

Ik ga het hebben over Stap Zes en Zeven. Ik heb er veel verschillende dingen over gehoord toen ik zelf nieuw was. In mijn eerste jaar luisterde ik naar de ideeën van mensen waar Stappen Zes en Zeven ongeveer over gaan. Een van de vreemdste dingen die ik heb gehoord is dat iemand zei: "Stappen Zes en Zeven zijn de vergeten Stappen." Of het andere wat je vaak hoort: "Er zit niet zoveel in Stappen Zes en Zeven, het zijn maar twee alinea's en de helft ervan is slechts een gebed." En dus is het gemakkelijk om er vluchtig over heen te lezen. Het andere is iets wat vaak veel weerstand oproept, en dat is dat ik geen lijst maak met karaktergebreken, terwijl veel mensen volhouden dat we een lijst met karaktergebreken moeten maken. We gaan het er ook over hebben waarom ik vind dat het niet alleen moeilijk te zien is wat er op die lijst zou horen te staan, maar ook het feit dat het boek nooit zegt dat we een lijst met karaktergebreken moeten maken.

Ik wil met Stap Zes beginnen vanaf onderaan bladzijde 75 (Nederlandse Grote druk bladzijde 84), waar wordt gesproken over 'als we weer thuis komen, zoeken we een plek waar we een uur stil kunnen zijn en blikken nauwkeurig terug op wat we gedaan hebben.'

Voordat ik hier verder op doorga; lees een stukje terug, omdat er enkele echt goede instructies staan voor de Vijfde Stap voor als je met mensen werkt. Als je weet wat je zou moeten zien in de Zesde Stap is het nuttig om een aantal van die dingen te bespreken terwijl je midden in de Vijfde Stap zit. Het gaat over het zien van dingen die we verwerpelijk vinden van onszelf. Het zien van de dingen waar we ons niet mee tot God willen wenden voor hulp. Ik denk dat de Zesde Stap begrijpen belangrijk is om effectief te kunnen luisteren naar een Vijfde Stap.

In Stap Vijf staat dat het belangrijk is iemand te vinden die kan begrijpen wat je probeert te doen. Houd er rekening mee dat het boek oorspronkelijk werd gelezen door mensen die geen AA-meetings om zich heen hadden. Dus het was een beetje moeilijker voor hen om mensen te vinden die begrepen wat ze probeerden te doen en wat en hoe ze dat moesten doen. Ik denk echter dat we er nu van kunnen profiteren dat we allemaal mensen om ons heen hebben die hier veel ervaring mee hebben. Als ze begrijpen waar je heen wilt, kunnen ze je daarbij helpen wanneer je bij de Vijfde Stap bent aangekomen.

Het zegt dat we het boek van de plank moeten pakken en de pagina openslaan die de 12 Stappen bevat, waarbij je de eerste vijf suggesties aandachtig leest. Ze hebben het over het lezen van de eerste vijf Stappen, die ons eraan herinneren dat we een boog bouwen waar we uiteindelijk als een vrij mens onderdoor zullen lopen. Het vraagt ons om te kijken of ons werk tot dusver compleet is. Een van de dingen die ik daarom doe met de Zesde Stap is ze meenemen door de eerste vijf voorstellen. Wij praten over het volgende: "vind je het idee dat je controle verliest over alcohol of drugs verwerpelijk in je leven vandaag?" Ik moet zien dat, als ik duidelijkheid heb over mijn Eerste Stap, dit een makkelijke vraag moet zijn. Een van de dingen waar ik duidelijkheid over moet hebben is waarom ik een daad van God in mijn leven nodig heb om me te redden als het om alcohol en drugs gaat.

Dan kijken we naar Stap Twee in "Wij Agnosten". Wij kijken naar ons agnosticisme, hoe ik eraan twijfelde dat er een Kracht bestaat groter dan ik. En het resultaat daarvan was dat ik in mijn leven rondliep alsof ik de enige kracht in mijn leven was. Vind ik dat vandaag in mijn leven verwerpelijk? Het idee dat er geen andere kracht is die in mijn leven zal werken behalve ik, en dat ik gewoon heel hard zal moeten werken om uit deze wereld te forceren wat ik wil. Vind ik dat vandaag de dag verwerpelijk? Hopelijk was ik duidelijk genoeg in het werk dat ik heb gedaan dat ik zie dat ik iets meer wil dan wat ik heb gehad.

