomí je jedním z deflace. Ustrašené zvíře se zmenší a skrývá se. Například, když nás jako dítě ve 3. třídě učitel požádal o odpověď na otázku, můžeme si vzpomenout, jak jsme se schovávali a krčili za spolužákem před námi. Skrčili jsme se a smrštili, a vnímání světa, které vychází z tohoto energetického pole, je, že je to děsivé a ohrožující místo a že Bůh je velmi trestající. On je vnímán jako hrozba a je obávaný kvůli všem pocitům hříchu a viny, a v této úrovni vědomí je nízká sebeúcta. Tato úroveň považuje Boha za nejstrašnější ze všech možností.

Můžeme přesunout osobu ze Strachu do dalšího energetického pole zvaného Touha na úrovni 125, která má spoustu energie. Touha znamená „chtít“, takže jejím výrazem v našich běžných emocích je chtění a toužení. To se nakonec může stát posedlostí nebo nutkavostí. My pak ji nazýváme závislostí, protože proces probíhající ve vědomí je zachycením v pasti. Osoba je polapena touto úrovní a je poháněna touhou. Touha se stává intenzivní a je spojena s vnitřním obrazem. Chcete-li se zotavit z návyku, je nutné odstranit atraktivní obraz okamžiku, když se objeví v mysli, ať se jedná o sexuální obraz, hazardní hry nebo alkohol. Pokud se obraz nechá pozdržet, získává energii a rychle se stává příliš silným, aby mu člověk odolal. Uzdravení závisí na ochotě okamžitě a rozhodně odstranit obraz. Při zpoždění se obraz stává příliš silným, aby se vytratil, a jeho přitažlivost brzy vyhrává.

Cílem marketingového průmyslu je samozřejmě využít naše touhy tím, že vytváří touhy a chtění, aby nás dostali a polapili, takže budeme chtít jejich výrobky. Jakmile se nás zmocní touha, ať už jde o luxusní auto, určitý parfém nebo šampon, který nás zkrásní, bude nás pohánět. Budeme se vzdávat našich peněz a energie abychom si mohli koupit jejich výrobky.

Touha však vede k názoru, že svět je velmi frustrující. Obtížnost s chtivostí je, že všechny touhy mohou lidi pohánět po celý život, což vede k pocitu frustrace stejně jako k nelibosti, protože chtění se neodstraní získáním; to jen vede k dalšímu chtění. Chtění samo o sobě není uspokojující, takže tato konstantní frustrace vede k obrazu Boha, od něhož jsme odděleni. Jinými slovy, Bůh, který nám stále odpírá to, co chceme, nás snadno vede k hněvu, což je další úroveň.

Hněv na úrovni 150, jak všichni ví, má v sobě spoustu energie. Je to stále negativní emoce s ničivou temnou stránkou, ale energie hněvu, pokud víme, jak ji použít, může být velmi užitečná. Prožíváme energii hněvu v každodenním životě v emocích nelibosti, v pocitech nenávisti a hněvu na sebe, v nespokojenosti a zášti a v neochotě odpustit. Proces ve vědomí je jedním z expanzí, takže rozzlobené zvíře nabobtná hněvem, je větší než běžně v životě. Člověk, který je rozhněvaný, se zuřivě zvedá a snaží se být na biologické úrovni impozantní.

Hněvivost pak vede k soutěživosti. Rozzlobená osoba vidí svět konkurence, konfliktu, války a postoje „já proti tobě“. Je to polarizovaná pozice oponentů, a proto je Bůh na této úrovni hněvivým Bohem. Takový člověk vidí Boha jako nejvyšší hněv, Boha pomsty a odplaty. On je Bůh, který představuje energii sleziny z

pomsty, nenávisti a hněvu. Je to, jako kdyby teď nenáviděl to, co stvořil, lidskou povahu, kterou vytvořil. On je Bůh odvety, pomstychtivosti a hněvu.

Pokud se zvedneme z Hněvu na úroveň Pýchy (hrdosti) na 175, vidíme, že pýcha má spoustu energie a může být velmi užitečnou emocií. Obtíž s pýchou je, že její energetické pole je stále v záporném směru. Jeho nevýhodou je popření a v závislosti může být fatální, když na sebe vezme podobu arogance a pohrdání tím, že člověk řekne: „No, ti lidé to potřebují, ale ne já. Já jsem jiný.“ To vychází z procesu inflace, který se děje ve vědomí. Ego odráží nabobtnalý pocit sebe sama, což je velmi nebezpečná pozice. Proto vidíme, že pýcha nakonec vede ke zničení lidí, kteří se dostanou do drogové závislosti, ale kteří jsou jinak v životě úspěšní. To vede k inflaci ega a popření, které s ním souvisí, spolu s neschopností slyšet rady druhých. Pýcha proto vede k velmi zranitelné obraně. Není to dobrá pozice, ale je to energie, kterou můžeme využít k tomu, abychom se přesunuli od Hněvu až k Odvaze a mimo pole Pýchy.

