

12 KROKÓW WEDŁUG „NIEBIESKIEJ KSIĘGI”

KROK PIERWSZY

Przyznaliśmy, że staliśmy się bezsilni wobec hazardu - że przestaliśmy kierować własnym życiem.

Kto lubi się przyznawać do przegranej? Prawie nikt. Odruchowo mówimy, że zrobimy to jutro, że nie jesteśmy bezsilni. Bardzo trudno jest przyznać się do słabości. Mamy w umyśle obsesję, która mówi: „Nieprawda! Nieprawda!” Jednakże coś zawsze przypomina nam o destrukcyjności naszego hazardu. Żaden inny rodzaj destrukcji nie jest taki jak ten, który jest chorobą emocjonalną. Kiedy raz zaakceptujemy ten fakt, nasze ludzkie bolączki zakończą się (staną się dopełnione, staną się całością).

Kiedy przystępujemy do AH, spoglądamy inaczej na to absolutne upokorzenie. Zaczynamy wierzyć, że tylko przez zaakceptowanie swojej przegranej jesteśmy w stanie zrobić pierwsze kroki w kierunku osiągnięcia zdrowia psychicznego i siły. Wyznanie naszych osobistych porażek staje się fundamentem, na którym może być budowane szczęśliwe życie mające swój cel.

Kiedy po raz pierwszy stanęliśmy przed wyzwaniem przyznania się do przegranej, większość z nas buntowała się. Przystąpiliśmy do AH, spodziewając się, że nauczy się nas poczucia własnej wartości i siły woli. A powiedziano nam, że jeśli chodzi o hazard, poczucie własnej wartości nie jest atutem, tak naprawdę zaś jest niewątpliwym obciążeniem.

Powiedziano nam wtedy, że byliśmy ofiarami umysłowej obsesji, tak subtelnie potężnej, że żadna siła ludzkiej woli nie mogła jej złamać. Nie było takiej rzeczy, jak osobiste pokonanie tego przymusu. Zaledwie kilka osób było rzeczywiście tak udręczone, że pokonało swoją chorobę na własną rękę. Życie pod pręgierzem hazardu doprowadziło nas do AH i tam odkryliśmy śmiertelny charakter naszej sytuacji. Wtedy i tylko wtedy, staliśmy się otwarci na przyznanie się do błędu i gotowi, aby słuchać, tak jak potrafią to tylko umierający. Staliśmy się gotowi zrobić cokolwiek, co uwolni nas od tej bezlitosnej obsesji.

KROK DRUGI

Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam normalny sposób myślenia i życia.

Nowoprzybyli ze wzburzonymi umysłami, po przeczytaniu Kroku Drugiego, pytają: "Co my tutaj mamy? Powiedziano na w Kroku Pierwszym, że mamy emocjonalną obsesję grania i nie kierujemy naszym życiem. Teraz mówią nam, że tylko Siła Wyższa może przywrócić nas do normalnego sposobu myślenia i życia. Niektórzy nie wierzą, że Bóg istnieje, niektórzy nie mają wiary w to, że On może uczynić ten cud. Tak, sprawiliście, że jesteśmy zdezorientowani. Dokąd stąd pójdziemy?"

Przyjrzyjmy się wojowniczemu nałogowemu hazardziście. Myśli teraz o wszystkim, z czym musi się zmierzyć, z czymś rzeczywiście niemożliwym.

Jego opiekun (sponsor) powinien powiedzieć. „Nie przejmuj się. Droga, którą powinieneś podróżować jest bardzo szeroka, nikt cię tam nie zakrzyczy. Jest dzisiaj wielu ludzi w AH, którzy, kiedy pierwszy raz przyszli do wspólnoty, myśleli tak jak ty i „udało im się”. Jak w takich okolicznościach, może to łatwo przyjąć nowa osoba w naszej wspólnoty? Anonimowi Hazardziści nie wymagają byś wierzył w cokolwiek. Wszystkie 12 Kroków to tylko sugestie. Nikt nie mówi ci, że musisz zaakceptować wszystko z Kroku Drugiego tu i teraz. Wszystko, co sugerujemy to, żebyś ciągle miał otwarty umysł.

Weźmy pod uwagę na przykład atletę. By zostać zawodowcem, musi nieprzerwanie trenować, ćwiczyć na okrągło. Kiedy ja pierwszy raz przyjrzałem się AH, myślałem tak, jak większość nowicjuszy: "Ja nie wezmę pod uwagę tych nonsensów. Moja siła woli wystarczy!". Jednak potem się przebudziłem i musiałem przyznać, że AH wykazało się wynikami. Dowodem na to jest wiele mężczyzn i kobiet, którzy utrzymują abstynencję od lat. W minucie, w której przestałem się kłócić z samym sobą i z innymi, zacząłem czuć Drugi Krok.

Nie potrafię powiedzieć przy jakiej okazji i w jakim dniu to się stało, ponieważ zmiana ta była łagodna i bardzo stopniowa, ale zacząłem wierzyć w siłę większą niż

ja sam. Z pewnością mam to przeświadczenie teraz. Aby je uzyskać, musiałem tylko przestać walczyć i zacząć praktykować resztę programu AH, najlepiej jak umiałem.

Opór i kłamstwo w sposób niezrównany charakteryzują wielu hazardzistów, więc nie jest dziwne to, że wielu z nas miało dni, w których przeciwstawiało się Bogu. Robiliśmy to zwłaszcza wtedy, kiedy On nie zapewnił nam wielkiego sukcesu, albo też wtedy gdy On go zapewnił, a my nie spełniliśmy tego, co przyrzekliśmy. Wielu z nas modliło się o remis, wygraną o awans w pracy albo o to, by dobrze prosperować. Mówiliśmy „Bóg nie dostarczył nam wszystkich dobrych rzeczy w życiu”, które my, chciwi ludzie, pragnęliśmy.

Wtedy szliśmy grać. Faktem jest, że tak naprawdę nie posprzątaaliśmy swego wnętrza tak, aby dzieło Boga mogło (do niego) wejść i wyrzucić obsesję gry. Nie zrobiliśmy moralnego i finansowego obrachunku nas samych.

Nie zadośćuczyniliśmy tym, których skrzywdziliśmy, nie daliśmy niczego dobrowolnie innej ludzkiej istocie bez żądania wzajemności i nie modliliśmy się prawidłowo. Nie rozumieliśmy miłości Boga i człowieka, więc jak mogliśmy wrócić na normalną drogę życia? Jak wielu praktykujących członków AH ma pełne zrozumienie obszarów, w których są irracjonalni, albo widząc ich irracjonalność, mierzą się z nią (stają z nią twarzą w twarz?) Krok drugi jest punktem zwrotnym dla wszystkich. Agnostyk, ateista, czy też niewierzący, wszyscy możemy stanąć razem do Kroku Drugiego. Prawdziwa pokora i otwarty umysł mogą nas poprowadzić do Boga, miłości i normalnego życia.

KROK TRZECI

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życia opiece tej Siły, jakkolwiek ją pojmujemy.

To teraz drzwi do programu zdrowienia zaczynają się otwierać. Pierwsze dwa Kroki prosiły cię, byś uwierzył i zaakceptował. Krok Trzeci woła o chęć zrobienia czegoś i odwrócenia się od woli twojego “ja”. To jest droga do wiary w AH, która działa. Zakończenie Kroku Pierwszego i Drugiego wymagają akceptacji. Krok Trzeci wzywa do pozytywnego działania, ponieważ tylko przez działanie wola twojego “ja”, która zawsze blokowała wejście Boga albo Siły Wyższej w nasze życie, zostanie odcięta.

Samą wiarą nie osiągniemy tego Kroku; dlatego też naszym problemem teraz staje się, jak i za pomocą jakich sposobów, będziemy zdolni wpuścić tę siłę. Efektywność całego Programu AH opiera się na tym, z jakim zdecydowanie i na ile poważnie próbowaliśmy podjąć decyzję oddania naszej woli i życia w opiekę Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

Ten Krok jest niezwykle trudny. Nie ma znaczenia, jak bardzo ktoś tego pragnie, jak dana osoba może oddać swoją wolę i życie w opiekę Bogu, jakkolwiek go pojmuje? Na szczęście, ci, którzy próbowali z takim samymi obawami jak i wy mogą stwierdzić, że każdy może zacząć to robić. Początek, nawet najbardziej nieznaczny, jest wszystkim, co potrzebne. Jeśli raz zadziałamy z chęcią, osiągniemy pewne rezultaty. Wola naszego “ja” może kusić do potwierdzania jej od czasu do czasu, ale my możemy wytrwać w naszej nowej postawie. Być może to brzmi nedorzecznie, ale pozwólmy na sprawdzenie, jak jest to praktyczne.

Każdy mężczyzna i kobieta, którzy przyłączają się do AH i zamierzają zostać we wspólnocie mają, nie zdając sobie z tego sprawy, zrobiony początek Kroku Trzeciego. Czy to nie prawda, że we wszystkich sprawach hazardu, każdy zdecydował się powierzyć jego czy jej życie w opiekę i przewodnictwo AH? Gotowość przejawiała się, by porzucić czyjąś wolę i czyjeś własne życzenia związane z problemem hazardu na korzyść tych, sugerowanych przez AH.

Wszyscy chętni nowi członkowie AH czują, że AH jest jedyną bezpieczną drogą do przywrócenia zdrowia psychicznego i normalnego sposobu życia. To jest powierzenie waszej woli i życia Sił większej niż wy. Przypuśćmy, że mamy silne pragnienie grania, a tak na pewno będzie. Czy nie polegasz na AH i na mitingach, by powstrzymać to pragnienie? Tak, oczywiście. Wielu z nas ma pomysł, że możemy dać sobie radę z wszystkimi innymi problemami i zachować nasze wielkie/wspaniałe ego.

Dlatego nasz duchowy rozwój jest upośledzony. Ten rodzaj myślenia nie bierze pod uwagę faktów. Im bardziej zaczynamy być gotowi zależeć od Siły Wyższej, tym bardziej niezależni się stajemy. Wielu, prawdopodobnie większość z nas, było niewolnikami hazardu. Aby się uwolnić, praktykujemy Dwanaście Kroków Zdrowienia. Jest to rzeczywiście sposób (środek) na uzyskanie niepodległości poprzez miłość Boga i człowieka.

Zbadajmy, przez moment, tę bajkę o zależności na poziomie codziennego życia. Każdy nowoczesny dom ma elektryczne okablowanie, którym płynie prąd i światło do wnętrza. Jesteśmy tym zachwyceni i akceptujemy tę niezależność. Ufamy, że nic nie odetnie dopływu prądu. To powoduje, że czujemy się komfortowo i bezpiecznie.