Met de Derde Stap is het eerste vereiste dat het duidelijk moet zijn dat mijn eigen wil me in de steek laat. En, als ik duidelijk zie dat mijn eigen wil heeft gefaald, dat ik oprecht meer in mijn leven wil dan wat ik tot nu toe had, en in de tweede helft van Stap Drie zie hoe ik God speelde in mijn leven. Als ik het niet in Stap Drie zag, dan heb ik het hopelijk in Stap Vier gezien wanneer het mij een blauwdruk of script gaf, het script van mijn leven op eigen wil. Al deze kleine scènes in mijn toneelstuk; elke pagina is als een scène in mijn kleine toneelstuk. Bekijk het vanuit een Zesde Stap-perspectief. Lees terug door je Vierde Stap en vraag jezelf af, 'Heeft voor God spelen gewerkt?'

Dus als we bij de Vierde Stap komen, wat ik meestal doe; ik stuur ze naar huis om ze dat zelf te laten doen. En ik vraag ze om elke pagina door te nemen en te kijken naar elk persoon en zichzelf de Stap Zes-vragen te stellen. Het gaat erover dat we benadrukken dat bereidwilligheid onmisbaar is. Zijn we er nu klaar voor om God alle dingen te laten wegnemen waarvan we hebben toegegeven dat ze verwerpelijk zijn? Ik laat ze elke inventaris bekijken en vraag: "kan je het deel zien van die interactie, dat gedrag, wat je verwerpelijk vindt?" En het zegt; 'zijn we er nu klaar voor om God deze dingen te laten wegnemen?' Kan hij ze nu allemaal meenemen, iedereen? Als

ik nog steeds aan iets vastklamp dat ik niet wil loslaten, vragen we God om ons te helpen gewillig te zijn. Dus klamp ik me vast aan gedragingen, wrok of een deel van de inventaris die ik over mezelf heb gezien waarvan ik niet bereid ben er mee te stoppen? Herinner je je dat we in het begin van de Vierde Stap spraken over het gevolg van vasthouden aan wrok? Wrok zal je sneller dan wat dan ook scheiden van het zonlicht van de Geest.

Als je daaraan twijfelt, bedenk dan wat ik zei over de volgende keer dat je boos wordt op iemand. Het plaatst me direct in eigen wil, toch? In de spirituele manier van leven is daar geen ruimte voor. Het spreekt over, 'zijn de stenen goed op zijn plaats?' Herinner je je dat? De Hoeksteen, de Sluitsteen en het Fundament in de Eerste Stap. De Hoeksteen in de Tweede Stap - de bereidheid om te geloven en de Sluitsteen in de Derde Stap. Herinner je je dat we gepraat hebben over het bouwen van deze boog waar we onderdoor naar vrijheid zullen lopen? Dat wil zeggen, ik overdenk deze boog. De Sluitsteen is een centrale steen in de boog en ik stel me deze boog voor boven de deuropening. Ik zal door deze deur lopen, en aan de andere kant van die deur is een visie; een concept voor een nieuwe manier van leven. Die visie is een manier van leven die begrijpt dat, als ik er niet op vertrouw dat er een Kracht is die zal werken in mijn leven, niets zal veranderen voor mij. Het heeft het over: 'hebben we geprobeerd metselspecie te maken zonder zand?' Cement op zichzelf is niet zo sterk als wanneer je het mengt met zand.

Wat je veel ziet is dat mensen in het programma zich vastklampen aan AA-meetings. Ze gebruiken AA-meetings als een reddingsboot; ze kunnen nooit uit de boot komen, anders zitten ze in de problemen. Ze kunnen niet eens naar een andere stad gaan zonder de meetings uit te zoeken en vooruit te plannen. Er zijn ook mensen die ik ken die Stappen doen, Stappen doen, Stappen doen, die uit het boek werken en niet naar meetings gaan. Ik denk dat er hier een te groot verschil is. Er moet een soort evenwicht zijn.

