

12 KROKÓW Z BOGIEM JAKO PROCES PRZEMIANY

12 kroków do życia w Bogu, to **proces**, dzięki któremu uzyskujemy pokój w 3 obszarach: pokój z Bogiem, pokój ze sobą, pokój z innymi oraz uczymy się utrzymywać ten stan w naszym życiu.

Jak w każdym procesie przechodzimy kolejne kroki po kolei, a każdy kolejny etap wynika z poprzedniego.

Warsztaty 12 kroków to także konkretne **zestawy narzędzi**, służących do pracy nad sobą. Zatem będąc np. w 5 kroku, możemy nadal korzystać z kroku 1, 2 czy nawet 10-ego (jeśli przeszliśmy już raz cały ten proces).

12 Kroków jako proces



Albowiem Bóg jest mi świadkiem, jak gorąco tęsknię za wami wszystkimi [ożywiony] miłością Chrystusa Jezusa. A modłę się o to, aby miłość wasza doskonaliła się coraz bardziej i bardziej w głębszym poznaniu i wszelkim wyczuciu dla oceny tego, co lepsze, abyście byli czysti i bez zarzutu na dzień Chrystusa,

Flp 1; 8-10

Etap budowania pokoju z Bogiem

KROK ZERO – TĘSKNOTA za życiem w Bogu, w pełni pokoju, radości i wdzięczności.

Krok, w którym zaczynamy czuć lub **czujemy tęsknotę** za innym życiem, niż to, które prowadzimy obecnie. Widzimy, że są sytuacje lub stany, które nas przytłaczają, z którymi sobie nie radzimy. To mogą być nasze słabości, destrukcyjne mechanizmy działania, nieumiejętności (np. brak stawiania zdrowych granic). Zaczynamy marzyć by nasze życie stało się pełne spokoju, radości, wdzięczności i poszukujemy drogi do osiągnięcia tego celu. Konsekwencją tego kroku jest wejście na jakąś ścieżkę rozwojową np. warsztaty 12 krokowe.

KROK PIERWSZY – UZNANIE kresu naszych sił i tego, że osiągnęliśmy nasze 'dno'

W tym pierwszym kroku warsztatowym uczymy się nie tylko **dostrzec** nasze słabości i grzechy, ale przede wszystkim **uznać naszą bezsilność** wobec problemów, które "przejęły kontrolę" nad naszym życiem i sprawiły, że przestaliśmy nim kierować odpowiedzialnie. Przyznanie się szczerze do tego, że „mam problem”, otwiera nas na kolejny krok – szukania wsparcia by wyzwolić się z „nieuporządkowania”.

KROK DRUGI – WSPARCIE w procesie uzdrawiania, czyli świadomość, że nie jestem sam/a

W tym kroku, mając świadomość, że sam/a nie dam już rady, otwieram się na **poszukiwanie pomocy**. Ratunek może przychodzić z wielu stron, jednak tylko Bóg jest gwarantem tego najskuteczniejszego wyzwolenia. On jest siłą, która od teraz będzie Cię wspierała na drodze przemiany. Bóg działa też przez ludzi, dlatego w tych warsztatach, tak ważne jest, aby uczestnicy zawiązali swoją wspólnotę, by stanowić dla siebie wsparcie w kolejnych miesiącach pracy. Nie jest możliwe przyjęcie jakiegokolwiek pomocy, nawet ze strony Boga, jeśli mu nie zaufamy. Ufać możemy tylko temu, kogo znamy. W tym kroku będziemy się również przyglądać temu, jaki mamy **obraz Boga**. Jak On objawia się w naszej historii.

KROK TRZECI – ODDANIE SIĘ Bogu w opiekę

W tym kroku, już wiemy KOMU chcemy **się powierzyć**, z ufnością zatem oddajemy Bogu całą naszą wolę, nasze życie, podjęte wysiłki i działania. Przyglądamy się także temu CO chcemy powierzyć, na co już jesteśmy gotowi, a na co jeszcze nie. Bóg jest cierpliwy i delikatny, „bierze” tylko tyle, ile mu damy. Jednak aby wiedzieć konkretnie CO, musimy zrobić pewien „rozrachunek” ze sobą – czyli wejść w kolejny etap.

Etap budowania pokoju ze sobą



Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy. Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości. Jeśli mówimy, że nie zgrzeszyliśmy, czynimy Go kłamcą i nie ma w nas Jego nauki.

1J 1; 8-10

KROK CZWARTY – SAMOPOZNANIE siebie, swoich talentów, grzechów, wad i zalet

Bóg jest Bogiem konkretnym, dlatego w tym kroku będziemy **odkrywać** co chcę oddać Bogu do uwolnienia czy uzdrowienia. Robimy zatem odważny rachunek, by oddzielić to, co w nas dobre, od tego co złe. Przyglądamy się swoim mechanizmom działania, przekonaniom, stereotypom, cechom charakteru, a przede wszystkim konsekwencjom naszych decyzji. Jest to swoista **inwentaryzacja**.

KROK PIĄTY – WYZNANIE prawdy o sobie wobec siebie, drugiego człowieka i Boga

Wiemy już CO w nas nie działa jak należy, widzimy nasze błędy oraz „przyswojone” destrukcyjne schematy, zatem czas na **stanięcie „w prawdzie**, która nas wyzwoli”. **Przyznajemy się** zatem otwarcie do popełnionych błędów, względem siebie, drugiego człowieka i Boga. Nie po to by zostać „potępionym”, ale wyzwolonym. Po to by w zamian za wyrządzone zło, otrzymać pokój i miłość. W tym etapie widząc swoje słabości, powoli **uczymy się pokory** a w konsekwencji akceptacji i zrozumienia słabości innych.

