

Брошура "Чотири Абсолюти"

Примітка.

Ця брошура не була схвалена Спільною Конференцією Анонімних Алкоголіків просто тому, що вийшла у 1940-х рр., тобто була опублікована ще до того, як взагалі виникла практика схвалення та затвердження різних текстів нашою Спільною Конференцією.

Текст «Чотири Абсолюти» досі видається у формі брошури Центральним комітетом О.О. міста Клівленд (штат Огайо) та широко цитується на зборах А.А у регіоні Акрон-Клівленд у США.

Викладені нижче **Чотири Абсолюти** не є формальною частиною життєвої філософії анонімних алкоголіків. У зв'язку з чим деякі можуть стверджувати, що Абсолюти слід ігнорувати. І це припущення звучить приблизно як пропозиція ігнорувати та уникати використовувати Біблію.

Чотири Абсолюти були запозичені першими членами АА у руху Оксфордської Групи ще в ті часи, коли наша спільнота була невеликим скромним починанням. У ті дні наші засновники та їхні колеги перебували у серйозному та щирому пошуку будь-яких джерел допомоги у визначенні та формулюванні пропозицій які можуть спрямовувати нас у прагненні до корисного, щасливого і значущого тверезого життя.

Оскільки **Абсолюти** не конкретно і дослівно повторюються у наших **Кроках або Традиціях**, деякі з нас схильні забувати про них. Тим не менш, на зборах у багатьох старих групах, де сильний дух нашого товариства так яскраво виявляється досі, **Абсолюти** згадуються досить часто.

Справді, часто приходячи на вечірні збори такої групи АА ви можете побачити набір старих, дбайливо збережених, плакатів що висять на самому видному місці в кімнаті.

Можливо, на цих зборах ви зустрінете одностайну думку про те, що наш спосіб життя повинен включати не тільки усвідомлення, але постійне прагнення більшого розвитку тих особистісних якостей, які описані в **Абсолютах**.

Багато хто з тих, хто втратив дорогоцінний дар тверезості, пояснює цю втрату своїм безтурботним і зневажливим ставленням до пошуку та розвитку цих якостей.

Можливо, на цих зборах ви зустрінете одностайну думку про те, що наш спосіб життя повинен включати не тільки усвідомлення, але постійне прагнення більшого розвитку тих особистісних якостей, які описані в **Абсолютах**. Багато хто з тих, хто втратив дорогоцінний дар тверезості,

пояснює цю втрату. своїм безтурботним і зневажливим ставленням до пошуку та розвитку цих якостей

І якщо ви повернетесь і ще раз уважно розгляньте наші Дванадцять Кроків, то ви побачите, що Чотири Абсолюти утворюють нить, яку можна розрізнути у тверезому якісному житті, у кожному кроці цієї чудової подорожі.

Абсолюти:

Honesty

Чесність

Unselfishness

Безкорисливість (Не-егоїстичність)

Love

Любов

Purity *

Чистота

**Purity - чистота, непорочність, праведність, бездоганність*

Отже, ми прийшли на збори цієї великої групи АА, про які так багато чули, але ніколи раніше не відвідували. Увійшовши до кімнати, ми побачили плакат на розі дальньої стіни, на якому написано: «Тихіше їдеш, далі будеш». В іншому кутку тієї ж стіни висів подвійний плакат із гаслами: «Насамперед – головне» та «Тільки милістю Божою». А по центру стіни, прямо над столом провідних зборів ми побачили великий плакат із чотирма словами: **«ЧЕСНІСТЬ, БЕЗКОРИСТЬ, ЧИСТОТА І ЛЮБОВ».**

У наступні десять хвилин, коли ми тихо сиділи непоміченими в останньому ряду, чекаючи початку зборів, і безліч думок проносилися через наш розум, вражений першою, за довгий час, зустріччю віч-на-віч з **Чотирма Абсолютами.**

Ми почали безстрашно оцінювати себе у нашому власному прогресі у застосуванні цих Абсолютів протягом довгих років тверезості. Результат виявився жалюгідним та нікчемним. Ми думали про одну чудову тему, нещодавно почуту від нашого смиренного брата по одужанню, який розповідаючи свою історію на спікерських зборах, згадав про приголомшливе почуття вдячності, що є важливою складовою його п'ятнадцятирічної тверезості.

І, перераховуючи речі, за які він був вдячний, **він згадав, наскільки це комфортно - бути повністю чесним.** Звичайно, він не мав бажання випендритися. Він лише розповів своїй дружині та близьким друзям правду,

наскільки він міг, не приховавши нічого, що довелося б залагоджувати, не брав участь у підозрілих історіях, був чесний із грошима, матеріальними речами тощо.

Це була справді духовно «пробуджена» людина. Він не був схожий на чувака, намальованого в карикатурі, який виступаючи перед великою аудиторією, стукає по столу рукою і проголошує гучним голосом, що він має більше смирення і терпіння, ніж хтось інший і може це довести.

Але подумайте, наприклад, лише про «абсолютну чесність». Хіба це не вічний пошук істини, який нескінченний, і в якому ніхто не досягає досконалості?