Anonieme Alcoholisten is het Fellowship: het is het 12-Stappenproces beschreven in het Big Book en het is op een plek zijn waar ik kan werken met anderen. Het gaat niet alleen om één van deze dingen. Ik denk dat het belangrijk is om te begrijpen dat het vanaf het begin niet alleen om mij gaat en wat ik uit het 12-Stappenproces kan krijgen; zoals het gaan werken aan mijn relaties en het terugkrijgen van geld. Ik moet zien dat dit een grotere toewijding vergt dan wat dit programma voor mij kan doen. Je ziet veel voorbeelden waarin het spirituele proces verandert in een egoïstisch proces. Bijvoorbeeld opscheppen over hoeveel uren je mediteert. Ik was vroeger in staat om dat te doen toen ik geen baan had. Ik besteedde er veel tijd aan om een van die mensen te zijn, want dat is hoe veel mensen om mij heen waren. Niet dat meditatie slecht is, begrijp me niet verkeerd. Ik doe eigenlijk 16 uur aan meditatie per dag - dat doe ik - de andere acht uur slaap ik. Kijk, het hangt af van je definitie van meditatie. Als ik aan het oefenen ben God in mijn leven te brengen, de hele dag door, dan is dat meditatie en dat is mijn oefening.

Maar hier zal ik niet in de buurt kunnen komen als ik niet begrijp waarom ik het nodig heb en in welke mate ik het nodig heb. Ik moet het verschil tussen mijn karaktergebreken en de aard van mijn gebreken begrijpen. Ik heb inventarisaties doorgenomen van mensen die veel Stappen Vijf gelezen hebben en sommige mensen, die naar mijn Vijfde Stap luisterden, hebben aantekeningen en karaktergebreken opgeschreven die ze in mij zien bij het lezen van mijn Stap Vier. En je zult dingen zien staan als 'controlerend'; ik ben ook jaloers. Dit zijn dingen die iedereen kan zien.

Na het schrijven van de inventaris zoals deze is beschreven in het Big Book, en hoe ik het in Big Book Awakening heb uitgeschreven, zal je zien dat mijn gebrekkig karakter en al die dingen die je hier zou kunnen schrijven als mijn karaktergebreken, de dingen zijn die ik heb opgeschreven over mijn zelfzuchtigheid en egoïsme. Dit zijn de zelfzuchtige dingen die ik jou of hen heb aangedaan en dit is mijn egoïstisch denken dat ik had terwijl ik het deed. Ze zagen wat ik deed, jij zag wat je deed. Ze wisten soms wat ik dacht, ik weet wat ik dacht. Dat zijn de karaktergebreken die ik meestal zie op de lijsten.

Maar in een Vijfde Stap gaat het over twee dingen in de allereerste alinea van de Vijfde Stap. Op pagina 72 (Nederlandse Grote druk bladzijde 81), in de eerste alinea, wordt er gesproken over het zien van mijn karaktergebreken, maar het vertelt ook over de aard van die gebreken. Wat is het verschil tussen de karaktergebreken en de aard van mijn gebreken? Ik vergeleek het met mijn alcoholisme. Ik zou kunnen kijken naar mijn alcoholprobleem, hoeveel ik dronk, de dingen die gebeurden rondom hoeveel ik dronk, hoe ik mijn huwelijk kapot maakte en de manier waarop ik leefde. Ik wist dat ik de controle verloor wanneer ik begon met drinken, ik wist gewoon niet dat elke keer als ik dronk, ik de controle verloor. Ik had altijd het idee dat ik een element van controle had en voor een lange tijd leefde ik in dat waanidee, dat ik controle had, totdat het probleem

**Nederlands vertaald transcript over Stap 6 & 7**  
**Share door Dan S. in Tyla's Big Book Awakening workshop 2007**

zo groot was dat er geen misverstand meer was. Ik kwam in aanraking met de aard van mijn probleem: dat er in mij een niveau van waanzin zit waar ik niets aan kan doen; dat ik een spirituele ziekte heb die zich manifesteert in de onhandelbaarheid die we op pagina 52 (Nederlandse Grote druk bladzijde 58) hebben bekeken, wat de obsessie om te drinken aanwakkert. Die obsessies brengen mij naar de drank; zullen een verslaafde naar drugs nemen; zullen een gokker aan het gokken brengen.