Rozważmy, także, cierpiącego na polio podłączonego do żelaznego płuca, zależnego całkowicie od silnika, który utrzymuje w nim życiowe siły. Jednak, w momencie, gdy nasza umysłowa albo emocjonalna niezależność jest postawiona pod znakiem zapytania, jakże inaczej się zachowujemy. My wszyscy rościmy sobie prawo do decydowania za siebie, co będziemy myśleć, albo jak się zachowamy.

Kiedy pojawiają się problemy, będziemy uprzejmie słuchać tych ,którzy nam radzą, ale wszystkie decyzje mają być tylko nasze. Nikt nie będzie rozporządzał naszą osobistą niezależnością w takich sprawach. Nikomu nie możemy zaufać. Jesteśmy pewni, że nasza inteligencja i siła woli wystarczą i zagwarantują nam sukces w świecie, w którym żyjemy.

Ten rodzaj myślenia brzmi nieźle, ale jak dobrze to naprawdę działa? Spójrzcie dobrze i długo w lustro. To powinno być odpowiedzią dla kompulsywnego hazardzisty. Każdy kompulsywny hazardzista miał swoje własne fatalne spotkanie

z wolą własnego "ja". Wystarczająco cierpiał pod jej ciężarem, aby chcieć poszukać czegoś lepszego, w przeciwnym razie nie byłby w AH; przyznając się do porażki, uzyskał wiarę albo podjął decyzję, by powierzyć swoją wolę i życie Sile Wyższej. W momencie, gdy uzyskał chęć, on jest jedynym, który może podjąć decyzję, by wpłynąć na samego siebie. Próba zrobienia tego jest aktem jego własnej woli. Wszystkie Kroki, aby dopasować się do ich zasad, wymagają potwierdzonego i osobistego wysiłku, więc ufamy woli Boga. To wtedy próbujemy podporządkować się woli Boga, którą zaczynamy używać we właściwy sposób. W momencie, kiedy dojdziemy do zgody z tymi ideami, łatwo jest zacząć praktykować Krok Trzeci. W czasie emocjonalnego niepokoju albo niezdecydowania, możemy zatrzymać się, poprosić o ciszę i w spokoju po prostu powiedzieć:

„Boże użyż mi Pogody Ducha

Abym godził się z tym

Czego nie mogę zmienić,

Odwagi,

Abym zmieniał to,

Co mogę zmienić

I mądrości

Abym odróżniał

Jedno od drugiego.”

KROK CZWARTY

Zrobiliśmy gruntowny, odważny oraz osobisty obrachunek moralny i finansowy.

Jeżeli mężczyźni i kobiety nie zrobiliby wysiłku, dokładając starać aby zabezpieczyć siebie i tworzyć, produkować jedzenie albo schronienie, nie byłoby przetrwania. Gdyby nie było instynktów społecznych, gdyby ludzie nie dbali o społeczeństwo a jeden człowiek o drugiego, nie byłoby społeczeństwa. Zatem te pragnienia seksualnych relacji, materialnego i emocjonalnego bezpieczeństwa i przyjaźni są zupełnie dobre i konieczne, i z pewnością dane przez Boga.

Te instynkty, tak konieczne dla naszej egzystencji, często przekraczają swoje właściwe funkcje. Kierują nami, dominują nad nami, i domagają się kierowania naszym życiem. Żadna istota ludzka, jakkolwiek bliska doskonałości, nie jest wolna od ich działania. Niemal każdy emocjonalny problem może być postrzegany jako przypadek mylnie ukierunkowanych instynktów. Kiedy tak się dzieje, nasza wielka naturalna zaleta staje się psychicznym i umysłowym ciężarem. Powinniśmy odważnie patrzeć na nieszczęście, które to spowodowało u innych, jak i nam samym. Odkrywając jakie są nasze deformacje (kalectwa) emocjonalne, możemy ruszyć w kierunku ich poprawy.

Spójrzmy bliżej na nasz podstawowy problem - hazard. Przykłady przyjmują świat znaczeń, kiedy o nich myślimy.

Musimy zbadać nasze finansowe problemy. Przejdź przez „Podręcznik Grup Presji”. Zrób budżet, który może sprostać twoim środkom na utrzymanie i twoim zobowiązaniom, które muszą zostać spłacone na czas. Niektórzy nabawiają się obsesji na punkcie zabezpieczenia finansowego i gromadzą pieniądze. Niektórzy członkowie dostają „obsesji władzy” i próbują rządzić członkami wspólnoty. Ci ludzie odrzucają wszystkie szanse uzasadnionego bezpieczeństwa i szczęśliwego życia rodzinnego. Kiedykolwiek człowiek staje się polem walki dla instynktów, nie może być pokoju - on czy ona staje się niewolnikiem instynktów.

Graliśmy, by uciec od odpowiedzialności, strachów, frustracji i depresji. Mieliśmy wielkie marzenia o bogactwie i pozycji (stanowisku), kiedy spłacilibyśmy tych

skrzywdzonych przez nasz hazard. To wszystko prowadzi do utraty szacunku do samego siebie i spokoju ducha. Musimy spojrzeć w dojrzały sposób na wszystkie nasze problemy, ponieważ to jest duma na odwrót – więc logicznie powinniśmy odwrócić na drugą stronę nas samych.

Wielu z nas wierzy, że dobre cechy, które mieliśmy zanim zaczęliśmy grać, stały się obsesją w naszym życiu, i że odżyją w chwili, gdy rzucimy hazard. Gdybyśmy byli przeciętnymi ludźmi, godnymi zaufania, uprzejmymi i prawdomównymi, za wyjątkiem naszej słabości do hazardu, co jest potrzebne do zrobienia moralnego obrachunku teraz, kiedy nie gramy?

Czyż nie winiliśmy innych za wszystkie nasze kłopoty, a nigdy nas samych? Czyż nie wierzyliśmy że byliśmy inni w sprawach, które robiliśmy, by zapewnić pieniądze na granie? Ale kiedy przyszliśmy do AH, odkryliśmy, że są inni, z którymi możemy się identyfikować i zgodzić, że jesteśmy w szponach umysłowej obsesji grania. Mówi się nam, że to przeszłość. Przyszłość może być inna, jeżeli zmienimy pewne zasady związane z naszymi codziennymi sprawami.

Znacznie lepiej jest zmierzyć się z naszymi wadami w sposób nieustraszony. Większość z naszych ego wybudowała wielki mur oporu dotyczący nas samych. Wynaleźliśmy wymówki dla nas samych i mówiliśmy kłamstwa, by usprawiedliwić naszą słabość do hazardu. Jeżeli więc mamy powstrzymać obsesję gry, nasze wady (ułomności) muszą zostać skorygowane.

W AH powoli uczymy się, że coś trzeba zrobić z naszymi mściwymi urazami, użalaniem się nad sobą i nieuzasadnioną dumą. Musimy się zmusić do dostrzeżenia, że za każdym razem, kiedy zgrywaliśmy „ważniaka”, ludzie obracali się przeciwko nam. Musimy zobaczyć, że za każdym razem, kiedy my chowamy urazy i planujemy zemstę, pokonujemy samych siebie, zamiast innych. Nauczyliśmy się, że jeśli coś nas poważnie niepokoi, pierwszą naszą potrzebą jest wyciszenie tego niepokoju, nieważne kto lub co go spowodowało.

Czy widzieliśmy wady w innych znacznie szybciej niż w nas samych? Po pierwsze, musimy przyznać że mieliśmy wiele tych wad, mimo, że takie ujawnienia były bolesne i poniżające. Kiedy inni ludzie byli brani pod uwagę, musieliśmy odrzucić

z naszych ust i myśli słowo „wina”. To wymaga chęci zmiany. Po pierwszych dwóch albo trzech razach, staje się to łatwiejsze, gdyż zaczęliśmy zauważać prawdziwą perspektywę nas samych i zaczynamy nabierać pokory.

KROK PIĄTY

Wyznaliśmy sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

Ten krok stłumi twoje ego. Biorąc pod uwagę twoje ego, ten krok będzie trudniejszy niż inne, ale jest konieczny dla uzyskania długiego i całkowitego spokoju umysłu. Doświadczenie nauczyło nas, że nie możemy żyć samotnie z naszymi nagłącymi problemami i wadami charakteru, które ją pogłębiają. Jeżeli przeszliśmy przez Krok Czwarty i to ujawniło doświadczenia, o których nie chcielibyśmy pamiętać, powinniśmy dojść do wiedzy, jak złe myślenie i działanie skrzywdziły nas i innych. Jeżeli chcemy się pozbyć wczorajszych win i męczarni, musimy o tym z kimś porozmawiać.

Wielu szukało łatwej drogi, by próbować przeskoczyć Krok Piąty, który zwykle składa się z ogólnego i bolesnego przyznania się, że kiedy graliśmy, byliśmy czasami złymi aktorami. Wtedy, w dodatku, my dołączyliśmy dramatyczny opis części naszego hazardowego zachowania, ale na temat rzeczy, które nas naprawdę niepokoiły, nic nie mówiliśmy. Usprawiedliwialiśmy to wymówką, że upokarzające wspomnienia nie powinny być z nikim dzielone.

Niektórzy ludzie są w ogóle niezdolni do zaprzestania gry, inni będą mieli okresowe nawroty zanim „wyczyszczą swój dom”. Wielu wyjawia, jak próbowali dźwigać brzemie sami, jak cierpieli z powodu wyrzutów sumienia i depresji. Każdy musi wyznać swoje własne wady/ułomności. Większość z nas przyznałoby, że bez nieustraszonego przyznania się do naszych wad innej ludzkiej istocie, nie moglibyśmy przestać grać. Wydaje się oczywiste, że łaska woli Bożej nie wejdzie by wyrzucić naszą destrukcyjną obsesję grania, dopóki nie będziemy chcieli tego spróbować.

Ten Krok będzie dążył do wyrzucenia samotności. Kiedy pierwszy raz przyszedliśmy do AH, i po raz pierwszy w życiu stanęliśmy między ludźmi, którzy rozumieli nasz problem, mieli do zaoferowania sugestie i byli gotowi dzielić się doświadczeniami, myśleliśmy, że wszystkie nasze problemy zostały rozwiązane. Ale tak się nie stało, dopóki nie wyjawiliśmy naszych wad/ułomności i nie wysłuchaliśmy innych

robiących to samo. Wtedy nasze brzemie nabrało faktycznie lekkości. Krok Piąty był odpowiedzią. Był to początek prawdziwej wspólnoty człowieka i Boga. Ten krok jest sposobem nauczania się sztuki przebaczenia. Czujemy, praktykując Krok Piąty, że jest szansa na wybaczenie nam i że my, w zamian, możemy wybaczyć innym.