Osoba na úrovni Pýchy je velmi zaujatá postavením, vlastnictvím, majetkem, symboly a značkami, což dostává člověka do velmi defenzivní pozice. Jak toto pole energie, které vychází z popření, arogance, opovržení a nafouknutého ega, ovlivňuje pohled člověka na Boha? Vztah k Bohu bude obvykle jednou ze dvou možností. Z arogance intelektu může vzniknout předpoklad, že levý mozek má schopnost poznat celou pravdu, což vede k ateismu. Ateismus je popření pravdy o tom, co lze prožít lidskými zkušenostmi; nebo může mít protiklad ve formě náboženského fanatismu. Mohl by mít podobu nábožensky založeného člověka, který by zaujal stanovisko, že „můj způsob“, jak vidět věci, je jediná cesta a je jedinečně pravdivý, takže váš není. Pýcha je stav, který polarizuje, takže postoje všech ostatních jsou špatné, nebo „já proti vám“, nebo „my proti nim“, a to je základem všech náboženských válek. Pýcha má však potenciál být užitečnou energií, jak objevilo námořnictvo USA, a je užitečné přesunout se přes ni na vyšší energetické pole nazvané Odvaha.

Odvaha je velmi důležitá úroveň, protože jak vidíme, šipka na Mapě vědomí je nyní neutrální, což znamená, že energetická oblast této úrovně vědomí se nyní posunula na neutrální stav. Je to, jako by anténa, která byla naladěna na „negativní“, se nyní naladila na „neutrální“. To přestane přitahovat negativní zážitky na sebe. Její energetické pole je 200, které má hodně energie. Odvaha má v sobě dostatek energie k tomu, aby osídlila Spojené státy americké, dostala lidstvo na Měsíc a vytvořila civilizaci, která prozkoumala intelektuální hranice.

Odvaha na 200 má dostatek energie, aby vytvořila všechna velká průmyslová odvětví. Je to mocné pole energie, ne proto, že vyskočilo o dvacet pět bodů, ale proto, že směr pole je jiný. Velká část odporu odpadla a poprvé je člověk schopen na této úrovni emocionálně čelit, zvládnout, podívat se a zvládat věci. Kritický proces, ke kterému dochází ve vědomí, spočívá v tom, že člověk získává svou moc.

Ochota říct pravdu dovolila tento obrovský skok v moci. To je klíčové pro pochopení závislostí a tradičních „dvanácti kroků“, protože to je první krok – přiznání, že člověk je bezmocný nad alkoholem a drogami, což způsobuje, že život člověka je nesnesitelný, a toto přiznání mění celé energetické pole a znovu dává člověku jeho moc, čímž se dostává do stavu zotavení.

Když člověk začne říkat pravdu, jeho pohled na svět z tohoto energetického pole Odvahy je příležitostí. Zdá se, že je to svět výzvy, což je velmi vzrušující svět, v němž může růst a prožívat osobní růst. Z tohoto energetického pole se otevírá v mysli pozitivní pohled na Boha. Poprvé člověk opravdu přiznává pravdu svých vlastních zkušeností. Neměl skutečně zkušenost s tím, co se ve vesmíru nazývá Bohem, a tak se mysl otevře poprvé. Člověk se začne ptát na tradiční otázky, které vždy vedly ke konečné realizaci pravdy: „Existuje Bůh? Mohu Ho zažít? Je Božství Vyšší moc, kterou dokážu ověřit uvnitř sebe? Je Bůh něčím „tam venku“ nebo ve mně? Jak se projevuje Vyšší moc? Jak to mohu poznat?“

Celý duchovní průzkum pak začíná na počátku poctivosti k sobě, protože to je první úroveň integrity z posílení. Schopnost přiznat pravdu uvolňuje sílu k tomu, aby člověk čelil situaci a zvládal věci a poprvé jednal přiměřeně.

Z energetického pole Odvahy vzniká síla podívat se na fakta a přiznat o nich pravdu. Odtud je možné uvolnit odpor a přesunout se na další energetické pole nazvané Neutralita. Můžeme vidět, že šipka je nyní na Mapě velmi pozitivní. Energetické pole vyskočilo na 250, což je úroveň, která je prožívaná jako volná a nepřipoutaná. Jakmile jednou přiznáme pravdu o nějaké věci, můžeme se dostat k procesu, který nazýváme „nepřipoutaný“ v tom, že už není spojen s výsledkem. To je v pořádku, bez ohledu na to, o co jde. Člověk na této energetické úrovni by pak mohl říci: „Pokud dostanu práci, je to skvělé, a jestli tu práci nedostanu, je to také v pořádku, protože najdu jinou.“ Nebo: „Pokud tento vztah nevyjde, pak najdu jiný vztah.“

Tady je zkušenost s dobrým stavem světa a pocit, že Bůh je zdrojem svobody. Je tu svoboda růst, rozšiřovat se, uvědomovat si a začít se zabývat sebou samým a povahou lidských zkušeností. Bůh této úrovně vypadá příznivě na zkoumání vlastního vědomí. Neutralita je úroveň komfortu.

Na vrcholu Neutrality se člověk může dostat do stavu nazvaného Ochota, který se kalibruje na 310. Má mnohem více moci a energie, protože poprvé se pozitivní záměr stává účinným a říká: „Ano.“ Na úrovni Neutrality je nedostatek nadšení. Například, je v pořádku jít do kina, ale ve skutečnosti je stejně dobře zůstat doma. Není tam ještě moc pozitivní energie. Nicméně, opuštění negativity vytváří prostor pro ochotu, a tam je začátek nadšení a velmi pozitivní energie. Říkáme: „Ano, souhlasíme. Jsme ochotni.“ Tato ochota nás vyvedla z lhostejnosti, fádnosti a odstupu a začneme zažívat přátelský svět. Záležitosti Boha a samotného života jsou slibné a nadějně, protože nyní říkáme „ano“ životu. Ochota otevírá příležitost pro další krok, kterým se posuneme z Ochoty na úroveň Přijetí.