Що для більшості з нас означають **Чотири Абсолюти**? Слова подібні до інструментів. Як і будь-які інші інструменти, вони старіють і іржавіють, коли ними не користуються. Але що ще важливіше, ми повинні уважно ознайомитися з цими інструментами, вивчити їх, зрозуміти, де і як їх правильно застосовувати та постійно вдосконалювати наші навички у їх використанні. Інакше кінцевий результат нашої праці, якщо така взагалі буде – на жаль, буде мізерно малим.

Ми згадали про нашого близького друга з Співтовариства, який, як втім багато алкоголіків, постійно змінює свої захоплення та хобі, до пуття ні чого особливо не досягаючи з жодним з них. (Неправда, це схоже на кого-небудь кого ви знаєте?)) Так ось, одного разу це друг приймає рішення, що робота руками допоможе вирішити йому деякі проблеми, заспокоїть його нерви, можливо допоможе йому врешті решт досягти спокою та душевної рівноваги.

Отже, він переглянув величезну колекцію каталогів інструментів з друзями, вже захопленими роботою по дереву.

Він накупив величезну колекцію дорогих інструментів і купу всіякого навороченого обладнання. Він найняв тесляра, щоб той збудував йому майстерню у його підвалі, допоміг встановити обладнання та виготовити індивідуальні стелажі для розміщення інструментів. Але в результаті жодна стружка і жоден клаптик тирси не прикрасили підлогу його майстерні.

*Всі ці мертві, не використовувані інструменти слугують нашому другові так само, приносять ту ж користь і результат, **як і ті збори АА які він не відвідав, ті кроки анонімних алкоголіків які він не пройшов і регулярно не застосовує у житті, як те чудове і радісне служіння в Спільноті АА яким він ніколи не займався.***

Хто з вас буде повністю чесний і визнає, що звалили **Чотири Абсолюти** на горищі, де вони валяються, злегка покриті іржею через не використання, але й досі придатні для роботи?

Чи багато хто з нас, ті хто досі підтримує майстерню **Абсолютів**, зізнаються в тому, що не так багато стружки і тирси від наших дій прикрасили підлогу наших майстерень? Або навіть за умови, що майстерня наполегливо працювала, чи багато хто з нас зізнається в тому, що кінцева її продукція варта нагороди за свою якість?

Такий недолік якості може означати лише відсутність цілей або брак зусиль, спрямованих на їх досягнення. Ми повинні визнати Абсолюти орієнтирами на шляху до найкращих та найвищих цілей для смертної людини.

Але одного зізнання недостатньо. **Ми маємо використовувати ці інструменти.**

Чесність.

Знову і знову ми повинні питати себе: **«Це правда чи це брехня?»**. Бо **чесність** – це вічний пошук істини. Це, безумовно, найважчий з **Чотирьох Абсолютів** для будь-кого, але особливо для нас у нашій Співдружності.

Алкоголік розвиває справжній артистизм в обмані та хитрощі. Занадто багато, (визнавши свою провину), перевернули сторінку свого життя і розслабилися. Це не працює. Справжню **чесність** ми маємо лише шляхом постійного, стійкого та самовідданого прагнення до неї.

І на цьому шляху немає ніякої «сутінкової зони», де ми можемо розслабитися. Ні, це не так. У нас - або постійно "повний вперед" до правди - або ми скочуємося до брехні. І невблаганне прагнення правди та істини звільнить вас, навіть якщо ви не зовсім це розумієте. Нам не потрібно вибирати брехню чи переслідувати її. Все, що нам потрібно, це лише розслабитися в нашій гонитві за істиною, і тоді брехня швидко знайде нас сама.

Пошук істини є благородним виразом душі. Дайте людині можливість зробити щось хороше, і інстинкт майстерності сам подбає про те, щоб це було зроблено чесно. Найблагородніше задоволення, яке ми можемо отримати це знайти нову велику істину і відкинути старі забобони. І коли ми не активні в пошуку істини – правда рідко виходить на світ, а ось брехня виявляється частенько. Правда це життя, а обман – це духовна смерть. Велике значення має постійний неослабний пошук правди. **Чесність** – це політика. Це має бути постійний свідомий стан розуму.

Точність – це брат близнюк **чесності**, але неточність та перебільшення як дві краплі води схожі на нечесність. Ми можемо змусити себе повірити майже у будь-що, через раціоналізацію (а вона ще одне з улюблених «витончених мистецтв» алкоголіків), і це є гарним моментом для дослідження самих себе в питанні: «Чи це правда?».

Будь-яка людина, яка любить шукати істину коштовна для будь-якого товариства або суспільства в цілому. Будь-яке навмисне порушення чесності підриває здоров'я не лише виконавця, а й усієї спільноти. З іншого боку, якщо ми чесні до межі наших можливостей, то базове, інстинктивне бажання правди в інших людях, яке можливо міцно спить у них і не померло ще остаточно, нарешті прокинеться і приєднається до нас. Як і у випадку з тверезістю, це та сама сила прикладу, яка чудово робить свою роботу.