Ten krok jest tym, w którym przychodzi pokora. Pokora, w tym kroku, oznacza rozpoznanie tego, kim jesteśmy i kim możemy się stać. Nasza pokora musi zawierać rozpoznawanie naszych wad. Żadna wada nie może zostać naprawiona dopóki jasno nie zobaczymy, czym ona jest. Wszyscy z nas zdali sobie sprawę z potrzeby szczerości i tolerancji, potrzeby skończenia z użalaniem się nad sobą. Naszym następnym problemem będzie znalezienie osoby, której się zwierzymy.

Powinien to być ktoś doświadczony. To może być twój opiekun albo może to być ktoś, kto czujesz, że ma doświadczenia podobne do twoich. To może być ktoś całkowicie spoza AH: doktor, duchowny, rabin, ksiądz etc. Kiedy decyzja zostanie podjęta, otrzymasz miłą niespodziankę. Rozmowa zacznie się łatwo i wkrótce zapalisz się do niej. Pod warunkiem, że nic nie ukryjesz, twoje poczucie ulgi będzie rosło z minuty na minutę. Kamień na dnie (w jamie) twojego brzucha stopniowo będzie się usuwał. Zniknie tak szybko jak twoje błędy zostaną wyeksponowane. Kiedy pokora i pogoda ducha zostaną w ten sposób połączone, coś jeszcze w tym wielkim momencie ma tendencje do pojawienia się: twoje pierwsze rzeczywiste odczuwanie obecności Boga. Nawet ci, którzy mieli wiarę wcześniej, często zaczynają mieć świadomość Boga jakiej nigdy wcześniej nie doświadczyli.

Uczucie jedności z Bogiem i człowiekiem, poprzez otwarte i uczciwe dzielenie się naszym okropnym brzemieniem winy, przynosi nam odpoczynek i spokój umysłu, kiedy możemy przygotować nas samych na następne kroki, w kierunku pełniejszego i bardziej znaczącego życia – wolnego od hazardu.

KROK SZÓSTY

Staliśmy się całkowicie gotowi aby uwolnić nas od tych wad charakteru.

Każda osoba zdolna do posiadania wystarczającej chęci i szczerości, aby spróbować kilka razy Kroku Szóstego, przy wszystkich swoich wadach, bez wątpliwości, faktycznie przeszła długą drogę w sensie duchowym. Nikt z nas nigdy nie będzie idealny, ale przez Krok Szósty powołujemy do istnienia chęć stania się dojrzałymi mężczyznami i kobietami, szczerze próbującymi wzrastać.

Oczywiście, byliśmy bici, absolutnie wysmagani przez hazard. Moja własna siła woli nie zadziałałaby, abym przestał grać. Zmiana miejsca zamieszkania, wysiłki wspaniałej rodziny, przyjaciół, lekarzy i duchownych nie były pomocne, by powstrzymać mnie od gry. Ale kiedy stałem się gotowy „wysprzątać dom”, powyrzucać śmieci do najdrobniejszego szczegółu, a potem poprosić Siłę Wyższą, Boga, tak jak go pojmuję, by dał mi siłę na ten dzień, by żyć wolnym od hazardu, znalazłem pomoc, której potrzebowałem. Jutro powinienem to powtórzyć, jeden dzień na jeden raz staje się na całe życie.

Wszyscy rodzimy się z mnóstwem naturalnych pragnień. Nie jest dziwne, że często pozwalamy tym pragnieniom zbyt daleko przekraczać ich zamierzony cel. Kiedy impuls gry prowadzi nas na ślepo, rozmyślnie pragniemy-żądamy i w jakiś sposób otrzymujemy środki na grę. W miarę upływu czasu, nasze działania albo posunięcia, by zapewnić pieniądze na grę nasilają się: fałszywe czeki, nielegalne pożyczki itd. Nic z nich nie należy do nas. To jest punkt, w którym oddalamy się od stopnia perfekcyjności, którego życzy sobie dla nas Bóg na tej ziemi. To jest dobra miara wad naszego charakteru. Jeśli poprosimy, Bóg na pewno wybaczy, ale w żadnym wypadku, On nie uczyni nas białymi jak śnieg i nie pozostawi nas takimi bez naszej współpracy lub gotowości do pracy w kierunku lepszego sposobu życia, w miarę naszych najlepszych zdolności.

To nie oznacza, że wszystkie nasze wady charakteru zostaną usunięte. Kilka z nich może tak, ale powinniśmy być zadowoleni ze stopniowej poprawy większości z nich. Słowami kluczowymi w Kroku Szóstym są „całkowicie gotowy”. One podkreślają

fakt, że my chcemy osiągać to co najlepsze, co znamy albo czego możemy się nauczyć. Jak wielu z nas osiągnęło ten stopień gotowości? W sensie absolutnym praktycznie nikt. Najlepsze, co możemy zrobić, z całą uczciwością, na jaką nas stać, to próbować go osiągnąć. Wszyscy z nas dostrzeżemy, ku naszej konsternacji, że potykamy się o przeszkody, przy których mówimy: „nie, nie mogę tego jeszcze porzucić!” albo „Tego nigdy nie oddam!” Bez względu na to, jaki uczyniliśmy postęp, zawsze znajdują się pragnienia, które stawiają opór, ale dzięki łasce Boga, one mogą pozostać.

Nikt naprawdę nie chce etykiety złodzieja, kłamcy, ani nie chce być wystarczająco wściekłym, by zamordować. Nikt nie chce być dręczony bólem zazdrości, którą wielu czuło. Niewiele istot ludzkich cierpi z powodu tych ułomności na najniższym poziomie. Nie ma duchowego wysiłku zaangażowanego w unikanie ekscesów, który przynosi karę. Ale kiedy zmierzamy się z mniej gwałtownymi aspektami tych samych defektów, na czym stoimy? Kto, dla przykładu, nie lubi czuć się choć trochę lepszym wobec kolegi obok, albo być może lepszym niż ktoś inny? Czyż nie jest prawdą, że możemy pozwolić, aby chciwość przebierała się za ambicję? Albo, jak wielu mężczyzn i kobiet mówi słowa miłości ustami i wierzą w to, co mówią, aby mogli ukryć pożądanie w głębi swoich umysłów?

Żyliśmy w świecie przesiąkniętym zawiścią, w większym lub mniejszym stopniu. Każdy wydawał się być nią zarażonym. Z powodu tej wady, musimy z pewnością mieć wypaczoną, ale także wyraźną satysfakcję. W przeciwnym razie, dlaczego byśmy konsumowali takie wielkie ilości czasu, życząc sobie raczej tego, czego nie mamy, niż pracując dla osiągnięcia tego; albo wściekle szukając cech, których nigdy prawdopodobnie nie będziemy mieć, zamiast przystosowywać się do faktów i zaakceptować je? Jak często pracowaliśmy ciężko i długo, tylko po to, by to przegrać?

Weź też pod uwagę nasz talent do zwlekania.(zwłoki). Niemal każdy mógłby przedstawić długą listę takich wad. Jednak żyliśmy z nimi, nie chcąc się ich pozbyć, przynajmniej dopóki nie spowodowały nadmiernego nieszczęścia. Jak wielu z nas, nawet jeśli wymienimy tylko mniejsze wady, ciągle chce trzymać się niektórych

z nich? Wydaje się jednak jasne, że nieliczni z nas mogą szybko lub łatwo stać się gotowymi zmierzać do duchowej i moralnej perfekcji. My chcemy zadowalać się tylko taką perfekcją, jaką przyniesie nam życie. Tak więc jest różnica pomiędzy dążeniem do wyznaczonych przez nas celów, a dążeniem do celu perfekcyjnego, który istnieje dzięki łasce Boga.

Jak możemy zaakceptować całe konsekwencje Kroku Szóstego? To jest doskonałość. To jest cel, do którego musimy dążyć, ale nigdy całkiem nie osiągnąć, jednakże ważne jest, byśmy zrobili początek i ciągle próbowali. W chwili, w której mówimy „Nie”, nasze umysły zamykają się na łaskę Boga. Zwłoka jest niebezpieczna, bunt może być fatalny. To jest dokładnie punkt, w którym porzucamy ograniczone cele i poruszamy się w kierunku woli Boga dla nas.

KROK SIÓDMY

Pokornie prosiliśmy Boga (jakkolwiek go pojmujemy), aby usunął nasze braki.

Tutaj, powinniśmy zatrzymać się i długo się przyglądać ; zastanowić się, co to jest pokora, i co ćwiczenie jej może dla nas znaczyć. Osiągnięcie większej pokory jest podstawową zasadą każdego z Dwunastu Kroków AH., ponieważ bez jakiegoś stopnia pokory, żaden kompulsywny hazardzista nie może przestać grać na długo. Większość członków AH odkryła, że dopóki nie rozwiną w sobie znacznie więcej z tej drogocennej jakości, niż może być wymagana, żeby przestać grać, ciągle mają małe szanse, by stać się naprawdę szczęśliwymi. Bez tego, nie mogą żyć dla bardziej pożytecznego celu, albo odwrotnie, być zdolnymi do przywołania wiary, mogącej sprostać każdemu nagłemu wypadkowi, których będzie wiele.

Pokora jako słowo i jako ideał, przechodzi bardzo zły okres w naszym świecie. Nie tylko sama idea jest źle rozumiana, samo słowo jest często silnie nie lubiane. Większość ludzi nawet nie “zna z widzenia” pokory jako sposobu życia.

Z wielką inteligencją, człowiek nauki zmuszał naturę do wyjawiania jej sekretów. Ogromne, okiełznane bogactwa naturalne obiecywały takie ilości materialnych błogosławieństw, że wielu uwierzyło, że uczynione przez człowieka milenium leży tuż przed nami. Bieda zniknie i nadejdzie taka obfitość, że wszyscy zyskają bezpieczeństwo i osobistą satysfakcję, jakich tylko zapragną.

Z całą pewnością żaden kompulsywny hazardzista, ani żaden członek AH nie chce umniejszać materialnych osiągnięć. Nie dyskutujemy też z wieloma tymi, którzy z pasją uczepili się wierzenia, że usatysfakcjonowanie naszych podstawowych, naturalnych pragnień jest głównym przedmiotem życia. Jednak my jesteśmy pewni, że żadna klasa ludzi w świecie nie narobiła większego bałaganu próbując żyć według tej formuły niż kompulsywne hazardziści.

