

**ОПЫТ ОДНОГО АЛКОГОЛИКА
ИЛИ РАССКАЗ О ТОМ,
КАК ПРОСТО И БЫСТРО ПОНЯТЬ
И ПРИНЯТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО
ПРОГРАММЕ 12 ШАГОВ
Анонимных Алкоголиков
И
ПРИ ЭТОМ ПОЛНОСТЬЮ
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛИЗМА**

Сергей П.

Рецензия спонсора на мою работу

Привет, брат!

Посылаю тебе отзыв на твою письменную работу по 12 Шагам АА, и не могу согласиться с тобой только в том, что Программа 12 Шагов АА – это «образ жизни», т.к. для меня это есть только Шаги, благодаря которым, я пришёл к Богу или пробудился. Наша группа АА в Минеральных Водах недаром называлась – «Путь Домой». На Земле мы временно, пройдет 20-30 лет максимум и нас не станет здесь, а настоящее счастье и постоянный «дом» наш там, где находится Бог. Поэтому для меня Программа 12 Шагов АА – это способ прихода в «ДОМ» к Богу или мостик между алкоголиком и Богом, т.к. алкоголик, в моём понимании, – это человек ищущий Бога, но не могущий Его найти, потому что в этом ему мешает его собственный эгоизм.

Через какое-то время после моего вхождения в Сообщество АА я овладел основными принципами и приёмами выздоровления, которые описаны в «Большой Книге». Я понял и осознал, что мне под страхом смерти нельзя употреблять спиртное ни в каком виде, что надо посещать собрания АА, читать литературу АА, общаться и идти вместе с наставником по всем 12 Шагам АА. В начале я был сильно воодушевлен: был готов делиться новым опытом со всем миром; словно сухая губка, впитывал каждое слово, написанное основателями АА или сказанное «спонсором». Прошло время, и я свыкся со своей трезвостью. Двигаться дальше, расти духовно, в Программе АА оказалось труднее, чем усвоить основные, самые главные истины её философии. Как удержать вдохновение и рвение в движении по Шагам АА к Богу?

Во-первых, ни в коем случае не отступать от достигнутого: ежедневно соблюдать все правила и рекомендации, которые предлагает Программа АА. Потом учиться, регулярно отдавать другим свои знания, опыт, силы, время, сочувствие и, самое главное, не забывать постоянно просить вдохновение у Бога. Вдохновение приходит тогда, когда я в молитве на коленях перед алтарём от всего сердца благодарю Бога за свою жизнь: испытания, боль, радость. Кроме того, я прошу Бога, чтобы Он прислал мне сегодня людей, у которых я смогу чему-нибудь научиться. Вот в чём заключается

Посвящается Евгению М., самоотверженному основателю группы АА в г. Минеральные Воды – дорогому и любимому человеку, моему спонсору, показавшему мне дорогу к Главному, к чему должен стремиться каждый Человек и благодаря которому изменилась моя жизнь

Главное в нашей жизни – это не в храм пойти и святой воды набрать, и не в проруби искупаться, а держать свои мысли чистыми, зла никому не делать и не завидовать!

Грешен не тот, кто не молится и посты не соблюдает, а тот, кто всё это выполняет и подлости совершает!!!

Это так просто! Сделать три умственных заключения в первых трёх Шагах, затем три инвентаризации Четвёртого Шага, сделать Пятый Шаг, произнести молитвы Шестого и Седьмого Шагов, расчистить своё прошлое в Восьмом и Девятом, дисциплинировать себя в выполнении Шагов Десять и Одиннадцать и Помогать Другим – это настолько просто, что часто нужно повторить ещё раз. Это ПРОСТО! Это проще, чем предложения большинства религий и духовных течений, это проще философских и моральных концепций.

Это так просто! Не нужно ничего усложнять!

Марк Х.

Подготовил к изданию
Евгений Г.

истинный «образ жизни» в АА: ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ – СЛУЖЕНИЕ – ЕДИНСТВО. Поэтому я сегодня стараюсь жить в позиции: Выздоровливающего-Слуги-Ученика в Единстве с Богом.

Спасибо тебе брат за твой творческий опыт исцеления, но убедительно тебя прошу не останавливаться на своём духовном пути и не терять вдохновения – движение на этом пути и есть истинное счастье.

С уважением, Евгений.

PS: Потом мы поговорили и уточнили, что утверждение про то, что Программа АА это «образ жизни или, если хотите, образец по которому жить», – это не «моё мнение», а утверждение из Большой Книги. Я вообще старался ничего от себя, кроме того опыта, что и как делал и понимал, не добавлять.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В БОЛЬШОЙ КНИГЕ	10
ПЕРВЫЙ ШАГ	24
ВТОРОЙ ШАГ	28
ТРЕТИЙ ШАГ	32
ЧЕТВЁРТЫЙ ШАГ	39
I ЭТАП Четвёртого Шага – составление списков обид	42
II ЭТАП Четвёртого Шага по обидам – наблюдения (анализ, выводы)	46
III ЭТАП Четвёртого Шага по обидам – молитва	51
IV Заключительный ЭТАП Четвёртого Шага по обидам – заполнение четвёртой колонки	55
V ЭТАП Четвёртого Шага. Инвентаризация Страхов ..	61
VI ЭТАП Четвёртого Шага – «Инвентаризация сексуального поведения»	70
ЗАВЕРШЕНИЕ Четвёртого ШАГА	77
ПЯТЫЙ ШАГ	84
Первая часть Пятого Шага	90
Вторая часть Пятого Шага	94
ШЕСТОЙ ШАГ	95
СЕДЬМОЙ ШАГ	97
ВОСЬМОЙ ШАГ	99
ДЕВЯТЫЙ ШАГ	103
ДЕСЯТЫЙ ШАГ	112
ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ	120
ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ	128
ПРИНЦИПЫ ЖИЗНИ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ	149

ПРИЛОЖЕНИЯ..... 150

1. Помощь в составлении 1 Колонки 150
2. Пояснения к третьей колонке
из «сообщества Духа»: 152
3. В помощь к III Этапу Четвёртого Шага.
(Молитвы) 154
4. Опыт инвентаризации страхов
из «Сообщества Духа» 157
5. Расширение сексуальной инвентаризации 159
6. Рекомендации о выполнении Девятого Шага
из «сообщества Духа» 162
7. Советы тем, кто делает Девятый Шаг
по отношению к тем, кого уже нет в живых 163
8. Рекомендации из Большой Книги
по донесению идей 169

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, меня зовут Сергей П. и я алкоголик. То, что здесь будет написано – это не руководство по Шагам. Я не эксперт по Программе. Просто я хотел рассказать о своём опыте и как это вижу я. Всем, кто хочет простоты и ясности адресована эта работа. Найдутся и те, кто не согласится со мной. И это нормально. Но мне думается, необходимо рассказать, как это вижу я.

На это есть, как мне кажется, веская причина. Слишком много в АА говорят о Программе того, чего на самом деле в ней нет. И слишком часто дают определения и высказывают «авторитетные» мнения о том, что абсолютно точно написано в Большой Книге и не нуждается в личных определениях «авторитетов». Ещё одна причина – это большое влияние ребцентров и создание различных Программ, которые позиционируют новичкам как Программу 12 Шагов. И успешные пациенты ребцентров предлагают бедняге-новичку писать историю болезни, работать над чувствами, заполнять по шесть колонок инвентаризаций и прочую ерунду. У новичков создают мнение, что это сложно, что в Четвёртом Шаге находится не «ключ к нашему будущему» и выздоровлению, а «опасность срыва». Что «тише едешь – дальше будешь» в нашей Программе, это не принцип непрерывного и «тщательного с самого начала» усвоения Шагов, а принцип её трудности и нужно делать «по Шагу в год». Это способно убить новичка. Я часто встречал раздражение, непонимание и злобу у новичков в такой «Программе». А раздражение и злоба, согласно Большой Книге – это «враги № 1» и обладают силой, способной убить. Если бы я попал в такую «Программу АА», я бы её не потянул и, наверное, уже умер.

В общем, как написано в Большой Книге, мы все одержимые. И у нас сумасшедшие идеи не только насчёт выпивки, но и на счёт самого себя и Программы АА в частности. Особенно у тех, кто её даже не читал или читал сам, без спонсора, а, самое главное, никогда не пытался сделать её своим образом жизни и жить руководствуясь ей.

Чтобы узнать, «в Программе» человек или нет, достаточно задать всего один простой вопрос: «Что такое Программа АА?». И если человек ответит, что это его образ жиз-

ни, основный на осознанном отказе от эгоизма во всех своих делах, вере в Высшую силу, контакте с ней и применении духовных принципов в жизни – он точно знает, о чём говорит. И он будет трезвый, радостный, счастливый и свободный **пока так живёт**. У нас в Большой Книге написано, что «Бог хочет видеть нас радостными счастливыми и свободными», но как-то исчезает контекст понимания, что возможно это состояние, только если я буду усваивать и поддерживать определённый образ жизни, основанный на этих принципах и применять их во всех своих делах.

Главные принципы данной работы, или какие идеи я собираюсь донести.

1. ТОЛЬКО БОЛЬШАЯ КНИГА – ПЕРВОИСТОЧНИК И РУКОВОДСТВО ПО ШАГАМ.

2. 12 ШАГОВ – ЭТО ПРОСТАЯ ПРОГРАММА!!!!

3. ВСЕМУ!!!, ЧТО НАПИСАНО В КНИГЕ, ДАЁТСЯ ЧЁТКОЕ И ЯСНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ.

ПОЭТОМУ МНЕ, СУМАСШЕДШЕМУ, КАК И КОМУ-ЛИБО ДРУГОМУ, КАКОЙ БЫ СРОК ТРЕЗВОСТИ ОН НЕ ИМЕЛ, НИЧЕГО НЕ НАДО ДОМЫСЛИВАТЬ ИЛИ ТОЛКОВАТЬ!

И это относится действительно ко всему, кроме понятия Высшей силы, Бога, Вселенской реальности и т.д., по поводу чего тоже ясно написано :

«Никто из нас не может дать точное определение или до конца понять Силу, которая есть Бог»

Весь мой опыт основан исключительно на Большой Книге и только в очень редких случаях для уточнения или в помощь для выполнения конкретного Шага будут приводиться другие источники. Обязательно будут ссылки на эти источники. В основном это Коля Г. и его опыт работы по Шагам, а так же переведённый им семинар «Сообщество Духа» Марка Х. и Дэйва Ф. Иногда, особенно в последней части Двенадцатого Шага «и применять эти принципы во всех своих делах», будут цитаты из семинара Чака Ч. «Новые очки». Этот семинар я сам слушал раз десять, каждый раз он звучит по-новому, и рекомендую его всем, кто хочет иметь более объёмное видение Программы. В кавычках в основном приведены цитаты из Большой Книги.

Эта простая Программа привела меня к «просветлению», к видению реальности или истинного положения вещей и, что самое главное, – это путь к общению с Богом.

И ещё, как написано в Книге: «у всех у нас есть **жизненные и внутренние проблемы**», и я не исключение.

У меня не было: работы, денег, семьи, надежды, перспектив.

У меня были: трудности в общении с людьми, отчаяние, растерянность, одиночество, обида, злоба, раздражение, неудовлетворённость, жалость к себе и т.д.

Так вот, **это Программа решения внутренних и внешних жизненных проблем**, а проблема алкоголизма уходит в этой новой жизни «сама собой».

Термины и определения, используемые в Большой Книге

Значение терминов приводится также не из моей большой головы, а из Большой Книги.

1. **АЛКОГОЛИЗМ** – НЕИЗЛЕЧИМОЕ, ХРОНИЧЕСКОЕ, РЕЦИДИВИРУЮЩЕЕ, СМЕРТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

Характеризуется двумя формами бессилия:

– БЕССИЛИЕМ ОСТАНОВИТЬСЯ, – если я начинаю пить, то чаще всего ухожу в запой (в 98 случаях из 100 настоящий большой алкоголизм, начиная пить – уходит в запой различной продолжительности.) Это физический аспект болезни, своеобразная аллергия, необычная реакция на алкоголь в виде «механизма неудержимой тяги».

– БЕССИЛИЕМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ, как бы сильно я этого не хотел (с произнесением торжественных клятв и обещаний или без них). Это заболевание психики (присутствие в голове постоянной навязчивой идеи о выпивке, требующей найти ей вескую причину, оправдание или толкающее на ещё один «эксперимент»).

Будучи самостоятельным заболеванием, в то же время само является симптомом духовной болезни под названием эгоизм, эгоцентризм (замкнутости только на себе и личных интересах и отделенности от людей, мира и Высшей Силы).

Для того, чтобы решить вопрос, алкоголик ты или нет, достаточно честно ответить на вопросы:

1) можешь ли ты контролировать количество выпитого, если начинаешь пить? (или чаще всего напиваешься и уходишь в запой?);

2) сколько раз ты принимал «окончательные и твердые» решения бросить пить? (и как, получилось? Может лучше признать, что ты бессилён сам это сделать и тебе нужна помощь?)

2. **ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ** – В ЭТОЙ ПРОГРАММЕ УПОТРЕБЛЯЕТСЯ В КОНТЕКСТЕ ДУХОВНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОТ ЭГОИЗМА. (НЕ ИМЕЕТ ОТНОШЕНИЯ К АЛКОГОЛИЗМУ, ПОСКОЛЬКУ ОН НЕ ИЗЛЕЧИМ).

В процессе духовного выздоровления от эгоистической идеи жизни проблема алкоголизма уходит сама собой. «Мы были больны не только психически и физически, но и ду-

ховно. Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически».

3. **«АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ»** – ЭТО СОДРУЖЕСТВО БОЛЬНЫХ АЛКОГОЛИЗМОМ ЛЮДЕЙ, которые делятся друг с другом своим опытом того, как определенный образ жизни привел их к общению с Высшей Силой, выздоровлению от эгоизма, решил все их внутренние и внешние проблемы, а проблема алкоголизма при этом «исчезла сама собой».

4. **ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ:** – ПРОБЛЕМЫ С РАБОТОЙ, ДЕНЬГАМИ, КАРЬЕРОЙ, ДОЛГАМИ, В СЕМЬЕ, НА РАБОТЕ, В ОТНОШЕНИЯХ С ЛЮДЬМИ И ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ ПОСТОЯННОГО РАЗДРАЖЕНИЯ, НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ, БЕСПОКОЙСТВА, СТРАХОВ И ЖАЛОСТЕЙ К СЕБЕ.

«У нас были трудности в отношениях с другими людьми, мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность, мы испытывали горе и депрессию, мы не могли зарабатывать себе на жизнь, мы чувствовали себя никому не нужными, мы были подавлены страхом, мы были несчастны, мы были не в состоянии кому-либо помочь».

5. **ЭГОИЗМ, ЭГОЦЕНТРИЗМ** (корень ВСЕХ моих проблем) – ПОСТОЯННАЯ ЗАНЯТОСТЬ ТОЛЬКО СОБОЙ, СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ, ПЛАНАМИ И СВОИМИ МЫСЛЯМИ, ПОСТОЯННОЕ СТРЕМЛЕНИЕ К ЛИЧНОЙ КОРЫСТНОЙ ВЫГОДЕ ВО ВСЕХ СВОИХ ДЕЛАХ, ПОСТОЯННОЕ НЕДОВОЛЬСТВО СВОИМ НЫНЕШНИМ ПОЛОЖЕНИЕМ И ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ (независимо от того, что я имею и кто меня окружает).

Когда я живу, постоянно беспокоясь только о себе, мне только кажется, что я управляю своей жизнью. На самом деле: «Ведомый разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, я растакиваю локтями окружающих, а они платят мне той же монетой».

В Книге указана и причина моих неудач в отношениях с людьми: «но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно сделали выбор думать лишь о себе, поэтому нам и досталось впоследствии».

6. **СВОЕВОЛИЕ** – МОЯ ВОЛЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА УДОВОЛЕТВОРЕНИЕ ТОЛЬКО ЛИЧНЫХ ЖЕЛАНИЙ (желание комфорта, достатка, удовольствий), ПОТРЕБНОСТЕЙ И

ПОЛУЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ ВЫГОДЫ, рождающая стремление хитростью и обманом заставить других людей думать и поступать так, как выгодно мне.

В Книге описана моя главная беда, и это не алкоголь: «В чем его главная беда? Разве он не корыстный человек, даже когда пытается быть добрым?»

7. ЖИТЬ ПО СВОЕВОЛИЮ – ПОПЫТКА СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ, РЕАЛИЗОВАВ КОРЫСТНУЮ ИДЕЮ В ЖИЗНИ.

При такой жизни, как написано в Книге, я: «жертва заблуждения, что буду счастлив и доволен жизнью, если преуспею в ней» а, вместо этого, становлюсь введом различными формами страха, раздражения, своекорыстия и жалости к себе. Такая жизнь: «не может быть успешной, почти всегда приводит нас к столкновениям с чем-либо или кем-либо, даже если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями».

8. ГОРДЫНЯ – СЛЕДСТВИЕ ЭГОЦЕНТРИЗМА, ЭГОИСТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ, ПРИНЦИПОВ ЖИЗНИ ПО СВОЕВОЛИЮ, НЕПРАВИЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И УБЕЖДЕНИЙ.

Проявляется эгоизмом, тщеславием, хвастовством, выскомерием и надменностью. Дает мне ощущение что я особенный, что другие ниже меня и должны мне. Позволяет моим желаниям, склонностям и страстям быть необузданными. Рождаёт отдалённость, страх, жалость к себе и неприязнь к людям, искушение стать выше других и унижить их.

Отчасти об этом написано в Книге, когда говорится о том, что нужно отказаться от старых представлений, и что мы не добились никакого результата, пока полностью не откажемся от них. С гордыней бесполезно бороться. Единственное лекарство – см. смирение.

9. «ПЕРЕСТАТЬ ИГРАТЬ РОЛЬ БОГА В СВОЕЙ ЖИЗНИ» – СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ОТКАЗ ОТ СВОЕВОЛИЯ Т. Е. ПОСТОЯННЫХ ПОПЫТОК СТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОНА УСТРАИВАЛА ТОЛЬКО МЕНЯ, И ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ ПОСТУПАТЬ ТОЛЬКО ТАК, КАК НУЖНО МНЕ.

Отказ от своеволия приводит к смирению и осознанному согласию выполнять волю Высшей Силы, вместо своей воли.

10. СМирЕНИЕ (или перестать играть роль Бога в своей жизни) – СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ОТКАЗ ОТ ЖИЗНИ ПО СВОЕВОЛИЮ (см. своеволие) И СТРЕМЛЕНИЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕЁ МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНОЙ ДРУГИМ И ЖИТЬ НА НОВЫХ, НЕ ЭГОИСТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПАХ..

Начинается с третьего Шага. Молитва третьего Шага – это просьба избавить меня от эгоизма, чтобы я мог помочь и помогать другим.

ПРЕПОРУЧИТЬ СВОЮ ВОЛЮ И СВОЮ ЖИЗНЬ БОГУ – это жить каждый день, выполняя Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги. (Как сказа Чак: «Если я опять иду делать то, что нужно только мне и принесет пользу только мне, – это моя воля. Когда я, иду делать то, что принесет пользу другим, – это Его воля.»)

11. ПРОГРАММА АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ (12 Шагов) – это «ОБРАЗ ЖИЗНИ» («или, если хотите, образец по которому жить»), основанный на:

- 1) осознанном отказе от эгоистической идеи в своей жизни,
- 2) вере в Высшую силу, постоянном контакте с ней
- 3) и применении духовных принципов жизни во всех своих делах (это правила, которых нужно придерживаться и выполнять).

Этот образ жизни способен решить все мои проблемы.

С этого момента мне стало понятно, что программа предлагает мне изменить свою жизнь. Начать жить с другой верой, мотивацией и по новым правилам (или принципам) во всех своих делах. Мне нужно будет каждый день делать новые для меня действия, которые я раньше не делал и Шаги обучают, как именно это нужно делать.

12. ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ – это последовательные этапы совершения:

А) Действий по принятию решений:

Первый Шаг – честно решить: я алкоголик, мне необходимо бросить пить и я готов сделать для этого всё необходимое, я сам бессилен решить проблему, мне нужна помощь.

Второй Шаг – честно решить: никакая человеческая сила мне не поможет, мне нужна помощь Высшей силы, я готов в неё поверить и вступить Ней в контакт.

Третий Шаг – принять честное осознанное решение отказать от эгоистической идеи в дальнейшей жизни и теперь жить по другим принципам (или правилам), по которым должен жить человек, принявший решение жить с Верой и доверием к Высшей Силе (или Богу), как я сейчас эти правила понимаю. (полностью подчинить свою жизнь заботе о других.)

В) Действий по обучению тем инструментам жизни, которые нужно будет применять каждый день всю оставшуюся жизнь: («положенный к нашим ногам простой набор духовных средств»): Это Шаги с Четвёртого по Девятый – постоянный контакт с Высшей Силой с помощью молитвы, постоянная нравственная инвентаризация, признание своих недостатков, избавление от них с помощью Высшей Силы, возмещение ущерба, помощь другим во всех своих делах, особенно алкоголикам).

В) Собственно ежедневного выполнение действий по программе жизни анонимных алкоголиков (духовная жизнь):

Десятый Шаг – продолжать наблюдать за проявлениями эгоизма (злостью, раздражением, корыстью, нечестностью, страхами) и как только они появляются, узнавать их, определять и избавляться с помощью применения навыков, усвоенных в Шагах с 4 по 9.

Одиннадцатый Шаг – укреплять осознанную связь с Высшей силой путём молитвы, размышления и медитации.

Двенадцатый Шаг – следствие ежедневных Десятого и Одиннадцатого Шагов. Я убеждаюсь на опыте, что этот способ жизни очень прост, эффективен и дает человеку уверенность, радость, счастье и свободу (в том числе от навязчивой идеи о выпивке). Это рождает стремление донести идеи этого простого способа до других алкоголиков и продолжать применять новые принципы жизни во всех своих делах.

13. **ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ** – это ПРАВИЛА ЖИЗНИ, считающиеся одновременно духовными и высокоморальными, как написано в Книге; «общие для большинства религий». То есть стремление к бескорыстной помощи другим, добру, честности, любви, терпимости и самосовершенствованию и т.д.

Любой поступок, который я совершаю, без личной выгоды – считается духовным. Осознанное совершение бескорыстных поступков на благо других людей – духовная жизнь. Результаты такой жизни – духовный опыт. Появление потребности в совершении бескорыстных действий на благо других людей – главный признак духовного пробуждения. Делать это (то, что я должен) с осознанием того, что мне это нравится – высшая духовная свобода.

Принципы, заключенные в Шагах:

1. Признавать свое бессилие управлять жизнью.
2. Верить в Высшую силу.
3. Постоянно находиться с ней в контакте с помощью молитвы и препоручать ей свою жизнь, путем сознательно-го отказа от корыстных мотивов, нечестности во всех своих делах и стремления быть полезным другим.
4. Проводить нравственную оценку своей жизни. Постоянно наблюдать за своим внутренним состоянием и проявлениями своего эгоизма (злостью, обидой, раздражением, корыстью, жалостью к себе, нечестностью, страхами) Если они появляются, немедленно обращаться к Высшей Силе с просьбой избавить, при необходимости обсудить с другим человеком.
5. Признавать свои ошибки, брать на себя ответственность за свои поступки.
6. Немедленно возмещать ущерб.
7. Постоянно поворачивать свои мысли от действий по удовлетворению личных желаний на помощи другим.
8. Укреплять осознанную связь с Высшей силой путем молитвы и медитации.
9. Стремиться к бескорыстной помощи другим алкоголикам.
10. Не причинять вреда и многие другие простые правила жизни.