Přijetí kalibruje na úrovni 350 a osoba na této úrovni je přiměřená, sebejistá a schopná. Tato transformace vědomí nastává, když začínáme znovu vlastnit vlastní moc. Všechna pole pod Odvahou jsou stavy oběti, ve kterých jsme opustili zdroj naší moci a dali ji světu. To bude nesmírně důležité, když se podíváme na závislosti – předání naší moci na něco, co je mimo nás, a tím si přinášíme nižší energetické pole.

Člověk, který se přesune do úrovně Přijetí, znovu vlastní svůj zdroj štěstí v

životě. Pod touto úrovní si lidé myslí, že zdroj štěstí leží vně jich samotných. Myslí si, že štěstí nastane, když něco „dostanou“. To všechno jsou stavy nedostatku, v němž je štěstí závislé na tom, zda člověk dostane určité auto, titul, práci, vztah, postavení, peníze nebo cokoli jiného, ale vždy je to něco mimo něj. V závislostech se stává: „Pokud dostanu správnou dávku této drogy ...“ Myšlenka, že zdroj štěstí je někde venku, doprovází všechny tyto stavy slabosti a oběti.

Osoba na úrovni Přijetí, díky ochotě a propuštění odporu, přijala, že je sama zdrojem štěstí ve svém životě. Pak vzniká přesvědčení o soběstačnosti a schopnosti vytvořit něco, co je uspokojující. Výsledkem je, že tato osoba již není omezená bezmocností nebo stavem oběti. Takový člověk ví, že pokud bude umístěn na pustý ostrov, o rok později bude mít kokosovou továrnu, dřevěný dům, nebo bude vyučovat francouzštinu domorodce. Najde si vztah a dokonce i založí novou rodinu.

Je tu síla znovu vytvořit život pro sebe. Ve vězení existuje sebevražda, ale na druhou stranu existují ti, kteří zde získali vysokoškolské tituly. Lidé, kteří změnili průběh celé lidské historie, ve vězení napsali silné a brilantní knihy, které dokazují, že moc není ve vězení, ale naopak v sobě. Člověk má schopnost využít i vězeňské zkušenosti cenným a pozitivním způsobem, aby vytvořil velký román, knihu nebo politické pojednání. Některé z nejvlivnějších knih, které kdy byly napsány, byly vytvořeny za extrémních podmínek.

Jedním z aspektů Přijetí je otevřenost k rozumu a racionalita jako hlavních principů života, a ne jen emoce, které převažují v nižších energetických polích. „Myslet“ získává mnohem větší důležitost než jen „cítit“. Zvířata jsou řízena emocemi, instinkty a pocity, ale normální zdraví lidé díky evoluci přední mozkové kůry rozvinuli schopnost intelektuálního porozumění a následně schopnost rozumět logickým a abstraktním symbolům. Úroveň vědomí úrovně 400+ tak formuje naši moderní společnost ve vzdělání, informacích a kritickým využitím inteligence. To vede k učení se jinými prostředky než jen pokusem a omylem.

Člověk v potížích začíná hledat odpovědi a řešení a hledání nakonec vede k objevu, že zotavení je možné pomocí osvědčených programů, jako jsou AA, jejichž úspěch představuje mnoho miliónů vyléčených alkoholiků během celých desetiletí. Mysl je užitečným odrazovým můstkem, a člověk se na základě učení dozví, že existuje cesta ze závislostí a z jejich doprovodné beznaděje a zoufalství.

Přijetím toho, že jsme zdrojem štěstí, svět začne vypadat harmonicky. Když se vydáme nahoru do energetického pole Lásky, vize Boha, která vychází z tohoto slibného, nadějného pohledu, je počátkem chápání Boha milosrdenství a odpuštění. Z přijetí a vlastnictví moci, toho, čím jsme, a přesouváním se směrem k pravdě vzniká ochota stát se opravdu milujícím člověkem. To nás přivádí k silnému energetickému poli úrovně 500, což je pole samotné Lásky.

Úroveň Lásky je tam, kde převládá opravdové štěstí. Vidíme, proč neustálé získávání – zaměřené na peníze, sex, sílu, postavení a vše ostatní – nepřináší štěstí. Přináší radost jen v okamžiku naplnění. Vidíme, proč nás padesát miliónů dolarů neudělalo šťastnými, pak by tak neudělalo ani sedmdesát pět miliónů dolarů,

nebo i více miliónů dolarů, stále jsme pod úrovní 200; skutečné štěstí je spojeno s vyšší úrovní 500, což je počátek pole Lásky, která vede k Bezpodmínečné lásce na úrovni 540.

Láska je stabilní energetické pole, které živí a podporuje život a ze kterého přichází odpuštění a začátek zjevení pravdy života. V mozku v energetickém poli úrovně 500 a zvláště na úrovni 540 dochází k uvolňování endorfinů, což je korelace lásky na fyzické úrovni v samotné chemii mozku. Pohled na svět, který vychází z této lásky, je milující, a Bůh je bezpodmínečnou láskou a odpuštěním. To je velmi důležitá úroveň pro zotavení ze závislostí, jak dokazuje energetické pole Anonymních Alkoholiků.

Dvanáctistupňové skupiny, které jsou založeny na duchovních principech, kalibrují v energetickém poli úrovně 540, což je kritická úroveň, protože je to energetické pole léčitelství a bezpodmínečné lásky. Představuje závazek a sjednocení. Odpuštění se stává automatickým, protože z odhalení se ukazuje tento druh světa a z tohoto pochopení vzniká soucit. Schopnost chápat a touha po pochopení se stávají nejdůležitějšími a to, co je odhaleno, je to, co se stává důležitým. Pokud má člověk zlomenou ruku, není důležité, zda je dobrý nebo špatný. Je jen důležité ji zafixovat. Láskyplnost se pak stává léčením ze svého záměru rozumět. Vyléčí ze své síly soucitu.