Dus de spirituele ziekte brengt me naar de obsessie – die mij brengt naar het fysieke gebrek aan controle. Dat is de aard van mijn probleem. Dus als je zo'n beschrijving gebruikt, de gebreken, zijn mijn gebrekkige gedrag of de gebreken in mijn karakter de dingen die je hier zou opsommen. Maar daaronder zitten de dingen waar we naar keken - de waanideeën en de angsten. Omdat de angsten de waanideeën aandrijven die resulteren in het denken dat manifesteert in de acties, de zelfzuchtige acties die we hebben ondernomen.

Ik kan aan de egoïstische acties werken. Ik kan zeggen dat ik niet slecht ga praten over jou tegen andere mensen achter je rug om, maar misschien zou ik dan praten over iemand anders achter hun rug. Het begint te lijken op - Joe gebruikte er een analogie van - ik heb ze al jaren niet meer gezien (ik denk dat ze niet meer bestaan) maar die Mol-spellen, waar je de mol moet slaan op zijn hoofd als die uit het gat komt en dan schiet er een andere mol omhoog en die moet je dan slaan en dan komt een andere ergens anders tevoorschijn. Dat is een beetje zoals ik werk aan mijn karaktergebreken, omdat, terwijl ik me concentreer op dit karaktergebrek en dit niet ga doen hier, ik ergens anders weer mensen kwaad maak. Omdat de wortel ervan iets is waar ik niet aan kan werken.

Op pagina 62 (Nederlandse Grote druk bladzijde 69), wordt in de eerste alinea gesproken over zelfzuchtigheid – egocentrisme, wij geloven dat dit de oorzaak is van ons probleem en hoe het wordt gedreven door honderd vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden. Dat is waar ik het hier over heb. En ik zie dat dat wordt bewezen in de vierde kolom – mijn angst drijft de waanideeën die resulteren in het denken dat in de acties tot uiting komt, egoïstische acties die ik onderneem.

Ik kan niet aan mijn waanideeën werken. Klinkt dat logisch? Ik kan niet aan mijn waanideeën werken. Ik kan niet aan mijn angsten werken. De angsten komen niet van buitenaf, dat zag ik in mijn angstinventaris. Mijn angsten gingen niet over hen, mijn angsten zijn iets dat ik heb laten ontstaan diep van binnen. Angst komt voort uit het idee dat zelfredzaamheid mij zal falen. Ik moet zien dat ik angsten heb gecreëerd; uit die angsten komen de waanideeën, en ik kan daar zelf niets aan doen. Ik kon die lijsten met karaktergebreken maken, en alles wat ik zou krijgen waren lijsten met dingen waaraan ik kan proberen te werken. Tenzij ik 100% duidelijk snap dat dit manifestaties zijn van het echte probleem. Ik kan op eigen kracht niets doen aan mijn angsten en waanideeën, maar ik heb Gods hulp nodig en dat is waar het me naartoe probeert te leiden.

Dit hele proces ging erom me naar een plek te brengen waar ik besef dat ik een Kracht nodig heb die groter is dan ikzelf. Ik had een boom jaren geleden voor mijn balkon staan. Elke keer dat hij groeide zou hij mijn zicht blokkeren, dus begin ik bladeren af te snijden. Maar natuurlijk was het uitzicht niet helemaal goed genoeg; ik zat op de tweede verdieping, dus ik begon er takken af te hakken. Hier was nu deze grote boom met een platte bovenkant, en elk jaar groeiden die takken weer omhoog. Ik bleef proberen de takken te trimmen en snoeide ze lager en lager en lager zodat ik steeds meer uitzicht kreeg, en elk jaar zouden de takken gewoon weer omhoog blijven komen. Het werken aan mijn karaktergebreken is ongeveer hetzelfde. Ten slotte haalde de eigenaar van dat gebouw de boom helemaal weg. Naar de wortels gaan, dat was de oplossing. Het probleem is om de een of andere reden dat ik aan die wortels wil blijven vasthouden. Omdat er een deel diep van binnen in mij is dat het gewoon niet lijkt te begrijpen. Ik moet Gods hulp hebben. Het gaat om begrijpen hoe hard ik God nodig heb om verder te gaan dan waar ik ben.