Я должен научиться жить по этим правилам во всех своих делах и благодаря опыту и результатам дел, которые я делаю на этой основе, прийти к пониманию присутствия Высшей Силы в моей жизни. Это понимание будет результатом опыта, а не моих знаний о Боге. «По делам их и судите о них» – сказано в Библии. И по делам моим и дано мне будет.

14. **ДУХОВНЫЙ РОСТ** – НАСТУПАЮЩИЕ, БЛАГОДАРЯ СОВЕРШЕНИЮ ШАГОВ ПЕРЕМЕНЫ ВО ВЗГЯДАХ НА ЖИЗНЬ, МЫСЛЯХ И ПОСТУПКАХ, ПРИВОДЯЩИЕ К ОСОЗНАНИЮ ПРИСУТСТВИЯ ВЫСШЕЙ СИЛЫ В МОЕЙ ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЮ ОСОЗНАННОЙ СВЯЗИ С НЕЙ.

Начинается по Большой Книге со Второго Шага. Основанием для духовного роста является простая готовность поверить, что эта Сила существует. За этим следует духовный рост в виде совершения Шагов, т. е. действий, которые позволяют на опыте убедиться в том, что она работает в моей жизни.

В Книге написано, что мы растем благодаря совершению действий, которые раньше не совершали.

(То есть, я никогда не проводил нравственного анализа своей жизни, не задавался целью увидеть проявления эгоизма (недостатки), которые на самом деле управляли моей жизнью («посредством злобы и обиды мир и люди управляют нами»). Не устанавливал контакта с Высшей силой. Не имел опыта осознания своей духовной болезни и болезни других людей. Не имел опыта получения через контакт даров прощения, избавления от злобы, обиды, страхов. Не составлял списка недостатков. Не признавал их перед Богом, собой и другим человеком. Не готовил себя к тому, чтобы Бог избавил меня от них. Не просил его избавить меня. Не составлял списка всех людей, кому я причинил зло. Не возмещал им ущерб. Никогда не наблюдал за собой и не просил Бога об избавлении при первых признаках эгоизма. Не стремился путем молитвы и размышлений укрепить осознанную связь с Богом. Не испытывал духовного пробуждения, стремления помочь другим и опыта применения новых принципов во всех своих делах. В этих действиях – духовный рост. В их результатах – духовный опыт.)

ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ – это ЕЖЕДНЕВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ОСОЗНАННО ПРИНЯТЫХ ДЕЙСТВИЙ X–XI–XII Шагов. СОБСТВЕННО ОНИ И СОСТАВЛЯЮТ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЛИ ОБРАЗЕЦ, ПО КОТОРОМУ МНЕ НУЖНО ЖИТЬ.

(Постоянно наблюдать за собой, и как только замечу проявления эгоизма, сразу обращаться к Высшей силе и избавляться от недовольства, злобы, обиды, корысти, жалости к себе, страхов и т.д. Быть в контакте с Высшей силой путём молитвы и медитации, изменить мотивацию жизни с

личных мотивов на пользу другим людям и миру, нравственная инвентаризация, стремление к помощи другим во всех своих делах, немедленное признание своей неправоты и принесение извинений или возмещение ущерба, неукоснительное соблюдение принципа не причинять вред другим, постоянная неумолимая честность перед самим собой и т.д.).

В Книге для меня написано: «мы должны изменить свою жизнь таким образом, чтобы сделать её максимально полезной Богу и окружающим», «Вся наша жизнь зависит от постоянной заботы о других и от того, в какой степени мы им полезны», «Гораздо важнее то, что мы теперь должны продемонстрировать эти принципы на работе, в семье, в АА, да и вообще во всех своих делах».

«Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах. Особенно важно было работать с другими, как он работал со мной. «Вера без дел мертва», – говорил он. Как это верно по отношению к алкоголикам! Ведь если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою духовную жизнь путем работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие обязательные испытания и трудности, он не сможет выжить».

То есть результаты моей дальнейшей жизни (решение проблем, трезвость), будут зависеть от постоянной заботы о других, от того, в какой степени, я могу и буду это делать, а также от применения принципов во всех своих делах. Опытот успешного разрешения проблем в такой жизни, силами и надеждами, я должен делиться на группе.

15. **ДУХОВНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ** – ДОСТИГНУТЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОПЫТА НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. психические перемены в личности;
2. новое отношение к жизни;
3. изменения в образе жизни;

которые достаточны для избавления от алкоголизма и передачи опыта другим.

Духовное пробуждение вызывает побуждение делиться опытом новой жизни и бескорыстно помогать другим.

(Духовно пробудившегося человека легко узнать в сообществе по делам его: он ходит на группы, на которых делится не своими проблемами, а опытом их решения, берёт

служения, посещает наркологию, проводит малые группы и семинары и т.д.)

16. ДУХОВНЫЙ ОПЫТ – РЕЗУЛЬТАТЫ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ И ДУХОВНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ.

В Книге написано: «Мы искренне стали следовать не-скольким простым правилам», «нами приняты многие вещи, которые казались совершенно неприемлемыми». То есть, мне предлагают начать делать те вещи, которые раньше я никогда не делал или считал не нужными или совершенно неприемлемыми. И они должны привести меня к новому (духовному) образу жизни и новому (духовному) опыту. Что же это за вещи? В Книге написано: «Вот предпринятые нами Шаги, которые предлагаются, как программа выздоровления». Т.е. Шаги – это действия, делающие мою жизнь духовной и приводящие к духовному опыту.

Какое действие нужно делать	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым	Результат действия
1. Признать свое бессилие перед алкоголем, признать, что моя жизнь стала неуправляемой.	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	Начало применения духовного принципа честности перед самим собой. Чувство облегчения и надежды.
2. Прийти к Вере, что только Сила более могущественная, чем моя собственная, может вернуть мне здравомыслие.	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	Духовный опыт. Вера в Высшую Силу – духовное основание программы и начало моего духовного роста. Каждый дальнейший Шаг приведет к духовному росту от этого основания.
3. Принять решение препоручить мою волю и жизнь заботе Бога, как я Его понимаю.	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	Духовный опыт. Духовный рост. Делал ли я это раньше и считал ли это для себя приемлемым.

Далее идут действия (Шаги), выполняя которые я обучаюсь одному из приемов нового образа жизни.
(как мне делать Десятый Шаг)

Какое действие нужно делать	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым	Результат действия
4. Глубоко и бесстрашно оценить себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	Духовный опыт. Духовный рост. Это и есть новый духовный образ жизни. Те действия, которые нужно продолжать делать всю оставшуюся жизнь. Или, как написано в книге: «Жить духовной жизнью»
5. Признать перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу своих недостатков.	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	
6. Быть полностью готовым к тому, чтобы Бог избавил меня от всех моих дефектов характера.	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	
7. Смирненно попросить Его избавить меня от моих изъязнов.	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	
8. Составить список всех тех людей, кому я причинил зло, и преисполниться готовности возместить им нанесенный ущерб.	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	
9. Лично возместить причиненный этим людям вред, где только возможно, кроме тех случаев, когда это может повредить им или кому-либо другому.	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	

Теперь идут Шаги, которые составляют образ жизни и которые надо делать ежедневно всю оставшуюся жизнь.

Какое действие нужно делать	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым	Результат действия
10. Продолжать постоянно наблюдать за собой и, когда допускаю ошибки, сразу признавать это (практическое применение Шагов)	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	Духовный опыт. Духовный рост.

Это и есть новый духовный образ жизни. Те действия, которые нужно продолжать делать всю оставшуюся жизнь. Или, как написано в Книге: «Жить духовной жизнью»

Какое действие нужно делать	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым	Результат действия
--	---	---------------------------

11. Путем молитвы и размышления искать углубления соприкосновения с Богом, как я понимаю Его, молясь лишь о знании Его воли, которую мне надежит исполнить, и о даровании силы для этого. (практическое выполнение Третьего Шага).	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	Результаты такой жизни называются духовный опыт: Решение внешних проблем (работа, семья, деньги, карьера, положение в обществе, уважение людей и т.д.) и решение внутренних проблем (трудности в отношениях с людьми, одиночество, жадность к себе, отчаяние, беспокойство, раздражение, злоба, обида, страхи и т.д.). Ощущение радости, счастья и свободы. То, чем мне нужно делиться.
--	---	---

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, нести эту весть другим алкоголикам и применять эти принципы во всех своих делах.	Никогда не делал и не считал для себя приемлемым.	
--	---	--

(В Книге, в главе «Рассказ Билла» написано: «Мой друг обещал мне, что, как только я выполню все это, у меня будут новые отношения с Творцом и что в моем образе жизни появятся такие черты, благодаря которым все (!!!) мои проблемы будут решены. Для этого требуется лишь вера в Божье могущество плюс доля желания, честности и смирения, достаточная для поддержания нового жизненного układu.

Это просто, но не легко, нужно заплатить за это откатом от эгоизма. Во всех вещах я должен обращаться к Светосному Отцу, который правит всеми нами...»).

Что делает программу духовной.

1. Вера в Высшую Силу.
2. Постоянный контакт с Ней с помощью молитвы.
3. Применение духовных принципов.

Одними из основных принципов являются:

– «Совершенствовать и обогащать свою духовную жизнь путем работы во имя других».

– «Изменить свою жизнь таким образом, чтобы сделать её максимально полезной другим».

– Исклечение корыстного мотива во всех своих делах. И предоставление Высшей Силе права определять результаты. «Перестать играть роль Бога в своей жизни»

– Честность перед самим собой, любовь, терпимость, прощение.

2. и многие другие.

Сознательный отказ от эгоизма делает мою жизнь духовной.

В Книге описан духовный опыт Билла. Он заключался в состоянии всепоглощающего осознания живого присутствия Бога в его жизни, как только он принял и предпринял предложенные Эбби действия (Шаги): «Это были необычные и революционные предложения, но, как только я полностью принял их, результат был поразительным. Возникло ощущение победы, за которым следовали чувства покоя и ясности, каких я раньше не знал. Появилась абсолютная уверенность. Я чувствовал такой подъем, словно меня продувал сильный и чистый ветер с высокой горы. Бог приходит ко многим людям постепенно, но Его воздействие на меня было неожиданным и глубоким. На какое-то время это даже обеспокоило меня, и я позвал своего друга-врача, чтобы узнать, в своем ли я уме».

Так же в Книге описан духовный опыт сына священника: «Через несколько мгновений ощущение Божьего Присутствия переполнило его. Оно пронзило его и переполнило душу с неотвратимостью и мощью половеда. Все преграды, которые он строил годами, были снесены. Он оказался лицом к лицу с Безмерной Силой и Любовью. С моста он ступил на берег. Впервые в жизни он был вместе с Создателем, вполне сознавая это».

Далее в приложении «Духовный опыт» мне объяснили, что такая форма опыта может придти не сразу, но обязательно приходит в процессе нового образа жизни как результат постоянной практики Шагов и духовного пробуждения.

«Большинство из нас считает, что осознание некоей Силы, более могущественной, чем мы сами, составляет суть духовного опыта. Более религиозно настроенные члены АА называют его «Осознанием Бога».

17. БОГ, КАК Я ЕГО ПОНИМАЮ – НЕОБЪЯСНИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОПЫТА НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОГДА Я ОСОЗНАННО УСТАНАВЛИВАЮ КОНТАКТ С ВЫСШЕЙ СИЛОЙ С ПОМОЩЬЮ МОЛИТВЫ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЖИВУ ПО 10–11–12 ШАГАМ И ПРИМЕНЯЮ ПРИНЦИПЫ ВО ВСЕХ СВОИХ ДЕЛАХ. Постепенно приводит к интуитивному пониманию того, как нужно поступать, чтобы не отдаляться от Него.

Это не имеет отношения к моим знаниям о Боге или моим интеллектуальным представлениям о нём. Это необъяснимый результат опыта нового образа жизни. (Как сказал Чак: «Когда я правильно поступаю, я правильно понимаю. Я абсолютно убежден, что правильный образ жизни, может привести к правильному пониманию. Но никогда самые верные представления не приводят к нужному образу жизни»)

18. ЛЮБОВЬ – ПРИОБРЕТЁННАЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ШАГОВ ПОТРЕБНОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ К ПОНИМАНИЮ, ПРОЩЕНИЮ, ПРИНЯТИЮ ВО ВНИМАНИЕ ИНТЕРЕСОВ И ЧУВСТВ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И К БЕСКОРЫСТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА ИХ БЛАГО. (не только алкоголиков, но и родных, близких, друзей, знакомых, клиентов и т. д.)

19. ТОЛЕРАНТНОСТЬ (ТЕРПИМОСТЬ) – ПРИОБРЕТАЕМАЯ СПОСОБНОСТЬ НЕ ОПРАВДЫВАТЬ, НО ПОНИМАТЬ МОТИВЫ ПОСТУПКОВ, ТАКИХ ЖЕ, КАК И Я, ДУХОВНО-БОЛЬНЫХ ЭГОИЗМОМ ЛЮДЕЙ. ОСОЗНАННЫЙ ОТКАЗ ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ, ОБИД, СПОРОВ И БОРЬБЫ С НИМИ.

Приобретается эта способность благодаря прохождению этапа инвентаризации обид в 4 Шаге и дальнейшим Шагам.

20. МЕДИТАЦИЯ – УГЛУБЛЕННОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ НА КАКУЮ-ЛИБО ТЕМУ (напр. на тему «смирение» или «выполнение Божьей воли» или «изменить свою жизнь, чтобы сделать её максимально полезным другим») С ЦЕЛЬЮ КОНКРЕТИЗИРОВАТЬ ДЛЯ СЕБЯ И ВНЕСТИ ЯСНОСТЬ ПОНИМАНИЯ ВОПРОСА.

21. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ – ПОПЫТКА СОЗДАТЬ В СЕБЕ ВНУТРЕННИЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ (допустим, как я сегодня буду полезен другим: хорошим работником на работе, как я образцовый водитель и соблюдаю правила и уступаю дорогу другим или как я сегодня помогаю своей семье и буду хорошим мужем, как я буду сегодня полезен тем, кто еще страдает от алкоголизма и т.д.). Цель визуализации – отождествить себя с более высокими мотивами и правильными действиями. Возможна и эмоциональная визуализация (допустим визуализировать состояние радости, счастья и свободы). В духовных практиках утверждается идея: визуализация, если она правильно воссоздает реальный объект или процесс, способна напрямую создавать реальность.

ПЕРВЫЙ ШАГ

(Я усваиваю принцип честности и начинаю его применение)

я признал своё бессилие перед алкоголем, признал, что моя жизнь стала неуправляемой

1. Первые Шаги – это Шаги-решения.

В них я полностью понимаю и принимаю две составляющие своей болезни: физическую и психическую.

Решения Первого Шага (их три):

1. Я окончательно и бесповоротно решил: я алкоголик потому, что я бессилён перед алкоголем физически и психически.

2. Я решил бросить пить и сделаю всё необходимое для этого.

3. Я бессилён управлять своей жизнью.

И хотя Первый Шаг в своей короткой формулировке начинается с бессилия, понимаю и признаю я это бессилие в процессе признания себя алкоголиком.

В Книге написано: «Первым Шагом к выздоровлению является полное осознание того, что мы – алкоголики. Нужно полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие люди, или когда-нибудь станем такими»

1. Первым Шагом к моему выздоровлению было полное осознание того, что я алкоголик.

Я окончательно и честно решил для себя вопрос: «алкоголик я, или нет?» – я алкоголик.

Почему я так решаю? Потому, что я понял, что я болен, что это болезнь и у неё есть два главных симптома, или два важных признака болезни:

1. – **Бессилие остановиться** в употреблении алкоголя, если я начинаю пить (механизм тяги, или специфический обмен веществ в организме, если в него попадает алкоголь). Если я начинаю пить, то в 99 случаях из 100 теряю контроль и ухожу в многодневный запой. Запой – это состояние, когда я вынужден пить уже против своей воли, но бессилён сам остановиться. Чаще всего, когда мне уже так плохо, что я «помираю», приходится прибегать к помощи медиков. У

здоровых людей употребление алкоголя не заканчивается так трагически.

2. – **Бессилие отказаться** от употребления. Достаточно спросить себя: сколько раз я принимал твёрдое решение бросить пить? Самое сильное желание бросить пить – не имеет для меня силы. Я всё время возвращаюсь к выпивке, не смотря на самые твёрдые решения и клятвы. Я бессилён осуществить своё же решение навсегда отказаться от алкоголя. Другие свои решения я имею силу выполнить, а в отношении этого бессилён. Я хочу бросить пить и не могу. Это происходит со мной потому, что у меня «мышление алкоголика», то есть я бессилён против безумной идеи выпить одну-другую рюмочку. Я нахожу этой идее оправдание, пытаюсь экспериментировать или безумно без всяких на то оснований и вопреки опыту наденюсь проконтролировать. **Такой способ мышления определён в Большой Книге как «признак безвыходности положения»**

Я отношусь к тому типу людей, которые никогда, ни в какой форме, не могут употреблять алкоголь без вреда для себя и для удовольствия. Нельзя превратить алкоголика в человека, нормально употребляющего алкоголь.

В Книге написано, что для такого типа людей есть только один выход – полное воздержание (отказ) от употребления алкоголя.

Поэтому я принимаю следующее решение:

2. **Я принимаю решение бросить пить** (это, кстати, ещё и условие членства в АА, к этому решению также необходима **честность** и **готовность** сделать всё необходимое для достижения цели).

Решение это принимается мною на самом глубоком уровне, **окончательно, бесповоротно, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному употреблению алкоголя.**

3. Я признал свое *бессилие* и что **самому мне не справиться** – мне нужна помощь. (АА, спонсора, ВС.)

4. Я **честно** решил, что я **бессилён управлять своей жизнью**. Я не могу добиться успеха в жизни.

Почему я так решаю? Потому что я честно посмотрел на все составляющие обычной человеческой жизни и признал свою несостоятельность как управляющего:

Составляющие жизни нормального человека	Мои «достижения» как управляющего.
Работа, карьера, материальное благополучие.	Нет работы, нет денег.
Дом	Ещё случайно остался в плчевном состоянии.
Семья	Нет семьи
Друзья	Нет друзей
Отношения с родственниками	Отказались со мной общаться
Досуг, увлечения.	Нет досуга.
Стабильное внутреннее состояние, уверенность в завтрашнем дне.	Отчаяние, беспокойство, страхи, раздражение и неудовлетворённость.

То есть, во всей жизни у меня одни проблемы и я не в силах их решить – **единственное решение, которое я знал всегда – это обвинить в них других людей, обидеться, погрязнуть в жалости к себе и уйти в запой.**

И ещё, в Книге описаны мои внутренние проблемы, делающие её неуправляемой:

«У нас были трудности:

- в отношениях с другими людьми,
- мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность,

- мы испытывали горе и депрессию,**
- мы не могли зарабатывать себе на жизнь,**
- мы чувствовали себя никому не нужными,**
- мы были подавлены страхом,**
- мы были несчастны,**
- мы были не в состоянии кому-либо помочь».**

И проблемы другого рода в отношениях с людьми:

«Болезнь этого рода – а мы пришли к выводу, что это болезнь, – отражается на людях, окружающих нас, как никакое другое заболевание, свойственное человеку. Если кто-либо заболевает раком, все его жалеют, и никто не сердится и не обижается на него. С алкоголизмом дело обстоит не так, ибо с приходом этого заболевания разрушается все, ради чего стоит жить. Это распространяется и на всех близких алкоголику людей. Возникают:

- взаимное недопонимание,**
- яростное негодование,**
- нестабильность материального положения.**
- Испытывающие отвращение друзья и начальники,**
- искалеченные жизни невинных детей,**
- несчастные жены и родители** – этот перечень можно продолжать и продолжать».

Мне нужно задать себе вопрос: присутствует ли всё это в моей жизни? Если я честен, то ответ: Да. Так почему же я тогда считаю, что могу и дальше руководить своей жизнью в надежде на хороший результат? Ответ: Потому что я сумасшедший. Я утратил здравомыслие.

В конце заключительной главы, посвящённой Первому Шагу «Ещё об алкоголизме» я узнаю, что есть другое решение: «Не менее важным было открытие, что **духовные принципы решат ВСЕ мои проблемы.** С этих пор моя жизнь стала бесконечно более наполненной и, мне кажется, более полезной, чем прежде. Нельзя сказать, что мой прежний образ жизни был плохим, но **я не променяю его лучшие моменты на самые худшие моменты моей нынешней жизни.** Я ни за что не вернулся бы к своей прежней жизни, даже если бы мог».

«Духовные принципы (т.е. применение их во всех своих делах) решат **ВСЕ** мои проблемы».

Все – это значит **ВСЕ**: проблему моего внутреннего состояния, проблемы в отношениях с людьми, проблемы с работой, деньгами, сексом, друзьями и т.д., а проблема алкоголя исчезнет при этом сама собой.

Дальше всё будет зависеть от того, насколько **честно** я принял эти решения, не выздоравливают только те люди, у которых нет такого качества как честность.

И ЕЩЁ РАЗ, ПОСКОЛЬКУ ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

В ЭТОЙ ПРОГРАММЕ ЖИЗНИ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ С ПОМОЩЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ ДУХОВНЫХ ПРИНЦИПОВ

Проблемы в семье – с помощью применения их в семье. В бизнесе, с работой, с деньгами – с помощью применения их в бизнесе, работе, нового отношения к деньгам.

В отношениях с людьми вообще – с помощью их применения в отношениях. и т.д.

ВТОРОЙ ШАГ

и как я его делаю

Второй Шаг: я пришёл к Вере, что только сила более могущественная, чем моя собственная, может вернуть мне здравомыслие.

Второй Шаг абсолютно логически вытекает из Первого.

После сделанного Первого Шага уже совершенно очевидно, что **моя проблема не алкоголь, а бессилие от него отказаться!!!**:

- бессилие отказаться от навязчивой идеи о выпивке и самостоятельно бросить пить, даже если я очень этого хочу;
- бессилие остановиться если начинаю пить;
- бессилие эффективно управлять своей жизнью и добиваться успеха.

Проблема ещё и в том, что у меня, так же нет силы, осуществить, честно принятое решение Первого Шага бросить пить. И никакая человеческая сила не может мне помочь.

В Книге написано: «Коль скоро мы, оказались в положении, из которого невозможно выбраться с человеческой помощью» «Возможно, никакая человеческая сила не способна избавить нас от алкоголизма»

Итак, мне нужна сила.

Второму Шагу посвящена глава «А как быть агностикам»

Что мне нужно увидеть в этой главе.