Od tysięcy lat żądaliśmy więcej niż wynosi nasza sprawiedliwa część bezpieczeństwa i prestiżu – tak myśleliśmy. Kiedy wydawało się, że osiągamy sukces, graliśmy. Marzyliśmy o jeszcze większych osiągnięciach i większych wynikach. Kiedy byliśmy sfrustrowani, nawet częściowo – graliśmy. Nigdy nie było dość tego, czego,

jak myśleliśmy, chcemy. We wszystkich tych staraniach, wiele z nich było podszyte dobrymi zamiarami, nasz kompulsywny hazard był naszym brakiem pokory. Brakowało nam perspektywy, by zobaczyć, że budowanie charakteru i wartości duchowe musiały wysunąć się na pierwsze miejsce, i że ta materialna satysfakcja nie jest celem życia. Ale, kiedykolwiek musieliśmy wybierać między charakterem i hazardem, budowanie charakteru zatracało się w kurzu naszej pogoni za czymś, co, jak myśleliśmy, było prawdziwym szczęściem i miłością do hazardu. Nigdy nie myśleliśmy, by uczciwość, tolerancyjność i prawdziwą miłość człowieka i Boga uczynić podstawą codziennego życia.

Tak długo jak byliśmy przekonani że mogliśmy żyć wyłącznie według naszej indywidualnej siły i inteligencji, to tak długo działająca wiara w Siłę Wyższą była niemożliwa.

To była prawda nawet, kiedy wierzyliśmy, że Bóg istnieje. Te najuczciwsze wierzenia pozostawały jałowe, ponieważ my ciągle próbowaliśmy sami grać Boga. Tak długo, jak stawialiśmy niezależność na pierwszym miejscu, prawdziwe poleganie na Sile Wyższej nie wchodziło w rachubę. Ten podstawowy składnik pokory, pragnienie szukania i czynienia woli Boga, był nieobecny. Każdemu nowemu członkowi Anonimowych Hazardzistów mówi się, i on szybko zdaje sam sobie sprawę z tego, że jego pokorne przyznanie się do bezsilności wobec hazardu jest jego pierwszym krokiem w kierunku wyzwolenia się od obsesji gry.

Jest więc tak, że najpierw postrzegamy pokorę jako konieczność. Ale to jest nagi początek. Aby pozbyć się całkowicie naszej własnej niechęci do idei bycia pokornym, by uzyskać wizję pokory jako drogi do prawdziwej wolności ludzkiego ducha, by być chętnym do pracy dla pokory jako czegoś pożądanego dla samego siebie, zabiera większości z nas dużo czasu. Czas całego życia sterowany przez stawianie siebie w centrum nie może zostać odwrócony na drugą stronę od razu. Samozadowolenie prześladowuje najpierw nasz każdy ruch.

Kiedy spojrzeliśmy w staroświecki sposób na niektóre z tych wad/ułomności, przedyskutowaliśmy je z innymi, i staliśmy się chętni do ich usunięcia, nasze myślenie o pokorze zaczyna mieć szersze znaczenie. Do tego czasu, z całym

prawdopodobieństwem, osiągnęliśmy jakiś stopień wyzwolenia z kompulsywnego hazardu. Cieszymy się chwilami, w których jest coś takiego, jak rzeczywisty spokój umysłu.

Dla tych z nas, którzy dotychczasowo znali tylko podekscytowanie, depresje albo lęki, innymi słowy, dla wszystkich z nas, ten nowo znaleziony spokój jest bezcennym prezentem. Coś nowego rzeczywiście zostało dodane. Tam, gdzie przedtem pokora znaczyła wymuszone karmienie porażki, teraz zaczyna oznaczać pełnowartościowy składnik, który może nam dać pogodę ducha. Do tej pory nasze życie było w dużym stopniu poświęcone grze, uciekając od czegokolwiek bolesnego i z dala od naszych problemów. Nigdy nie chcieliśmy się liczyć z faktami.

Możecie słyszeć żałosne wymówki niektórych, jeśli chodzi o pracę nad Krokami. „To zrobi ze mnie świętego. Kto chce być świętym?” Potem na mityngu AH, słuchaliśmy. Wszędzie widzieliśmy porażki i nieszczęścia zmienione, dzięki pokorze, w bezcenne atuty. Słyszeliśmy historie po historii, jak pokora wyzwoliła siłę z naszych słabości.

Kiedy zbliżamy się do rzeczywistego zrobienia Kroku Siódmego, może być dobrze, jeśli my, w AH, zapytamy jeszcze raz, czym są nasze głębsze cele. Każdy z nas chciałby żyć w zgodzie ze sobą i swoimi towarzyszami. Chcielibyśmy zostać zapewnieni, że łaska Boga może sprawić dla nas to, czego my nie możemy zrobić dla siebie samych.

Zobaczyliśmy, że wady charakteru, oparte na krótkowzroczności albo bezwartościowych pragnieniach, są przeszkodami blokującymi naszą ścieżkę w kierunku osiągnięcia tych celów. Widzimy teraz jasno, że stawialiśmy nierozsądne żądania sobie samym, innym i Bogu. Siódmy Krok jest tam, gdzie robimy zmianę w naszym podejściu, co pozwala nam, z pokorą jako naszym przewodnikiem, wyjść z nas samych ku innym i ku Bogu.

KROK ÓSMY

Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Krok Ósmy skupia się na osobistych relacjach. My musimy po pierwsze spojrzeć wstecz i spróbować odkryć, gdzie popełnialiśmy błędy. Następnie podejmujemy uczciwy wysiłek naprawienia szkód, które wyrządziliśmy. Z naszą nowo znaną wiedzą o nas samych, możemy zbudować najlepsze możliwe związki z każdą ludzką istotą, którą znamy.

Jest to bardzo duży nakaz. To jest zadanie, które możemy wykonywać ze zwiększającą się umiejętnością, ale nigdy naprawdę nie możemy go ukończyć. Nauczenie się, jak żyć w największym spokoju, związku i braterstwie z wszystkimi mężczyznami i kobietami jakiegokolwiek rodzaju, jest poruszającą i fascynującą przygodą. Każdy członek AH dowiedział się, że może zrobić tylko mały postęp w nowej przygodzie życia, dopóki najpierw nie zawróci i nie zrobi naprawdę precyzyjnego i nie oszczędzającego się badania ludzkiego wraka (powstałego z kompulsywnego hazardu), którego on pozostawił za sobą.

Kiedy po raz pierwszy patrzymy na emocjonalne rany, niektóre stare, niektóre może zapomniane i niektóre ropiejące, to będzie na początku wyglądało to jak bezcelowa i bezsensowna praca. Ale jeśli z chęcią zrobimy początek, wielka satysfakcja z czynienia tego szybko odkryje się sama i ból zostanie złagodzony, ponieważ jedna przeszkoda po drugiej roztapia się.

Właśnie tutaj, nasze emocje kontynuują obronę. Aby uciec od dostrzegania krzywd, które komuś wyrządziliśmy, pełni urazy skupiamy się na krzywdach, które on nam wyrządził. To jest szczególnie prawdziwe, jeżeli on faktycznie zachował się źle. Jest to perfekcyjna wymówka dla minimalizowania albo zapomniania o naszych własnych złych czynach.

W tym momencie potrzebujemy poszukać klucza do Kroku Ósmego, "Przebaczenie". Pamiętajmy, że kompulsywni hazardziści nie są jedynymi ludźmi opętanymi przez złe emocje. Co więcej, i to jest zwykle faktem, nasze zachowanie, kiedy graliśmy,

powiększało wady innych. Czyż nie nadwyreżaliśmy cierpliwości naszych najlepszych przyjaciół, aż do punktu zgryźliwości i wydobywania najgorszego z tych którzy nie myśleli dużo o nas? Mamy do czynienia z ludźmi, których nieszczęście wzmogliśmy. Jeżeli teraz jesteśmy o krok od prośby o przebaczenie dla nas samych, dlaczego więc nie powinniśmy zacząć od przebaczenia im, jednemu i wszystkim?

Kiedy robimy listę ludzi, których skrzywdziliśmy, większość z nas uderza o kolejną solidną przeszkodę. Dostaliśmy ciężkiego szoku, kiedy zdaliśmy sobie sprawę, że przygotowaliśmy się do wyznania twarzą w twarz naszego żalnego postępowania przed tymi, których skrzywdziliśmy. To było wystarczająco żenujące, kiedy w zaufaniu wyznaliśmy te sprawy Bogu, nam samym i innej istocie ludzkiej. Ale perspektywa odwiedzenia albo nawet pisania do ludzi, o których chodzi teraz nas przytłaczała, szczególnie, kiedy pamiętaliśmy w jak złych stosunkach byliśmy? z większością z nich. Były przypadki, także, że szkodziliśmy innym, którzy ciągle byli szczęśliwie nieświadomi, że są krzywdzeni. Płakaliśmy: „Dlaczego? Dlaczego to, co minęło nie powinno być minionym? Dlaczego musimy myśleć o tych ludziach w ogóle?” To były niektóre sposoby, w jakich strach spiskował z dumą, by utrudniać nam robienie listy wszystkich ludzi, których skrzywdziliśmy.

Niektórzy z nas myślą inaczej. Trzymamy się twierdzenia, że kiedy gramy, nigdy nie krzywdzimy nikogo, oprócz nas samych. To były nasze pieniądze, my daliśmy rodzinie sporo, zawsze pracowaliśmy, i nasza reputacja nie ucierpiała, ponieważ byliśmy pewni, że niewielu ludzi wiedziało o naszym graniu. Ci, którzy wiedzieli zapewniali nas, że mimo wszystko, niewielkie granie było tylko sportem i rekreacją. Jaką prawdziwą krzywdę, zatem, wyrządziliśmy? Nie więcej, na pewno, niż możemy łatwo naprawić kilkoma zwykłymi przeprosinami. Ta postawa, oczywiście, jest końcowym wynikiem celowego przebaczenia. To jest postawa, która może być zmieniona tylko przez głębokie i uczciwe poszukiwanie naszych motywów i działań. Możemy następnie spytać nas samych, co my mamy na myśli, kiedy mówimy, że “skrzywdziliśmy” innych ludzi. Jakie krzywdy wyrządzają sobie ludzie nawzajem? Aby zdefiniować termin „krzywda” w praktyczny sposób, możemy nazwać go rezultatem instynktów w kolizji, która spowodowała fizyczną, umysłową,

emocjonalną i duchową szkodę ludziom. Jeżeli nasze usposobienie jest konsekwentnie złe, wzbudzamy złość w innych. Jeżeli kłamiemy lub oszukujemy, pozbawiamy innych nie tylko ich ziemskich dóbr, ale również ich emocjonalnego bezpieczeństwa i spokoju umysłu. My naprawdę wydajemy im zaproszenie do stania się pogardliwymi i mściwymi.