Jedná se o jiné energetické pole než to, které svět obvykle nazývá „láskou“, což je často připoutanost a emocionální sentimentálnost. Když slyšíme, že někdo říká: „No, milovala jsem Karla, ale už ho nemám ráda,“ tak to ve skutečnosti znamená, že Karla nikdy opravdu nemilovala. Měla sentimentální připoutanost, závislost, kontrolu a ovládání, sexuální vazbu a vlastnictví v emocionalitě. To, co je opravdu milující, je rozhodnutí, vnitřní záměr a závazek, které vytváří stabilní, neměnné energetické pole. To vidíme v neodsuzování u dvanáctistupňových skupin. Když člen vypráví o nešťastné události, skupina ho neodsuzuje a je podpůrná. Bezpodmínečná láska vzniká proto, že tato skupina je ve vztahu k bytosti člověka. Je tu láska k pravému já člověka. Tak je zde posun od malého já k velkému Já. Podporující, výchovné, léčivé energetické pole dvanáctistupňových skupin převažuje, bez ohledu na osobnost. AA používá výrok: „Stačí přinést tělo, a dostane ho osmóza.“ Staví principy nad osobnosti a to znamená, že bezpodmínečná láska samotného léčebného pole, která podporuje a vyživuje, přináší zázrak uzdravení.

Důležitost souladu s tímto energetickým polem spočívá v tom, že pocit vděčnosti, který je přibližně na úrovni 540, je charakteristický pro AA. Na této úrovni jsou hodnotami smích, humor a schopnost odlišného pohledu na zkušenosti. Namísto sebelítosti, strachu nebo hněvu a zášti, se nyní na zkušenost, která byla v té době možná tragická, člověk dívá s humorem. Kvůli této ochotě odpuštět a mít pochopení vycházejí z léčivé povahy tohoto energetického pole radostné stavy, charakterizované soucitem a touhou uzdravovat se prostřednictvím pochopení. Tento přechod znamená začátek přeměny vědomí, počátek vidění dokonalosti světa a prožívání jednoty všech věcí a života.

Ve vysokých úrovních vědomí nad 500 se objevuje energetické pole nazvané Extáze.

Nejedná se o emoční stav skákat radostí nahoru a dolů, ale o vnitřní zkušenost extrémní radosti, která se nakonec vyvine do stavů, které se obecně nazývají Blaženost (Bliss). Tyto blažené stavy vyjadřují pocity velkého blahobytu (wellbeing), sjednocení se vším, velkorysou lásku a odpuštění a extrémní vnitřní potěšení. Tento blažený stav je důležitý pro pochopení závislostí, protože vnitřní zkušenost je nejpůsobivější ze všech lidských zkušeností. Představuje zkušenost toho, co je možné v rámci Já člověka.

Tyto prožitky mohou také vyjít z meditace. Osoba, která praktikuje meditativní techniku, může najednou vstoupit do expanzivního stavu nekonečné jednoty a blaženosti, také nazývaného samádhi, a uvědomit si, co je možné. Poznání toho, co je možné, vytváří touhu vrátit se do tohoto stavu. Život člověka se v důsledku této zkušenosti obvykle značně změní. Mnoho lidí opustí svůj současný životní styl a přechází na zcela jiný, který směřuje k duchovnímu očistění a odstranění toho, co blokuje prožívání tohoto stavu. To je také charakteristické pro lidi, kteří mají zážitky blízké smrti, a to i když jsou na operačním sále prohlášeni za mrtvé. Film *Zjevení (Revelation)* je o takovém člověku a je klinicky velmi přesný, když předkládá zkušenosti tohoto stavu nekonečné blaženosti. Následně dochází k dramatické změně životního stylu člověka, která vychází z odlišného poznání, orientace a kontextu.

Klasický film *Lost Horizon (Ztracený horizont)* líčí stejnou věc – a to velmi dobře (Ronald Coleman byl v původní verzi). Můžete si vzpomenout, že když se dostane do Shangri-La (stav bezpodmínečné lásky, který kalibruje na úrovni 600), zažívá tento stav vědomí. Když se pokusí vrátit do běžného světa, který kalibruje kolem 200, vidí svět úspěšné činnosti a dostatku. V tomto světě už nemůže najít žádné uspokojení ve srovnání s tím, co prožil v Shangri-La. To vyvolalo touhu vrátit se k tomuto stavu vnitřního vědomí za každou cenu (které film zobrazuje jako místo, ale o němž víme, že je vlastně prožíváno uvnitř vědomí). Riskuje svůj život v Himálajích kvůli odhodlání vrátit se do stavu v Shangri-La.

Musíme se podívat na to, kde se vyskytují všechny lidské zkušenosti. Jak jsme říkali, tělo není schopno zažít samo sebe a je prožíváno pouze v mysli. Je to mysl, která zažívá tělo. Mysl samotná je prožívána vědomím; jinak by nevěděla o tom, co se děje v mysli. Prožitky se odehrávají v energetické oblasti vědomí a je to právě tato vnitřní zkušenost blaženého stavu uvnitř vědomí, která zachycuje lidi, kteří nikdy neužívali drogy.