1. **Я алкоголик и бессилён перед своей болезнью.**
2. **Болезнь смертельная и мне нужно сделать выбор между неизбежной смертью от алкоголя и новым способом жизни на духовной основе.** (Духовная жизнь в Программе – см. раздел терминов и определений).
3. **Исцеление можно получить только приобретением духовного опыта.** (Духовный опыт в Программе – см. раздел терминов и определений).

4. **Моя проблема в недостатке силы.** (Сила пришла сразу, как только я начал ходить на группы и доносить простую идею о возможности исцеления другим. Но в полной мере приобщиться к ней можно только благодаря выполнению Шагов)

5. **О том, где и как алкоголику найти эту силу и написана эта Книга.**

Что же мне нужно сделать?

6. **Мне нужно отказаться от всех прежних представлений и выразить готовность поверить в существование Высшей Силы и возможность личного контакта с ней.**

Всего лишь готовность! Программа не требует от меня слепой веры, она говорит: будь готов поверить и сам убедись на опыте новой жизни. Она пришла к каждому алкоголику, кто честно начал жить духовной жизнью, применяя духовные принципы во всех своих делах. «Бог как я его понимаю», - не относится к категории моих умственных представлений о Боге. Это моё внутреннее состояние и понимание присутствия этой Силы в моей жизни как результат опыта новой жизни.

Для начала мне нужно было всего лишь **поверить в то, что нужно верить в Бога и начать обращаться к нему. К убеждению в том, что это работает, я должен прийти на опыте. Мне не предлагается слепо и тупо «верить». Мне предлагается проверить на действиях и опыте!!!**

7. **Никто** из алкоголиков, начавших новую жизнь и познавших соприкосновение с Высшей Силой, которая решила все проблемы в их жизни, - **«не может дать точное определение или до конца понять силу, которая есть Бог».**

8. **Любого моего представления о Боге, будет достаточно для установления контакта с ним.** Эбби Тетчер рассказывал Биллу, что в Оксфордской группе, узнав, что он агностик, ему предложили просто обращаться к Богу в молитве, **как будто бы он есть!** Даже такого представления было достаточно. Эта идея была невероятной и удивительной для него и он согласился попробовать, так как был в безвыходном положении. (контакт с Богом в Программе, как и в других духовных учениях, устанавливается с помощью молитвы).

9. **Для того, чтобы у меня появилось ощущение Силы и цели в жизни,** мне нужно предпринять кое-какие **ПРОСТЫЕ Шаги.**

10. **Условия, которые Бог ставит перед теми, кто ищет его не очень сложные. Мне нужно было для начала принять решение Второго Шага.**

Решение Второго Шага.

Продолжая усваивать и применять принцип честности мне нужно честно принять решение второго Шага:

1. «Что термины Бог, Высшая сила и т.д. значат для меня?»

Верю ли я, или готов ли я поверить, что существует Сила, более могущественная, чем всё, чем я обладаю?»

«Бесстрашно решить вопрос: является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет?»

11. **Вера в Высшую силу - это и есть духовная основа новой жизни, с которой начинается духовный рост.** Это всё, что необходимо для установления первых контактов с Ней. Главное чтобы я, исходя из этого решения, начал устанавливать контакт с Ней и применять в своей жизни духовные принципы, тогда на опыте придут вера и убеждение. Это Программа действий (применения принципов) и получения опыта.

12. **Если я не готов принять решение**, то могу пожить прежней жизнью. И тогда, я обязательно запью, и алкоголь в очередной раз убедит меня в моем бессилии. «В этом смысле алкоголь обладает большой силой убеждения»

13. **Почему мне необходимо поверить в Силу, более могущественную, чем я?** Вот причины:

а) – наука до конца не может объяснить, что лежит в основе материального мира? ($E=mc^2$ материя есть энергия? Энергия чего? Духа?)

– агностики и атеисты предпочитают верить, что их разум является альфой и омегой всего сущего и опираться нужно только на него и собственные силы.

Я, по сути, тоже жил с этой верой, я никогда не жил без веры. В Программе это называется жить по своеволию, т.е. я строю жизнь так, чтобы хорошо было только мне, преследую только свои корыстные интересы и опираюсь только на свои силы. Разве не боготворил я себя, людей, вещи, деньги? Разве не сотворил я себе из этого кумира? Разве не жил я всю жизнь с верой в себя и необходимостью преследовать

во всех своих делах только личные корыстные интересы и что это когда-нибудь сделает меня счастливым? Это и была моя вера!

Чтобы отказаться от этой идеи и представлений достаточно честно взглянуть на результаты такой жизни? Как это для меня сработало? Нет работы, нет семьи, нет друзей, нет родных, нет денег, нет здоровья, нет радости, нет счастья и т.д. А что есть? Эгоизм и алкоголизм.

б)– вера даёт смысл и цель в жизни миллионам людей и они демонстрируют известный уровень стабильности, счастья и благополучия, который совсем не помешал бы и мне.

в) – те алкоголики, которые:

– «решили жить с верой в Силу, определили своё отношение к ней и научились делать некоторые простые вещи», которым учит эта Программа;

– искренне стали следовать некоторым простым правилам»;

– и усвоили новый образ жизни и мышления;

– избавлены от алкоголя, обрели цель в жизни, решили ВСЕ свои проблемы и «пришли к осознанию присутствия Бога в своей жизни».

14. **Где я найду Бога?** В Книге написано: «**В глубине души** каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребёнка живёт основополагающая идея Бога. В той или иной форме она есть всегда» «В глубине души мы обнаружили Великую Реальность. В конечном счёте, только там и можно его найти».

Бога можно найти только в самом себе, изменив свою жизнь по этим принципам. «Делай как должно и стань собой» написано в Библии.

Если мой выбор во Втором Шаге звучит так: **"БОГ ЕСТЬ ВСЁ"**, то я должен отдать Богу **ВСЁ!** Это логически подводит к Третьему Шагу.

ТРЕТИЙ ШАГ

Или принятие решения и взятие на себя обязательств научиться «жить по правилам Бога» во всех своих делах, чтобы Он мог руководить моей жизнью.

В первых двух Шагах рассмотрены физическая и психическая части болезни. В Третьем Шаге я узнаю о духовной, главной составляющей («корне всех моих проблем»).

Как я делаю Третий Шаг и как это описано в Пятой Главе Большой Книги

Я выявил в предыдущий двух Шагах три существенных момента:

1. Я алкоголик и не могу эффективно управлять своей жизнью.

2. Моя проблема в бессилии отказаться от алкоголя. Без помощи мне с ним не совладать. Но мне нужна помощь, которую ни один человек не может мне дать.

3. Мне нужна Высшая сила, которая может избавить меня от алкоголизма, если я смогу её найти. Я готов в неё поверить и предпринять нужные Шаги, чтобы установить с ней контакт и позволить ей войти в мою жизнь и руководить ею.

Убеденный в этом, я приступил к **Третьему Шагу**, который заключается в принятии решения поручить мою волю (постоянное направление мыслей и основной идеи жизни) и мою жизнь (поступки и их результат) Богу, как я Его понимаю. Третий Шаг – это обращение к Богу и, самое главное, взятие на себя обязательств. Как я должен действовать?

Этапы Третьего Шага:

I. Выполнение обязательного требования и условия.

II. Принятие решения.

III. Собственно Третий Шаг. (Обращение к Высшей силе и взятие на себя обязательств).

I. Выполнение обязательного требования и условия

В Книге написано:

«Первое требование заключается в обретении абсолютной уверенности в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной».

Зачем мне выполнять это требование? Программа АА – это новый образ жизни. Зачем мне начинать новую жизнь, если меня устраивает прежняя? Я алкоголик, и как большинство алкоголиков, ничего не хочу менять в прежней жизни, только решить проблемы. Но тут мне придётся понять и принять тот факт, что проблемы невозможно решить без коренного изменения руководящих принципов самой жизни. Поэтому я должен выполнить это требование и **честно** посмотреть на мою прежнюю жизнь.

Итак, я всегда верил в Бога и был им САМ ДЛЯ СЕБЯ и мой ум, с помощью которого я хотел добиться **для себя** успеха в жизни. (вспомните рассказ Билла). Достижение успеха и материального благополучия – моя цель в жизни.

И я жил жизнью, построенной на своеволии. В этой главе я узнаю, почему я потерпел неудачу в жизни. Я должен увидеть причину, главную проблему моей жизни, которая привела меня к постоянному беспокойству, раздражению, неудовлетворённости, жалости к себе и алкоголизму – как следствию этих и других внутренних проблем.

Что такое моя жизнь, построенная на своеволии? Моя воля проста – в этой жизни в первую очередь хорошо должно быть только мне и всё должно быть так, как я хочу

В главе чётко описаны **основные принципы** такой жизни:

1. Жить, полагаясь исключительно на свои силы.
2. Добиваться того, чтобы другие делали только так, как нужно мне. Для этого я постоянно меняю своё поведение в зависимости от того, каким мне сейчас нужно быть, чтобы добиться желаемого. У меня есть наборы инструментов:
 - первый набор инструментов для достижения цели – быть добрым, внимательным, терпеливым, щедрым и, воз-

можно даже, скромным и самоотверженным. (это, например, в отношениях с девушкой, когда я её хочу)

– второй набор – быть низким, эгоистичным, нечестным, требовательным и себялюбивым. (а это уже в отношениях с подчинёнными, над которыми есть власть)

3. Всегда обвинять других и оправдывать себя (можно допускать свою частичную вину.)

4. Во всех своих делах преследовать только свои корыстные интересы. (В Книге написано, что это моя **ГЛАВНАЯ БЕДА! Это корыстный человек, даже когда пытаюсь быть добрым!!** Как-то я честно пытался найти бескорыстный поступок в своей жизни, но так и не нашёл). По-настоящему, духовная жизнь – это жизнь без мотивов личной выгоды. И если я делаю абсолютно бескорыстный поступок, в котором нет эгоизма – это когда я делаю его случайно, по ошибке!

5. Быть жертвой заблуждения, но свято верящим в то, что буду счастлив и доволен жизнью, если преуспею в ней. (вот во что я верил, вспоминается рассказ Билла)

6. Быть постоянно занятым мыслями о себе, своим возмущением, своей жалостью к себе. (В зоопарке ТИГРУ всё время не докладывают мяса!). Когда **моя воля** не исполняется, то первое что я чувствую это Злость «Козел(ы)», затем Возмущение «Да как он(и) мог (ли)», затем Жалость к себе «Как это несправедливо!».

Почему я живу по таким принципам? В Книге есть ответ:

Когда-то в жизни я сделал выбор: **думать в этой жизни только о себе**, выбрал эгоистическую управляющую идею и цель в жизни. С этого момента я уже не управлял своей жизнью. Эгоизм, эгоцентризм, себялюбие стали управлять моей жизнью. Я стал ведом «разными формами страха, самообмана, своекорыстия и жалости к себе». Я постоянно stalkивался с другими людьми и они причиняли мне боль. Что посеешь, то и пожнёшь. Нельзя посеять редиску и получить урожай огурцов.

Раз я сам сделал такой выбор, то я сам и причина всех своих бед. Мне абсолютно необходимо избавиться от эгоизма, иначе он убьёт меня. Самому мне не справиться. Здесь нужна помощь Бога. «Никогда нельзя избавиться от эгоцентризма без Его помощи».

В чём же мне нужна будет его помощь? В Книге написано: «Многие из нас обладали моральными и философскими убеждениями в изобилии, но **мы не могли жить в соответствии с ними**, как бы нам того ни хотелось. Мы не могли стать менее эгоцентричными, хотя очень ждали этого и прилагали все силы. Нам нужна была помощь Бога».

Мне нужна помощь Бога в том, чтобы я научился и мог усвоить и поддерживать образ жизни в соответствии с новыми принципами

В Книге написано:

«Здесь мы объясняем, как это делается и почему нужно действовать именно так. Прежде всего, мы должны были перестать играть роль Бога для самих себя. Это не работает». – это второе условие!

**Прежде всего, я должен перестать играть роль Бога для самого себя.
Это не работает.**

Но я не могу перестать играть роль Бога в своей жизни! **Я бессилён** это сделать! Единственное, что я могу – это принять решение!

Итак, задаю себе (также и своему подспонсорному) вопрос:

«Обрёл ли ты уверенность в том, что **жизнь, построенная на своеволии, эгоизме, корысти, нечестности, страхах, беспокойстве, неудовлетворённости и жалости к себе не может быть успешной?**»

«Понял ли ты, что в самом эгоистическом принципе **жизни корень ВСЕХ твоих проблем?** (проблем у тебя много и алкоголизм только одна из них)»

«Понял ли ты, что **нужно избавиться от эгоизма, иначе он убьёт тебя?** Что **нужно перестать играть роль Бога в своей жизни?** Что речь идёт о самой твоей жизни?»

«Понял ли ты, что и здесь ты **бессилён и самому тебе не избавиться от эгоизма, тебе нужна сила и помощь Бога?**

Готов ли ты обратиться к нему и отдать свою волю (направление мыслей, основную идею жизни) и **свою жизнь** (поступки и результаты) **под управление Высшей силе?**

II. Принятие решения

Если мои ответы «Да», то **я принимаю решение Третьего Шага**, обращаюсь к Богу:

«Боже, я решил, что с этого момента в этой жизненной драме Ты будешь моим Руководителем. Ты мой Господин, я – исполнитель Твоей воли. Ты мой Отец, я – Твоя дитя»

В Книге написано:

«В большинстве своем полезные идеи просты, и **этот принцип** стал краеугольным камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе»

После принятия решения **я со спонсором делаю Третий Шаг**.

Я принял решение, что мне нужен новый руководитель в моей жизни, так как я, как руководитель, не справился с этой задачей. Моё руководство жизнью привело меня к той куче неразрешимых проблем, что у меня есть на сегодняшний момент. Под угрозой оказалась само моё физическое существование, сама моя жизнь.

Поэтому **я вручаю свою волю и свою жизнь** заботе нового руководителя – Бога, **путём решения научиться жить по определённым простым Его правилам** (принципам) и **находиться в контакте с Ним**. Естественно, что при этом я должен полностью отказаться от всех старых идей и представлений о Боге, о том, как нужно жить, чтобы быть счастливым. Они не сработали в моей жизни.

Мы оба, спонсор и спонсируемый, становимся на колени.

III. Третий Шаг

Сначала молится спонсор:

«Боже, перед тобой на коленях стою я и _____ (имя человека), он пришел к Тебе со всем смирением, которое у него есть, чтобы попросить Тебя, о том, чтобы отныне Ты направлял его и руководил его жизнью. _____ (имя человека) **осознал, что его жизнь, построенная на эгоизме и своеволии, когда он жил и поступал так, чтобы хорошо было только ему, не может быть успешной и полнос-**

тью не управляема. _____ (имя человека) пришел к Тебе, наш небесный Отец, со всем смирением просить, чтобы ты сделал его одним из своих детей, чтобы он служил Тебе, выполнял Твою волю, посвятил свою жизнь Тебе, Боже, и препоручить свою волю и жизнь твоей заботе, Боже, **стремся быть в постоянном контакте с Тобой, полезным другим детям твоим во всех своих делах и жить по Твоим принципам, чтобы стать проводником Твоей любви**».

Затем я (спонсируемый) говорю, молитву Третьего Шага: «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от рабства эгоизма, чтобы выполнял Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу Твое силой, Твоей любовью, Твоим путем в жизни. Да исполняю я Волю Твою всегда! Амины!»

В Книге написано:

«Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот Шаг, чтобы **быть уверенными в нашей готовности отдаться Ему окончательно**» Почему нужно размышлять? Я обычно даю подспонсорному время на раздумье и решение вопроса: «Действительно ли он готов начать жизнь на новой основе? Действительно он готов молиться и жить на другой основе, осознанно исключая из жизни личную выгоду, ложь, обман и т.д.?»

И ещё, в Книге написано:

«Мы поняли, что желательно сделать этот Шаг, **связанный с духовным ростом**, вместе с человеком, понимающим нас, таким как жена, лучший друг, духовный наставник. Для этого не требуется никакой обязательной словесной формулы, достаточно лишь **выразить основную мысль без всяких оговорок**».

Бог всегда был рядом со мной и пытался мне помочь, но я не допускал его в свою жизнь, постоянно будучи занятым мыслями и заботой о себе (абонент не доступен или находится вне зоны действия сети). Для полной ясности вопроса, что я **обещаю сделать**, чтобы Бог мог войти в мою

жизнь и руководить ею, я после молитвы Третьего Шага говорю основную мысль Третьего Шага своими словами (и прошу подспонсорного тоже сказать свои обещания).

Господи, я обещаю Тебе:

Что полностью откажусь от своих старых представлений о Тебе, о себе и о том, как мне нужно жить.

1. – что отныне научусь постоянно обращаться к тебе в молитве за руководством и руководствоваться Твоей волей в своих поступках.

(Твоя воля для меня, Господи, чтобы я **постоянно был в контакте с Тобой, жил по Твоим принципам, чтобы я изменил свою жизнь таким образом, чтобы сделать её максимально полезной другим**, особенно алкоголикам, во всех своих делах. И я согласен, чтобы ты давал мне всё, что мне необходимо в зависимости от того, в какой степени я был полезен другим.)

2. – Что сделаю Шаги с Четвёртого по Девятый, чтобы увидеть свой эгоизм, который мешает мне отдать свою жизнь под Твоё руководство, научиться определять его, узнавать и избавляться от его проявлений с Твоей помощью, а также возместить причинённый в прежней жизни ущерб.

3. – Обещаю, что каждый свой день буду проживать согласно Десятому, Одиннадцатому, Двенадцатому Шагу.

4. – Обещаю, что буду делиться опытом, силами и надеждами с другими, особенно алкоголиками, и применять принципы этой Программы жизни во всех своих делах.

АМИНЬ!

С момента принятия решения Третьего Шага, то что «я хочу для себя, не имеет никакого значения». То, что имеет значение – это Божья воля для меня (как я могу быть полезен другим детям Твоим и иметь силу жить по твоим правилам (принципам) во всех своих делах?), только это имеет значение.

Бог заботится о том, кто перестал заботиться о себе!

Сразу после Третьего Шага спонсор даёт мне (и я даю подспонсорному) Одиннадцатый Шаг, ведь именно там описано как конкретно нужно действовать, чтобы препоручать свою волю и свою жизнь Богу **сегодня и каждый день** в своей жизни.

Теперь мне нужно провести нравственную инвентаризацию.

ЧЕТВЁРТЫЙ ШАГ НАЧАЛО

В Четвёртом Шаге мне нужно провести инвентаризацию основных проявлений эгоизма в моей жизни (злости, обиды, страхов, ненормальных отношений с людьми вообще на примере сексуальных отношений в частности). Мне нужно выявить симптомы духовного заблуждения под названием «эгоизм» и узнать правду о себе.

Четвёртый Шаг логически вытекает из Третьего Шага, так как там, когда я говорил основную мысль Третьего Шага своими словами, я обещал Богу, что препоручу свою жизнь его заботе и для этого сделаю Шаги с 4 по 9, буду жить в 10, 11, 12 Шагах и делиться с другими личным опытом.

В первых Шагах я пришёл к осознанию двух составляющих моей болезни:

1. Физической, заключающейся в механизме тяги

2. Психической (умственной), заключающейся в мышлении алкоголика и бессилии перед навязчивой сумасшедшей идее о выпивке.

Теперь я подхожу к третьей составляющей – духовному аспекту болезни.

Четвёртый Шаг состоит из:

1. Составления списков

2. Наблюдений (анализа, выводов)

3. Молитв

Зачем мне делать этот Шаг, что я с этого буду иметь?

Я пишу инвентаризацию не для того, чтобы стать святым, не для того, чтобы стать лучше. Я пишу инвентаризацию для того, чтобы увидеть и избавиться от всего того, что блокирует меня от Силы, которая мне так нужна. А свою необходимость в этой Силе я увидела в Первом Шаге.

Результаты, которые я должен достигнуть в Четвёртом Шаге:

1. **Составить списки случаев самых опасных проявлений моего эгоизма в своей жизни** (злости и обиды, страхов, ненормальных отношений с людьми на примере сексуальных отношений)

2. Провести наблюдения (анализ, оценку) написанного и **сделать жизненно-важные выводы**. Понять, что «заслонило меня от сияния духа».

3. Установить контакт с Богом и получить духовные инструменты в виде молитв.

4. Провести усиленную практику этих молитв и получить доказательство того, что они работают, а, следовательно, и доказательство существования Высшей силы (прийти к убеждению на опыте).

5. Прийти к пониманию, как посредством моих духовных недугов, мир и люди управляли мной и **стать свободным. Нарботать опыт освобождения от злобы, страхов, неверных мотивов поведения с помощью Высшей силы.** Научиться определять, узнавать и избавляться.

Если я не получу этих результатов (а это без преувеличения жизненно-важный духовный опыт) – Шаг не сделан и работать в моей жизни не будет. **Важно, чтобы каждый Шаг Программы работал в дальнейшей жизни).**

Как я делаю Четвёртый Шаг по Большой Книге:

В Книге написано:

«Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось серьезными усилиями с целью **осознать и избавиться от всего, что блокировало нас** (от Высшей силы *прим. автора*). Пьянство было лишь **симптом внутренних проблем**. Итак, мы должны были разобраться в **условиях и причинах**».

Из этого абзаца я узнаю, что хотя решение Третьего Шага (препоручить свою волю и жизнь заботе Бога) было жизненно важным и решающим для моего выздоровления, мне нужно **прийти к осознанию того, что отделяет и блокирует меня от Бога** и избавиться от этого.

(«Определяй, узнавай, и избавляйся – стало основой его жизненной философии» Чак Ч. «Новые очки») У меня есть **духовная болезнь-эгоизм (эгоцентризм) – корень всех проблем, которая порождает внутренние проблемы** (раздражение, злобу, беспокойство, неудовлетворённость, жалость к себе и т.д.). **Алкоголизм – это только симптом этой болезни** и следствие постоянного наличия в моей жизни этих проблем. **Алкоголизм – не моя проблема!!!** Не будет болезни – не будет и симптома.

«Если моя проблема алкоголь, то ее решением являлось бы просто не пить!

Как сказал Марк Х. из «Сообщества Духа»; «Я не знаю, как у вас, но если я просто не пью, мне не становится лучше, мне становится только хуже».

Есть две категории людей: тех, у кого проблемы с алкоголем и те, у кого болезнь алкоголизм. У тех, у кого проблемы с алкоголем, их проблема заканчивается, когда они прекращают употреблять. У них сразу все налаживается на работе, в семье, в общественной жизни и т.д. Это те люди, которые приходят, время от времени на собрания и заявляют: «Главное просто не пить и иногда ходить на собрания!».