Набагато простіше здаватися **чесним**, ніж бути ним. Ми повинні прагнути того, щоб насправді бути тим, ким ми намагаємося здаватися. Легше бути **чесним** з іншими, ніж із собою. А ось тут нам допомагає наша особиста інвентаризація, тому що людина, яка знає саму себе, принаймні, знаходиться на порозі чесності. Адже коли ми намагаємося підняти свій статус в очах інших, наша нечесність залишається ніби у тіні. І коли брехня тільки починає знову закрадається в наше життя, ми знову потрапляємо в цей круговерт нечесності, тому що брехня ніколи не сумісна з правдою і завжди перебуває з нею в конфлікті істиною. Пам'ятаєте?

Одна справа щиро бажати, щоб правда була на вашому боці, і зовсім інша – щиро бажати бути на боці правди. **Чесність** здається найскладнішим з наших Чотирьох Абсолютів, і водночас це найзахоплююче завдання. Наша тверезість – це дар, але чесність – це благодать, яку ми повинні заробляти та постійно боротися, щоб захищати та примножувати.

"Це правда чи брехня?" Давай зробимо це питання до себе постійним і намагатимемося відповідати на нього з усією силою тверезості та розуму, які у нас є.

Безкорисливість.

На перший погляд може здатися, що безкорисливість є найлегшим з усіх **4 Абсолютів** для визначення, розуміння та виконання. Але тут ми маємо довгий шлях, тому що під час нашого пияцтва, ми жили повністю протилежним чином.

Якщо трохи поміркувати, то виявиться, що **Безкорисливість**, у кращому і вищому значенні цього слова - яке ми повинні реалізувати в нашому способі життя - не так легко досягти або детально описати.

Зрештою, це має призвести до самовідданості, яка є нашим духовним наріжним каменем, реальною суттю нашої анонімності.

Навчаючись практиці **Абсолютів**, ми застосовуємо **метод «задавання питань»**, і ми пропонуємо вам знову і знову запитувати себе щоразу, коли ви оцінюєте, що збираєтеся зробити, сказати, обдумати або прийняти певне рішення: **«Як це вплине на іншу людину?»**

Наша **безкорисливість** має включати не тільки те, що ми робимо для інших, але й те, що ми робимо для себе.

Одного разу я чув, як один із ветеранів одужання сказав на зборах, що наша програма - стовідсотково егоїстична програма в одному відношенні, а саме в тому, що ми перші чергу повинні підтримувати нашу тверезість та її якість, перш ніж ми зможемо допомогти іншим максимально. Тим не менш, ми знаємо, що повинні віддавати себе іншим, щоб зберігати свою тверезість, у дусі повній самовідданості, не думаючи про нагороду. Як нам поєднати ці дві речі?

По-перше, це вказує на те, що ми виграємо прямо пропорційно до реальної допомоги, яку ми надаємо іншим. Хто з нас дзвонить до лікарні просто тому, що думає, що нам треба це робити, щоби залишатися тверезими? Ті, хто думають тільки про свої потреби і мало замислюються над питанням про те, щоб зробити для людей, які страждають у лікарні щось посправжньому хороше, упускають з нашої головної мети. Ми знаємо, тому що раніше ми дзвонили до лікарні майже так, як приймали вітаміни.

Одного разу, якось у нашій ранній тверезості, нас попросили відвідати одну пацієнтку в лікарні. Жінок у ті дні не вистачало і викликали на допомогу чоловіків. Ми ніколи не забудемо тривогу дорогою до цієї клініки. І після майже дві години серйозних розмов ми залишили одну з найшляхетніших жінок, яких ми коли-небудь зустрічали, переживаючи про те, чи допомогли ми їй, чи може бути образили, чи, можливо, взагалі нічого не зробили для неї. Деякі її питання залишилися з нами. Пізніше ми думали про найкращі відповіді на них і ще кілька разів поверталися побачитися і поговорити з нею.

У нашому довгому шляху до **безкорисливості** нам допомагає наша велика місія розуміння, яка іноді здається такою ж дорогою, як і сам дар тверезості. Але ця якість не може бути обмежена лише в тому, що ми робимо для

інших. Ми маємо бути безкорисливими навіть у наших прагненнях до самозбереження. Не в останню чергу наша допомога іншим виходить із прикладів нашого власного життя.

Чи існує якийсь захист від тієї самої першої чарки, рівносильна нашій думці про те, що ми можемо зробити для інших, для тих чия безкорислива любов вела нас спочатку одужання, і тих, кого ми, у свою чергу, вели пізніше?

Нам знову і знову згадуються рядки з одного старого вірша:

Я повинен пам'ятати поки я йду

Крізь тверезі дні,

У добрі чи погані часи,

Про те, яким мене завжди має бути видно

Тим, хто слідує за мною

Любов.

Часто ми більше дізнаємося із запитань, ніж із відповідей. Ви коли-небудь чули питання, яке змушувало вас думати кілька днів або навіть тижнів?

Питання, на які немає простої відповіді, часто є ключем до істини. Однак у цій статті про **Чотири Абсолюти** нас цікавлять питання, які ми повинні ставити собі знову і знову в житті.

Чесність наших відповідей на ці питання визначає якість нашого життя, і, можливо, навіть визначить тривалість нашої тверезості.