KROK SZÓSTY – GOTOWOŚĆ do **przyjęcia bólu** zmian, których pragniemy, **przygotowanie do zmian**

W tym kroku, konfrontujemy się z naszą prawdziwą **gotowością do zmiany**. Bo zobaczyć i zrozumieć, co w nas nie działa dobrze, jeszcze nie oznacza być w pełni **gotowym do działania** i pracy nad zmianą destruktcyjnych nawyków. Na tyle zmieni się Twoje życie, na ile masz gotowość, by coś zmienić. Jednak każdy ma swój czas i swoje tempo. Dlatego ważne jest doświadczenie miłości i akceptacji z poprzedniego kroku, by dać sobie czas i zaakceptować siebie z miłością w pełni – także to, że możemy być jeszcze nie gotowi na całkowitą przemianę. W tym kroku uczymy się nie oczekiwać od siebie za wiele, nie stosować przemocy wobec siebie, **kochać siebie**, takim jakim jestem teraz, **cieszyć się, nawet małymi zmianami**.

KROK SIÓDMY – WSPÓŁPRACA z Bogiem w **kształtowaniu pokory (ból jako część życia), współpraca z łaską** zmianie, dokonywanie zmian, uważność.

Widzimy jak ciężka praca nas czeka, jak nie mamy sił, by się zmieniać, dlatego w tym kroku, pokornie **prosimy Boga**, aby to ON pomógł nam dokonać zmian. To czas **rozwijania uważności** na siebie, swoje potrzeby, ale także na zaproszenia i słowa płynące do nas od Boga. To czas zmieniania tego co możesz zmienić i **akceptacji** tego czego zmienić nie możesz, oraz nauka **rozeznawania**.

Etap budowania pokoju z innymi



Przykazanie nowe daję wam, abyście się wzajemnie miłowali tak, jak Ja was umiłowałem; żebyście i wy tak się miłowali wzajemnie. Po tym wszyscy poznają, żeście uczniami moimi, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali»..

J 13; 34-35

KROK ÓSMY – PORZĄDKOWANIE skutków naszych działań

Znamy już, skutki naszych nieuporządkowani, przywiązań i grzechów. Widzimy tego konsekwencje w naszym życiu, dlatego przyszedł czas by przygotować się do odbudowania zniszczonych relacji – czy to z Bogiem, czy z samym sobą, czy z innymi. W tym kroku robimy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i którym chcemy **zadośćuczynić**, oraz tych, którzy nas skrzywdzili i którym pragniemy **wybaczyć**. Porządkujemy wszystkie sprawy i relacje tak, aby były zgodnie z oczekiwaniami. W tym kroku chodzi o **gotowość** do tego, żeby znowu wszystko było dobrze, nawet jeśli nie do końca jesteśmy w stanie wszystko uporządkować.

KROK DZIEWIĄTY – ZADOSĆCZYNNIENIE *sobie i naszym ofiarom*

Mając listę, w tym kroku po prostu ją konsekwentnie **realizujemy**. **Zadość czynimy** osobiście wszystkim tym, których skrzywdziliśmy i wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, w których zadośćczynienie (wyjaśnienie i próba naprawy) spowodowałoby kolejne zranienia (nas samych lub innych osób). **Wybaczamy** również tym, którzy nas skrzywdzili. Siła wybaczenia sobie i innym, jest lecząca i uwalniająca. To moment, w którym możemy zacząć wszystko od nowa.

KROK DZIESIĄTY – CZUWANIE i natychmiastowe *naprawianie naszych błędów*

Zaczynamy **życie od nowa**, czyli uczymy się wypracowywać nowe, **dobre nawyki**. Staramy się **żyć czujnie**, aby nie popełniać naszych poprzednich błędów, nie wracać do starych schematów działania. Prowadzimy codzienny rachunek moralny i na bieżąco przyznajemy się i naprawiamy nasze błędy natychmiast.

Wdrażanie nowych nawyków to proces, który trochę potrwa, dlatego potrzebujemy kolejnego etapu.

Etap utrzymywania pokoju



Pocieszyciel, Duch Święty, (-) On was wszystkiego nauczy i przypomni wam wszystko, co Ja wam powiedziałem. Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daję świat, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka!

J 14; 26-27

KROK JEDENASTY – UTRZYMYWANIE i *rozwijanie relacji z Bogiem*

Wiemy, jak kruchy jest wewnętrzny pokój. Jak łatwo jest nam „wyprowadzić się” z równowagi, dlatego tym kroku, uczymy się **czerpać** równowagę z budowania relacji z Bogiem. Robimy to przez uczenie się codziennej modlitwy, medytacji i innych praktyk, religijnych, które prowadzą do coraz głębszej więzi z Bogiem. **Uczymy się rozeznawać** Jego wolę w naszym życiu i za nią podążać, by być szczęśliwymi i spełnionymi.

Mając pokój, będąc zakorzenionym w Bogu możemy wejść w kolejny krok, który zaprasza nas do dzielenia się miłością.

KROK DWUNASTY – SŁUŻENIE i ŚWIADCZENIE, *swoją postawą o tym, że zmiana jest możliwa i trwała*

Jesteśmy już ludźmi przebudzonymi duchowo. Wiemy, jak żyć, aby nasze życie było pełne wdzięczności i radości. Ciągłe wdrażamy zmiany, widzimy konsekwencje naszych wysiłków, dlatego możemy nieść przesłanie nadziei innym ludziom i dzielić się świadectwem.