Для таких людей, как я, у которых болезнь алкоголизм, проблема не заканчивается, когда я прекращаю употреблять алкоголь, она продолжается. И во мне начинает расти чувство злобы, страха, вины, стыда, мир начинает казаться серым, раздражающим и неинтересным. Я начинаю видеть ошибки других людей, меня начинает выводить из себя их глупость. Я просто схожу с ума, днем за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем. Я мучаюсь от боли, которую приносит мой эгоизм, и нет никакой анестезии. И в конечном итоге мне приходится выбирать: выпить, либо покончить жизнь самоубийством (либо продолжать сходить с ума от одиночества, тоски, неудовлетворенности, беспокойства, раздражения и жалости к себе. прим. моё)

В Книге написано:

«Поэтому **мы начали с проверки личных моральных качеств**. Это был Четвертый Шаг. Предприятие, которое не проводит инвентаризацию, обычно разоряется. Ведение коммерческих проверок – это **процесс поиска фактов, их**

Из этого абзаца, я узнаю, что я сам причина своих неудач. Что мне нужно найти недостатки характера, которые были причиной того, что моя жизнь стала неуправляемой. Мне не нравится словосочетание «недостатки характера». В моём понимании, недостаток - это когда в целом в жизни всё нормально, но есть недостатки. А у меня всё не управляемо, во всех областях жизни проблемы и возникают они не от «недостатков», а от «духовных недугов», тяжёлых проявлений духовной болезни.

восприятия и оценки. Это попытка узнать правду о накопленных товарах. Одна из целей инвентаризации – **выявить** испорченные или не пользующиеся спросом товары, чтобы быстро и без сожаления избавиться от них. Если предприниматель хочет успешно вести дело, он не должен заблуждаться в истинной ценности вещей.

Мы проделали такую же операцию по отношению к нашей жизни. Мы **честно** осмотрели то, чем обладаем. Прежде всего, **мы искали недостатки характера, которые были причиной наших неудач.** Уверенные, что наше “я” (наш эгоизм *прим. автора*) во всех его проявлениях было причиной нашего поражения, мы рассмотрели эти его обычные проявления».

В Книге написано, с чего мне нужно начинать:

«Злоба – это враг “номер один”. Она разрушает алкоголика больше, чем что-либо другое. **Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно.** Когда мы преодолеваем заблуждение духа, мы излечиваем-

Это очень важная для меня информация: обозначен «враг номер один». И ещё, - духовное выздоровление приводит к физическому и психическому выздоровлению и именно такая должна быть последовательность.

ся также психически и физически.

I ЭТАП Четвёртого Шага – составление списков обид

В Книге точно указана последовательность действий:

Поводы моей обиды и злобы мне нужно изложить на бумаге.

Мне нужно составить список лиц, учреждений или просто общих принципов, которые вызывают у меня злость.

Я беру разворот тетради и каждый лист делю пополам вертикально. У меня получается четыре колонки.

1. Сначала я беру и заполняю только первую колонку, занося туда имена людей, учреждений и принципов, которые меня раздражают, на которых я обижен или зол.

В этой колонке нет людей, которые в детстве наступили мне на ногу и я еле-еле вспомнил, что когда-то обижался на них. Я пишу персестирующие обиды, длительно и постоянно живущие во мне и которые мне не нужно долго вспоминать.

Нужно писать всё, что постоянно раздражает, вызывает недовольство, обиду и злобу. Одно упоминание моего отца вызывало во мне раздражение. А так же по жизни раздражают подчинённые, начальники, родственники, люди в группе, необходимость сидеть в очереди, богатые, чиновники, депутаты, лозунги, ЖКХ, милиция, ГАИ и т.д. и т.п. Всех их объединяет то, что они делают что-то не так, как нужно мне или, как я считаю, они должны делать, несправедливы ко мне или вызывают во мне зависть, или страх чего-то не получить или потерять. Их действия вызывают во мне возникновение жалости к себе – любимой закуски к выпивке.

2. Затем я заполняю вторую колонку, где пишу, почему я на них обижен, зол или раздражен? Это просто и не требует пояснений.

3. Записав все это, я должен спросить себя: «Почему я испытываю эти чувства?»

В большинстве случаев оказалось, что был нанесен ущерб или угроза: моему **чувству собственного достоинства, кошельку, моим амбициям, взаимоотношениям** (включая сексуальные) с другими людьми. Таким образом, это меня раздражало и “доставало”.

Начинаю заполнять третью колонку, отмечая после каждой фамилии, что во мне задето, мои претензии, а также их **внутренние основы** – было ли задето мое чувство собственного достоинства или под угрозой были моя безопасность, мои амбиции, мои взаимоотношения с другими людьми, мои сексуальные взаимоотношения (и т.д.).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!!

Приведенные в этой работе инвентаризации – это только пример!

Все инвентаризации в виде таблиц мной представлены только частично!!!

Это не значит, что они такие короткие у меня в тетради. По обидам более ста. Естественно, что инвентаризации в полном объёме я не привожу здесь.

Я писал так:

Я обижен на:	Причины раздражения и обиды:	Задеты:
На своего отца	Не уделял мне времени и внимания. Не интересовался моей жизнью. Жил только для себя, как хотел. Давал и не выполнял свои обещания. Постоянно врал. Почти не помогал мне особенно финансово. Изменял матери, скандалил.	Чувство собственного достоинства. Моя физическая и финансовая безопасность. Мои амбиции (отец ни должен так вести себя, особенно со мной, такой ребенок, как я, достоин лучшего отношения, у меня должен быть лучший отец) Мои взаимоотношения в семье и с другими людьми. (страх)
На своего коллегу	Неблагодарный гад. Я научил его всему, а он занял моё место заведующего, когда меня уволили за пьянство. Презрительно относился ко мне. Осуждал за пьянство. Способствовал моему увольнению	Чувство собственного достоинства. Моя финансовая безопасность. Мои амбиции (он не должен был так поступать со мной, он должен уважать меня как учителя и прощать мне слабости, свойственные всем гениальным людям) Мои взаимоотношения с другими людьми. (страх)
Моего начальника	Доставал несправедливыми придирками, осуждал, грозил уволить, ловил на пьянстве, мало платил, уволил не смотря на заслуги, не вошел в положение.	Чувство собственного достоинства. Моя финансовая безопасность. Мои амбиции (он не должен был так поступать со мной, ведь я, возможно самый лучший врач больницы и они гропадут без меня) Мои взаимоотношения с другими людьми. (страх)
Мою последнюю гражданскую жену	Бросила в самый трудный момент, не пожалела. Скандалила и презирала меня. Ей нравятся другие мужчины.	Чувство собственного достоинства. Мои амбиции (она не должна была так поступать со мной, я достоин лучшего отношения, ведь я такой хороший) Мои сексуальные взаимоотношения и отношения с другими людьми. (страх)
Член моей группы АА Ж. М.	Постоянно указывает мне на мои недостатки. Говорит, что я ничего не делаю по шагам. Умничает.	Чувство собственного достоинства. Мои амбиции (никто не вправе меня критиковать и указывать) Мои взаимоотношения с другими людьми. (он роняет мой авторитет) (страх)

Член моей группы АА Н.Н.	Недоумок, трезвый без году неделя, а уже берется судить и высказываться. Говорит явную чушь. Не относится ко мне с должным уважением.	Чувство собственного достоинства. Мои амбиции (он должен слушать меня, должен видеть во мне наставника и учителя) Мои взаимоотношения с другими людьми. (он роняет мой авторитет) (страх)
ГАИ	Взяточники и уроды. Ловили меня за пьянство и нарушения правил, забрали кучу денег. Занимаются не безопасностью движения, а поборами	Чувство собственного достоинства. Моя физическая, эмоциональная и финансовая безопасность. Мои амбиции (они не имеют права так поступать со мной.) (страх)
Принципы жизни в обществе и распределения материальных благ	Люди говорят одно, думают другое, а делают третье. На самом деле все живут по принципам: « не обманешь, не проживёшь », «думать только о себе» и т. д. Обманщики и воры -самые обеспеченные люди	Чувство собственного достоинства. Моя эмоциональная и финансовая безопасность. Мои амбиции (эти дебилы не должны быть богаче меня) (страх)

В Книге написано:

«Мы прошли назад через наши жизни. Главным было – ничего не упустить и быть честными».

Пояснение на счет амбиций.

Амбиции – это то, на что я претендую (а я должен затмить других), что я хочу от жизни и людей, как я считаю они должны себя вести со мной. (вспомните амбиции Билла (герой войны, я должен быть во главе крупного предприятия, мои кумиры ведущие финансисты, я ещё докажу миру, я буду побеждать чемпионов и т.д.)

Амбиции -это то, на что я незаслуженно претендую, но в глубине души знаю, что недостойн этого! («Я хороший человек и меня должны уважать», «Я должен встать во главе большого предприятия», «Я хороший муж и вся семья должна...», «Все должны меня понимать и прощать мне слабости, ведь я такой хороший, особенно по сравнению с другими», «Я не должен много работать, должны работать другие, а я руководить», «Государство или работодатель должны платить мне много больше» «Меня постоянно недооценивают, мало хвалят», «Люди идиоты, жизнь давно наладилась бы, если бы слушали меня», и т.д.

Непомерные амбиции создают ложное чувство собственного достоинства. Достоинство банкноты определяется её ценой, номиналом. Я ценю себя так высоко, что в переводе на банкноту – такой просто нет. Из-за того, что меня не оценивают, по моему, созданному мною достоинству-я часто испытываю раздражение, злость и обиду. **Неудовлетворённые амбиции ведут к чувству острой жалости к себе.**

Как я уже говорил, Четвёртый Шаг состоит из составления списков, наблюдений (анализа списков, выводов) и молитв.

II ЭТАП Четвёртого Шага по обидам – наблюдения (анализ, выводы)

(12 жизненно-важных наблюдений и выводов из списка обид)

Когда я составил список обид, естественно возник вопрос: а зачем я это сделал? Что мне это даёт? Или: как это работает? И я тогда я пытаюсь проанализировать написанное.

В Книге написано:

«Мы прошли назад через наши жизни. Главным было – ничего не упустить и быть честными. (здесь предложение, которого нет в Оригине). Первое, что мы поняли, – это то, что этот мир и люди часто были неправы. Дальше этого большинство из нас в своих выводах не заходили. Обычно впоследствии все продолжалось по прежней схеме: люди продолжали обижать нас, а мы продолжали обижаться на них, нам было больно, иногда мы испытывали чувство вины, сожаление, и потом были недовольны собой. Но, чем больше мы боролись и пытались настоять на своём, тем хуже были наши дела.

Как на войне, победителю только кажется, что он одержал победу. Наши моменты торжества были непродолжительными».

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 1 – Этот мир и люди часто были неправы.

Вывод очевидный, лежит на поверхности и мало что даёт для изменения моей жизни.

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 2 – Чем больше я борюсь с ними и пытаюсь настоять на своём, тем хуже мои дела.

Это уже важное наблюдение! Оказывается, если посмотреть честно, то все мои попытки заставить других делать так, как я считаю они должны делать или не делать чего-то – не дали результатов. Я бессмысленно трачу время на борьбу с другими людьми и это не работает! Я продолжаю делать одно и то же в надежде на другой результат, а его либо нет, либо он очень непродолжительный и мне только кажется, что я одержал победу! Я не могу изменить этих людей и мир! **Я бесснаен это сделать!**

И здесь уместно задать себе вопрос: «**Ты и дальше в жизни хочешь быть правым или хочешь стать свободным?!**»

В Книге написано:

«**Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, ведет к поражению, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя злобе (недовольству, раздражению прим. автора) овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом духовного опыта, недовольство могиле подобно. Как мы выяснили, оно смерти подобно, ибо, питая это чувство, мы загораживаемся от сияния Духа. И тогда безумие алкоголя возвращается, и мы снова начинаем пить. А для нас алкоголь – это смерть».**

Вот здесь я должен сделать и принять намного более интересные выводы.

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 3 – Моя жизнь, построенная на своеволии, наполнена (а она, в больше своей части, действительно наполнена) раздражением, злобой, обидами и недовольством. Такая моя жизнь ведет к поражению, бессмысленна и лишена счастья.

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 4 – Позволяя злобе овладеть собой, я безрассудно расходую то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное.

(В Программе я узнаю: как не позволять злобе, обиде, раздражению овладеть мной)

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 5 – Для меня - алкоголика, все надежды на жизнь связаны с сохранением и ростом духовного опыта.

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 6 – Питая чувство обиды, злобы, раздражения, я заслоняю себя от сияния ДУХА и тогда безумие алкоголя (мышление алкоголика, навязчивая сумасшедшая идея о выпивке, против которой я бессилён) возвращается, и я снова начинаю пить.

Вот это уже жизненно-важные наблюдения, так как моя жизнь, по сути, **независимо от того, что я имею сегодня** (обратите внимание, независимо от того, есть у меня работа или нет, есть жена или нет, есть деньги или нет и т.д.), всегда представляет собой сплошное раздражение, беспокойство и неудовлетворенность.

Оказывается, я сам постоянно заслоняю себя от сияния Духа, позволяя этим чувствам овладеть мной. Я всё время занят своими болезненными чувствами и от Высшей силы я заслонён ими «Абонент недоступен или находится вне зоны действия сети».

Такая жизнь ведёт к поражению, бессмысленна и лишена счастья. Поражение уже получено - во всех областях жизни я провалился: нет работы, нет денег, нет семьи и т.д.

О счастье и говорить нечего. Я могу, либо **признать и принять своё бессилие**. («Боже, дай мне смирение и душевный покой принять это, я бессилён и не могу это изменить») и найти выход из ситуации. (Боже, дай мне мужество изменить то, что могу.)

Либо продолжать жить прежней жизнью в надежде на другой результат, борясь со злобой, раздражением и обидами как настоящий сумасшедший. И это, в конце концов,

неминуемо приведет меня к смерти от алкоголизма, так как именно алкоголь – это единственное лекарство, которое я знаю от такой жизни и её последствий.

В Книге написано:

«Для того чтобы жить, мы должны освободиться от злобы. Обиды и злоба – не для нас. Они, возможно, сомнительная роскошь, которую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков они – яд».

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 7 – Для того чтобы жить, мне нужен способ освобождения от злобы.

Это очень важно! Здесь уже речь идет о том, что я могу изменить, что мне нужно сделать.

Я ведь хочу выйти в жизнь свободным человеком. Здесь для меня начальная точка свободы.

Мне не надо бороться, мне **нужен способ освободиться, избавиться!** Но как?

В Книге написано:

«Мы вернулись к нашему списку, ибо в нём был **ключ к нашему будущему**. Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другой точки зрения. **Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами.** Зло, воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало **силой, способной убить**. Как избежать этого? Мы поняли, что нужно освободиться от своего недовольства, но как? Мы не могли (были бессильны *прим. автора*) от этого избавиться точно так же, как и от алкоголя».

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 8 – В списке, который я написал, есть ключ к моей будущей жизни, мне только нужно взглянуть на него с другой точки зрения.

Это очень важно! Чтобы найти ключ к жизни, находящийся в списке, мне нужна другая точка зрения на него.

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 9 – Посредством злобы, обиды, раздражения мир и люди повелевают мной.

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 10 – Кроме очевидных обид, я способен создавать **обиды** и из воображаемых ситуаций, которые **существуют только в моей голове!** Я сам создаю зло, которое якобы причинили мне люди.

Это очень важно! Я могу создавать воображаемое зло. («Он видимо плохо думает обо мне! Конечно, такая даже не хочет смотреть на таких как я!»)

Он усмехнулся, значит, он смеётся надо мной! и т.д.). Это происходит от постоянной занятости только собой (эгоцентризма). Я постоянно занят собой и воображаю, что и другие думают только обо мне.

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 11 – Я против злобы, обиды, недовольства и раздражения бессилён, а они **обладают силой, способной убить меня.**

Если я не смогу найти ключ к будущей жизни и освобождению от злобы, обиды и раздражения, моя жизнь и дальше будет неуправляемой. Мир и люди будут повелевать мной. Я буду всё время ведом различными формами страха, раздражения, своекорыстия и жалости к себе (а это любимая закуска к выпивке). Речь здесь идёт не о психологии, я болен смертельной болезнью. **ЗДЕСЬ РЕЧЬ О ЖИЗНИ И СМЕРТИ!** О моей возможности дальнейшей жизни или неминуемой смерти!

НАБЛЮДЕНИЕ (вывод) № 12 - Мне нужно освободиться от своего постоянного раздражения, злобы, обиды и недовольства, но **я так же бессилён сам сделать это, как и бросить пить.**

В этой точке **КНИГА ОПЯТЬ ПОДВОДИТ МЕНЯ К МОЕМУ БЕССИЛИЮ!** Я в безвыходном положении. Здесь говорится о том, что я не могу просто взять и перестать раздражаться, обижаться и злиться так же, как я не мог бросить пить, хотя тысячи раз очень этого хотел и давал клятвы. Мне просто жизненно необходимо уметь избавляться от злобы, обиды и раздражения иначе это убьёт меня! Я умру от алкоголя. Мне нужна помощь.

Проблема в том, что мне нужна помощь, которую ни один человек не в силах мне дать. Психологи учат людей бороться со злобой, обидой, раздражением. Возможно, другие люди могут позволить себе роскошь жить с обидами и бороться с ними. Но для меня это не работает! Для алкоголика жить с обидами- это смерть Мне нужно полностью освободиться от них! И тут я вспоминаю II Шаг. Только обращение к Силе, более могущественной, может меня спасти. Мне нужна сила.

(Примечание: Цитаты из Книги приведены с исправлением оригинального перевода, сделанного Колей Г. вместе с нашими братьями, за что я им очень благодарен, так как он лучше передаёт и помогает мне понять смысл написанного в Книге)

III ЭТАП Четвёртого Шага по обидам – молитва

То, что Вы можете воспринимать спокойно, больше не управляет Вами

Конфуций

Что же мне нужно сделать, чтобы дальше не жить с обидой, злобой, раздражением? И выход указан, он заключается в том, что мне нужно, как сказал Чак в «Новых очках» - научиться:

3. определять
 4. узнавать
 5. и избавляться от них с помощью Высшей Силы.
- В Книге написано:

«Наш путь был таким: мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно больны. Хотя нам не нравились эти симптомы и то, что нас это задевало/раздражало, все же они, как и мы, были больны.

Мы просили Бога помочь показать нам, как относиться к ним с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой мы с радостью отнеслись бы к больному другу. Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: “Это больной человек. Чем я могу помочь ему? Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля твоя”.

Мы избегаем споров или возмездия. Ведь мы не стали бы так относиться к больному человеку. **Если мы себе это позволим, то мы не сможем помочь им.** Мы не в состоя-

нии помочь всем людям, но Бог покажет нам, как относиться с добротой и терпением по отношению к каждому».

Понимание и принятие своей духовной болезни и бессилия и духовной болезни и бессилия других людей приводит меня к свободе. **Другие люди, точно так же, как и я,** больны эгоизмом и эгоцентризмом, даже не знают об этом и бессильны это изменить. Это не их выбор так поступать. Они, так же как и я, когда-то, выбрали для руководства в жизни эгоистическую идею и согласились во всех своих делах преследовать только свои корыстные интересы. И теперь эгоизм управляет их жизнями и они бессильны.

У меня же есть выход. Я увидел свой эгоизм и его самые страшные проявления, способные убить. Бог может избавить и избавит, если я увижу в себе злобу, обиду и раздражение и обращусь к нему! Моя проблема не получить, моя проблема увидеть в себе, сделать паузу и попросить!

Книга уже обещала мне контакт, личные взаимоотношения с Богом и приход к убеждению в его существовании.

Контакт с Высшей силой в Программе устанавливается с помощью молитвы. Молитва - духовный инструмент для применения в жизни и получения результата (духовного опыта), которым я делюсь с другими.

Дальше я совершаю действие:

Прохожу по своему списку по кругу и молюсь по поводу обиды на каждого человека

(если это организация, допустим полиция, то за людей, которые там работают) молитвой:

«Боже, я бессилён перед обидой и злобой в моей жизни. Помоги мне относиться к данному человеку (или к людям) с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с какой я с радостью относился бы к больному другу. “Это такой же, как и я, духовно больной эгоизмом человек. Чем я могу помочь ему? Господи, спаси меня от злости. И дай ему, Господи, всё то, что я когда-либо хотел для себя, что он хочет для себя, о чём мечтает и считает для себя нужным. Дай силу мне простить этого человека. Да исполню я волю Твою! Аминь!”

(Прим. Молитва переработана с оригинала мной для себя)

Результаты, которые я должен получить:

а) Получить духовный опыт контакта с Богом и избавления от раздражения, злобы и обиды с помощью молитвы.

Так как мне в дальнейшем придётся прибегать к ней очень часто. (Ведь я из обидчивых алкоголиков).

б) Получить дар прощения от Высшей Силы.

Результатом молитв (если я **честно и искренне молюсь** по каждому случаю, даже если я на самом деле не хочу для человека «всё то, что я когда-либо хотел для себя»), должен быть подарок от Высшей силы (Бога) в виде понимания, принятия этого человека таким, какой он есть (таким же духовно больным и бессильным как и я сам) и прощения (а в идеале и любви к ближнему своему, не ведающему, что творит. Но мне до этого далеко, я не святой. Слава Богу, я доволен прогрессом и больше не стремлюсь к совершенству). В определённый момент, когда я читаю имя человека в списке и смотрю в себя на свои чувства при воспоминании о нём, я вдруг понимаю, что обида на него ушла, пришло понимание и прощение.

в) Убедиться в том, что Бог есть!!!

Я сам не смог бы это сделать. **Я сам абсолютно бессильно** противостоять злобе, обиде и раздражению. Это пришло как результат контакта с Высшей силой. Я на опыте убеждаюсь в её существовании. Как сказал Чак: «Бог, как я его понимаю» в этой Программе, не относится к моему умственному представлению о Нём – это результат опыта». Я начинаю понимать Его, когда делаю это и получаю результат действий.

И я ставлю галочку напротив человека в списке и в следующем круге уже не молюсь по этой обиде. И так до конца списка. Некоторые обиды на людей требуют больше молитв чем другие. Некоторые не «уходят» из списка, как не старайся.

Могут остаться один-два человека. У меня остался отец. В этом случае продолжаю молиться по обиде на него и двигаюсь по Шагам дальше. Бывали случаи, что для «ухода» обиды на человека из списка и прощения требовались годы молитв.

Прощение-это не то, что я имею. Прощение - это то, что я получаю в дар от Бога вместе с пониманием и принятием своей духовной болезни и духовной болезни других людей.

г) Получить свободу и стать свободным от людей и мира!

Здесь очень важно понять два момента:

1. Что **не нужно путать прощение с оправданием**. Многим поступкам человеческим (воровство, насилие, обман и т.д.) нет и не может быть оправдания. Но всегда в основе их поведения, причиной его, является духовная болезнь-эгоизм и своеволие. Некоторые больны этой болезнью настолько, что в гордыне своей считают, что могут убивать других людей. Моя задача понять и принять, что эти люди духовно больны и я не в силах их изменить. Что я могу изменить в себе? Как я могу помочь этим людям? Я могу понять и простить духовно больного человека. (Люди находятся в неведении и не ведают, что творят). Вместе с пониманием бессмысленности злобы и обиды на больных людей и **С ПРОЩЕНИЕМ ПРИХОДИТ СВОБОДА**. Мир и люди больше не будут управлять мной.

2. По форме может показаться, что я молюсь за других людей. Но это не так!!!

В этой молитве я молюсь за себя!!! Мне нужен взгляд на людей с другой точки зрения!!!

Мне нужна свобода от злобы, обиды и раздражения, так как иначе я не смогу жить в этой Программе, потому что её основа – это помощь другим. А питая злобу и обиду я становлюсь бесполезен (и даже опасен) и не могу никому помочь.