Гарне питання, яке можна поставити собі про любов, може бути таким: **«Це потворно, чи це гарно?»**

Ми – знавці потворності. Ми справді були там. Ми не знавці краси, але ми спробували трохи і прагнемо більшого. **Любов** – це краса. Прийшовши з глибин страху, фізичної агонії, психічного катування і духовного виснаження, ми відчуваємося абсолютно нелюбими, просоченими жалістю до себе, отруєними злістю та образами, поглиненим гордим его, яке разом із алкоголем призвело нас до повної сліпоти. Ми отримуємо розуміння і **любов** від незнайомих людей, і ми досягаємо успіхів і йдемо вперед, оскільки, в свою чергу, даруємо їх новим незнайомцям. Це так просто. На щастя для нас, любов надихає від самого початку, навіть у дитячому садку, де багато хто з нас досі перебуває.

Стара пісня каже нам, що **«Любов – найпрекрасніша річ»**. Віддаючи це – ми отримуємо це (або ми отримуємо саме те, що віддаємо).

Але радість від отримання ніколи не може зрівнятися зі справжнім трепетом від віддачі. Врахуйте, що ця велика місія **любові**, яка належить нам, рідко переживається не-алкоголіками, і у вас є нова причина для подяки.

Мало кому випала честь рятувати життя. Мало хто має багатий досвід того, щоб бути помічником Бога в дарі другого життя. **Любов** – це початок шляху нещасних людей до Бога. Ми доходимо до нашого дванадцятого кроку, коли ми даємо любов новачкові, який сьогодні так само жалюгідний і нещасний, як і ми були ще зовсім недавно. Людина, надто горда, щоб знати, що вона жалюгідна, відвернулася від Бога або з алкоголем, або без нього. Ми також були там. Але якщо у нього є проблема з алкоголем, ми можемо показати йому шлях через кохання, розуміння та наш власний досвід.

Пропонуючи **любов**, ми пропонуємо своє життя - чи готові ми її віддати?

Коли інший пропонує **любов**, він пропонує своє життя - чи є ми благодать прийняти це?

Коли пропонується **любов**, Бог є присутнім - Чи прийняли ми Його?

Бажання **любити** – це воля Бога - Чи зробили ми свій Третій Крок?

Запитайте себе: **"Це потворно чи це красиво?"** Якщо це справді чудово, тоді це шлях **любові**, і тоді це шлях АА, і це воля Бога, як ми Його розуміємо.

Чистота

Чистоту зрозуміти просто. **Чистота** – це бездоганна якість. Джерард Гроот у своїй знаменитій книзі з медитації чотирнадцятого століття, в есе, під назвою «Про чистий розум і простоту наміру», каже: **«Двома крилами людина піднімається над земними речами, а саме Простотою і Чистотою. Простота прагне і приводить до Бога; Чистота осягає і живиться їм»**.

Чистота – це якість і розуму, і серця, чи, можливо, краще сказати душі людини.

Щодо розуму, це простий випадок відповіді на запитання: **«Це правильно чи це неправильно?»**

Для нас це має бути легко. Між добром та злом немає сутінкової зони. Навіть у ті дні, коли ми пили, ми знали різницю. Більшість із нас знання різниці було причиною чи частиною причини нашого пияцтва. Ми не хотіли дивитися правді у вічі, діючи неправильно. Наша проблема не у сфері ментальних аспектів чистоти. Ми всі можемо відповісти на питання, наведене вище, в міру наших можливостей і отримати правильну відповідь.

Ми стикаємося з труднощами у сфері серця та духу. Ми знаємо, що правильно, але чи є у нас реальне наполегливе бажання це зробити? Подібно до того, як має існувати реальне бажання кинути пити, щоб зробити наш спосіб життя ефективним для нас, ми повинні мати рішуче бажання робити те, що, як ми знаємо, є правильним, якщо ми хочемо досягти якогось вимірного ступеня чистоти.

Є відмінний вираз: «інтелект – це дисципліна». Іншими словами, знання мало що означають, поки вони почнуть діяти. Ми знали, що не повинні робити перший ковток, пам'ятаєте? Поки ми не втілимо наші знання у життя, цінність їх буде неіснуючою. У таких умовах ми нерозумні. Так і з порядністю нашого життя. Ми знаємо, що правильно, але якщо ми цього не зробимо, знання стануть порожнечою, вакуумом.

У розділі присвяченій **безкорисливості**, ми згадували, що воно включає щось більше ніж просто допомагати іншим. Ми повторюємо, що це включає все, що ми робимо, оскільки більша частина нашої допомоги іншим приходиться через наш приклад.

Це особливо вірно щодо **порядності** та правоти у нашому житті. Якби ми міркували про мир і задоволення, які принесе нам чиста совість, а також про радість і допомогу, які вона принесе іншим, ми були б рішучішими щодо нашого духовного прогресу.

Якщо наша капітуляція в рамках Третього Кроку не була абсолютною, можливо, нам слід приділити одинадцятому Кроку більше уваги.

Якщо ви довірили свою волю і життя Богові, як ви розумієте Його, **чистота** прийде до вас у належний час, тому що Бог добрий і милостивий. Давайте не просто прагне Бога, давайте скуштуємо його повною мірою.