Nyní můžeme pochopit, co se stane při zkušenostech s drogami nebo alkoholem. Toto silně atraktivní, radostné energetické pole, energetické pole samotného života, je jako slunce, které svítí stále. Nižší energetická pole jsou jako mraky, které vylučují zážitek z toho, co stále svítí. Droga nebo alkohol blokuje prožívání nižších energetických polí a umožňují zkušenosti s vyšším energetickým polem. Pokud bychom mohli blokovat všechna energetická pole pod úrovní 560, zažili bychom to, co zbylo, což je energetické pole Extáze. Existuje dokonce umělá droga s názvem Ecstasy vytvořená speciálně pro zablokování prožívání energetických polí pod 560. Pomocí drogy se farmakologicky zablokovalo prožívání spodních energetických polí a umožnila se nerušená zkušenost s vyšším polem. Takže na konci dne člověk, který je plný strachu, smutku, lítosti a úzkosti, to zastaví dvěma



sklenkami Martini a najednou dočasně přeskočí z dolních energetických polí a přesune se na energetickou úroveň asi 500, kterou lze nazvat „mírnou (mellow)“.

Je to pole, kde se my všichni milujeme a jsme ochotni odpustit. Jsme velkorysí, bezstarostní a všechny děti nás milují, když jsme v tomto stavu; vezmeme hračky domů pro děti a květiny pro naši manželku. Tento energetický stav je vyhledáván v drogové zkušenosti, protože blokuje nižší energetické hladiny. Jak již bylo řečeno, jsou to návykové zážitky, protože mysl, jakmile zažila tento stav, se k němu chce vrátit.

Když požádáme osoby, které měly návykový problém s alkoholem či drogami, aby se podívaly na to, co hledají, aby se podívaly na zkušenost, na kterou si navykly a ke které se znovu a znovu vrací bez ohledu na cenu, zjistíme, že hledají vnitřní stav vědomí. Ve skutečnosti je samotná droga vůbec nezajímá. Droga je jen mechanismus, jediný způsob, o kterém vědí, že má v současnosti přístup k tomuto stavu. Je to určitý způsob, jak zažít své bytí, svou existenci a je to příjemný, vysoce energický stav. To je to, co hledají, a jestliže droga nezabrání prožívání dolní energetické oblasti, a tím jim brání v prožívání tohoto vnitřního stavu blaženosti, pak droga již není užívána nebo oceňována. Vidíme, že závislost není na drogách nebo na alkoholu, ale jen na „vysokém“ stavu vědomí.

Mnoho psychologických vysvětlení závislostí se to snaží prezentovat, jako by člověk utíkal od nižších prožitků strachu nebo deprese. Existují některé vynikající léky, které to zvládnou; například Thorazene eliminuje úzkost, ale nevede k závislosti, protože nevyvolává žádné „vysoké“ vědomí. Totéž platí pro antidepressiva. Antidepressivum vyvede člověka z deprese, ale nevede k „vysokému“ stavu. Zmírnění deprese, úzkosti, strachu nebo hněvu je proto farmakologicky dobře zvládnuto tradičními léky, které se nepovažují za návykové látky, protože neblokují dostatečně nižší energetická pole, aby umožnily lidem prožívat vyšší stav.

Vidíme, že člověk v tomto stavu vědomí je závislý na energetickém poli, které vytváří touhu vrátit se k němu. Lidé jsou ochotni za to zaplatit značnou cenu, protože mysl začíná požadovat návrat k této zkušenosti bez ohledu na to, jaké jsou náklady. Ochota platit se časem zvyšuje, takže nakonec si vyžádá samotné tělo. Říká se: „Pokud budete takhle pít, budete mrtví během několika týdnů nebo měsíců.“ Znáte, co s tím člověk udělá – jde přes ulici k barmanovi, svému starému kamarádovi Johnovi, objedná si martini a říká: „Hádej, co mi dnes doktor řekl?“ V té chvíli mu barman podá drink na dobré staré časy a tělu řeknou sbohem. Ochota nechat toho všeho chybí, a vidíme cenu, kterou jsou lidé ochotni zaplatit za tzv. závislost na tomto stavu vědomí. To mystifikuje lidi, kteří nemají přístup k této úrovni vědomí v drogové zkušenosti. Lidé jsou ochotni všechno obětovat, aby se vrátili na toto energetické pole, které nazýváme Blažeností – vnitřní Shangri-La.

Vidíme totéž, že se děje s lidmi, kteří drogu nikdy neužívali. Na základě jejich osudu nebo předchozí duchovní práce vystoupili do energetických polí těchto vyšších zkušeností, a dělají to samé. Jsou ochotni vzdát se moci, peněz, postavení a titulů ve světě, a věnovat veškerý svůj čas a energii, aby se vrátili do tohoto stavu vědomí. Film Ztracený horizont nám opravdu vypráví příběh motivu závislosti

tím, že ukazuje ochotu člověka obětovat celý život pro určitý stav vědomí.

Existuje vrozené vnitřní uvědomění toho, co je skutečně pravdivé, a závislost je falešný začátek prožívání pravdy, protože to nefunguje. Důvod pro vzdání se závislosti na alkoholu nebo drogách proto není proto, že jsou špatné, ale proto, že to nefunguje. Nefunguje to, protože s drogami a alkoholem přichází progresivní ztráta vnitřní sebeúcty spolu s protivenstvím a negativitou nízkých energetických polí. Je to začátek prožívání velmi negativních událostí v životě člověka. Může nastat začátek ztráty vztahů, kreditních karet, postavení, fyzického zdraví a fungování tělesných orgánů, což znamená pád na dno způsobený popřením pravdy. Odmítnutí pravdy na úrovních pod 200 je způsobeno tím, že lidé dávají svou moc mimo sebe. Závislá osoba dala pryč zdroj svého štěstí a smyslu života a promítla ho na vnější svět a dala tuto pravomoc drogám nebo alkoholu, tedy určité látce mimo sebe.