Главное получить результат сейчас, «обкатать» духовный инструмент для применения его в дальнейшей жизни. Моя задача в дальнейшей жизни наблюдать за собой и как только появятся (а они обязательно появятся!) раздражение, зло-

ба, обида – определять проявления своего эгоизма, узнавать их и, применяя молитву, с помощью Высшей силы избавляться. **Применять это! Делать это! Наблюдать за собой и быть в контакте с Высшей силой.** Научиться жить без злобы, раздражения и обиды. Стать радостным, счастливым и свободным. Получать результаты и делиться этим духовным опытом, силами и надеждами с другими алкоголиками.

(Примечание: Цитаты из Книги приведены с исправлением оригинального перевода, сделанного Колей Г. вместе с нашими братьями, за что я им очень благодарен, так как он лучше передает и помогает понять смысл написанного в Книге)

IV Заключительный ЭТАП Четвёртого Шага по обидам – заполнение четвёртой колонки

(поиск собственных недостатков)

Итак, Четвёртый Шаг представляет собой начало того, что мне придётся делать всю оставшуюся жизнь,

Четвёртый Шаг: Заключается в проведении тщательной и бесстрашной моральной инвентаризации.

Я должен выяснить, что у меня есть, от чего мне нужно избавиться и что мне нужно приобрести. У меня есть дефекты характера (проявления и следствия эгоизма) и мне нужно рассмотреть их – мне не нужно заикливаться на неправильных поступках, мне нужно найти дефекты характера, которые привели к ним.

В Книге написано:

«Вернемся к нашему списку, отложив в сторону мысли о зле, которое нам причинили другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. **В каких случаях мы проявляли эгоизм, были бесчестными, эгоистичными, преследовали свои корыстные интересы, трусили?** Когда какая-либо ситуация возникла не только по нашей вине, мы пытались **вообще не принимать во внимание ошибки других**, вовлеченных в нее, людей. **В чем же все-таки наша вина?** Инвентаризация была наша, а не чужая. Когда мы замечали свои недостатки, мы занесли их в наш список, чтобы они всегда были перед нашими глазами, записанные черным по белому. Мы честно при-

знались в допущенных ошибках и были готовы исправить их».

Итак, мне нужно вернуться к списку, ведь в нём ключ к моему будущему, если мне хватит честности взглянуть на него с другой точки зрения. Мне нужно:

1. Отложитесь с сторону мысли о зле, которые мне причинили другие, **не принимая во внимание поступки других вообще**. (это сейчас уже возможно, ведь я избавился от обиды на них с помощью Высшей силы. Я раньше не мог принимать людей и их несправедливые поступки, я был не-терпимым. Теперь я понимаю, что эти люди духовно больше эгоизмом так же, как и я, и могу принять их такими, какие они есть, и понимаю, что я не в силах изменить этих людей и мир).

2. Попытаться честно определить, - в чём моя вина?

3. И занести в четвёртую колонку списка, в чём я был:

- эгоистичен (что не так, как нужно мне и хочу я?)

- нечестен (в чём я пытаюсь обмануть или обманываю?)

- корыстен (в чём я преследую свой личный интерес, свою выгоду)

- испытывал страх (что я боюсь не получить или потратить?)

4. Признаться в собственных ошибках и обрести готовность их исправить.

В отношении родственников и близких людей хорошо работает следующий приём:

- оставив в стороне то, какой у меня отец, я должен «подмести свою сторону улицы», а какой я сын? Какой должен быть сын у отца? Можно отдельно выписать. Точно так же ответить на вопросы: какой я муж, брат, друг и. т.д.

Сын (брат, муж, друг) должен быть:

Честным в отношениях, бескорыстным, заботливым, понимающим, интересующимся жизнью другого человека, уделяющим время и внимание, помогающим, прощающим, и т.д.

А затем ответить на вопрос: а я такой? **Какой же я, если честно?**

Такой же способ можно использовать, чтобы **взглянуть с другой точки зрения** на другие позиции списка, какой я должен быть: работник, участник дорожного движения, гражданин своей страны? и т.д.

Я обиден на:	Причины обиды:	Защиты:	В чём я был неправ
На своего отца	Не уделял мне времени и внимания. Не интересовался моей жизнью. Жил только для себя, как хотел. Давал и не выполнял свои обещания. Постоянно врал. Почти не помогал мне особенно финансово. Изменял матери, скандалил.	Чувство собственного достоинства. Моя физическая и финансовая безопасность. Мои амбиции (отец ни должен так вести себя, особенно со мной, я достоин лучшего отношения, у меня должен быть лучший отец) Мои взаимоотношения в семье и с другими людьми. (страх)	Эгоистичен: я не интересовался жизнью своего отца, я никогда не думал о нём, я не хочу о нём заботиться. Я никогда не хотел его понять, я не умел прощать. Хочу, чтобы он не доставлял мне беспокойства и делал так, как нужно мне! Нечестен: когда он просит меня помочь, я всегда врал, что занят, нахожу «вескую причину» для отказа, или просто ору и бешусь. Я давал ему обещания и не выполнял. Обман и нечестность были правилом в моих с ним отношениях, я почти никогда не был честным. Я всегда обвиняю его и оправдываю себя. Корыстен: я не хочу ему помогать, но хочу, чтобы он всегда помогал мне. Страх: Боюсь, что из-за него мне придётся терять свое время и деньги, что он заболает и мне придётся за ним ухаживать, потерять удовольствия и комфорт.
На своего коллегу.	Неблагодарный гад. Я научил его всему, а он занял моё место заведующего, когда меня уволили за пьянство. Презрительно отнёсся ко мне. Осуждал за пьянство. Способствовал моему увольнению.	Чувство собственного достоинства. Моя финансовая безопасность. Мои амбиции (он не должен быть так поступать со мной, я достоин лучшего отношения) Мои взаимоотношения с другими людьми. (страх)	Эгоистичен: Я всегда считал, что могу себе позволить вести себя так, как я хочу, а другие должны быть ко мне снизкошительны, относиться с пониманием и прощать мои недостатки и проступки, ведь я очень хороший работник, даже самый лучший. Нечестен: Я никогда ничего не делал для людей, я делал всё для себя! Я учил этого парня только, чтобы уживаться своим превосходством в знаниях и величием, чтобы показать, как я могу научить и какой я великий учитель. Ему не за что быть мне благодарным. И на самом деле он не отзывался плохо обо мне, пока моё пьянство не приобрело угрожающие размеры. Корыстен: В отношениях с ним я всегда использовал его для своих целей и оправдывал себя, считая, что имею на это право. Я не делился или нечестно делился с ним совместными «левыми» заработками. Страх: Всегда подсознательно боялся, что он умнее меня. Боялся, что он займёт моё место. Боялся потерять должность, положение в обществе, материальное благополучие, признание.

Моего начальника	Доставал несправедливыми придрками, осуждал, грозил уволить, ловил на пьянстве, мало платил, уволил не смотря на заслуги, не вошел в положение.	Чувство собственного достоинства. Моя финансовая безопасность. Мои амбиции (он не должен был так поступать со мной, я достоин лучше его отношения) Мои взаимоотношения с другими людьми. (страх)	Эгоистичен: Я всегда думал только о своих интересах и вел себя так, как я хочу. Требовал понимания, прощения и снисхождения, обижался и злился за наказания, страдал от «несправедливости» и гил. Нечестен: Я обманывал его постоянно, пытаясь сделать из него дурака. Я давал обещания и клялся, он тысячу раз прощал меня, а я не выполнял обещания. Корыстен: В отношениях с ним я думал только о сохранении личного положения и благополучия, а не о его интересах. Страх: Потерять деньги, положение.
Мою последнюю гражданскую жену	Бросила в самый трудный момент, не пожалела. Скандалила и презирала меня. Ей нравятся другие мужчины	Чувство собственного достоинства. Мои амбиции (она не должна была так поступать со мной, я достоин лучшего отношения) Мои сексуальные взаимоотношения и отношения с другими людьми. (страх)	Эгоистичен: Я в отношении с ней думал только о себе! Я никогда не задумывался, чего хочет она. Нечестен: Я обманывал её, использовал как сексуальный объект и подставлял под решение своих проблем, манипулировал. Корыстен: Она нужна была мне только для удовлетворения тпеславия (красивая женщина), секса и решения проблем. Страх: Боялся лишиться секса, заботы, поддержки.
Член моей группы АА Ж. М.	Постоянно указывает мне на мои недостатки. Говорит, что я ничего не делаю по шагам. Унижает.	Чувство собственного достоинства. Мои амбиции (никто не вправе меня критиковать и указывать) Мои взаимоотношения с другими людьми. (он роняет мой авторитет) (страх)	Эгоистичен: Я хочу, чтобы люди вели себя только так, как нужно мне, как я считаю они должны себя вести. Я нетерпим к людям. Нечестен: Я не хочу честно признавать свои недостатки. Я осуждаю его и злопословлю за его спиной. Корыстен: Я тщеславен , я хочу иметь незаслуженный авторитет. Страх: Я боюсь признаться себе, что он прав, боюсь потерять авторитет, боюсь, что придется действительно начинать что-то делать.

Член моей группы АА Н.Н.	Недоумок, трезвый без году неделя, а уже берется судить и высказываться. Говорит явную чушь. Не относится ко мне с должным уважением.	Чувство собственного достоинства. Мои амбиции (он должен слушать меня, должен видеть во мне наставника и учителя) Мои взаимоотношения с другими людьми. (он роняет мой авторитет) (страх)	Эгоистичен: Я хочу, чтобы он вел себя так, как подобает на его месте. Я нетерпим к его поведению. Я проявляю любовь и терпимость по отношению к членам своей группы, хотя говорю об этом и требую этого к себе. Корыстен: Я тщеславен и хочу иметь авторитет и соответствующее моим представлениям отношение ко мне. Страх: Потери авторитета, а вдруг не только он, но и другие, глядя на него перестанут относиться ко мне с подобающим уважением?
ГАИ	Взяточники и уроды. Ловили меня за пьянство и нарушения правил, забрали кучу денег. Занимаются не безопасностью движения, а поборами.	Чувство собственного достоинства. Моя физическая, эмоциональная и финансовая безопасность. Мои амбиции (они не имеют права так поступать со мной) (страх)	Эгоистичен: Я могу ездить, как хочу, им нужно больше смотреть за другими, а ко мне быть снисходительными, понимающими и прощающими. Нечестен: Я нарушал правила, я очень хотел иметь положение, позволяющее мне нарушать и избегать наказания. Корыстен: Я хотел иметь преимущества для себя, нарушать и не быть наказанным. Страх: Потеря права, деньги, свободу.
Принципы жизни в обществе и распределения материальных благ	Люди говорят одно, думают другое, а делают третье. На самом деле все живут по принципам: «не обманешь, не проживёшь», «думать только о себе» и т. д. Обманщики и воры -самые опаснейшие люди	Чувство собственного достоинства. Моя эмоциональная и финансовая безопасность. Мои амбиции (эти дебилы не должны быть богаче меня) (страх)	Эгоистичен: Я много говорю и думаю о том, что общество и люди должны мне, но я никогда не думал о том, что я, как гражданин должен делать для людей! Нечестен: Я не упускаю возможности обмануть закон и общество. Сам я ничего не делаю для улучшения жизни в стране, только критикую. Корыстен: Я хочу благ от общества для себя! Меня вполне бы устроило, если бы мне дали достаточно и при этом страдало много других. Я нашёл бы этому «веское» оправдание. Страх: Не получить достаточно материальных и социальных благ. Быть не защищённым.

По сути дела Большая Книга предлагает мне увидеть и проводить постоянную инвентаризацию, то есть в дальнейшей жизни наблюдать за собой, узнавать и избавляться от четырёх самых страшных проявлений заболевания духа:

Эгоизма (постоянной занятостью только собой)

Нечестности (стремления к постоянной лжи и обману)

Корысти (стремления к личной выгоде во всех своих делах и отношениях)

Страхов.

Но я несколько расширил свою инвентаризацию, чтобы узнать больше правды о себе.

Мои недостатки (какое оно на самом деле, моё «Я»):

– **Я злобный, обидчивый и раздражительный.** (мне часто нужно «успокоить нервы», живя среди этих козлов). Я мстительно обидчив и склонен жаловаться на судьбу.

– **У меня непомерная Гордыня и высокомерие в сочетании с тщательно скрываемыми комплексами неполноценности.** Она порождает во мне самооправдание, нетерпимость к другим, осуждение и критику других, любовь к сплетням и злословию, зависть, ревность, перфекционизм (считая, что у меня должно быть всё идеально, и не имея возможности сделать так, я часто вообще ничего не делаю). Я жажду для себя социального успеха, признания, материального благополучия и секса, но в душе понимаю, что не достоин моих амбиций - это приводит к депрессии и жалости к себе - любимой закуске к выпивке.

– **Я эгоцентричен, я думаю только о себе!** Я не интересуюсь жизнью других людей!

– **Я жадный и корыстный.** Я не хочу никому помогать, очень пугаюсь, когда просят помочь, боюсь потерять время и деньги! Если что-то нужно отдать, то я испытываю досаду, раздражение, беспокойство и жалость к себе.

– **Я нечестный,** в отношениях. Для меня ложь - скорее норма, чем исключение.

– **Я лицемер.** Лицемерие-норма поведения, я всегда такой, каким мне сейчас нужно быть, чтобы добиться желаемого.

– **Я ленивый.** Я склонен всё откладывать на - потом. Я плохой работник, я не хочу работать, необходимость работать вызывает во мне серьёзное беспокойство, раздраже-

ние, неудовлетворённость и жалость к себе. Хорошо если бы другие поняли, как им надо работать, чтобы всем нам было хорошо, я бы с радостью им рассказал. Если я всё-таки что-то делаю, то требую признания и дифирамбов.

– **Я циничен,** у меня нет идеалов. Только моё личное благополучие и удовольствия является целью и идеалом. Я имею аморальное мышление и поведение.

– **Я манипулирую людьми.** Все люди рассматриваются мною как «средство для...»

– **Я труслив и меня постоянно беспокоят различные формы страхов.**

У меня, как у алкоголика, масса недостатков, от которых нужно избавляться со всей серьёзностью, если я хочу вести трезвый образ жизни, развиваться в духовном плане и справляться с жизненными проблемами. Именно эти дефекты привели к тому, что моя жизнь стала неуправляемой.

Цель всей инвентаризации не только выявить проявления моего эгоизма, но и привести меня к пониманию роли страха в моей жизни. Страх – это то, что блокирует канал между мной и Богом. Мне кажется, что я испытываю злобу и раздражение, но на самом деле это страх. И это будет следующая тема.

V ЭТАП Четвёртого Шага. Инвентаризация Страхов

(ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ БУДУЩЕГО)

Закончив инвентаризацию по обидам, я должен провести инвентаризацию по страхам.

Каждая инвентаризация 4 Шага состоит из составления списков, наблюдений и молитв.

В инвентаризации по обидам я сначала составил список и слово «страх» встречалось в этом списке достаточно часто. Поэтому инвентаризацию по страхам я начинаю с наблюдений по уже составленному списку.

В Книге написано:

«Обратите внимание, что слово “страх” указано в скобках при оценке трудностей во взаимоотношениях с господином Брауном, госпожой Джонс, начальником и женой. Это краткое слово **каким-то образом касается всех сто-**

рон жизни. Страх – это зло, он разъедает душу как ржавчина. **Всё наше существование пронизано страхом.** Он порождает цепь обстоятельств, которые приносили нам незаслуженные, как мы считали, несчастья. Но не сами ли мы были причиной этих несчастий? Иногда нам кажется, что страх так же отвратителен, как воровство. Он приносит еще большие несчастья».

Начинаю с наблюдений:

1. Слово «страх» присутствует в моих взаимоотношениях (у меня: с отцом, женой, коллегой, начальником, ГАИшниками и т.д.).

2. Страх каким-либо образом касается всех сторон моей жизни.

3. Страх – это зло, которое разъедает душу, как ржавчина.

4. Всё моё существование пронизано страхом.

5. Страх порождает цепь обстоятельств, которые приносят мне незаслуженные, как я считаю, несчастья.

6. Страх так же отвратителен, как и воровство, только он приносит ещё большие несчастья.

Дальше действую по составлению списка:

В Книге написано:

«Мы тщательно пересмотрели наши страхи. Мы записали все, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. Мы спросили себя: **откуда у нас эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело?** Надежда на себя – вещь хорошая, но в известных пределах. Некоторые из нас были очень уверены в себе, но это не освободило нас от страха. Не помогло это и в решении других проблем. Когда мы становились заносчивыми, было еще хуже».

1. Мне нужно тщательно пересмотреть мои страхи. Для этого я составляю список всего, чего боюсь. Сначала в первую колонку я переношу все страхи из списка обид, затем пишу другие, не связанные с обидами.

2. Во второй колонке я пишу, откуда у меня эти страхи, в чём причина их появления? Я задаю себе такой же вопрос как и в четвёртой колонке инвентаризации по обидам: «А в чём я был не прав? В чём моя ошибка?» Поскольку в Книге

написано, что я сам являюсь причиной всех моих проблем, то мне нужно найти то, что во мне является причиной постоянных страхов во всех сторонах моей жизни.

Для этого мне нужно честно ответить на ряд вопросов:

3. Не были ли их причиной своеволие, привычка надеяться только на себя, **верить только в собственные силы** и опираться только на них?

4. **Эта вера в собственные силы** освободила меня от страха?

5. А помогло мне **эта вера** в решении других проблем?

6. Когда я становился заносчивым в своей гордыне, самонадеянности и **вере в собственные силы**, не было ли мне ещё хуже?

Я для себя добавил третью колонку, чтобы наглядно представить разрушительную роль самонадеянности и страхов в моей жизни. Как это для меня работает, какой результат?

Теперь список моей духовной болезни, моих недостатков, реально пополняется страхом:

ПРОБЛЕМА	ПРИЧИНА	РЕЗУЛЬТАТ
Мои страхи (всё, чего я боюсь)	Откуда у меня эти страхи, в чём моя ошибка, почему они появляются во мне?	Моё состояние
Не получить защиты, оказаться беззащитным	Бессилие. Я полагаюсь на себя или других людей. Сам я слабый, а надежды на других людей не оправдываются.	Беспокойство, раздражение, обида, злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)
Потерять материальное благополучие	Бессилие. Я полагаюсь на себя, но внутренне я неуверенный в себе и полон противоречий.	Беспокойство, раздражение, обида, злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)
Не получить или потерять социальное положение и престиж	Бессилие. Я полагаюсь на себя, но у меня комплекс Наполеона в сочетании с большим комплексом неполноценности. Я внутренне знаю, что недостойн своих амбиций. Я ленив и не хочу работать.	Беспокойство, раздражение, обида, злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)

Не получить или потерять работу	Бессилие. Я полагаюсь на себя, но своевольное начальство может меня не принять или уволить, в стране может наступить безработица!	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)
Не иметь или потерять отношения, страх одиночества.	Бессилие. Я полагаюсь на себя, но мои попытки строить отношения рушатся одна за другой (три развода)	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)
Потери денег и свободы, наказания, унижения.	Бессилие. Я полагаюсь на себя, но у других людей больше силы и власти и они могут наказать меня или несправедливо поступать со мной.	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)
Не получать признания и социальньк благ.	Бессилие. Я полагаюсь на свои силы, но признание и блага зависят от других людей, я не могу их контролировать.	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)
Потерять здоровье и жизнь, страх смерти (здесь: страх высоты, змей, бандитов, войны, болезни, боли, «конца света» и т.д.)	Бессилие. Я полагаюсь на свои силы, но я не контролирую процесс своего рождения и смерти. Я не могу обеспечить полную безопасность и всем управлять. Я не хочу болеть и умирать, со мной и в мире много вещей происходят независимо от меня.	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)
Будущего, неизвестности, боюсь что-нибудь потерять или не получить.	Бессилие. Я полагаюсь на свои силы, но я не владею способностью предвидеть и управлять будущим.	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)

Жизнь по своеволию и пагубная и порочная привычка во всех делах преследовать корыстные интересы и полагаться только на себя рождают постоянный страх.

Я труслив. Вся мою жизнь пронизана страхом.

Я слабая личность, но изо всех сил стараюсь выглядеть сильным. Всегда пасую перед более сильными людьми, но зато сам постоянно задеваю, обижаю, унижаю, высмеиваю тех, кто слабее, само - утверждаюсь за их счёт.

Жизненно важные выводы из данного списка:

Хорошо видно, как я в своей самонадеянности пытаюсь играть роль Бога в своей жизни и контролировать процессы, которые вне моего контроля. Это вызывает стресс, раздражение, обиду и жалость к себе. Мне нужно избавиться от страхов, но я бессилен это сделать.

Итак, опять **БЕССИЛИЕ**, опять проблема в недостатке силы. Хорошо видно, что **раздражение, злора, обида и недовольство** являются следствием страха.

Также как и в обидах, я обнаруживаю, что имею страхи реальные и воображаемые. Я сам их генерирую. Они придаются в «сопакете» к идее жизни по своеволию. (когда я решаю жить для себя, думать только о собственном благе и выгоде и опираться на собственные силы).

Такая идея постоянно приводит меня к столкновению с кем-либо, или с чем-либо. Поскольку мои силы и возможности ограничены, я всё время борюсь и боюсь. Эгоизм является причиной и корнем всех моих жизненных внутренних и внешних проблем. Я пытаюсь играть роль Бога в своей жизни - и это плохо мне удаётся. Мне не хватает сил контролировать людей и этот мир, заставить других поступать так, как нужно мне. Я бессилен и полон страхов.

Следовательно, мне нужна сила, которая избавит меня от страхов. Сам я не смогу с ними справиться, так же, как не могу сам справиться со своим алкоголизмом, обидами, злобой, раздражением и недовольством. Теперь я уже увидел в списке, что страх и эти проявления эгоизма связаны напрямую. Но моя проблема в том, что мне нужна сила, которую ни один человек не может мне дать. Мне нужен выход из этой ситуации.

И теперь мне нужно задать себе жизненно-важный вопрос и дать на него честный ответ: **«А если бы я умел жить с верой во всемогущего Бога (вот у кого есть сила!!), имел бы с ним контакт, доверял и полагался на него, имел бы я эти страхи?»**

Чтого тогда я стал бы бояться? Наверное, только одного – потерять контакт.

В Книге написано:

«Но имеется и другой выход, (помимо веры в себя, которая не работает *прим. автора*) по крайней мере, нам так кажется. Ибо сейчас мы опираемся на другую основу – **мы верим в Бога и полагаемся на Него. Мы доверяем безграничному Богу, а не нашим собственным ограниченным силам.** Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предопределил. **До тех пор пока мы действуем так, как мы думаем угодно Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести чистоту, не уступающую им по силе.**

Мы не просим ни у кого прощения за то, что полагаемся на нашего Создателя. Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность проявлением слабости. Парадокс заключается в том, что это как раз **Путь Силы.** Многовековой опыт показал, что вера означает мужество. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в Бога. Вместо этого **мы позволяем Ему показать через нас то, что Он может совершить. Мы просим Его избавить нас от страха и направить наше внимание на то, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть.** И сразу же чувствуем, что начинаем перерастать страх».