Pomyślmy o czymś bardziej subtelnym, co czasami może być tak samo szkodliwe. Przypuśćmy, że w naszym życiu rodzinnym, jesteśmy nieodpowiedzialni, zirytowani, krytyczni i niecierpliwi. Przypuśćmy, że nie zwracamy uwagi na żadnego członka rodziny. Przy takim zaniedbaniu, co stanie się, kiedy spróbujemy zdominować całą rodzinę? Co się dzieje, kiedy my pławimy się w depresji i użalaniu się nad sobą, a potem odgrywamy to na tych, którzy są wokół nas? To czyni życie z nami, jako kompulsywnymi hazardzistami, trudne i często nie do zniesienia. Kiedy bierzemy ze sobą takie cechy charakteru do sklepu, biura i społeczeństwa naszych towarzyszy, one mogą zrobić tam tak dużo szkód, jak my możemy zrobić w domu.

Zbadawszy uważnie cały ten obszar ludzkich relacji i zdecydowawszy, które właściwie cechy charakteru nas samych zraniły i przeszkadzały innym, możemy teraz zacząć przetrząsnąć pamięć dla ludzi, którym zawiniliśmy. Przypomnienie sobie o najbliższych i najbardziej skrzywdzonych ludziach nie powinno być trudne do zrobienia. Potem, rok po roku, powinniśmy być zobowiązani do skonstruowania długiej listy ludzi, którzy zostali, do jakiegoś stopnia, dotknięci naszym zachowaniem.

My powinniśmy unikać skrajnych osądów nas samych i innych zaangażowanych. Nie wolno nam wyolbrzymiać naszych wad lub wad tych ludzi. Całkiem obiektywne widzenie będzie naszym niezachwianym celem. Pamiętając, co znaczyło dla innych doświadczenie AH w tym kroku, to początek końca izolacji od naszych towarzyszy i od Boga.

KROK DZIEWIĄTY

Zadośćuczyniliśmy osobiście tym ludziom, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.

Dobry osąd, ostrożne wycucie czasu, odwaga i rozwaga są wartościami, których będziemy potrzebować, kiedy robimy Krok Dziewiąty.

Po tym, jak zrobiliśmy listę ludzi, których skrzywdziliśmy, przemyśleliśmy starannie każdy przypadek i próbowaliśmy sami zdobyć dobrą postawę, którą powinniśmy kontynuować, zobaczymy, że czynienie bezpośredniego zadośćuczynienia dzieli tych, do których powinniśmy się zbliżyć, na kilka klas. Są tacy z którymi powinniśmy mieć do czynienia tak szybko, jak zaczniemy być rozsądnie pewni, że możemy powstrzymać się od gry. To będą ci, którym będziemy mogli uczynić tylko częściowe zadośćuczynienie, żeby całkowicie ujawnienie nie uczyniło więcej krzywdy im lub innym. Będą przypadki, w których odkrycie się powinno być odłożone. Będą inne przypadki, w których, z powodu charakteru sytuacji, nigdy nie będziemy zdolni podjąć bezpośredniego, osobistego kontaktu.

Większość z nas zaczyna robić pewnego rodzaju bezpośrednio zadośćuczynienia od dnia, w którym dołączyliśmy do Anonimowych Hazardzistów. W chwili, w której mówimy naszym rodzinom, że rzeczywiście zamierzamy wypróbować Program, proces zaczął się. W tej dziedzinie, rzadko występują jakiegokolwiek pytania o właściwy czas albo ostrożność. Po przyjsciu z naszego pierwszego mitingu, albo po przeczytaniu Combo Book AH, zwykle siadamy z którymś członkiem rodziny i ochoczo przyznajemy się do szkód, które wyrządziliśmy przez nasze kompulsywne granie. Niemal zawsze chcemy iść dalej i wyznaczyć inne błędy, które powodowały, że trudno było z nami żyć. Na to będzie zupełnie inna okazja. Nie musimy w poniedziałkowy poranek spłacić nasze zeszlotygodniowe czyny, czasami winiąc za nasze kłopoty rodzinę i wszystkich innych.

Po pierwsze, będziemy chcieli być całkowicie pewni, że przerabiamy Program AH. Później jesteśmy gotowi iść do tych ludzi, mówiąc im co to jest A.H. i co my próbujemy robić. Z tym zapleczem, możemy swobodnie przyznać się do szkody,

którą wyrządziliśmy i przeprosić. Możemy zapłacić lub obiecać spłatę naszych zobowiązań, finansowych lub innych. Odpowiedź większości ludzi na taką cichą szczerść często was zadziwi. Nawet nasi najsurowsi i najbardziej upoważnieni do tego krytycy, będą często spotykać nas więcej niż w pół drogi podczas naszej pierwszej próby.

Jeżeli przygotowaliśmy nas samych dobrze, żadne zmiany nie odwrócą nas od naszego stałego i równego celu. Po podjęciu tej wstępnej próby uczynienia zadośćuczynienia, możemy cieszyć się takim poczuciem ulgi, że dochodzimy do wniosku, że nasze zadanie jest zakończone. Pokusa, aby pominąć bardziej upokarzające i przerażające spotkania, które ciągle pozostają przed nami, może być wielka. Będziemy często myśleli o wymówkach dla omijania całkowicie tych spraw. Możemy także zwlekać, mówiąc sobie, że to nie jest dobry czas, kiedy, w rzeczywistości, ominęliśmy wiele szans naprawienia poważnych krzywd. Nie przyjmujemy negatywnego podejścia, kiedy to właściwe jest właśnie przed nami. Jak tylko zaczęliśmy się czuć pewni na naszej nowej drodze życia i zaczęliśmy, poprzez nasze zachowanie i przykłady, przekonywać innych wokół nas, że rzeczywiście zmieniamy się na lepsze, jest to dobry moment aby bezpiecznie i z całkowitą szczerścią rozmawiać z tymi, którzy zostali poważnie dotknięci naszym hazardem. Jedynym wyjątkiem, który zrobimy będą przypadki, gdzie nasze odkrycie się spowodowałoby rzeczywistą krzywdę tym do których się chcemy zwrócić. Ale jeśli okazja nie przychodzi za łatwo, kieruj się prosto do osoby, której to dotyczy i wyłóż wszystkie swoje karty na stół. Zadośćuczynienie na tym poziomie powinno zawsze być jawne i hojne.

Na przykład, przegranie większej kwoty pieniędzy naszej firmy, czy przez pożyczanie albo zwykłe kradzieże. Przypuśćmy, że można to kontynuować nie będąc wykrytym, jeżeli nic nie powiemy. Czy natychmiast wyznajemy nasze nadużycia firmie, jeśli zrobienie tego oznacza, że zostaniemy wyrzuceni i staniemy się bezrobotni? Czy zamierzamy być tak sztywno prawi w robieniu zadośćuczynienia, że nie zadbamy, co się stanie z naszymi rodzinami albo domem? Albo czy w pierwszej kolejności skonsultujemy się z tymi, którzy zostaną poważnie tym

dotknięci? Czy przedłożymy sprawę naszemu opiekunowi albo duchowo spytamy o pomoc i przewodnictwo Boga, w międzyczasie postanawiając postępować właściwie, kiedy to stanie się jasne, jakie będą koszty naszego przyznania się do winy?

Nie ma automatycznej odpowiedzi, pasującej do wszystkie takich dylematów, ale wszystkie z nich wymagają całkowitej chęci czynienia zadośćuczynienia tak szybko i tak daleko jak to możliwe w danych okolicznościach. Ponad wszystko, powinniśmy być pewni, że nie odwlekamy tego, dlatego, że się boimy. Gotowość, by przyjąć pełne konsekwencje naszych przeszłych czynów, i w tym samym czasie, przyjąć odpowiedzialność za dobro innych, jest właściwym duchem Kroku Dziewiątego.

KROK DZIESIĄTY

Prowadziliśmy nadal osobisty obrachunek i jeśli byliśmy w błędzie, natychmiast przyznaliśmy się do tego.

Pracując nad pierwszymi dziewięcioma Krokami, przygotowaliśmy się na przygodę nowego życia. Ale kiedy dochodzimy do Kroku Dziewiątego, zaczynamy wprowadzać w praktyce sposób życia Anonimowych Hazardzistów, który towarzyszy nam dzień po dniu. Potem przychodzi surowy test: czy możemy trzymać się z dala od hazardu, i we wszystkich okolicznościach, przy emocjonalnej równowadze żyć normalnym szczęśliwym życiem mającym sens? Pragnienie uczenia się i wzrastania przy użyciu tych środków, jest konieczne dla kompulsywnego hazardzisty. Mądrzy ludzie zawsze wiedzieli, że nikt nie może zrobić czegoś wielkiego ze swoim życiem, dopóki poszukiwanie samego siebie nie stanie się regularnym zwyczajem, dopóki on nie jest w stanie przyznać i zaakceptować tego, co znajduje, i dopóki cierpliwie i wytrwale nie próbuje naprawiać tego, co jest złe. Kiedy graliśmy bardzo przekraczając nasze możliwości finansowe, musimy przyznać, że było to bezpośrednim wynikiem wczorajszego nadmiaru negatywnych emocji. Nie zasiedźmy się w przeszłości za długo. To wymaga przyznania się i korekty błędów teraz. Nasz obrachunek umożliwia nam rozprawienie się z przeszłością. Jesteśmy rzeczywiście zdolni do pozostawienia jej za nami. Kiedy uczyniliśmy pokój z sobą samym, możemy zmierzyć się z jutrzejszymi wyzwaniem w momencie gdy one nadejdą.

Umysłowa kontrola albo obrachunek jest wymagana, ponieważ wielu z nas nigdy rzeczywiście nie nabyło zwyczaju samooceny. Raz, kiedy ta zdrowa praktyka zostanie nabyta, będzie tak interesująca i korzystna, że czas, który zabrała, nie będzie stracony. Te minuty, a czasami godziny spędzone na badaniu samego siebie, uczynią wszystkie inne godziny dnia lepszymi i szczęśliwszymi. Z pewnością nasze obrachunki staną się regularną częścią każdego dnia naszego życia, bardziej niż czymś niezwykłym albo odkładanym na bok.