Droga sama o sobě nemá vůbec žádnou moc, aby vytvořila vyšší zkušenosti. Testovali jsme to a zkoumali již řadu let s doslova stovkami lidí klinicky a ve třídách, které jsme dali dohromady pro lidi, kteří bojovali se svým návykovým problémem a snažili se ho řešit. Použitím diagnostické metody rozlišování pravdy od falešnosti jsme testovali tvrzení, že „droga má moc vytvořit tuto vyšší zkušenost“, a všech sto procent lidí mělo oslabené svaly, což dokazuje, že je to lež. Droga nemá žádnou moc. Pak jsme jim představili opačný koncept a všichni ve třídě měli na mysli myšlenku, že droga blokuje energetická pole, která přicházejí z vlastního ega, a dovoluje jim, aby zažili radost z toho, co je jejich vlastní Já. Okamžitě všichni ve třídě byli silní, což naznačovalo, že výrok je pravdivý.

Pravdou je, že droga nemá žádnou moc k tomu, aby vytvořila tyto zkušenosti, ale má farmakologickou schopnost blokovat negativní energetická pole, což umožňuje, aby se člověk alespoň dostal do hřiště. Samozřejmě, že skutečný stav blaženosti není prožíván stejně jako člověkem, který ho získal vlastní progresivní duchovní prací, ale přinejmenším je podobný této zkušenosti. Pocit energie, která je bližší pravdě vlastního bytí nám dovoluje využít tyto znalosti a nyní pochopit zotavení z návyků.

Když člověk hledá léčbu ze závislosti, nachází se obvykle na dně Mapy vědomí a je plný sebe-nenávisti, beznaděje, lítosti a zoufalství. Energetické pole apatie, beznaděje a zoufalství je takové, ve kterém si člověk nemůže pomoci sám. Doslova to znamená beznadějný stav. Například prezident krajské advokátní komory doslova zemřel hladem, když žil sám v hotelovém domě. Byl závislý na kombinaci valia a alkoholu. Nikdy nezvedl telefon a nežádal nikoho o pomoc. Lidé jako on mají mnoho přátel, z nichž všichni by nechali všeho, aby mu pomohli, ale cítil, že nemá smysl telefonovat, protože nebyla žádná naděje. Tato beznadějnost stavu se často vyjadřuje jako „Můj případ je jiný; můj případ je odlišný.“ Což znamená, že „Vy se z toho možná dobře zotavíte, ale můj případ je beznadějný.“

Z této apatie a beznaděje, v níž je Bůh pro člověka mrtvý, je vše, co můžeme dělat, je nalévat do těchto lidí energii. Proces probíhající ve vědomí je způsoben ztrátou energie. Ten člověk je odpojen, stejně jako žena, která se houpala v houpacím křesle a dívala se z okna. Odvolávat se na rozum nemá žádný účinek.

Viděli jsme u té ženy, že když telegram dorazil z ministerstva obrany a sdělil, že smrt jejího syna byla chyba, její energetické pole se nezměnilo. Dále se houpala tam a zpět a dívala se na okno. Odpovědí je nalít energii do této osoby prostřednictvím našeho zájmu, lásky, fyzické přítomnosti, výživy a všech možných způsobů, a přesunout ji na další energetické pole Zármutku.

Smutek má co dělat s minulostí a když člověk vychází z prázdného šokového stavu, začne plakat a litovat ztrát, které návyky způsobily. Prožívá lítost, společně s pocity sebelítosti a smutku, že je v rehabilitačním zařízení nebo v prostředí, kde nyní žije. Je smutný ze svého života a své závislosti a cítí se Bohem opuštěný.

Na této úrovni je lítost z minulosti, a tak přesuneme energetické pole člověka na další úroveň, kterou je Strach. V tomto okamžiku se člověk začíná obávat závislosti, a to díky starostem a úzkosti. Strach má co do činění s budoucností. Člověk již není v nafouknutém stavu popření; naopak, je ve stavu deflace. Svět vypadá děsivě a člověk může mít pocit, že ho Bůh potrestá za minulé hříchy. Nesprávně interpretuje závislost jako trest a bojí se dalšího trestu a dalších ztrát v budoucnu. Energie každé věci však může člověka posunout až k energii dalšího pole. Člověk se přesouvá od strachu ze závislosti do touhy po něčem lepším než být obětí chtění a toužení. To ho přesune na Hněv.

Hněv má v sobě hodně užitečné energie, nikoliv ve formě samotného hněvu, ale energii hněvu, v níž se člověk rozzlobí na svou životní situaci, a že je obětí. Tento hněv může být použit konstruktivně jako bod obratu od poraženectví. Lepší než beznaděj je z pýchy udělat něco se svou situací, podniknout kroky a začít se starat o sebe a své postavení, a pak se posunout až na další energetické pole Odvahy.