Итак, мне нужно:

1. **Поменять ВЕРУ!** Научиться верить не в собственные ограниченные силы, а в Бога, полагаться на него и доверять ему свою жизнь и её результаты.

2. **Перестать играть роль Бога в своей жизни.**

3. **ДЕЙСТВОВАТЬ!!! Во все свои дела вносить идею Божьей воли,** как я её понимаю. (как я понимаю сейчас, Бог хочет, чтобы я изменил свою идею жизни. У меня была неработающая идея о достижении счастья – во всех делах думать только о себе, преследовать корыстные интересы, опираться на собственные силы и достигнуть материального успеха и счастья. Идея не сработала. Предлагается поменять на идею изменить свою жизнь таким образом, чтобы сделать её максимально полезной другим людям (особенно алкоголикам), во всех своих делах применять принципы

честности, бескорыстия, не причинения вреда, любви и прощения и т.д. Установить контакт с Богом и постоянно обращаться к нему с молитвой. И вся моя жизнь (её результат, буду ли я радостным, счастливым и свободным) будет зависеть от того, в какой степени я буду полезен людям и миру.)

В Программе такая идея жизни называется духовной. А духовность – **Путь Силы.**

Если я буду это **делать**, то **Бог дарует мне способность посреди всех бед обрести душевный покой и веру, не уступающую им по силе.**

Я делаю это – Бог даёт силу и заботу обо мне, избавит от страхов. Всё по честному, ничего личного. Делаю - даёт. Не делаю - не даёт. По делам и даёт.

Так же, как и в инвентаризации по обидам, Программа даёт мне духовный инструмент для применения в дальнейшей жизни.

Отныне, как только появляется страх, я должен молиться:

«Боже, избавь меня от страха и сосредоточь моё внимание на том, каким мне, согласно воле твоей, надлежит быть».

И здесь наиболее важна вторая часть, где я должен быть таким, каким должен быть согласно Его воле, я должен обратиться к Нему с молитвой и немедленно поворачивать свои мысли на то, кому я могу помочь? **Идти и ДЕЛАТЬ!!!** Тогда Он избавит меня от страха. Это Программа действий.

Теперь я заполняю следующую (четвёртую) колонку по страхам.

ПРОБЛЕМА Мои страхи (всё, чего я боюсь)	ПРИЧИНА Откуда у меня эти страхи, в чём моя ошибка, почему они появляются во мне?	РЕЗУЛЬТАТ Моё состояние	РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ и результат
Не получить защиты, оказаться беззащитным	Бессилие. Я полагаюсь на себя или других людей. Сам я слабый, а надежды на других людей не оправдываются.	Беспокойство, раздражение, обида, злоба, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)	1. Верить в Бога и полагаться на него. Верить в то, что до тех пор, пока я действую так, как я думаю угодно Ему и смиренно полагаюсь на Него, мне нечего

Потеря материального благополучия	Бессилие. Я полагаюсь на себя, но внутренне я неуверенный в себе и полон противоречий.	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)	бояться. 2. Теперь в дальнейшей жизни мне нужно постоянно наблюдать за собой. Как только беспокоит страх – немедленно обратиться к Богу с просьбой извинить от страха. 3. Тут же сосредоточить внимание на том, каким мне, согласно воле Его, надлежит сейчас быть? Чем я могу быть полезен другим детям Его? И делать действия по помощи другим!!
Не получить или потерять социальное положение и преспик	Бессилие. Я полагаюсь на себя, но у меня комплекс Наполеона в сочетании с большим комплексом неполноценности. Я внутренне знаю, что недостоин своих амбиций. Я ленив и не хочу работать.	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)	И я сразу буду чувствовать, как я избавляюсь от страха. (Если я дома, то чем я могу быть полезен жене, как могу сейчас быть ей хорошим мужем? Если на работе – как я могу сейчас быть хорошим работником быть полезен людям? Как я могу быть полезен тем, кто страдает от алкоголизма? и т. д. Если я изменил свою жизнь так, чтобы максимально быть полезным другим, если я не забываю обращаться к Богу и вносить идеи честности, терпимости, бескорыстия помощи другим (и т.д.) во все свои дела- мне нечего бояться. И по делам моим и вере моей дано мне будет. Всё по-честному, ничего личного. Аминь!
Не получить или потерять работу	Бессилие. Я полагаюсь на себя, но своевольное начальство может меня не принять или уволить, в стране может наступить безработица!!	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)	И я сразу буду чувствовать, как я избавляюсь от страха. (Если я дома, то чем я могу быть полезен жене, как могу сейчас быть ей хорошим мужем? Если на работе – как я могу сейчас быть хорошим работником быть полезен людям? Как я могу быть полезен тем, кто страдает от алкоголизма? и т. д. Если я изменил свою жизнь так, чтобы максимально быть полезным другим, если я не забываю обращаться к Богу и вносить идеи честности, терпимости, бескорыстия помощи другим (и т.д.) во все свои дела- мне нечего бояться. И по делам моим и вере моей дано мне будет. Всё по-честному, ничего личного. Аминь!
Не иметь или потерять отношения, страх одиночества.	Бессилие. Я полагаюсь на себя, но мои попытки строить отношения рушатся одна за другой (три развода)	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)	Если я изменил свою жизнь так, чтобы максимально быть полезным другим, если я не забываю обращаться к Богу и вносить идеи честности, терпимости, бескорыстия помощи другим (и т.д.) во все свои дела- мне нечего бояться. И по делам моим и вере моей дано мне будет. Всё по-честному, ничего личного. Аминь!
Потери денег и свободы, наказания, унижения.	Бессилие. Я полагаюсь на себя, но у других людей больше власти и они могут наказать меня.	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)	Если я изменил свою жизнь так, чтобы максимально быть полезным другим, если я не забываю обращаться к Богу и вносить идеи честности, терпимости, бескорыстия помощи другим (и т.д.) во все свои дела- мне нечего бояться. И по делам моим и вере моей дано мне будет. Всё по-честному, ничего личного. Аминь!
Не получать признания и социальных благ.	Бессилие. Я полагаюсь на свои силы, но признание и благ а зависят от других людей, я не могу их контролировать.	Беспокойство, раздражение, обида , злора, неудовлетворённость и жалость к себе (навязчивая идея о необходимости выпить и «успокоить нервы»)	Если я изменил свою жизнь так, чтобы максимально быть полезным другим, если я не забываю обращаться к Богу и вносить идеи честности, терпимости, бескорыстия помощи другим (и т.д.) во все свои дела- мне нечего бояться. И по делам моим и вере моей дано мне будет. Всё по-честному, ничего личного. Аминь!

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ из инвентаризации страхов:

Страх всегда связан с будущим. Боюсь я всегда «за себя».
У страха много форм, но всего два вида:
1. Боязнь чего-то не получить и
2. Боязнь что-то потерять

И одна причина:

Причина моих постоянных страхов в том, что я не умею доверять свою жизнь Богу.

**ЭТО ПРИЧИНА ВСЕХ МОИХ ПРОБЛЕМ,
НЕ ТОЛЬКО СТРАХОВ.**

НО ЭТО И РЕШЕНИЕ ВСЕХ МОИХ ПРОБЛЕМ!!!

Я живу за «колючей проволокой» эгоизма своеволия. Я заключённый, хотя имею большую иллюзию свободы и силы когда-нибудь решить все свои проблемы и стать счастливым. Но у заключённых в этой «зоне», отделённых от Бога людей, никогда не было и не может быть силы. Это битва за счастье длиной в жизнь с иллюзией в достижении результата. В процессе – разочарование и неудачи, а в конце – отчаяние и пустота.

В мире, у таких людей, как я, бывает всего две мотивации для поступков:

1. На страхе чего-то не иметь или потерять
2. И на любви

По сути, моя проблема в недостатке Веры и Доверия к Богу. Я должен прийти к вере в то, что мне нужно теперь беспокоиться только о двух вещах:

1. Не терять контакт с Богом.
2. Как постоянно выполнять Его волю.

При этом доверять Богу заботу обо мне и ничего не бояться!!!!

ТЕПЕРЬ Я ДОЛЖЕН ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ СТРАХ И ЖИТЬ СОГЛАСНО ЕГО ВОЛИ!!!!

Я всю жизнь совершал поступки, мотивируясь страхом (учился, работал, дружил, женился, разводился, строил отношения и т.д.) Теперь мне предстоит учиться жить, мотивируясь духовными принципами: веры в Бога, любви, тер-

пимости, честности и помощи другим. Мне придётся так жить, иначе я умру от алкоголизма. Сразу не получится. Моя работа - делать ошибки. Ну, ничего, ведь и алкоголиком я стал не за один день. Тише едешь – дальше будешь. Главное – ехать. Господи, не оставляй мне выбора! Да исполню я волю твою! Аминь!

VI ЭТАП Четвёртого Шага – «Инвентаризация сексуального поведения»

(Определение принципов построения отношений в идеале на сегодня)

«Алкоголик бурей пронесётся через жизни других людей, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства. Эгоизм и отсутствие привычки принимать во внимание чувства и интересы окружающих создавали хаос в доме»

«Анонимные алкоголики». Глава 6

«Предположим, человек ставит свои сексуальные желания превыше всего. В этом случае могут пострадать его материальное благополучие и эмоциональная защищённость, а также положение в обществе».

«Мы хотим открыто признать, какие несчастья это принесло нам и другим людям. Обнаружив **в себе** эмоциональные отклонения, мы можем приступить к их исправлению. Без усердных и настойчивых попыток исправиться, мы не сможем вернуться к трезвости или быть удовлетворены своей жизнью. Без такого глубокого и бесстрашного исследования своего поведения недостойна та самая вера, которая приводит к результатам в повседневной жизни человека».

«12 на 12»

В АА есть такой вопрос: «Мне что, нельзя заниматься сексом в первый год трезвости?». Ответ: «Конечно, можно! Сколько угодно. Но, только начиная со второго года им можно заниматься с людьми!».

Сексуальная инвентаризация также состоит из составления списков, наблюдений и молитв.

В Книге написано:

«Теперь о сексе. **Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему.** Прежде всего,

мы пытались быть разумными в этом вопросе. Сойти с правильного пути очень легко. Мнения людей по этому вопросу очень разные, кто-то даже придерживается крайних взглядов, подчас доходящих до абсурда. Одни утверждают, что секс является проявлением низменной стороны человека и необходим в основном только для производства потомства. С другой стороны раздаются голоса, требующие, чтобы секса было все больше и больше; голоса, сетующие на институт брака, голоса, объясняющие большинство несчастий человечества именно сексуальными причинами. Этим людям кажется, что нам не хватает секса или что он не такого рода, который нам нужен. Во всем они видят значимость секса. Одно направление предлагает питаться исключительно пресной пищей, а другое рекламирует диету из переперченных блюд.

Мы хотим остаться в стороне от этого спора. Мы не хотим быть судьями чужого сексуального поведения. У всех нас есть сексуальные проблемы. Если бы их не было, мы не были бы людьми. Что мы можем сделать в этом отношении?»

Важны моменты из написанного:

1. Я нуждаюсь в пересмотре моих взглядов (представлений, идей) на эту проблему.

2. Прежде всего, я должен быть разумными (сохранить здравомыслие) в этом вопросе, поскольку мнения людей очень разные.

3. Я должен остаться в стороне от спора людей по этому вопросу. Я не должен судить чужое сексуальное поведение (Программа и в этом вопросе рекомендует отвечать только за себя, принять ответственность за свои поступки, «подметать свою сторону улицы»).

4. Я не должен заниматься самобичиванием, у всех людей есть сексуальные проблемы, так же они есть и у меня, если бы их не было, я не был бы человеком.

5. Что я могу сделать в этом отношении?.

В Книге написано:

«Мы пересмотрели наше прошлое сексуальное поведение. **Мы исследовали**, где мы были эгоистичными, нечестными или беспардонными. Кого мы обижали? Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? Где была наша ошибка, и как нам сле-

довало вести себя? Все это мы записали на бумаге и посмотрели на это».

Итак, теперь мне нужно совершить действие и мне нужна помощь Высшей силы. Сначала я обращаюсь к Богу.

Молитва:

«Боже, пожалуйста, помоги мне быть свободным от страха и помоги вспомнить честно все мои прошлые сексуальные взаимоотношения.

Боже, пожалуйста, покажи мне, где и чем мое поведение вредило другим и помоги мне увидеть правду по поводу этих взаимоотношений. Помоги мне увидеть, где я ошибался и как мне следует поступать в будущем, чтобы не повторить этих ошибок, помоги мне выработать идеал моих взаимоотношений на сегодня и дай силу поступать в соответствии с ним».

Инвентаризацию я пишу так же, как и по обидам, в четыре колонки.

В этой инвентаризации мне не нужно рассматривать одноразовые встречи, кроме тех случаев, когда моё поведение принесло вред другому человеку. Записываю мои отношения хотя бы какой-то длительности.

Из этой таблицы я опять пополняю список своих недостатков и вношу туда:

– Я беспардонный крайне бесцеремонный, без стыда и совести, циничный, жестокий, беспощадный к другим человекам.

– Я сексуально распущен, неумеренно похотливый, ставящий на первое место и оправдывающий свои инстинкты. (Слава Богу, это был первый из моих недостатков, от которых Бог избавил меня, иначе у меня бы просто не было времени на работу с другими)

В Книге написано:

«Таким образом, мы попытались выработать разумный, здравый идеал нашей будущей сексуальной жизни. **Мы проанализировали каждое взаимоотношение так: было ли оно эгоистично или нет.** Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы и жить в соответствии с ними. Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам

Кого я обидел? (имя того, с кем был в отношениях)	Не вызывал ли я, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь?	Где была моя ошибка? Был ли я эгоистичен, нечестен, беспардонен? (Беспардонный – крайне бесцеремонный, без стыда и совести, циничный, жестокий, беспощадный к другим человек.)	Как мне следовало вести себя? как бы Бог хотел, чтобы я поступал, чтобы в моих отношениях, в моей сексуальной жизни перестали присутствовать Страх, Вина, Угрызения совести и т. д.
Галина (девушка)	Я втянул её в отношения, а затем постоянно вызывал у неё ревность, подозрения и горечь. Сейчас думаю, что сильно ранил её, когда разрушил её свадьбу, надала обещаний, затем уехал и бросил. Раньше я этим хвастался.	Я был эгоистичен, я думал только о своём удовольствии. Я никогда не думал о её благе. Я нечестен и безответствен. Получить удовольствие для себя любимыми средствами, нагадить, найти себе оправдание и спрятаться – вот моё кредо.	Не врать, не давать обещания, чтобы получить желаемое, не причинять вреда и принимать во внимание интересы и чувства других людей.
Евгения (жена)	Я постоянно вызывал у неё ревность, подозрения и горечь. Я обманывал её, изменял, скандалил, не помогал растить ребёнка, а жил в своё удовольствие.	Я был эгоцентричен. Думал только о себе, заботился только о своих удовольствиях, вообще не хотел тратить время на детей. Я нечестен и никогда не беру на себя ответственность за свои поступки.	Не потакать своим сексуальным желаниям, быть мужем и отцом, брать на себя ответственность за своё решение иметь семью, не врать, не причинять вреда, принимать во внимание интересы и чувства других людей.
И.Т.Д.И.Т.Д.	И.Т.Д.И.Т.Д.	И.Т.Д.И.Т.Д.	И.Т.Д.И.Т.Д.

Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением».

После инвентаризации я пишу идеал своих будущих отношений, его легко написать из данных четвёртой колонки.

Идеал будущих отношений:

Я буду принимать человека таким, какой он есть, я никогда не буду пытаться изменить его. Я не буду ничего ожидать от него (ожидание-обίδα в зародыше). Я буду вносить в отношения идею Божьей воли (чем я могу быть полезен другому человеку, что я должен сделать, чтобы он был со мной радостным, счастливым и свободным?). Думаю не о себе, а лишь о счастье другой стороны. **Не причинять вреда.** Не ожидать ничего взамен. Не «ты мне - я тебе» а «я тебе и нечего не надо взамен». Это не 50/50, это 100/0. Отказаться от всех старых представлений о том, какие должны быть отношения. Стремиться в отношениях следовать новым идеалам (духовным принципам), учиться быть: честным, понимающим, любящим, терпимым, полезным другому человеку, помогать бескорыстно (я ведь корыстен, даже когда пытаюсь быть добрым), прощать другому ошибки, брать на себя ответственность за свои поступки и за обязанности по отношению к другому человеку.

В Книге написано:

«Каков бы ни был наш идеал, мы должны быть готовы расти к нему. Мы должны быть готовы **исправить причиненное нами в прошлом зло**, если это, конечно, не причинит еще большего зла. Иначе говоря, мы относимся к сексуальным проблемам, как и ко всяким иным проблемам. **Медитируя, мы просим Бога** подсказать нам, как нам следует поступать в каждой конкретной ситуации. Правильный ответ придет, если мы хотим этого».

Практически весь список этой инвентаризации переходит в список 8 Шага, так как это люди, которых я обидел и нанёс ущерб своим эгоистическим поведением.

В этом абзаце я получаю и ещё один духовный инструмент для всей будущей жизни.

Если меня будут беспокоить сексуальные проблемы и я не буду знать, как мне поступить, я должен медитировать (углубленно поразмышлять) и обратиться к Богу:

Молитва:

Боже, подскажи мне, как мне следует поступить в данной ситуации?

В Книге написано:

«Только Бог может быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях. Конечно, советоваться с людьми полезно, но высшим судьей остается Бог. Мы осознаем, что некоторые люди столь же фанатичны в вопросах секса, сколь другие распушенны. Мы избегаем крайности в мыслях или советах».

Моим судьёй в сексуальном поведении может быть только Бог. Это полностью дело моё и Бога. Я даже могу не зачитывать спонсору свою сексуальную инвентаризацию и идеал. Но мне постоянно нужно помнить о том, что в 3 Шаге я обещал препоручить Богу всю свою жизнь, а значит и эту часть тоже.

В Книге написано:

«Что, если **мы не сможем жить в соответствии с выбранным идеалом** и собьемся с дороги? Значит ли это, что мы непременно должны начать пить? Кое-кто скажет вам, что это именно так. Но это лишь полуправда. Все зависит от нас и наших мотивов. Если мы сожалеем о том, что произошло и честно хотим, чтобы Бог вывел нас на путь добра и истины, значит, мы верим, что получим прощение и что все это послужит нам хорошим уроком. Если же у нас нет сожалений и наше поведение продолжает причинять вред другим, то мы наверняка начнем пить. Это не теоретические рассуждения. Это факты из нашего прошлого опыта».

Я из тех людей, которым легче составить идеал, чем жить по нему. У меня нет силы так жить, я бессилен и мне нужны вера и сила. Вера в то что, живя именно по этим принципам, у меня будут здоровые и хорошие отношения и сила поступать по ним.

Я решил начать учиться жить по новой Программе и могу совершить ошибки. Будет ли ошибочное сексуальное поведение пагубным для меня, зависит только от того, признаю ли я свою ошибку, сожалею ли о ней (не путать сожаление с самобичиванием), готов ли её исправить, возместить ущерб и продолжать учиться жить по новым принципам. Если у меня нет сожалений, и я продолжу причинять вред другим – то я снова начну пить. Если я не пересмотрю свой взгляд на этот вопрос и продолжу обижать других лю-

дей, то ко мне вернется Страх, Вина и Угрызения совести – рано или поздно это заблокирует меня от Бога и в конце концов я снова начну пить. Все очень просто...

При совершении ошибки опять обращаюсь к Богу.

Молитва:

Господи, я признаю всю пагубность и эгоистичность своего поведения, пусть всё это послужит мне хорошим уроком. Прости мне мою ошибку и выведи меня на путь добра и истины.

В Книге написано:

«Подведем итоги всего сказанного о сексе. **Мы искренне молимся**, чтобы обрести правильные идеалы, чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных ситуациях, чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно. Если секс нас сильно тревожит, **значит, мы с ещё большим рвением должны помогать другим**. Мы думаем об их нуждах и что-то делаем для них. Это выводит нас за пределы собственно-го “я”. Это умеряет страстность желания там, где подчинение ему могло бы вызвать душевную боль».

И в заключении инвентаризации и для использования в дальнейшей жизни мне даётся молитва:

Молитва:

Боже, я искренне молю Тебя, чтобы ты помог мне обрести правильные идеалы, чтобы мной управляла Твоя Сила во всех сложных ситуациях, чтобы я обрёл здравомыслие и поступал правильно.

Если проблема секса меня сильно тревожит и молитва не помогает, то мне рекомендуется **универсальное средство от проблем в этой Программе жизни – идти быть полезным другим, особенно алкоголикам**. Я помогаю другим, а Бог избавляет меня от сексуальных проблем. Все очень просто...

Этот рецепт красной нитью проходит через всю Книгу: Вас что-то беспокоит? – идите, помогите другим людям, и Бог поможет вам.

Да исполню я, волю Твою, всегда! Аминь!

(Примечание: Цитаты из Книги приведены с исправлением оригинального перевода, сделанного Колей Г. вместе с нашими братьями, за что я им очень благодарен, так как он лучше передает и помогает понять смысл написанного в Книге.)

ЗАВЕРШЕНИЕ ЧЕТВЁРТОГО ШАГА

На этом этапе я подвожу итог сделанных инвентаризаций и готовлюсь для выполнения V Шага.

В Книге написано:

«Если мы были доскональные в нашей личной инвентаризации, то мы многое написали. Мы записали и проанализировали нашу злобу. Мы пришли к пониманию её бессмысленности и разрушительности. Мы начали учиться быть терпимыми, понимающими и добрыми даже по отношению к нашим врагам, которых мы считаем просто больными людьми. Мы записали имена людей, которых мы обидели своим поведением, и выразили готовность возместить причиненный им ущерб, если это возможно.

В этой Книге мы будем без конца повторять, что вера сделала для нас то, что мы не могли сделать сами для себя. Мы надеемся, что убедили вас в том, что Бог может устранить своеволие, которое оторвало вас от Него. Если вы приняли решение и **составили перечень основных ваших недостатков**, то это хорошее начало. Из этого вытекает, что вы проглотили и переварили большие куски правды о себе».

Отсюда следует что, завершая инвентаризации, я должен:

1. Много написать в своей тетради по всем частям инвентаризации и быть доскональным, т.е. ничего не упустить и сделать всё так, как написано.
2. Составить список обид и провести наблюдения и анализ по этому списку, в котором, как написано в Книге, находится ключ к моему будущему.

3. На втором этапе инвентаризации обид придти к пониманию бессмысленности обиды (абсолютно бессмысленно обижаться и бороться с такими же, как и я духовно больными людьми. Я принимаю то, что я не в силах изменить и смиряюсь.) и её разрушительности (обида и злоба обладают силой способной убить меня, посредством злобы и обиды мир и люди управляют мной).