Niewielu ludzi jest bardziej nękanych przez urazy niż kompulsywni hazardziści. Nie ma znaczenia, czy nasze urazy są usprawiedliwione, czy nie. Wybuch wściekłości może zepsuć dzień i dobrze pielęgnowana uraza może uczynić nas żałośnie nieefektywnymi. To, co uważamy za usprawiedliwiony gniew, może prowadzić nas do hazardu. Inne niepokoje, jak zazdrość, współczucie sobie i zraniona duma, spowodują to samo. Umysłowy obrachunek, robiony od razu na miejscu, kiedy jesteś gnębiony przez niepokój, może uciszyć twoje emocje. Szybki obrachunek jest ukierunkowany na nasze codzienne wzloty i upadki - mniej będziemy kuszeni, by robić błędy. Wymaga to chęci przyznania się, kiedy wina jest nasza i równej chęci do wybaczenia, kiedy wina leży gdzie indziej. Nie bądź nadmiernie zaniepokojony, kiedy twoje myśli wracają do dni kompulsywnego grania, ponieważ to zdyscyplinowanie nie jest łatwe. Powinniśmy szukać postępu, nie perfekcji.

Naszym pierwszym zadaniem będzie rozwój powściągnięcia/hamowania samego siebie. To powinno być uznane za najwyższy priorytet. Kiedy mówimy albo zachowujemy się pochopnie albo pośpiesznie, zdolność do bycia sprawiedliwym i tolerancyjnym opuszcza nas natychmiast. Jedno niemiłe słowo, jeden pochopny osąd może zrujnować nasze relacje z inną osobą na dzień albo cały rok. Nic nie popłaca tak jak powściągnięcie języka i czynu. Musimy unikać porywczej krytyki, wściekłości, argumentów powodowanych siłą. To samo dotyczy dąsania się i cichej pogardy. Te emocjonalne pułapki, gryzione przez dumę i mściwość, mogą podstawić nam nogę. Kiedy jesteśmy kuszeni, powinniśmy trenować się, by zrobić krok w tył i zastanowić się, ponieważ nie możemy ani myśleć ani działać w dobrym celu dopóki zwyczaj samo umiarkowania nie stanie się automatyczny.

Nieprzyjemne albo niespodziewane problemy nie są jedynymi, które wymagają samokontroli. Musimy tylko być bardzo uważni, kiedy zaczynamy osiągać jakiś stopień ważności i materialnego sukcesu, ponieważ żadna grupa ludzi nigdy bardziej nie kochała osobistych triumfów niż kompulsywni hazardziści. Czują wtedy rozradowanie. Kiedy przyszła do nas tymczasowa dobra passa, zagłębialiśmy się w fantazje o coraz większych zwycięstwach nad ludźmi i okolicznościami. Zatem,

zaślepieni przez pełną dumy pewność siebie, byliśmy podatni na to, by grać „grubą rybę”. Oczywiście, ludzie odwracali się od nas, znudzeni albo zranieni.

Teraz, kiedy jesteśmy w AH i nie gramy, teraz, kiedy wygrywamy z powrotem szacunek naszych przyjaciół, rodziny i partnerów w interesach, dowiadujemy się, że ciągle potrzebujemy ćwiczyć specjalną czujność. Jako ubezpieczenie przeciwko “gruborybizmowi”, możemy często sprawdzać nas samych pamiętając, że dzisiaj nie gramy tylko dzięki łasce Boga, i że jakikolwiek sukces, który możemy osiągnąć jest daleko bardziej Jego sukcesem niż naszym.

W końcu zaczynamy widzieć, że wszyscy ludzie, włączając w to nas samych, do jakiegoś stopnia, są emocjonalnie chorzy, a także często w błędzie. Stanie się coraz bardziej oczywiste, kiedy idziemy naprzód, że jest bezcelowe robić się wściekłym albo zranionym przez ludzi, którzy, tak jak my, cierpią na ból dorastania.

Zmiana w naszych poglądach zajmie czas, być może sporo czasu. Jak wielu ludzi kocha wszystkich? Większość z nas przyznaje, że kochała, ale tylko kilku. Byliśmy obojętni wobec wszystkich, za wyjątkiem tych, którzy wydostawali nas z kłopotów, i nawet wobec tych ludzi, kiedy oni ostatecznie odmawiali nam dalszej pomocy.

Chociaż te postawy są powszechne u kompulsywnego gracza, w AH dowiadujemy się, że potrzebujemy czegoś znacznie lepszego, aby utrzymać równowagę. Strach i nienawiść do innych muszą zostać porzucone, nawet jeśli tylko trochę przy każdej próbie porzucenia ich.

Możemy próbować przestać stawiać niedorzeczne żądania w stosunku do tych, których kochamy. Możemy okazać łagodność, tam gdzie nie okazywaliśmy jej w ogóle. Wobec tych, których nie lubimy, możemy zacząć praktykować sprawiedliwość i uprzejmość. Możemy to robić odchodząc z naszej drogi, aby ich zrozumieć i pomóc im. Kiedykolwiek zawadzimy kogoś z tych ludzi, możemy szybko przyznać to zawsze przed sobą i przed nimi także, kiedy przyznanie się będzie pomocne.

Uprzejmość, grzeczność, sprawiedliwość i miłość są kluczowymi terminami, przez które możemy dotrzeć do harmonii praktycznie z każdym. Możemy często pytać nas samych, “Czy ja robię dla innych to, co chciałbym, by oni robili dla mnie dzisiaj?”

To jest dobry moment, by zobaczyć, czy twój obrachunek jest czerwony, czy czarny na dzisiaj. Dzień jest ubogi, kiedy nie zrobiliśmy czegoś dobrego. Twoje godziny po przebudzeniu powinny być wypełnione dobrymi intencjami, dobrymi myślami i dobrymi uczynkami. One są tam, byśmy je zobaczyli. Nawet, kiedy próbowaliśmy ciężko i zawiedliśmy, możemy wziąć pod uwagę, że to jest kredyt na wszystko. Pod tymi warunkami, ból zawodów jest przemieniany w atuty. Z nich otrzymamy pobudzenie, by iść naprzód.

Ktoś, kto wiedział, o czym mówił, powiedział kiedyś, że ból kompulsywnego hazardu musi przyjść zanim chce się przestać grać jest to emocjonalny zgiełk przed pogodą ducha. Kiedy patrzymy na stronę debetów dzisiejszej księgi rachunkowej, uważnie badamy nasze motywy w każdej myśli albo działaniu, które wydają się być błędne. Nie będzie trudno dostrzec i zrozumieć naszych motywów. Kiedy pełni dumy, źli, zaniepokojeni albo zaleknieni, działaliśmy stosownie do tych uczuć, to było to. Tutaj, potrzebujemy tylko rozpoznać, że działaliśmy albo myśleliśmy źle. Spróbujmy wyobrazić sobie, jak moglibyśmy działać lepiej i postanówmy, z pomocą Boga, nieść te lekcje w jutro, czyniąc ciągle zaniechane zadośćuczynienia.

Ale w innych okolicznościach, bliskie spojrzenie odsłoni, jakie są nasze prawdziwe motywy. Nasz wróg, racjonalizacja, wkroczyła, usprawiedliwiając zachowanie, które było naprawdę złe. Pokusą jest tutaj to, by wyobrazić sobie, że mieliśmy dobre motywy i powody, podczas, kiedy ich rzeczywiście nie mieliśmy. Czy to było rzeczywiście potrzebne, by wygrać bezużyteczne kłótnie? Czasami krzywdzimy tych, których kochamy ponieważ, uważamy, że oni potrzebują, by dać im nauczkę, wtedy naprawdę chcemy kogoś ukarać. Byliśmy w depresji i narzekaliśmy, że czujemy się źle, w rzeczywistości chcieliśmy współczucia i uwagi

Ta stara ścieżka umysłu i emocji, to perwersyjne życzenie, by ukryć złe motywy pod dobrym, przenika ludzkie sprawy od góry do dołu. Codzienne uczenie się, by przestać, przyznać się i naprawić te skazy jest istotą budowania charakteru i dobrego życia. Szczery żal za uczynione krzywdy, prawdziwa wdzięczność za otrzymane łaski i chęć próbowania czynienia lepszych rzeczy jutro, będzie stałą wartościową rzeczą, której powinniśmy szukać.

Rozważywszy w ten sposób nasz dzień, nie pomijając wzięcia należycie pod uwagę rzeczy dobrze wykonanych, i przeszukawszy nasze serca, bez lęku ani faworyzowania, możemy prawdziwie dziękować Bogu za „pogodę ducha, by akceptować rzeczy, których nie mogę zmienić, odwagę, by zmieniać rzeczy, które mogę zmienić i mądrość, by znać różnicę”.

KROK JEDENASTY

Szukaliśmy poprzez modlitwę i medytację lepszego , świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek go pojmujemy, modląc się jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz siłę do jej spełnienia.

Tak jak widzieliśmy, własne poszukiwanie jest środkiem, za pomocą którego wnosimy nowe wizje, działania i łaskę do ciemnych i negatywnych stron naszej natury. To jest krok w rozwoju takiej pokory, która sprawia, że otrzymanie pomocy Boga jest dla nas możliwe. Jednak, jest to tylko krok. Będziemy chcieli iść dalej. Będziemy chcieli, aby dobro, które jest w każdym z nas, nawet w tym najgorszym , kwitło i rosło. Z całą pewnością, będziemy potrzebować powietrza i mnóstwo pokarmu. Ale przede wszystkim, będziemy chcieć światła słońca. Nic nie może rosnąć w ciemności. Medytacja jest naszym krokiem w słońce. Jak więc będziemy medytować?

Rzeczywiste doświadczenie medytacji i modlitwy przez stulecia jest, oczywiście, ogromne. Biblioteki świata i miejsca kultu są skarbami dla wszystkich poszukujących. Mamy nadzieję, że każdy członek A.H. który ma połączenie z wiarą podkreślającą medytację, powróci do praktykowania tej pobożności, jak nigdy wcześniej. Ale co z resztą nas, którzy, mając mniej szczęścia, nie wiedzą nawet, jak zacząć?

No cóż, możemy zacząć w taki oto sposób. Po pierwsze, przyjrzyjmy się naprawdę dobrej modlitwie. Nie musimy szukać zbyt daleko. Wielcy ludzie wszystkich wyznań pozostawili nam wspaniałe zasoby. Pozwól nam rozważyć jeden, który jest klasyką. Ta modlitwa była wyrażeniem tego, co możemy czuć, widzieć i pragnąć, żeby się stało.