У **Чистоті**, як і в **Чесності**, чеснота полягає у нашому прагненні до неї. І так само, як пошук істини, повна самовіддача у її постійному пошуку зробить нас вільними, навіть якщо ми, можливо, ніколи не наздоженемо її. Така погоня - захоплююча та складна подорож. Подорож так само важливо, як і пункт призначення, хоч би яким повільним воно здавалося. Як сказав Гете: **«Живучи, як пізнаючи, прагніть чистого шляху».**

4 Абсолюта – резюме:

Наш розгляд усіх **Чотирьох Абсолютів** окремо дозволяє зробити кілька висновків.

Дванадцять кроків представляють нашу філософію. **Абсолюти** представляють наші цілі у самодопомозі та засоби їх досягнення.

Чесність як безперервний пошук істини, є нашою найскладнішою та найцікавішою метою. Це довгий шлях для всіх, але для нас, алкоголіків, цей шлях пошуку правди ще довший.

Чистоту визначити нескладно. Ми знаємо що правильно, а що неправильно. І наша проблема тут – це відсутність неослабного бажання робити те, що є правильним.

Безкорисливість - це потік, в якому має текти наше тверезе життя, бульвар, яким ми урочисто йдемо милістю Божою, завжди пильнуючи, щоб по дорозі вас не затягли в якийсь темний провулок.

Наше **безкорисливість** має проникати на все наше життя, і не тільки в наші вчинки по відношенню до інших, але й у всьому нашому житті як такому, оскільки найбільший дар, який ми даруємо іншим, - це приклад нашого власного життя в цілому.

Любов - це середовище, кров доброго життя, яке циркулює та зберігає її цінність та красу. Це не тільки наша кровносна система всередині нас, а й наш засіб та спосіб спілкування з іншими.

Справжня чеснота – у нашому прагненні до цих **Абсолютів**. Це нескінченна подорож, і наша радість і щастя повинні приходити на кожному етапі шляху, а не в кінці, тому що цей шлях – нескінченний.

Цицерон сказав: **«Якщо ви прагнете добра шляхом праці, праця йде, а добро залишається, але якщо ви накликаєте на себе нещастя через задоволення, задоволення минають, а нещастя залишається».**

Наше життя - це щоденник, у якому хочемо написати одну історію, а зазвичай пишемо зовсім іншу. І коли ми порівнюємо ці дві історії, то маємо дуже скромні результати. Але давайте порівняємо ці наші особисті інвентаризації і знайдемо через це сьогодні Новий День.

Людина, яка знає саму себе, принаймні перестала бути дурнем. Пам'ятайте, якщо ви дотримуєтеся **Золотого правила**, то це завжди буде і ваш рух. Любити те, що істинно і правильно, і не робити цього, насправді

означає не любити це, адже ми намагаємося глянути в обличчя реальності – пам'ятаєте?

Мистецтво жити в істині і правді - це найвище з витончених мистецтв, і, як будь-яке витончене мистецтво, його потрібно вивчати повільно і практикувати з ретельністю.

Ми маємо смиренно підійти до цих цілей **Абсолютів**. Ми молимося про це і іноді забуваємо, що ці чесноти треба заслужити.

Ворота мудрості та істини закриті для людей, що занурилися в марнославство і зарозумілість, але завжди відкриті для смиренних і відкритих до нового. Пізнати те, що істинно, і практикувати те, що добре - дві вищі цілі в житті.

Якщо ми хочемо бути смиреними, ми не повинні опускатися, а повинні стояти на повний зріст, поряд з нашою **Вищою Силою**, яка показує нам всю нікчемність нашої величі.

Пам'ятайте наші чотири питання: **«Це правда чи це брехня?»**, **«Це правильно чи це неправильно?»**, **«Як це вплине на іншу людину?»**, і **«Це потворно чи це красиво?»**.

Відповідаючи на ці запитання щодня з абсолютною чесністю та дотримуючись вказівок цих відповідей день за днем, безсумнівно, приведе нас до успіху на нашому шляху до засвоєння та застосування **Чотирьох Абсолютів**

Додаток 1 .

Ще про Чотири Абсолюти:

Абсолютна чесність

Абсолютна безкорисливість

Абсолютна любов

Абсолютна чистота

Ці принципи були прийняті Оксфордською групою (для тих, хто не знає, Оксфордська група - це те місце, звідки А.А. взяло більшу частину своєї програми одужання) і взяті з найбільшої промови Христа під назвою "Нагірна проповідь", що міститься в Євангелії від Матвія 5:1 – 7:29.

Це суть вчення Ісуса про Волю Божу, ідеали нашого життя, моральні стандарти, відповідно до яких наші думки та дії можуть бути перевірені на відповідність до Волі Бога, а також ключі до духовного життя.

Бог бажає, щоб ми вели таке духовне життя, як описано Робертом Е. Спіром у його книзі "Принципи Ісуса".

Вони є розумною дисципліною, заснованою на простому намірі, позитивних мотивах і способі робити те, що правильно, просто заради чесноти.