4. На третьем этапе, благодаря установленному контакту с Высшей силой и полученному инструменту молитвы («Боже, **я бессилён перед обидой и злобой в моей жизни.** Помогите мне относиться к данному человеку (или к людям) с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с какой я с радостью относился бы к больному другу. “Это **такой же, как и я,** духовно больной эгоистом человек. Чем я могу помочь ему? Господи, спаси меня от злости. **И дай ему, Господи, всё то, что я когда-либо хотел для себя, что он хочет для себя, о чём мечтает и считает для себя нужным. Дай силу мне простить этого человека.** Да исполню я, волю Твою! Амины!”), начинать учиться быть терпимым, понимающим и добрым даже по отношению к моим врагам, которых я теперь считаю просто духовно больными людьми.

5. Составить список всех людей, которым я причинил зло и обрести готовность возместить им ущерб (это я буду делать после 5,6,7 Шагов в восьмом Шаге).

6. Подучить опыт того, что вера и Высшая сила могут сделать то, что я сам не мог сделать для себя (опыт избавления от обиды, злобы и страхов).

Убедиться в том, что только Бог может избавить меня от того, что мешает мне внутри меня и что заслоняет меня от него, от эгоизма и своеволия (привычки жить только для себя, думать только о себе и во всех своих делах преследовать только свои корыстные цели), которые являются причиной и корнем всех моих жизненных проблем (всех - это значит ВСЕХ, то есть: неудач в работе, финансах, карьере, семейной жизни, моем постоянном внутреннем состоянии беспокойства, раздражения, страхов и жалости к себе и т.д.).

7. В результате инвентаризаций я должен составить **перечень основных своих недостатков**, которые являются следствием эгоистической идеи жизни и своеволия, и узнать правду о себе.

Раньше я не особо задумывался о том, какой я человек. Не имея привычки быть честным, я обычно думал о себе примерно следующее: Я, конечно, имею определённые недостатки, но по сравнению с другими я очень хороший человек. После инвентаризации моё честное представление о своих недостатках выглядит иначе.

Список моих недостатков

(в пятом Шаге я буду признавать их перед Богом, собой и спонсором с примерами из проведённых инвентаризаций)

1. Я эгоцентричен, имею цель в жизни думать только о себе и своих интересах.

2. Я обидчив, злобен, раздражителен.

3. Я мнителен и замкнут в себе. Я часто испытываю жалость к себе и депрессию. Я склонен постоянно жаловаться на судьбу и несправедливость, склонен к самобичеванию.

4. Я имею непомерную гордыню и высокомерие в сочетании с тщательно скрываемым комплексом неполноценности. Я амбициозен. Я всегда стремлюсь произвести внешний эффект, рвусь на первые роли, постоянно задевая, обижая и унижая других. Желая быть главным и командовать, я не люблю работать, предпочитая, чтобы за меня всё делали другие. Считаю себя исключительным, которого другие люди не могут понять из-за своей «тупости» и «ограниченности», я отделяю себя от людей и мира.

5. Я безответственный и в силу страхов, слабости и нежелания брать ответственность и решать проблемы, просто перекалдываю ответственность на других и ухожу от их решения. Проблемы жизни для меня непосильны, предпочитаю, чтобы мои проблемы решали другие.

6. Я виртуоз самооправдания и могу оправдать самые постыдные свои поступки.

7. Я нетерпим к другим и постоянно осуждаю, критикую, сплетничаю и само утверждаюсь за счёт других людей.

8. Я завистлив.

9. Я ревнив.

10. Я перфекционист и использую свой перфекционизм, чтобы ничего не делать.

11. Я ленив, необходимость работать вызывает во мне серьёзное беспокойство, раздражение, неудовлетворённость и жалость к себе.

12. Я нечестен и постоянно вру себе и другим. В отношениях для меня ложь - скорее норма, чем исключение.

13. Я лицемер, я стремлюсь постоянно казаться не тем, кем я являюсь.

Я всегда такой, каким мне нужно быть сейчас, чтобы добиться желаемого.

14. Я жаден и корыстен, если нужно что-то отдать, я испытываю раздражение, беспокойство, неудовлетворённость и жалость к себе. Если я совершил в жизни бескорыстный поступок, то только по ошибке.

15. Я циничен, у меня нет идеалов. Только моё личное благополучие является целью и идеалом. Я стремлюсь к поиску удовольствий для себя и созданию ситуаций для «кайфа». Я имею склонность к аморальному мышлению и поведению.

16. Я использую других людей, я манипулирую людьми. Все люди рассматриваются мною как «средство для...». Я заискиваю перед теми, кто сильнее меня.

17. Я труслив и меня постоянно беспокоят различные формы страхов.

18. В отношениях с женщинами я всегда смотрю на то, что я хочу и что она может мне дать (с позиции купли-продажи). Постоянно сравниваю её с другими, вижу в ней массу недостатков, которые я вынужден терпеть. Живя с ней, нахожусь в то же время в поиске лучшего для себя нового варианта. Любовь для меня, – это возможность использовать того, кто меня любит.

19. Я сексуально распушен, неумеренно похотлив, покакую и оправдываю свои инстинкты, чем часто причиняю вред другим людям.

Именно эти дефекты привели меня к тому, что моя жизнь стала неуправляемой.

Контрольные вопросы по Четвёртому Шагу для меня и моего подспонсорного.

(составлены по Большой Книге)

«Если мы были doskonaльные в нашей личной инвентаризации, то мы много написали».

Вопрос: Ты много написал в 4-ом Шаге? ... Ответ: Да

«Мы записали и проанализировали наше недовольство, злобу и обиду».

Вопрос: Ты записал и проанализировал свою злобу, обиду? ... Ответ: Да

«Мы пришли к пониманию ее бессмысленности и разрушительности».

Вопрос: Ты пришел к пониманию, что злоба и обида бессмысленны и разрушают тебя? Обладает силой, способной убить?... Ответ: Да

«Мы пришли к пониманию, что, позволяя раздражению, злобе или обиде овладеть собой, –мы становимся бесполезными для окружающих, никому не можем помочь и понапрасну теряем то самое время, которое может быть истрачено на что-нибудь полезное».

Вопрос: Ты пришел к пониманию, что позволяя раздражению, злобе или обиде овладеть собой, ты становишься бесполезным для окружающих, никому не можешь помочь?... Ответ: Да

«Мы пришли к пониманию, что посредством раздражения, злобы и обиды – мир и люди повелевают нами».

Вопрос: Ты пришел к пониманию, что посредством раздражения, злобы и обиды – мир и люди повелевают нами? Ты хочешь быть свободным?... Ответ: Да

«Мы начали учиться быть терпимыми, понимающими и добрыми даже по отношению к нашим врагам, которых мы считаем просто большими людьми».

Вопрос: Ты начал учиться быть терпимым, понимающим и добрым даже по отношению к своим врагам, считаешь ли ты их просто духовно больными людьми?... Ответ: Да

«В этой Книге мы будем без конца повторять, что вера сделала для нас то, что мы не могли сделать сами для себя».

Вопрос: Понял ли ты, и получил ли ты опыт того, что только Вера и Бог могут сделать для тебя то, что ты сам бессилён сделать для себя? ... Ответ: Да

«Если вы приняли решение и составили перечень основных ваших недостатков, то это хорошее начало».

Вопрос: Составил ли ты перечень своих основных недостатков? ... Ответ: Да

«Из этого вытекает, что вы проглотили и переварили большие куски правды о себе».

Вопрос: Сумел ли ты понять изрядную долю правды о себе? ... Ответ: Да

В Четвёртом Шаге я получаю опыт общения с Богом и учусь использовать духовный инструмент молитвы.

Обращаясь к Богу в молитве и получая результат, я приобретаю жизненно-важный духовный опыт и у меня

начинает появляться осознание Бога в моей жизни. Для этого мне надо продолжать делать это, т.е. духовно расти.

«Бог, как я его понимаю», - это не вопрос представлений о Боге или знаний о нём, это вопрос опыта.

Вопрос: Ты обращался к Богу и просил его избавить тебя от злобы, обиды, страхов? Ответ: Да

Вопрос: Получил ли ты то, что просил в молитве? Ответ: Да.

Вопрос: Мог ли ты своими силами справиться с злобой, обидами и страхами?

Ответ: Нет.

Вопрос: Понял ли ты, что это твой духовный опыт? Ответ: Да.

Вопрос: Является ли твой опыт для тебя ответом на вопрос Второго Шага: Бог есть или его нет? Он всё или ничего? Ответ: Да.

Вопрос: Понял ли ты, что мы начинаем понимать Бога, когда вырабатываем привычку обращаться к нему во всех своих делах и исполняем его волю во всех своих делах? Ответ: Да.

Вопрос: Что для тебя значит Жить по воле Бога, исполнять Его волю в своей жизни? Ответ: Постоянно обращаться к Нему. Изменить свою жизнь таким образом, чтобы сделать её максимально полезной Богу и окружающим. И вся моя жизнь и успехи в ней будут зависеть от того, в какой степени я буду им полезен.

Вопрос: Понял ли ты, от чего зависит вся твоя дальнейшая жизнь и «само твоё существование?» Ответ: Само моё существование, как алкоголика зависит от постоянной бескорыстной заботы о других.

Вопрос: Понял ли ты, что является основной жизненной проблемой и основным препятствием на пути общения с Богом (установления контакта с Высшей силой?) Ответ: Духовная болезнь - эгоистическая идея и цель в жизни. Эгоизм, эгоцентризм, своеволие и приобретаемые при этом паразитическом образе жизни дефекты характера (симптомы заболевания духа).

Вопрос: Понял ли Ты, что в самой эгоистической идее жизни, в стремлении жить только для себя и преследовать личную выгоду во всех своих делах, корень ВСЕХ твоих проблем? Ответ: Да.

Вопрос: Понимаешь ли Ты, что для того, чтобы жить, необходимо честно увидеть проявления своего эгоизма, признать свои прежние ошибки перед Богом, собой и другим человеком, что это ключ к твоей жизни и свободе? Ответ: Да.

Поздравить себя и спонсируемого с успешным окончанием Четвёртого Шага!

ПЯТЫЙ ШАГ

В Четвёртом Шаге я узнаю правду о себе и начинаю учиться видеть (определять в себе, узнавать) проявления своего эгоизма. Это абсолютно необходимо чтобы иметь возможность делать Десятый Шаг. Без этого я не смогу делать первую часть Десятого Шага: Продолжать наблюдать за собой (за проявлениями своего эгоизма т.е. злобой, страхами, раздражением, и т.д.) и определять, когда и в чём я неправ.

В Пятом Шаге, я учусь отделяться от своего эгоизма. Пятый, Шестой и Седьмой Шаги делаются в один день.

Этапы Пятого Шага:

I этап – я должен полностью осознать почему мне нужно сделать этот Шаг и важные условия его выполнения.

II этап – я делаю первую часть Пятого Шага.

III этап – выполнение второй части Пятого Шага.

В Книге написано:

«Что же следует делать после того, как мы оценили себя и свою жизнь с нравственных позиций? Мы пытались взглянуть по-новому на нашу ситуацию, установить новые взаимоотношения с Творцом и понять, что же мешает нам в этом. Мы признали некоторые из своих недостатков, мы, в общем и целом, поняли суть и причины наших жизненных неудач и выявили слабые пункты в нашем характере. **Теперь нужно избавиться от наших недостатков.** Это требует от нас действий, выполнение которых будет означать, что мы признали перед Богом, перед самими собой и перед другими людьми истинную природу наших недостатков. Это подводит нас к **Пятому Шагу** Программы выздоровления, о которой шла речь в предыдущей главе».

В этом абзаце сказано о том, с чем я должен подойти к пятому Шагу. К моменту выполнения Пятого Шага я должен:

– **Взглянуть по-новому на свою жизненную ситуацию** после проведения инвентаризаций. (новый взгляд – это последние колонки инвентаризаций, где я признаю в чём я был неправ (свой эгоизм, нечестность, корысть, страх), в чём причина моих страхов (самонадеянность и отсутствие Веры и привычки доверять свою жизнь Богу), причину неудач в отношениях с людьми(своеволие и эгоизм).

– **Установить новые взаимоотношения с Высшей силой** (контакт я устанавливал с помощью молитвы по обидам, страхам и отношениям. Я получил результат, – избавление от обид, страхов, новую мотивацию для построения отношений и опыт этих молитв для дальнейшего применения в жизни. Это для меня доказательство существования Высшей силы и духовный опыт).

– **Понять, что мешает мне в установлении этих взаимоотношений** (от «сияния духа» меня заслоняют: злоба, обида, страхи, раздражение, неудовлетворённость, жалость к себе и другие проявления эгоизма, а так же упрямство, старые представления и отсутствие привычки обращаться к Богу и искать Его волю в своей жизни).

– **Признать некоторые из своих недостатков, понять суть и причины своих жизненных неудач** (во всех своих делах я эгоистичен, нечестен, корыстен и мотивируюсь страхом, жизнь построена на своеволии, я думаю только о себе.).

– **Выявить слабые пункты в характере** (составить список недостатков).

– **Теперь я должен учиться избавляться от недостатков.** В Книге не написано, что я должен научиться с ними справляться, или «работать со своими недостатками», или контролировать их, в Книге написано – **избавиться!**

Я бессилён справиться с ними, они являются проявлениями моего эгоизма и делают мою жизнь неуправляемой. Тут мне нужна помощь Высшей силы. Это потребует от меня действия по признанию перед Богом, перед самими собой и перед другим человеком истинной природы моих дефектов характера и поведения.

В Книге написано:

«Возможно, кому-то это покажется сложным, особенно обсуждение своих недостатков с другими. Мы считаем, что уже добились немало, признав свои изъяны перед собой. Однако же в этом можно и усомниться. Наш опыт убеждает нас в том, что этого недостаточно. Многие из нас считают, что нужно идти дальше. Обсуждая эти проблемы с кем-либо другим, мы в большей мере сможем достичь внутреннего примирения, особенно если у нас есть веские причины для такого обсуждения. Сначала назовем самую вескую причину: если мы не пройдем этот жизненно-важный этап, то

возможно не сможем бросить пить. Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. Пытаясь избежать унижительной необходимости исповедаться перед другими, они использовали более простые методы. Почти неизбежно, они в конце концов напивались. Тщательно выполняя другие требования нашей Программы, они удивлялись, почему она не приносит положительных результатов. Мы считаем, что дело заключалось в том, что они как бы не завершили полностью уборки в своем доме. Они провели инвентаризацию, но не выбросили со склада самые негодные вещи. Им только казалось, что они утратили эгоизм и страх, а обрели смирение. Но в действительности они не познали в достаточной мере смирение, бесстрашие и честность, пока не рассказали кому-нибудь историю всей своей жизни.

Больше, чем кто бы то ни было, алкоголик ведет двойную жизнь. Он прекрасный актер. Окружающим людям он постоянно преподносит свой сценический образ. Он хочет, чтобы люди видели его именно таким. Он хочет иметь определенную репутацию, но в глубине души понимает, что не заслуживает ее.

Это несоответствие становится еще более очевидным, когда он начинает “выступать” во время запоев. Отрезвев, он испытывает отвращение, когда смутно вспоминает некоторые эпизоды. Эти воспоминания превращаются в кошмар. Он с ужасом думает, что кто-то мог быть свидетелем его выходов. Он быстро прячет эти воспоминания в глубине души. Он надеется, что они никогда и никому не станут известны. Он живет в постоянном напряжении и страхе, что заставляет его пить еще больше.

Психологи в целом согласны с нами. Мы тратили тысячи долларов на обследования. В очень немногих случаях мы вели себя так, что психологи могли помочь нам. **Мы редко говорили им всю правду** и редко следовали их советам. Не желая быть откровенными с этими, относившимися к нам по-доброму людьми, **мы не были откровенны и с друзьями**. Неудивительно, что медики бывают, как правило, весьма невысокого мнения об алкоголиках и считают, что их шансы на излечение ничтожны.

Если вы хотите жить долго или быть счастливыми в этом мире, вы должны быть совершенно честными перед кем-нибудь».

Итак, мне нужно делать Пятый Шаг потому, что иначе:

- 1) Я не приду к внутреннему согласию с самим собой.
- 2) Я не смогу бросить пить
- 3) Я не познаю в достаточной мере смирение
- 4) Я не познаю что такое бесстрашие
- 5) Я не познаю что такое честность
- 6) Я не утрачу эгоизм и страх
- 7) Я не проживу долго
- 8) Я не буду счастлив

*И здесь же указано первое условие выполнения: **быть совершенно честным перед другим человеком.***

В Книге написано:

«Вполне понятно, что мы обдуманно выбираем человека или людей, с которыми можем говорить **о самом интимном**. Те из нас, чья религия требует исповеди, обратятся в первую очередь к тем духовным лицам, которые согласно своему сану обязаны их принять и выслушать. Те из нас, кто не принадлежит ни к какой религии, могут тоже обратиться к духовному лицу. Часто такие люди способны легко вникнуть в суть наших проблем и помочь в их решении. Но, конечно же, встречаются и люди, не понимающие алкоголиков.

Если мы не можем или не хотим вступать в контакт со служителями религии, то пытаемся найти понимающего человека среди наших знакомых, умеющего хранить тайны. Таким человеком может стать наш врач или психолог. Это может быть член нашей семьи, но мы не должны раскрываться перед женой или перед родителями, потому что это причинит им боль и страдания. Нельзя спасать свою шкуру за счет других. Мы можем рассказать все человеку, который поймет нас, но сам не пострадает от этого. **Правило закладывается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но внимательными к другим.**

Несмотря на потребность в том, чтобы обсудить с кем-либо свои дела, может случиться так, что рядом не окажется

ся нужного человека. В такой ситуации можно отложить беседу до более удобного случая, но важно, чтобы мы сознавали необходимость такого Шага и были готовы совершить его, как только представится возможность. Мы так говорим потому, что совершенно необходимо, чтобы для беседы был выбран правильный человек. **Тот человек, который нам нужен, должен быть способен сохранить все в тайне, он должен понимать нас и одобрять наши цели, он не должен пытаться отговорить нас от выполнения нашего плана.** Однако нам не следует использовать отсутствие такого человека как повод для проволочек.

Решив, кому довериться, мы не должны затягивать с этим делом. **У нас есть наш список** (недостатков *прим. автора*), и мы готовы к длинному разговору. Мы должны объяснить нашему собеседнику, что нам нужно и для чего. Он должен понять, что **речь идёт о нашей жизни и смерти.** В большинстве случаев, если объяснить это человеку, то он будет польщен нашим доверием и рад оказать помощь. **Нужно смирить свою гордыню и рассказать всё,** не скрывая ни недостатков характера, **ни самых темных уголков нашего прошлого».**

Книга писалась в то время, когда в АА было очень мало спонсоров. Сейчас требованиям к человеку для Пятого Шага, которые указаны в этом тексте: «Тот человек, который нам нужен, должен быть способен сохранить всё в тайне, он должен понимать нас и одобрять наши цели, он не должен пытаться отговорить нас от выполнения нашего плана» лучше всего отвечает мой спонсор.

Если я выберу другого человека, то должен соблюсти правило, которое я прописывал в идеале отношений с людьми в Четвёртом Шаге – не причинение вреда другому человеку. Как только я делаю Пятый Шаг, **это правило я должен перенести как принцип для применения в своей жизни.**

это духовный принцип для дальнейшего применения в моих отношениях с людьми:

Я должен быть требовательным к себе, но терпимым и снисходительным к другим, не причиняя им

Я делаю Пятый Шаг со спонсором.

У меня должен быть готов список недостатков и инвентаризаций, я должен быть готов к длительному разговору и в Книге мне была указана

ещё одна очень веская причина, почему мне нужно сделать Пятый Шаг:

Речь идёт о моей жизни и смерти

Речь идёт не о простой необходимости поговорить, речь идёт буквально о моей дальнейшей жизни или смерти от алкоголя.

И второе важное условие выполнения:

Мне нужно смирить свою гордыню и рассказать всё, не скрывая ни недостатков характера, ни самых темных уголков моего прошлого.

В Книге написано:

«Совершив этот Шаг и ничего не утаив, мы испытаем огромное внутреннее облегчение. Мы сможем честно смотреть людям в глаза. Мы ощутим покой и лёгкость в душе. Наши прошлые страхи улетучатся. Мы ощутим близость нашего Создателя. Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, **теперь у нас появился духовный опыт.** В это время многие чувствуют, что проблема алкоголизма исчезает сама по себе. Человек начинает ощущать себя на Широкой Дороге, по которой он движется в согласии с Духом вселенной».

Мой опыт не дал мне всех этих результатов в моём первом пятом Шаге, хотя облегчение, избавление от страха, покой и лёгкость, определённый духовный опыт я получил, но я реально начал получать эти результаты при дальнейших пятых Шагах с подспонсорными.

Когда в Книге пишутся обещания, то на самом деле это результаты, которые должны быть достигнуты в результате этого Шага. То есть предполагается, что после совершения Шага я должен достичь следующих результатов:

еволен, самонадеян, безответственен и сексуально распушен (соответствующие колонки по обидам, страхам и сексуальному поведению). В процессе рассказов о своих проступках я с помощью спонсора нахожу и начинаю видеть в себе другие проявления эгоизма. Наша цель - узнать большую часть правды о себе и обрести способность в дальнейшей жизни определять эти дефекты, узнавать и избавляться.

Пятый Шаг как исповедь, а не как рассказ о жизни (по крайней мере, по нашей духовной линии мы так делаем 5 Шаг).

Вот список дефектов, которые я выявляю в себе в процессе Пятого Шага:

Resentment, злоба, обида, раздражительность
 Гордыня, высокомерие, самонадеянность
 Непомерные амбиции
 Страх, трусость
 Жалость к себе
 Своеволие
 Самооправдание
 Тщеславие, самовлюбленность, самовозвышение, хвастовство
 Нечестность, ложь, неискренность
 Ненависть
 Нетерпимость, пренебрежение, презрение и неуважение к другим
 Ревность
 Зависть
 Лень
 Безответственность
 Откладывание на потом
 Лицемерие
 Негативное мышление
 Безнравственное (аморальное) мышление и поведение
 Перфекционизм
 Критика других, распускание сплетен, привычка обсуждать и осуждать другого человека за его спиной
 Жестокость и безразличие к людям
 Жадность, корыстолюбие
 Похоть и сексуальная распушенность

Когда всё рассказано, я (подспонсорный) беру Четвёртый Шаг и просматриваю его, может, что-то вспомню, что еще не рассказал.
 (но Четвёртый Шаг читать не надо, а просто использовать, как напоминание)

После этого спонсор задаёт вопросы:

1. Причинял ли кому-то физический вред? (пусть расскажет, если еще не все рассказал)
2. Причинял ли животным физический вред?
3. Гомосексуальный опыт
4. Секс с родственниками
5. Секс с животными
6. Аборт (мы не судим хорошо это или плохо, просто спрашиваем)
7. Есть ли что-то такое, что я не уверен, стоит ли рассказывать? (если есть, – рассказать)
8. Есть ли что-то, что я решил не рассказывать? Может, остались секреты? В каждом алкоголике есть секреты. «Мы больны настолько – насколько много у нас секретов» – это один из лозунгов АА (если есть, то спонсор пробует мне помочь ему рассказать, но не заставляет... это дело добровольное, но напоминает, что если я все не расскажу, то шансы на трезвость у меня не велики)

После этого спонсор смотрит мне (подспонсорному) в глаза и говорит:

Заметь, что я не осуждал тебя и не изменялся в лице, когда ты мне рассказывал о своей жизни. Я твой спонсор и сейчас просто как пример Божьей любви и прощения... очень не совершенный пример... но даже я, будучи не совершенным, тебя люблю и за всё прощаю.