Bóg czyni mnie kanałem pokoju, mogę wnieść te skarby także tam, gdzie jest nienawiść. Możemy próbować to zrobić za pomocą tego, co nazywamy miłością własną. Tam gdzie jest krzywda, mogę wnieść ducha przebaczenia. Tam, gdzie jest niezgoda, mogę wnieść harmonię. Tam, gdzie jest błąd, mogę wnieść prawdę. Tam, gdzie jest zwątpienie, mogę wnieść nadzieję. Tam, gdzie jest mrok, mogę

wnieść światło. Tam, gdzie jest smutek, mogę wnieść radość. Boże spraw, żebym mógł raczej szukać pocieszenia niż bycia pocieszanym, rozumieć niż być zrozumianym, kochać niż być kochanym.

Ponieważ przez wybaczenie sobie, odnajdujemy w sobie to ,że komuś zostaje wybaczone. To przez pozwolenie impulsowi hazardu, by umarł, ktoś budzi się do drogi życia w AH.

Jako początkujący w medytacji, możemy teraz powtórnie przeczytać tę modlitwę kilka razy, powoli, smakując każde słowo i próbując zrozumieć głębokie znaczenie każdej frazy i idei. Pomocne będzie, jeśli porzucimy cały opór wobec tego, co mówią nasi przyjaciele, ponieważ w medytacji, nie ma miejsca dla dyskusji.

Pozostajemy w ciszy z myślami o kimś, kto wie; tak, że możemy doświadczać i uczyć się. Zrelaksujmy się i oddychajmy głęboko duchową atmosferą, którą otacza nas łaska modlitwy. Stańmy się chętni uczestniczyć w sile ducha i być przez nią wzmocnionym.

Pozwólmy sobie teraz wejrzeć w tajemnicę medytacji. Niektórzy pewnie powiedzą: "To jest nonsens. To nie jest praktyczne." Przypomnijmy sobie, że kiedy graliśmy, mieliśmy wielką wyobraźnię. Tak, rozkoszowaliśmy się tego rodzaju myśleniem. Teraz, kiedy przestaliśmy grać, czyż nie próbujemy często robić tego samego? Być może nasze zmartwienia nie były tym, do czego używaliśmy naszej wyobraźni. Może prawdziwym kłopotem była nasza niemal całkowita nieumiejętność kierowania naszej wyobraźni na właściwe cele.

Nie ma nic złego w konstruktywnej wyobraźni, wszystkie solidne osiągnięcia spoczywają na nas. W końcu żaden człowiek nie może wybudować domu, dopóki nie wyobrazi sobie jego planu. Medytacja jest do tego podobna. Pomaga wyobrażać sobie nasze duchowe cele, zanim spróbujemy podążać w ich kierunku.

Raz jeszcze patrzymy na naszą modlitwę i znów próbujemy wejrzeć w jej wewnętrzną istotę. Prosililiśmy Boga by wniósł miłość, przebaczenie, harmonię, prawdę, wiarę, nadzieję, jasność i radość do każdej ludzkiej istoty. Następnie przychodzi sformułowanie naszych pragnień i nadzieja dla nas samych. Mieliśmy nadzieję, że Bóg zechce, abyśmy byli także w stanie znaleźć niektóre z tych skarbów.

Możemy spróbować uczynić to, co nazywamy wybaczenie samemu sobie. Co rozumieliśmy przez wybaczenie sobie i jak proponowaliśmy go osiągnąć?

Myśleliśmy, że lepiej dawać pocieszenie niż je otrzymywać, lepiej rozumieć niż być rozumianym, lepiej wybaczyć niż mieć wybaczone.

Medytacja jest czymś, co zawsze można dalej rozwijać. Nie ma granic. Wsparta takimi instrukcjami i przykładami, jakie możemy znaleźć, to jest w swej istocie osobista przygoda, coś, co każdy z nas wypracowuje na swój własny sposób. Ale jej przedmiotem jest zawsze to samo - ulepszanie naszego świadomego kontaktu z Bogiem, tak jak Go pojmujemy, poznanie Jego woli wobec nas i siła jej przeprowadzania.

Prośba o to pasuje do jakiegokolwiek części dnia. Rano myślimy o nadchodzących godzinach, o naszej codziennej pracy i szansach, które mogą pozwolić nam być użytecznymi i pomocnymi, albo o jakimś specjalnym problemie, który może przyjść. Możliwe, że dzisiaj zobaczymy kontynuację poważnego i jak na razie, nierozwiązanego problemu pozostawionego z wczoraj. Naszą natychmiastową pokusą będzie pytać o znalezienie rozwiązania określonych problemów i o zdolność pomocy innym ludziom, tak jak już myśleliśmy, że powinno się im pomóc.

W tym przypadku, odkrywamy, że prosimy Boga, by zrobił to na nasz sposób. W tym celu, możemy szczegółowo rozważyć każdą prośbę, by zobaczyć jaka jest jej prawdziwa wartość. Nawet wtedy, kiedy przedkładamy określone prośby, dobrze będzie dodać do każdej z nich takie zastrzeżenie: "jeśli taka będzie Twoja wola". Prosimy po prostu o to przez cały dzień: Boże włóż w nas najlepsze zrozumienie Twojej woli, jakie możemy mieć tego dnia i żebyśmy otrzymali łaskę, przez którą możemy je realizować.

W tych krytycznych momentach każdego dnia, jeśli przypomnimy sobie, że lepiej jest pocieszać, niż być pocieszanym, rozumieć niż być rozumianym, kochać niż być kochanym, będziemy szli za intencją Kroku Jedenastego. Być może jedną z największych nagród medytacji i modlitwy jest poczucie przynależności, które do nas przychodzi. Nie żyjemy już w świecie całkowicie wrogim. Nie jesteśmy więcej samotnikami, wystraszonymi i niemającymi celu. W chwili, kiedy złapiemy

choćby błysk woli Boga w naszym życiu, będzie to moment w którym zaczynamy widzieć prawdę, sprawiedliwość i miłość jako prawdę. Nie jesteśmy dłużej niepokojeni przez samotność, strach, brak celu i problemy, które otaczają nas w czysto ludzkich sprawach.

KROK DWUNASTY

Włożywszy wysiłek w to, aby stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach, staraliśmy się nieść posłanie innym nałogowym hazardzistom.

Działanie jest kluczowym słowem w Dwunastym Kroku AH. Tutaj zwracamy się w kierunku naszego przyjaciela nałogowego hazardzisty, który ciągle gra. Tutaj doświadczamy takiego rodzaju dawania, które nie prosi o nagrody.

Tutaj zaczynamy praktykować wszystkie Dwanaście Kroków naszego Programu w naszym codziennym życiu, tak byśmy my i ci którzy są obok nas, mogli odnaleźć życie wolne od hazardu.

Kiedy Krok Dwunasty jest postrzegany ze wszystkimi jego aspektami, mówi naprawdę o swoistym rodzaju miłości, która nie ma naklejki z ceną.

Kiedy hazardzista przechodzi przez Dwanaście Kroków Zdrowienia, najważniejszą dla niego sprawą jest to, że stał się zdolnym robić, czuć i wierzyć, czego nie potrafił robić przedtem, polegając tylko na swojej sile i zasobach, którym nikt nie pomagał. Dostał dar, który równa się nowemu stanowi świadomości i bycia. Został umieszczony na ścieżce, która mówi mu, że on naprawdę podąża w jakimś kierunku, że jego życie nie jest ślepym zaułkiem, nie jest czymś co trzeba znosić, albo kontrolować.

W bardzo rzeczywistym znaczeniu, został on przemieniony, ponieważ uchwycił się źródła siły, którą do tej pory w taki czy inny sposób, negował. Znajduje się w pewnym stopniu w posiadaniu uczciwości, tolerancji, braku egoizmu, pokoju umysłu i miłości, do której, myślał, że jest całkiem niezdolny. To co otrzymał jest darem, jednak, przynajmniej w małej części, on uczynił się gotowym do otrzymania go.

Sposób Anonimowych Hazardzistów na osiągnięcie gotowości na otrzymanie tego daru leży w praktyce Dwunastu Kroków tego Programu. Rozważmy więc pokrótce, co my próbowaliśmy robić do tego momentu:

Krok Pierwszy – Odkryliśmy, że byliśmy totalnie niezdolni uwolnić się od hazardu, dopóki najpierw nie przyznaliśmy, że byliśmy bezsilni wobec tej obsesji.

W Kroku Drugim, zobaczyliśmy że ponieważ nie mogliśmy odnowić się sami, jakaś Siła Wyższa musiała koniecznie to zrobić, jeśli mieliśmy przetrwać.

W Kroku Trzecim, powierzyliśmy naszą wolę i nasze życie w opiekę Bogu, jakkolwiek go pojmujemy. Na ten czas, my którzy byliśmy ateistami albo agnostykami odkryliśmy, że nasza własna grupa albo AH jako całość, może być wystarczająca jako nasza Siła Wyższa.

Zaczynając Krok Czwarty, rozpoczęliśmy poszukiwać w nas tego, co doprowadziło nas do fizycznego, moralnego i finansowego upadku. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek, moralny i finansowy.

Patrząc na Krok Piąty, zdecydowaliśmy, że sam obrachunek zrobiony samemu, nie wystarczy. Dowiedzieliśmy się, że będziemy musieli zaprzestać samotnej walki z naszymi problemami i w uczciwości powierzyć swoje życie Bogu i drugiemu człowiekowi.

W Kroku Szóstym wielu z nas wzdrygało się, z praktycznych powodów, i nie chcieliśmy usuwać wszystkich wad naszego charakteru, jako że ciągle kochaliśmy niektóre z nich zbyt mocno. Jednak wiedzieliśmy, że będziemy musieli się zgodzić z podstawowymi zasadami Kroku Szóstego.

Następnie, w Kroku Siódmym pokornie prosiliśmy Boga o usunięcie naszych braków.

W Kroku Ósmym kontynuowaliśmy “sprzątanie własnego wnętrza”, ponieważ zobaczyliśmy, że byliśmy nie tylko w konflikcie z samymi sobą, ale także z ludźmi i sytuacjami w świecie, w którym żyliśmy. Musieliśmy zacząć tworzyć swój spokój, więc zrobiliśmy listę ludzi, których skrzywdziliśmy i staliśmy się chętni do zadośćuczynienia ludziom oraz do naprawienia naszych spraw.

Podążaliśmy za tym w Kroku Dziewiątym, robiąc bezpośrednie zadośćuczynienie tym, których to dotyczyło, za wyjątkiem kiedy zrobienie tego skrzywdziłoby ich lub innych ludzi.

W Kroku Dziesiątym, zaczęliśmy uzyskiwać podstawę dla codziennego życia. Dobrze uświadomiliśmy sobie, że będziemy potrzebowali kontynuować robienie osobistych obrachunków i kiedy byliśmy w błędzie, staliśmy się gotowi przyznać do tego natychmiast.