Odhodlání říkat pravdu má v závislostech zásadní význam. Vidíme mocný účinek prvního z dvanácti kroků v AA – přiznání, že člověk je bezmocný nad alkoholem nebo drogami – což mu nyní dává schopnost čelit, zvládnout situaci a jednat přiměřeně. Představuje opětovné posilování. Svět je pak viděn jako příležitost, poprvé je tu přínos otevřené mysli a pravda má nyní cestu, jak vstoupit do mysli. Pýcha může být využita k přesunu člověka do Odvahy a podívat se na fakta. Pokud tak učiní, je to povzbuzení k tomu, aby postoupil k dalšímu kroku a přestal vzdorovat skutečným a byl propuštěn z tohoto odporu, aby mohl začít vidět svět jako správné místo. To umožňuje využívat a prožívat vnitřní svobodu k prozkoumání, rozšiřování a posunutí se až k ochotě říci ano, připojit se k průzkumu a souhlasit s tím. Člověk tak rozvíjí schopnost vidět celý rehabilitační proces ve světě, který je přátelský.

Anonymní Alkoholici a další programy obnovy jsou pak považovány za slibné a nadějně a člověk cítí, že se možná zotaví. Přijetí je velmi silné energetické pole, kde si člověk uvědomuje sílu tato rozhodnutí učinit. Důvěra, pocit přiměřenosti a transformace se objevují díky tomu, že svět je harmonický. Na jedné straně to pro člověka představovalo problém, ale na druhé straně to také poskytlo odpověď. To, co je milosrdný Bůh, poskytuje řešení, a přestože člověk může mít závislost, jsou zde stovky tisíc lidí, kteří našli odpovědi a jsou velmi ochotní být užiteční.

S odevzdáním se svět začne vypadat přátelsky, harmonicky, milosrdně, užitečně a nadějně a nabízí přijetí. S odchodem odporu a popření se objevuje energetické pole láskyplnosti. Tento člověk se pak zaváže k energetickému poli, které uzdravuje tím, že se člověk připojí k jedné z dvanáctistupňových skupin, jejichž energie je vrozeně uzdravující. (AA kalibruje na úrovni 540) Zásadní je ochota jedince přizpůsobit se a přijmout léčbu. Prostřednictvím této ochoty pak přijde přijetí. Pravdou je přijmout nutnost být v energetickém poli, které podporuje, porozumí a bezpodmínečně miluje. V této oblasti lidé vědí, že jsou v bezpečném prostoru. Zůstat v souladu s ním zajišťuje jejich přežití. S touto zkušeností přichází radost a začátek prožívání vnitřního klidu a schopnost vidět dokonalost a jednotu energetického pole, jehož je nyní nedílnou součástí. Je to ochota říkat pravdu, která člověka zdvihá nahoru přes tuto velmi kritickou úroveň.

Prvním krokem dvanáctibodového programu je ochota přiznat pravdu, že člověk je bezmocný nad alkoholem nebo drogami a že alkohol nebo drogy dělají život nevládnutelný. Druhý krok se pak stává velmi významným v tom, že „obnovení duševního zdraví“ nastává větší silou, než jsme sami. Tím se ego odevzdává Bohu (když se já odevzdává do moci Já).

Podíváme se na radost a blaženost a uvidíme, že energetické pole začíná na úrovni asi 500 a běží až na úroveň 600. Toto pole je jako silný elektromagnet, který člověka přitahuje, protože chce znovu prožít tuto zkušenost ve vědomí. Proto, aby to zvládl, je třeba něčeho s rovnocennou silou. Druhým krokem je skutečně intuitivní vědomí, že pro zvládnutí přitažlivosti tak silného energetického pole bude potřeba něco většího, než je ego nebo omezené malé já.

Třetím krokem je rozhodnutí, které vychází z toho, že je člověk ochotný se odevzdat a obrátit svůj život k Bohu, jak ho chápe. Ze samotné ochoty již člověk Boha chápe jako přítele – je slibným, milosrdným a citlivým Bohem. Ochota důvěřovat pramení z víry, takže třetí krok hlubokého odevzdání skutečně posune člověka do souladu s energetickým polem úrovně 540 a výše. Zbývajících dvanáct kroků nyní dávají smysl z hlediska úrovně vědomí, jak jsme se na ně podívali.

Čtvrtý krok říká, že se upřímně podívám do sebe, abych objevil jakékoliv vady charakteru a abych udělal neohrožený morální inventář, což znamená ochotu podívat se na všechno, co bylo v mém životě negativní.

Poté následuje pátý, velmi uzdravující krok, kterým přiznáváme Bohu a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých špatností. Tímto krokem se změní energetické pole a odebere se záporný náboj. Odstranění negativity nezměnilo minulost, ale změnil se způsob, jakým se k ní stavíme, čímž se znemožnilo to, co dříve mělo schopnost korodovat a ničit. Bill Wilson, zakladatel AA, říkal, že správný postoj k minulosti je slušná lítost, která se zcela liší od sebe-nenávisti, hanby nebo viny. Místo toho pak člověk vychází ze srdce. Bill říkal, že AA je jazyk srdce a ze srdce, který uzdravuje svým humorem, přijetím, lehkostí a ochotou uzdravovat minulost.

Léčení pak pokračuje z kroku 5 a je vyjádřeno v nápravě v krocích 6 až 9, což jsou skutečně opravné kroky. V těchto krocích přebírá osoba zodpovědnost reálně dělat

něco ve světě, aby napravila škody, které jsou napravitelné, takže to není jen duševní intelektuální cvičení. Stává se to skutečností a zbavuje člověka viny z toho, co v minulosti udělal. Člověk se vrátí zpět do světa a podle svých nejlepších schopností se pokusí napravit škody, jak jen to je možné.