Ik heb angsten in mij. De angsten die mij tegenhouden om een boek te schrijven. Niet alleen de spinnen en slangen en sommige van de angsten die mensen schrijven op hun inventaris. Angst die je blokkeert om dat plaatje te schilderen, of om te beginnen met die nieuwe baan, of het verlaten van je oude baan, of angsten die je ervan weerhouden om uit die oude relatie te komen of in een nieuwe relatie te stappen. Ik kan daar zelf niets aan doen. Die zijn onderdeel van de wortel van mijn probleem. Die maken deel uit van de aard van mijn gebreken.

Ik moet daar heel duidelijk over zijn, omdat de Zevende Stap begint met een paar woorden, maar het zijn belangrijke woorden.

**Nederlands vertaald transcript over Stap 6 & 7**  
**Share door Dan S. in Tyla's Big Book Awakening workshop 2007**

Sommige mensen zeggen "De Zevende Stap is slechts een gebed." Maar ik kan deze share houden over de Zesde Stap en ik kan dezelfde share houden over de Zevende Stap omdat het begint met: "Als we gereed zijn." Ik moet begrijpen wat het betekent om gereed te zijn. 'Als je gereed bent', betekent voor mij; het is me volkomen duidelijk dat ik niets kan doen aan de wortel van mijn probleem. De aard van mijn gebreken die zich manifesteert in het slechte gedrag met het slechte denken dat naar voren komt in mij. Ik kan er niets aan doen.

En deze toewijding aan een relatie met een Kracht die ik misschien nog niet begrijp - wij zijn pas halverwege de 12 Stappen, onthoud dat er nog meer komt. Op dit punt moet ik me realiseren dat ik misschien niet 100% vertrouwd dat er een God is die dit allemaal gaat veranderen of mij van dit alles gaat redden. Maar hopelijk heb ik genoeg over mezelf gezien om te weten dat er niets zal veranderen als ik vertrouwd op wat ik in het verleden heb vertrouwd. Het is alsof ik in een brandend gebouw ben, en de ramen gaan open, en er zijn brandweerlieden beneden die zeggen: "Spring! spring! We zullen je vangen." Er is vuur - ik voel de hitte achter me - en het is alsof ik niet terug kan gaan - omdat terug gaan betekent dat ik terug ga naar alle dingen die ik heb gezien tot op dit punt. Er is deze sprong in het geloof dat ik moet nemen - deze sprong in het diepe, dat als ik spring, er iets daar beneden zal zijn dat me gaat vangen. Dus het idee hier is dat het als een relatie is.

Als je een relatie hebt met een persoon en je negeert die relatie, hoe goed gaat die relatie dan zijn? Niet zo goed, toch? En ik zie dat mijn relatie met God net zo is geweest. Ik heb de mogelijkheid dat er een Kracht was die in mijn leven zou kunnen werken volledig genegeerd.

Er is dus een streep die ik door Stap Zes en Zeven trek, precies in het midden van Zes en Zeven. Stap Zes brengt alles wat ik heb gezien samen vanaf de eerste Vijf Stappen en alle gebreken waar ik mij tot nu toe bewust van ben.

Wanneer ik eerlijk kan zeggen dat ik er klaar voor ben om naar deze Kracht te keren zeg ik het Zevende Stap Gebed, en alleen dan. Het gaat er niet om dat ik aan mijn gebreken werk; het gaat niet om vastzitten in Zes omdat ik nog steeds karaktergebreken heb. Zou je zeggen dat de manier waarop je dronk het defecte deel van jou is? Of de manier waarop je drugs gebruikte, is dat het defecte deel van je aard? Heeft God je alcoholisme verwijderd of heeft hij alleen het probleem verwijderd? Dus wie ben ik om uit te zoeken en te kiezen aan welke dingen ik zou moeten werken in mijn leven? God verwijdert het probleem van mijn alcoholisme, maar niet het alcoholisme zelf.

Mijn grootste gebrek is veranderd in een van mijn belangrijkste tools voor God en de mensen om mij heen. Omdat God dat karaktergebrek in mij kan gebruiken om anderen te helpen. Om mezelf te beoordelen op basis van mijn gedrag en wat ik doe, dat kan een lastige plek zijn om me in te begeven - maar veel mensen doen dat, toch? Als ik naar mezelf kijk, naar wat ik wel en wat ik niet heb, kan ik op die plek terecht komen - wat ik wenste dat ik was - maar ben ik wie God wil dat ik ben? Zodat alles op zijn plaats valt, precies zoals het moet zijn.