У 1948 році доктор Боб назвав Абсолюти «єдиними критеріями», які були у А.А. були в перші дні, до офіційних дванадцяти кроків. Він сказав, що, як і раніше, вважає, що вони чудовий інструмент і можуть бути надзвичайно корисними, коли він хоче вчинити правильно, а відповідь не очевидна.

«Майже завжди, якщо я ретельно вимірюю своє рішення міркою абсолютів, і воно цілком відповідає цим чотирьом, то моя відповідь не може бути дуже далекою від істини», - сказав він.

Чотири Абсолюти все ще публікуються у вигляді брошури (див. нижче) Центральним комітетом АА в Клівленді. та широко на зборах А.А. в районі Акрону Клівленда. Копію брошури можна замовити, зателефонувавши в Інтергрупу А.А за телефоном 216-241-7387 (Клівленд) або 330-253-8181 (Акрон).

Білл Вілсон включив Абсолюти в нашу Програму Одужання, зокрема, у Кроки 4, 5, 10 та 11, які містяться у Великій книзі. Вони використовуються у своїй протилежній формі, що вказує на свавілля (оскільки нам потрібно побачити, де наше свавілля нас підводить).

Оксфордська група використовувала Абсолюти принаймні трьома конкретними способами:

1 спосіб - Як спосіб інвентаризації нашого минулого, щоб побачити, де і в чому ми не досягли успіху, щоб дізнатися, над якими областями нашого життя потрібно працювати.

2 спосіб - Під час медитації або коли нас надихає або спрямовує наш Внутрішній Голос, як спосіб відрізнити думки Бога від наших власних думок (думок людини).

3 спосіб - Як стандарт життя по Волі Бога, мить за митью.

Автор - Barefoot Bill (Босий Білл)

Додаток 2

ІНВЕНТАРИЗАЦІЯ ЗА ЧОТИРОМ АБСОЛЮТАМИ.

Приклад.

При проведенні інвентаризації подивіться свої думки, слова та вчинки, ніби вони відображаються на великому екрані для загального огляду.

Потім запитайте себе: **«Як би вони загалом сприймалися?»**

АБСОЛЮТНА ЧЕСНІСТЬ

Справжня чеснота в **чесності** полягає в завзятому самовідданому прагненні до неї як до себе, так і до інших людей, яке регулюється здоровим глуздом і добротою.

Немає розслабленої "сутінкової зони", або ми постійно йдемо повної швидкості вперед, або ... це та **чесність**, якої ми прагнемо. І невпинне прагнення до істини звільнить вас, навіть якщо ви не наздоганяєте її.

Нам не потрібно вибирати брехню чи прагнути до неї. Все, що нам потрібно, - це послабити наше прагнення істини, і брехня сама знайде нас. **Чесність** – це не політика. Вона має бути постійним свідомим станом розуму.

Нелегко бути абсолютно **чесним** із собою через те, що називається тенденцією до раціоналізації. Ми ставимо собі завдання працювати не над фактами як такими, а над тим, щоб вигадувати причини для наших вчинків.

Его розігрує нас. Ми самі себе обдурюємо. Це – перевірка характеру людини. І все ж таки як легко збрехати - навіть духовним людям.

Готовність спотворити сенс, щоб досягти своєї мети, спотворити цитату, якщо ця цитата принесе користь, перебільшення, щоб справити враження, відсутність повної правди та спотворення при пропонуванні товарів на продаж.

Що є основою цієї невідповідності істині? Що є основою такого недбалого ставлення до правди? **Чи не в тому, що ми часто вважаємо брехню іноді виправданою?**

Брехня не збігається з Божою волею. Якщо брехня все ще існує, хоч би якими духовними ми були, ми все ще живемо старим саморуйнівним життям і слідуємо нашій нижчій природі.

Будь ласка, поставте собі такі питання:

- Це правда чи брехня?

- Чи існують якісь умови, за яких я буду чи можу говорити неправду?

- Чи можна розраховувати на те, що я скажу правду, чого б мені це не коштувало?

- Чи можна мені абсолютно довіряти у фінансових справах? - ...у моїй роботі? - ... у питаннях зв'язкових із репутацією інших людей?

- Чи є в моєму житті області (в даний час або коли я думаю про чимось, що сталося в минулому), де я НЕ маю справу з реальністю чи правдою?"

- Як я помилився в тому, що я думаю, говорю чи роблю?

Будь ласка, відповідаючи на ці питання – будьте максимально конкретні.

АБСОЛЮТНА БЕЗКОРИСТЬ (НЕ-ЕГОІСТИЧНІСТЬ)

Ми повинні віддавати себе іншим, щоб підтримувати власний духовний зріст.

Це жертвування собою та своїми інтересами заради інтересів інших людей без думки про винагороду. Це називається альтруїзмом.

Бути готовим по можливості допомагати іншим, які потребують нашої допомоги, не чекаючи нічого натомість.

Будь ласка, поставте собі такі питання :

- Для чого я живу – для себе, свого становища, грошей, місця у житті, владі?
Чи мої сили перебувають у розпорядженні інших, у розпорядженні чужої потреби? У розпорядженні Роботи нашого Творця?