W Kroku Jedenastym, zrozumieliśmy, że jeśli Siła Wyższa przywróciła nas do normalnej drogi życia i umożliwiła nam życie z jakimś stopniem spokoju umysłu. Dotarło do nas, że taka Siła Wyższa jest warta lepszego poznania przez najbardziej bezpośredni, jak to jest możliwe z nią kontakt. Przez wytrwałe stosowanie medytacji i modlitwy.

Więc, przez praktykowanie tych Kroków i przez patrzenie na tych, którzy dopiero zaczynali i ciągle wątpili w siebie, reszta z nas była w stanie zobaczyć zachodzące w nas zmiany. Z każdej liczby takich doświadczeń mogliśmy przewidzieć, że wątpiący, który ciągle uważa grupę za swoją Siłę Wyższą, będzie obecnie kochał Boga i nazwie Go jego imieniem.

A teraz, co z resztą Kroku Dwunastego? Cudowna energia, którą on wyzwala i gorliwe działanie, przez które niesie nasze przesłanie do następnego nałogowego hazardzisty, który ostatecznie przekłada Dwanaście Kroków na działanie we wszystkich naszych sprawach, jest korzyścią, wspaniałą rzeczywistością Anonimowych Hazardzistów.

Nawet najnowszy z nowoprzybyłych znajduje nie wymarzone nagrody, kiedy próbuje pomóc innemu hazardziście, nawet temu, który przybył później niż on. To jest naprawdę rodzaj dawania, który nie żąda niczego w zamian. On nie oczekuje od nowego członka, by mu płacił, ani nawet, by go kochał. Wtedy odkrywa, że w tym rodzaju dawania, odnalazł swoją nagrodę. Jego własny charakter może być ciągle pełen wad, ale jakoś wie on, że Bóg umożliwił mu zrobienie potężnego początku. Czuje, że stoi na granicy nowych tajemnic, radości i doświadczenia, o których nawet nigdy nie marzył.

Praktycznie każdy członek AH deklaruje, że nie ma większej satysfakcji, większej radości, jak dobrze wykonana praca nad Dwunastoma Krokami. Patrzenie jak otwierają się oczy mężczyzn i kobiet ze zdziwieniem, kiedy przechodzą z jednego

etapu do drugiego, dostrzeganie jak ich życie szybko wypełnione zostaje nowymi celami i znaczeniem, patrzeć jak całe rodziny się jednoczą, jak kompulsywny hazardzista wraca do społeczeństwa w pełni praw obywatelskich, a ponad wszystko, patrzeć jak ci ludzie budzą się do obecności Boga w ich życiu – to substytut tego, co otrzymujemy niosąc przesłanie AH do następnego nałogowego gracza.

To nie jest jedyny rodzaj działania Kroku Dwunastego. Siedzimy na mitingach AH i słuchamy nie tylko po to, by dostawać coś dla nas samych ale by dać wsparcie i pomoc, jaką nasza obecność może dać. Jeśli przychodzi nasz czas na wypowiedź na mitingu, ponownie próbujemy nieść przesłanie AH. Obojętne, czy naszym widzem jest jedna osoba, czy wielu, jest to ciągle działanie Kroku Dwunastego. Może się zdarzyć, że będziemy przechodzić podczas tego kroku tymczasowy brak z radości dzielenia się z innymi. Będzie wydawać się to nam pogorszeniem naszej gorliwości w niesieniu posłania w tym czasie. Na przykład, możemy zaangażować całe serce w konkretną osobę z Programu AH i po zrobieniu wszystkiego, co możemy przez miesiąc, on i tak wraca do grania. To może stanie się nawet kilka razy. Możemy być zniechęceni co do zdolności by nieść przesłanie AH, albo napotkamy odwrotną sytuację, w której jesteśmy wielce rozradowani, ponieważ wydaje się, że odnieśliśmy sukces.

Tutaj, występuje pokusa stania się dość zaborczym w stosunku do nowych członków. Być może próbujemy dawać rady w sprawach, w których nie jesteśmy kompetentni, albo nie powinniśmy dawać ich wcale. Potem, jesteśmy zranieni lub zmieszani, kiedy rada nie jest akceptowana.

Jest wiele pokus, by próbować zbyt wiele zarządzać rzeczami, czasami kończy się to odtrąceniem i innymi konsekwencjami, które są trudne do udźwignięcia. Ale na długi dystans, jasno zdajemy sobie sprawę, że to są tylko bóle dorastania. Rozumiemy, że z takiego bólu nie powstanie nic innego tylko dobro jeśli będziemy się zwracać do Dwunastu Kroków jako do całości naszego programu zdrowienia.

A co z praktykowaniem zasad w naszych wszystkich sprawach? Czy możemy kochać całe nasze życie tak samo gorliwie, jak kiedy robimy mały jego odcinek, który odkrywamy próbując pomóc innemu nałogowemu hazardziście przestać grać? Czy

możemy wnieść tego samego ducha miłości i tolerancji w nasze nieraz zabłąkane życie rodzinne, które przynosimy do naszej grupy AH? Czy możemy mieć ten sam rodzaj pewności i wiary w tych ludzi ,którzy zostali skrzywdzeni i czasem okaleczeni, przez naszą własną chorobę?

Czy możemy właściwie wnieść ducha AH w naszą codzienną pracę? Czy potrafimy dzielić się naszymi nowymi obowiązkami z całym światem? I czy możemy wnieść nowe cele i oddanie do naszej wiary i zrobimy to z naszego wyboru? Czy możemy odnaleźć nową radość życia w próbowaniu zrobienia czegoś z tymi wszystkimi rzeczami? Czy potrafimy teraz zaakceptować i przystosować się zarówno do naszej porażki, jak i sukcesu? Czy możemy teraz akceptować i przystosować się do obu bez rozpaczki albo dumy? Czy możemy zaakceptować biedę, chorobę, samotność i stratę z odwagą i pogodą ducha? Czy możemy wnieść tą samą odwagę i pogodę ducha? Czy możemy niezachwianie zadawać nas samych pokorniejszą, jednak czasami bardziej wytrzymałą, satysfakcją, kiedy pozbawieni jesteśmy jaśniejszych, bardziej błyszczących dokonań?

Odpowiedź AH na te pytania na temat życia jest: “Tak!” Wszystkie te rzeczy są możliwe. Wiemy to, ponieważ widzimy monotonię, ból i nawet katastrofy obrócone na dobry pożytek przez tych, którzy próbują praktykować Dwanaście Kroków GA. Jeżeli to są fakty z życia, dla wielu kompulsywnych graczy, którzy zdrowieją dzięki programowi AH, mogą one też stać się dowodami z życia dla wielu więcej.

Zeszliśmy ze światła. Nasze kłopoty czasami zaczynają się wraz z obojętnością. Nie gramy i jesteśmy szczęśliwi w naszej pracy AH. Sprawy idą dobrze w domu i w pracy. Naturalne, gratulujemy sobie tego, co później okazuje się być daleko zbyt łatwymi i powierzchownymi punktami widzenia. Tymczasowo przestajemy wzrastać, ponieważ czujemy satysfakcję, że nie ma potrzeby praktykowania wszystkich Dwunastu Kroków AH. Nam jest dobrze tylko na kilku z nich. Może jest nam dobrze tylko na dwóch z nich, na Kroku Pierwszym i tej części Kroku Dwunastego, w której niesiemy przesłanie. W slangu AH, jest to znane jako dwu krok i może trwać latami. Niektórzy najlepsi z nas są “dwukrokowcami”. Wcześniej albo później to się zużywa i sprawy idą jednostajnie. Zaczynamy myśleć, że AH się w końcu nie opłaca.

Jesteśmy zdziwieni i zniechęceni. Wtedy, może samo życie, które ma swoje sposoby, nagle dostarcza nam wielką bryłę, której nie możemy nawet zacząć przełykać, nie mówiąc o jej strawieniu. Nie dostajemy awansu w pracy, tracimy tę dobrą pracę, pojawiają się poważne domowe problemy albo inne trudności, albo być może ten chłopak, o którym myśleliśmy, że Bóg go chronił staje poległym wojskowym. Co wtedy? Czy my nałogowi hazardziści w AH mamy albo czy możemy dostać, zasoby, by sprostać tym nieszczęściom, które spadają na tak wielu?

To były problemy życia, którym nigdy nie mogliśmy stawić czoła. Czy możemy teraz, z pomocą Boga, jakkolwiek go pojmujemy, sprostać im tak dobrze i tak odważnie jak każdy inny zdrowy człowiek. Z pewnością mamy szansę, jeżeli zamienimy "dwukrok" na całe Dwanaście Kroków i jeśli będziemy gotowi na otrzymanie łaski Boga, która może podtrzymywać i wzmacniać nas w każdej katastrofie.

Nasze podstawowe kłopoty są takie same jak każdego innego człowieka, ale kiedy robi się uczciwy wysiłek, by praktykować te zasady we wszystkich naszych działaniach AH wydaje się mieć możliwość, dzięki łasce Boga, by wziąć te kłopoty z marszu i obrócić je w demonstrację wiary.

Czasami widzieliśmy rodziny rozbijane przez nieporozumienia, które łączyły się ponownie dzięki drodze życia AH. Z każdym mijającym dniem naszego życia, niech każdy z nas odczuwa głębiej wewnętrzne znaczenie prostej modlitwy AH:

"Boże użyż mi Pogody Ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego"

"Działanie jest kluczowym słowem w Dwunastym Kroku AH. Tutaj zwracamy się w kierunku naszego towarzysza nałogowego hazardzisty, który ciągle gra..."

Całkiem jak w wierszu:

"Fellow Gambler take my hand..."

Kumplu hazardzisto, weź moją rękę..."

Mój kumplu – hazardzisto, weź mą rękę

Jestem twoim przyjacielem, ja rozumiem

Czuję Twoje poczucie winy, Twoje zawstydzenie, Twoje wyrzuty sumienia

Ja też dźwigam ciężar Twego krzyża

Kiedyś także znalazłem przyjaciela,

który pomógł mi spojrzeć z nadzieją w życie,

On też cierpiał przez chorobę

I mimo, że nie miał magicznego lekarstwa

Pokazał mi jak możemy razem wytrwać

Szliśmy razem ramie w ramie

I mówiliśmy o rzeczach ,które dotąd musieliśmy ukrywać

I gadaliśmy o bezsennych nocach, i długach

O domach, które się rozpadły

O kłamstwach i groźbach

Tak więc, mój znużony kumplu hazardzisto

Weź mą rękę, którą wyciągam

Weź jeszcze jedną szansę na coś nowego - innego hazardzistę pomagającego Ci...