Krok desátý pak říká, že převzetí odpovědnosti za obsah vlastního vědomí a ochota ho vyčistit, se stává základem každodenního způsobu života. Denní inventář zaznamenává, co chybělo v celistvosti, kde by člověk mohl lépe jednat a kde by člověk mohl být víc milující. Krok desátý znamená přijmout zodpovědnost za proces duchovního pokroku a zavázání se k němu jako ke způsobu života.

Krok jedenáct je zajímavý, protože říká, že pokud člověk důkladně provede kroky od jednoho do deseti, znovu se připojí k něčemu, co hledal především prostřednictvím drog a alkoholu. Říká, že modlitba a meditace zvýší vědomý kontakt s Bohem, jak Ho člověk chápe, a žádá pouze o poznání Jeho vůle a sílu ji vykonat.

Krok jedenáct neříká: „začínám“, říká, že již došlo k vědomému kontaktu. K tomu dochází prostřednictvím vnitřního odevzdání se a upřímné oddanosti lásce a Já jako životního stylu. Člověk se spojuje s Bohem skrze srdce, protože to, co je Boží, to, co je Bůh, a to, co je láska, je totéž. Zásadou milosrdenství jako životního stylu, jako způsobu, jak být ve světě podle našich nejlepších schopností, se znovu spojujeme s radostnou vnitřní zkušeností, pevnou jako skála, která byla podobná tomu, co jsme hledali především alkoholem a drogami.

Krok dvanáct ukazuje, jaký je celý návykový proces a jaká je jeho povaha v oblasti vědomí. Krok dvanáct říká, že když jste v důsledku předchozích kroků dosáhli duchovního probuzení a uvědomili jste si ho, je to výsledek celé návykové zkušenosti. Člověk má nyní schopnost přinášet tuto zprávu ostatním a vyjadřovat ji v celém svém životě. Dvanáctý krok nám říká, že záměrem návykového procesu bylo nás probudit a přesunout nás z jedné úrovně vědomí do druhé; ze spícího a nevědomého stavu do vědomého a zodpovědného; vyjít ze stavu nevědomé, nezodpovědné a bezmocné oběti a opět být bytostí duchovně zodpovědnou za štěstí ve svém životě.

To brání tomu, aby byl zdroj štěstí vnímán mimo sebe. Místo toho si člověk uvědomuje, že zdroj štěstí je stejný jako zdroj života a pochází ze zodpovědného postoje duchovně vědomého člověka.

Nyní existuje jiný kontext, v němž je možné považovat závislost za proces posunu ve zvyšování vědomí a uvědomování, takže alkoholismus a drogy pak vyžadují, aby se člověk stal více probuzeným, aby přežil. Tato onemocnění jsou progresivně fatální a jediný způsob, jak se z nich zotavit, je postupné duchovní uvědomování a zvýšení vědomí. Život samotný závisí na uvědomění prostřednictvím velké konfrontace já s něčím vyšším, což je Já, které nás nutí růst, protože není cesta zpátky. Jedinými možnostmi je odevzdat svou osobní vůli Bohu, nebo se zbláznit a umřít. Potom, co jsou mozkové buňky naprogramovány, není čas na jejich přeprogramování. Na visutém laně provazolezce není dostatek místa, aby se člověk otočil a změnil názor. Jakmile se člověk dostane do návykového alkoholického procesu, nevrací se zpět. Existuje pouze konfrontace s pravdou o sobě. Obnova závisí na tom, že tento proces přijmete, radostně se do něj vkládáte a jste za něj vděční.

Nyní je pochopitelné, proč řečníci na setkáních AA říkají, že jsou vděční, že jsou alkoholici. Pro nováčky to opravdu zní jako šílenství. Vděční? Jak může být člověk vděčný za to, že se stal závislým nebo alkoholikem? Protože to nutí člověka růst a být uvědomělý. Vynucuje to, aby se o tomto procesu dozvěděl, a proto byl vděčný. Nejprve se mu to nelíbí a odporuje, ale pak to skutečně přijímá a souhlasí. Každý začne milovat a prožívat radost a konečně dosáhne stavu, kterým je klid a vyrovnanost.

Člověk má vnitřní povědomost, že to byl osud – způsob, jak to udělat, cesta, která byla zvolená – což vede k uvědomění, že by člověk nikdy nedosáhl tohoto velkého pochopení žádným jiným způsobem. Někteří lidé to prostě musí zažít tímto způsobem. Ego musí být sraženo na dno, aby se vzdalo a našlo Boha. U těch ty, kteří to udělají, dochází k pocitu velké vděčnosti, spolu s větším pochopením povahy samotného vědomí. Ti, kteří se oddávají Bohu, obdrží dary Boží.

Doplnění textu:

Dvanáct kroků AA (Anonymních alkoholiků)

Dvanáct kroků AA je řada zásad duchovní povahy, které v případě, že se uskutečňují jako způsob života, mohou potlačit posedlost pitím a umožnit trpícímu stát se znovu šťastným a užitečným plnohodnotným člověkem.

1. Přiznali jsme svoji bezmocnost nad alkoholem – naše životy se staly neovladatelné.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše může obnovit naše duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, tak jak ho my sami chápeme.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sebe samých.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela připraveni k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.
7. Pokorně jsme Ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
8. Sepsali jsme listinu všech lidí, kterým jsme ublížili a dospěli jsme k ochotě jim to nahradit.
9. Provedli jsme tyto nápravy ve všech případech, kdy situace dovolila, s výjimkou kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme Ho chápali my, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání Jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Výsledkem těchto Kroků bylo, že jsme se duchovně probudili a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním

alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

Následující část: [Kapitola 14 Rakovina](#)