**Цей тест підходить до кореневого питання, розкриває суть справи. -
Зрештою, що керує моїми діями – власні інтереси чи інтерес Бога?**

- У глибині мого духу, за ким лишається останнє слово? Хто керує мною – я сам чи Бог?

- Чи є якісь закони чи правила, які, на мою думку, до мене не відносяться?

- Чи є щось у моєму житті чи щось у житті в цілому, що, як на мене, треба змінити?

- У чому я помиляюся, коли думаю, говорю чи роблю?

Будь ласка, відповідаючи на ці питання - будьте конкретні

АБСОЛЮТНА ЛЮБОВ

Відаючи любов - ми отримуємо **любов**. Але радість від отримання ніколи не зрівняється з істинним захопленням та трепетом від віддачі.

Любов - це духовний початок наближення нещасної людини до Бога.

Любов - це "віддати себе", і якщо ми цього не робимо, наш духовний прогрес буде втрачено.

Коли **любов** пропонується, наша Вища Сила знаходиться поряд. Воля до любові – це Воля Бога.

Любов – це НЕ почуття, це – РІШЕННЯ.

Справжня любов - це те, що відбувається ПІСЛЯ того, як почуття любові пройшло.

Розглянемо кілька визначень **Любові**:

"**Любов** - це бажання розширити себе заради духовного зростання себе чи іншого",

або "**Любов** - це активна турбота про життя і зростання того, кого ми любимо",

або "**Любов** - це здатність і готовність дозволити людям бути тими, ким вони є, і ким вони самі себе вибирають, не наполягаючи на тому, щоб вони нас задовольняли.

Оксфордська група визначила любов наступним чином:

"**Любов** довготерпить, вона терпляча і добра, вона ніколи не заздрить і не кипить від ревності, вона не хвалиться і не пишається. Вона не веде себе неналежним чином, не груба, не користолюбна, її не легко роздратувати і вона не веде рахунок образ. Вона не радіє несправедливості та неправді, але радіє, коли торжествує правда та істина. **Любов** переносить і терпить усе, готова вірити в краще в кожній людині, її надії не згасають за будь-яких обставин, і вона переносить все, не слабшаючи. **Любов** ніколи не підводить, не перестає, не згасає, не зникає, не застаріває і не закінчується. "

Будь ласка, поставте собі такі питання:

- Чи засноване це (що я роблю чи збираюся зробити) на вірі чи на страху?
- Чи легко я ображаюся?
- Чи я легко і спонтанно ставлюся до інших із любов'ю?
- Чи легко я втрачаю самовладання, виходжу з себе?
- Чи швидко я відчуваю образу?

- Чи я займаю позицію кохання, яка відмовляється ображатися? (Духовні люди з поганим характером, уразливі та сварливі, роблять стільки ж для стримування роботи нашого Творця, скільки брехуни та злодії.)

- Як я оступився в тому, що я думаю, говорю чи роблю?

Будь ласка, відповідаючи на ці питання – будьте максимально конкретні.

АБСОЛЮТНА ЧИСТОТА

Наша проблема тут **полягає в неослабній та безжальній готовності робити те, що правильно.** Це – бездоганна якість.

Знання того, що правильно мало що означає, поки ми не зробимо те, що правильно.

Якби ми подумали про мир і задоволення, які принесе нам чисте сумління, а також про радість та допомогу, які вона принесе нам і іншим людям, ми були б більш рішучі у своєму духовному поступі.

Віддаючи всі сили на її досягненню в постійному прагненні до неї, ми станемо вільними, навіть якщо ми ніколи не досягнемо досконалості.

Чистота розуму, тіла та мети. Істинна мудрість - це мислення, спрямоване досягнення мети; це ідеальне поєднання знання та любові. Чистий розум у чистому тілі, який охоплює чисту поведінку і в бізнесі, і на роботі та в грі, використання нашого майна, наше ставлення до відносин із тими, хто нас сексуально приваблює, з друзями та знайомими, а також у своїх звичках.

Чистота означає, що ми не маніпулюємо, не спокушаємо, не програмуємо, не проектуємо наші приховані плани на будь-кого або на щось.

Будь ласка, запитайте себе:

- Чи правильно це чи неправильно?

- Чи чисті мої мотиви у всіх моїх справах?

- Чи дбаю я про своє тіло?

- Чи задовольняю я сексуальну хіть у вчинках чи думках? Чи є у нас проблема, наприклад, з порнографією? Ми можемо не бути у стічній канаві, але чи є вона в нас?

- Як я оступився в тому, що я думаю, говорю чи роблю?

Будь ласка, відповідаючи на ці питання - будьте конкретні.

Додаток 3 .

Практика «Пошуку Керівництва» Оксфордської Групи.

«Керівництво» (англійською "Guidance")

Центральною практикою для членів Оксфордської Групи було так зване **«Керівництво»**, яке вони зазвичай шукали в «тихий час» рано вранці, використовуючи ручку та папір. Це робилось наступним чином:

Член групи зазвичай спочатку читав Біблію або іншу духовну літературу, а потім мовчав з ручкою та папером, шукаючи у медитації (тихий зосередженості та слухані) «Божого керівництва» на наступний день, намагаючись знайти «Божу точку зору» на будь-які питання, які його хвилювали або турбували.

Потім він (або вона) перевіряли їхні думки на відповідність стандартам «абсолютної чесності, чистоти, безкорисливості та кохання» та згодом зазвичай перевіряли ці відповіді з колегою по групі.

Існувала так само колективна практика пошуку **«Керівництва»** Оксфордці збиралися невеликими групами, проводили разом «час у тиші», медитували, кожен записував своє розуміння «Божого керівництва» з цього питання. Потім вони звірилися б один з одним у пошуках консенсусу щодо дій, які слід зробити.

Джерело : https://en.wikipedia.org/wiki/Oxford_Group

Додаток 4.

Застосування Чотирьох Абсолютів у ранковому 11 кроці.

Цей варіант використання **Абсолютів** надзвичайно широко та успішно застосовувався на ранньому етапі існування АА у 30-50 роки.

Робилося це так: У Великій Книзі на сторінці 68 в 11 кроці сказано: *“Прокинувшись, давайте подумаємо про наступні 24 години. Розглянемо наші плани ...”*

Ранковий 11 крок зазвичай починався з так званої **Години Тиші** (Або тихої години) - деякого часу коли рекомендувалося сидіти в тиші і вдаватися до медитації у вигляді поглибленого роздуму.

Думати про майбутні 24 години життя та розглядати плани - рекомендувалося не у форматі конкретного плану на день - що зробити, куди піти, комусь зателефонувати, тощо ..., а у форматі **налаштування себе на пошук і виконання Волі Бога**, життя за духовними принципами та життя в стилі постійної допомоги та турботі про інших людей.

Тут йдеться не про конкретні завдання, а про загальний настрій.

Одужаючий алкоголік сідав, молився, запрошував свою **Вищу Силу**, просив дати йому силу сьогодні не випити, а потім брав аркуш паперу та ручку і писав все що з'являлося у нього в голові під час ранкової медитації.

а потім перевіряє ці думки і на відповідність **4 Абсолютам** застосовуючи до них питання

Це правда чи ні?

Як це вплине на інших людей?

У цьому є краса і доброта чи ні?

Це правильно (чисто, порядно) чи ні?

І все з цього запису що не відповідає **4 Абсолютам** він просить Бога забрати у нього з голови і з серця.

Результат - якщо практикувати це досить довго, регулярно і наполегливо – поступово відбувається реальна зміна мотивації в житті, внутрішня перенастроювання мотивів поведінки зі свавілля, інстинктів та дефектів характеру на духовні принципи та як результат Обіцянки Кроків починають спрацьовувати в житті практикуючого (природно за умови якісної та регулярної практики всіх 12 кроків АА, а не тільки цієї вправи))).

Додаток 5.

True - Necessary - Kind

або Правда-Необхідність-Доброта (ПНД)

Швидка (полегшена) версія 4 Абсолютів для застосування протягом дня.

Цей варіант застосування практики **Чотирьох абсолютів** в американському АА дуже часто дається спонсором новачкові прямо в перший день початку систематичного одужання по 12 Кроках, разом з іншими стартовими рекомендаціями, для того, щоб він міг **використовувати їх ВІДРАЗУ і СЬОГОДНІ.**

Працює це так:

Протягом дня **у складних чи незрозумілих ситуаціях**, коли людина відчуває **сумніви та хвилювання**, не розуміє як правильно вчинити, яке рішення прийняти рекомендується зробити на хвилину паузу і поставити **собі Три Короткі Питання :**

1. **Це Правда?** (Чи є в цьому правда, це ближче до правди або до неправди, брехні та нечесності?)
2. **Це потрібно?** (це точно необхідно робити чи ні?)
3. **Це Добро?** (у цьому є доброта? це взагалі добрий вчинок чи ні?)

Якщо на хоч одне з 3 запитань відповідь "НІ" - РЕКОМЕНДАЦІЯ - НЕ РОБИ ЦЕ.

Просто пропусти це та йди собі далі)))

Додаток 6.

Посилання на записи скіперських виступів членів АА на тему "Історія раннього АА"

"Ранне АА та Оксфордська група" Григорій Т. Історія АА.

<https://www.youtube.com/watch?v=h4B2BFAsDFs>

"Предісторія" Спікерський виступ Григорія Т. Ізраїль Група АА м.Ашдод 27.04.16

https://www.youtube.com/watch?v=_IEkF2jEjXc

Ресурси та інформація про 4 Абсолюти англійською мовою

https://en.wikipedia.org/wiki/Oxford_Group

<https://www.jcrecoverycenter.com/blog/the-four-absolutes/>

<https://www.burningtreeranch.com/what-are-the-4-absolutes-and-how-do-they-relate-to-alcoholics-anonymous/>

<https://emotionalsobrietyandfood.com/additional-step-worksheets-2/4-absolutes/>

<http://www.minnesotarecovery.info/literature/4absolute.htm>

<https://www.caminorecovery.com/blog/the-four-absolutes-a-beginners-guide-to-spirituality>

<https://silkworth.net/alcoholics-anonymous/alcoholics-anonymous-history-early-a-a-four-absolutes>