1. Я верю, что и Бог, будучи совершенным и любящим, простил Тебя за все!
2. Я верю, что к тому времени как ты будешь делать 12 Шаг, ты сможешь принять прощение от Бога (простить самого себя).

После этого зачитываются обещания Пятого Шага.

Задача спонсора объяснить, что это идеальные результаты и чаще всего при первом 5 Шаге подспонсорный получает их частично, но обязательно они будут при последую-

щих 5 Шагах и придут постепенно. Что идеально 5 Шаг, как и все Шаги, сделать не возможно. Если я что-то вспомню, то пусть запишу и потом ему расскажу.

И вообще, теперь Пятый Шаг я буду делать постоянно:

- общаясь со спонсором, проговаривая все, что беспокоит меня в жизни как часть выполнения 10 Шага;

- делая Пятый Шаг с будущими спонсируемыми.

Вторая часть Пятого Шага

Я (подспонсорный) уйду на один час для размышлений.

В Книге написано:

«Вернувшись домой, нужно найти место, где можно час тихо поразмыслить в уединении над тем, что мы совершили. От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучше узнали Его. Взяв с полки эту Книгу, мы открываем страницу, на которой перечислены Двенадцать Шагов. Внимательно перечитав первые пять рекомендаций, *мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь?* Мы ведь строим арку, через которую выйдем в жизнь свободными людьми. Прочно ли мы строим? Все ли кирпичи лежат на своем месте? Не сэкономили ли мы на цементе, который пошел в фундамент? Не пытались ли мы сделать строительный раствор без песка?»

Что нужно делать в течение часа:

1. Нужно уединиться.
2. Поблагодарить Бога за то, что лучше узнал Его.
3. Взять книжку с полки.
4. Прочитать первые пять Шагов, и спросить себя, «не упущено ли мной что-нибудь?»

За этот час я ещё раз оцениваю как мною сделаны первые 5 Шагов и размышляю, рассказал ли я всё своему спонсору, ничего не утаив. Если я вспомню ещё что-то, то по возвращении рассказываю ему. Если я где-то был нечестен, то мне лучше сразу признать это после истечения часа и избавиться от этого. Ведь я хочу начать новую жизнь свободным человеком.

ШАГИ ШЕСТЬ И СЕМЬ

Шестой Шаг:

Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших дефектов характера

Седьмой Шаг:

Смиренно просили Его избавить нас от наших изъянов.

Заканчивая вторую часть пятого Шага, я читаю первые пять Шагов и отвечаю на заданные во второй части пятого Шага вопросы.

ШЕСТОЙ ШАГ

После часа размышлений я возвращаюсь и читаю Шестой Шаг.

В Книге написано:

«Если ответы на эти вопросы удовлетворяют нас, то мы можем перейти к **Шестому Шагу**. Мы везде подчеркивали, что без **готовности** нам нельзя. Готовы ли мы сейчас, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным? Готовы ли мы разрешить Ему сейчас освободить нас от всего этого? Может ли он освободить нас от всего этого? Если мы все еще не готовы освободиться от всего плохого в нас, то просим Бога помочь нам обрести эту готовность».

От чего я прошу Бога избавить меня? Я понял, в чём корень всех моих проблем - эгоизме - эгоцентризме. У меня есть список его проявлений – моих недостатков:

Эгоцентризм, своеволие, раздражительность, злоба, ненависть, обида, трусость, жалость к себе, уныние, гордыня, амбициозность, нечестность, перфекционизм, самобичевание, самооправдание, лень, безответственность, осуждение других, зависть, корысть, жадность, ревность, лицемерие, цинизм, потребительское отношение к людям, сексуальная распущенность.

Эти недостатки стали причиной того, что моя жизнь стала неуправляемой. Спонсор объясняет мне, что я не могу просить Бога избавить меня от поступков, которые уже совершил в прошлом. Но я могу попросить избавить меня от дефектов характера, которые приводили к неправильным поступкам, чтобы не совершать их в новой жизни. И в этом и заключается Шестой Шаг.

Я сам не могу с ними справиться. **Я бессилён.** Я думаю многие, такие же как и я законченные эгоисты с помощью психологов или без, пытались «работать» со своими недостатками, учились контролировать или справляться с ними и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от этой идеи борьбы и не признали своё бессилие. **От эгоизма и его проявлений можно только избавиться. И только с помощью Высшей Силы.**

Я, как и большинство подспонсорных к этому моменту, имел готовность и мне не приходилось обращаться за помощью к Богу. Но для случаев отсутствия готовности в Книге дана молитва:

«Боже, помоги мне обрести готовность, чтобы ты избавил меня от всех изъянов моего характера, от проявлений моего эгоизма».

Часто спонсор просит обратиться к Богу, даже если подспонсорный говорит, что готов, следующей молитвой:

«Боже, укрепи меня в вере в Тебя и готовности к тому, чтобы Ты избавил меня от моих недостатков».

(Вот, что о готовности в Шестом Шаге говорит Коля Г. :

«Может показаться, что готовность появляется сама по себе, и она есть у всех. На самом деле нет. Люди – забавные существа – они часто предпочитают находиться в Боли и Страданиях, потому что они привыкли к этому и они знают как в этих случаях поступать – это знакомая для них жизнь. Поэтому люди находятся в Боли и Страданиях в сегодняшнем дне, вместо того, чтобы воспользоваться шансом измениться, ведь не знаешь, к чему приведут изменения. И становится страшно, хотя многие даже себе не признаются в своем страхе.

Вопрос стоит в том, что если я вдруг буду освобожден сегодня от Эгоизма, то как я в будущем буду получать то, что я хочу?

Если я сегодня буду освобожден ото Лжи в своей жизни и в мою жизнь придет Честность, то КАК я буду жить-то? Я не представляю, как честно жить.

Если вдруг буду избавлен от Страх а то, что произойдет? Я не представляю этого.

Если вдруг мне будет нужно жить, учитывая потребности других людей и не задевать их, то кто же позаботится обо мне?

Поэтому часто люди предпочитают жить сегодня в боли, чем воспользоваться шансом измениться в будущем. В Книге написано, что таким людям нужно просить Бога даровать нам эту готовность».)

Далее спонсор спрашивает:

1. Готов ли ты, чтобы Бог принял тебя таким, какой ты есть, со всем хорошим и плохим?

2. Готов ли ты просить, чтобы Бог избавил тебя от тех дефектов характера, которые стоят на пути твоей **полезности Богу и другим людям?**

Конечно же, я был готов!

Очень важная точка в конце второго пункта о полезности другим, потому что она указывает на волю Бога в моей жизни – быть полезным другим во всех своих делах. Она же ещё раз напоминает и универсальный рецепт Программы по избавлению от любых проявлений моих дефектов характера:

«Интенсивная работа с другими помогает там, где ничто другое не помогает».

Далее идёт СЕДЬМОЙ ШАГ

В Книге написано:

“Я готов, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, мешающих мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силу, когда я выйду отсюда, чтобы выполнять волю Твою. Аминь”.

«Когда мы готовы, мы говорим примерно следующее: Таким образом завершается Седьмой Шаг».

НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ 7 ШАГА

1. Мы со спонсором вдвоем становимся на колени, чтобы произнести молитву, в которой мы будем просить, чтобы я (подспонсорный) был избавлен от недостатков, которые мы обнаружили в моей инвентаризации.

2. Я (подспонсорный) произношу молитву Седьмого Шага из Большой Книги:

«Я готов, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, мешающих мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силу, когда я выйду отсюда, чтобы выполнять волю Твою. Аминь».

3. Спонсор, стоя на коленях, произносит молитву:

«Боже, вот перед тобой на коленях стоит твое дитя _____ (имя человека). Он предстал перед Тобой со всем смирением, которое у него есть, чтобы просить Тебя, Господи, о прощении и избавлении, веря, что все, что он просит со смирением в этой молитве, он получит.

Затем я (подспонсорный) повторяю за спонсором:

«Я смиренно прошу Тебя, Отец, чтобы ты избавил меня от моих недостатков характера и простил меня, за мои грехи и поступки. Со всем смирением, которое во мне есть, я прошу тебя избавить меня от моих дефектов характера, потому что я хочу быть одним из твоих детей, Боже. Спасибо Тебе. Аминь».

Спонсор говорит:

«Твои грехи прощены тебе, и твои недостатки будут изъяты из тебя. Аминь».

Затем мы оба говорим:

«Спасибо Тебе, Боже! Аминь».

Затем обнимаемся и поздравляем друг друга с окончанием Седьмого Шага.

Моя часть работы теперь в дальнейшей жизни будет состоять в том, чтобы наблюдать за собой и, как только обнаружу эти проявления, тут же обращаться к Богу с просьбой избавить. Именно об этом Десятый Шаг. Именно поэтому, нельзя научиться делать Десятый Шаг, не сделав Шаги с 4 по 9 так как он объединяет эти Шаги.

Так же в Одиннадцатом Шаге утром я буду просить Бога направить мои помыслы в верное русло (на помощь другим)

и особо избавить меня от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия и страхов.

ВОСЬМОЙ ШАГ

Восьмой Шаг:

«Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились готовности загладить свою вину перед ними».

Я в Восьмом Шаге должен составить список и обрести готовность возместить ущерб.

Составить список в моих силах, а за готовностью придется обращаться к Высшей силе, так как я не хочу и не готов это делать. В каждом Шаге, да и во всех своих делах Программа рекомендует мне сначала обратиться к Богу.

Сначала я читаю всё, что написано о Восьмом и Девятом Шагах в Большой Книге до Десятого Шага.

Затем обращаюсь к Высшей силе с молитвой.

«Господи, пожалуйста, удали мои страхи и помоги написать правду. Покажи мне ВСЕ случаи, когда я когда-либо причинил ущерб своим поведением. Боже, даруй мне готовность возместить ВЕСЬ ущерб, каким бы он ни был, и как бы страшно мне не было. Аминь».

Молитва перед 8 Шагом:

В Книге написано:

«Теперь мы нуждаемся в поступках, ибо вера без действий мертва. Изучим Шаги **Восьмой и Девятый**. У нас есть список всех тех, кому мы причинили зло и перед кем хотели бы загладить вину. Мы составили его, когда занимались проверкой своего прошлого с нравственных позиций. Мы подвергли решительной переоценке свою жизнь».

1. Здесь говорится, что восьмой Шаг в основном является из моей инвентаризации Четвёртого Шага, список дополняется во время 4 и 5 Шагов. Здесь важна помощь спонсора, который во время 5 Шага отмечает людей для списка 8 Шага.

2. Мне нужно подвергнуть решительной переоценке свою жизнь. (Уйти с позиции обвинения других и оправдания себя и честно ответить за свои проступки)

После молитвы делю страницу на три части. Получаются три колонки.

В первой колонке я пишу имя человека или организацию, которой я нанёс ущерб, во второй колонке какой именно ущерб и в третьей колонке согласованный со спонсором порядок возмещения ущерба в девятом Шаге согласно инструкциям из большой Книги.

Сначала пишу всех людей, кому я причинил вред и которых я могу вспомнить. Когда уже не могу никого вспомнить, открываю четвёртую колонку инвентаризации по обидам, сексуальную инвентаризацию и выписываю оттуда, кому ещё я причинил вред. Заношу всех людей, даже тех, где я сомневаюсь в причинении вреда или мне трудно разобратся, какой именно вред мной причинён – потом разберёмся со спонсором. Окончательное решение о целесообразности и размере возмещения ущерба определяет спонсор.

Совершенно очевидно, что близкие мне люди пострадали от меня в первую очередь и будут первыми в списке. Затем большинство из сексуальной инвентаризации. Затем сотрудники, друзья, знакомые, незнакомые люди, организации. Пример привожу.

Затем все делятся на тех, которым я готов возместить ущерб и тех, кому не готов. Затем из тех, кому я готов, ставлю пометки от самого легкого, до более сложных. Начинать делать Девятый Шаг нужно будет с самых легких.

Достаточно определить несколько человек и начинать делать Девятый Шаг. Параллельно нужно встречаться со спонсором и продолжать определяться с третьей колонкой.

В Книге 12 на 12 показано, что именно дефекты характера (духовные недуги) были причиной того, что я наносил людям ущерб и о важности этого Шага:

«Точно **выявив те черты характера**, которые ранили других людей и причиняли им неудобства, мы можем начать припоминать всех тех людей, которых мы обидели».

«Помните, что этот Шаг – **конец изоляции от других людей и от Бога**».

«Мы обязаны тщательно и всесторонне **проанализировать наше прошлое с точки зрения взаимоотношений с людьми**. Поскольку испорченные с ними взаимоотношения были почти всегда непосредственной причиной наших не-

Кому нанесён ущерб	Какой ущерб	Как возмещать ущерб
Мать	Я не был хорошим сыном. Своеволіем и эгоизмом доставлял проблемы, страдания и неприятности.	
Отец	Я не был хорошим сыном. Своеволіем и эгоизмом доставлял проблемы, страдания и неприятности.	
Сын	Я не был хорошим отцом. Бросил. Не воспитывал. Алименты платил нечестно.	
Дочь	Я не был хорошим отцом. Бросил. Не воспитывал. Не платил алименты.	
Все жёны (имена)	Я не был хорошим мужем, был нечестен, обманывал, изменял, был несправедлив и эгоистичен.	
Начальники (имена)	Я не был исполнительным, честным и добросовестным сотрудником, совершал проступки, приносившие им неприятности.	
Сотрудники (имена)	Я не был хорошим коллегой, я обманывал, подставлял, использовал и манипулировал, я не всегда делился с ними левыми заработками и, если делился, то большую часть оставлял себе. И пишу в отношении каждого, какие совершил проступки и в чём был нечестен, корыстен, труслив и т.д.	
Друзья (имена)	Я не был хорошим другом. И пишу в отношении каждого, какие совершил проступки и в чём был нечестен, корыстен, труслив и т.д.	
Знакомые (имена)	Какие совершил проступки в отношении каждого.	
Незнакомые люди	Какие совершил проступки в отношении каждого.	
Организации	Если есть случаи воровства, порчи имущества или другие проступки.	

счастливых, в том числе и алкоголизма, никакая область анализа не дает более ценных результатов, чем эта. Спокойные вдумчивые размышления о наших личностных взаимоотношениях **углубляют наше понимание жизни**. Нетрудно будет **выделить тех, кто был нам ближе всего** и кого мы обидели особенно сильно »И далее написано какие дефекты характера могут помешать сделать этот Шаг:

«Иногда **страх вступал в заговор с гордыней** и мешал нам составить полный список всех обиженных нами людей».

ДЕВЯТЫЙ ШАГ

Девятый Шаг:

«Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»

В Книге написано, что теперь я должен пойти к своим знакомым и компенсировать тот ущерб, который я нанес им в прошлом из-за моего желания руководствоваться только своей волей и старанием затмить остальных.

Главная цель этого Шага – изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим.

В Книге написано:

«Конечно же, формы компенсации могут быть самими различными, но существуют **общие принципы**, которыми мы должны руководствоваться.» Я разделил их на две части: что мне нужно делать при выполнении 9 Шага, и что не нужно делать.

I. Мне нужно:

1. Помнить, что с самого начала я выразил готовность сделать всё необходимое, чтобы избавиться от алкоголизма.
2. Иметь непоколебимую волю и не отступать ни перед чем.
3. Если я не готов делать 9 Шаг, просить Бога, чтобы ко мне пришла эта готовность.

Молитвы:

«Боже, избавь меня от страха и дай мне готовность пойти ко ВСЕМ людям и возместить ВЕСЬ ущерб, каким бы он ни был, и как бы страшно мне не было. Аминь».

«Боже, прошу тебя, дай мне силу и укажи направление действий, чтобы я мог совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для меня. Аминь!»

Общие правила выполнения 9 Шага:

1. При обращении ко многим людям вовсе не подчеркивать духовную сторону Программы, если есть основания полагать, что могу быть понятным неправильно.

2. Не избегать разговоров о Боге, **если такой разговор может служить какой-либо полезной цели** (допустим, этот человек или его близкие тоже имеют проблемы с алкоголем).

3. В некоторых случаях объяснить, что я никогда не смогу бросить пить, не отделившись от моего прошлого.

4. Идти к врагу, так как это полезнее для меня, чем идти к другу.

5. Идти **с настроением всепрощения и готовности помочь**, сдерживать себя.

6. **Признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление.**

7. Говорить только **о своих проступках и недостатках.**

8. Чтобы результаты были положительными, **вести себя спокойно, откровенно, открыто.**

9. **Вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей**, но при этом **не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними.**

Если я делаю Девятый Шаг по денежным долгам:

10. Избавиться от страха перед кредиторами, чего бы это ни стоило.

11. Беседуя с кредиторами рассказать о своих намерениях вернуть долг и не скрывать, что пил. Сказать этим людям, что сожалею о прошлом.

Если мой Девятый Шаг может задеть других людей:

12. **Заручиться согласием других людей**, если мои действия по Девятому Шагу задевают или могут задеть их интересы. Если согласие получено, посоветоваться с друзьями, попросить помощи у Бога.

Девятый Шаг жене и семье:

13. Если **я изменил жене и она знает, – стоит признать вину, не сообщая подробностей о другом человеке.** Сказать жене, что я не имею права вовлекать в нашу ситуацию другого человека. Я сожалею о том, что было, и надеюсь, что это больше не повторится. Большого я сделать не могу.

14. При необходимости говорить с женой **о случаях, где требуется полная откровенность**, но это будет очень болезненно для обоих, **решать совместно.** Обсудить, что любовь, доброта и здравый смысл диктуют только **один путь**

решения таких проблем – забыть и простить. (Каждая из сторон должна молиться, чтобы это стало возможным, думая при этом лишь о счастье другой стороны)

Молитва:

“Господи, дай моей жене силу забыть и простить и сделай так, чтобы это стало возможным”

15. Осознать, что недостаточно только быть трезвым, чтобы в семье и в жизни всё наладилось.

16. Откровенно, вместе с семьей, проанализировать прошлое, как оно видится мне теперь, не пытаясь при этом критиковать других.

17. Вместе с близкими «перестраивать» свой дом и ежедневно обращаться к Высшей силе с просьбой:

Молитва:

Боже, даруй мне умение прощать и научи меня терпению, доброте и любви.

Если я не знаю, где искать человека:

18. Честно признать свою вину и выразить готовность немедленно возместить ущерб, если бы представился такой случай, в отношении людей, которых мне уже, возможно никогда не встретить. (как я делал 9 Шаг умершим описано в приложении)

II. Мне ни в коем случае не нужно:

19. **Опасаться** предстоящего решительного Шага.

20. **Откладывать** эти дела, если они зависят только от меня.

21. **Критиковать** человека **или спорить** с ним.

22. Говорить человеку, что **он должен сделать.**

23. **Говорить о его ошибках** и недостатках и обсуждать их.

24. Прятаться от кредиторов, **иначе снова начну пить** из-за страха встретиться с ними.

25. **Бояться, что меня не захотят слушать.** (даже если нас выгоняют из кабинета, это уже не важно. Главное, что мы продемонстрировали наше новое отношение, выполнили свою часть работы)

26. Жертвовать другими, чтобы самому выбратьсся из ямы. **Упомянуть других людей, если они связаны с моими проступками.** (Помнить, что один из принципов этой Программы – это не причинение вреда другим.)

27. **Занимаясь возмещением ущерба причинять новый ущерб.**

28. **Признаваться** в том, **что я изменил жене, если она об этом не знает** – так как этим я нанесу новый ущерб.

29. **Навязывать членам семьи свою духовную жизнь**, если они её не хотят. Вести бесконечные разговоры о духовных проблемах. (Живи и давай жить другим)

30. Посылать **откровенные письма людям, с которыми уже никогда не смогу встретиться.** (девятый Шаг умершим в приложении)

31. **Подзаты или унижаться перед кем-либо.**

Мне спонсор рекомендовал использовать описание Олега М. как делать Девятый Шаг по линии Ската .

1. Перед тем, как идти делать Девятый Шаг, посылаю любовь этому человеку.

2. Молюсь:

«Боже, избавь меня от страха, направь мои мысли и действия. Пожалуйста, будь с нами во время этого разговора. Я больше не руковожу этой жизнью. Да сбудется воля твоя. Аминь».

3. Если я сделал больше 4-х вздохов, делая 9 Шаг, то я сказал слишком много. (То есть мы делаем 9 Шаг очень коротко).

4. Вот что мы конкретно говорим:

«(Имя)..., я не был хорошим другом (соседом, братом или сестрой, отцом или матерью, сыном или дочерью, другом сотрудником и т.д.) по отношению к тебе и сейчас очень сожалею об этом. Если я могу, что-либо сделать для того, чтобы исправить это, пожалуйста, скажи мне».

5. В большинстве случаев, я не обсуждаю, как я, конкретно, причинил вред (Этим можно причинить ещё больше вреда).

6. Я не употребляю слово «извини». Я пришёл признать свои ошибки, а не извиняться.

7. Я не должен оправдываться вообще!

8. Не обсуждаю ошибки другого человека, вообще! (Если человек начинает говорить о своих ошибках, то просто с любовью молчу).

9. Я делаю Девятый Шаг один на один.

10. Молюсь, чтобы Бог посылал мне людей для Девятого Шага.

Рекомендуется начинать делать Девятый Шаг с «простых» людей (не начинать с родственников и сложных финансовых ситуаций). По возможности считается, что спонсируемый делает Девятый Шаг каждый день, хотя бы одного человека (всё по ситуации, конечно). Не нужно пытаться делать Девятый Шаг весь сразу. Делаю одного человека, а потом следующего и т.д. Если человек спрашивает, почему я это делаю, то я ему рассказываю про Анонимных Алкоголиков. И говорю, что мне нужно возместить ущерб всем людям, которым я причинил вред, иначе я не смогу остаться трезвым.

Сложные моменты обсуждаются со спонсором. Девятый Шаг вообще без спонсора делать не рекомендуется. Например, если на работе придти и рассказать, что я алкоголик - меня могут взять и выгнать с работы.

Есть люди, которых я не могу найти, чтобы возместить ущерб. Но если я честно говорю, что если бы я мог, то я бы сделала с этими людьми Девятый Шаг, то я не переживаю по этому поводу. Просто мысленно принимаю решение, что если я встречу этого человека, то сделаю Девятый Шаг.

Теперь дальше мне нужно жить по-новому, не причиняя другим ущерба, чтобы не пришлось опять делать трудные Девятые Шаги.

Важное предупреждение из Книги 12x12: «Сделав первые Шаги на пути возмещения ущерба людям, которых мы обидели, мы можем испытать такое чувство облегчения, что посчитаем нашу миссию выполненной. Нам захочется почитать на лаврах. Соблазн отказаться от более унижительных и пугающих нас контактов, которые нам еще предстоят, очень велик. Порой мы начинаем придумывать благовидные предлоги, чтобы откладывать эти контакты до бесконечности. Или же мы уговариваем себя, что благоприятный момент для встречи еще не наступил, в то время как мы

уже упустили не один шанс, чтобы заглядеть причиненное зло. Давайте не будем делать вид, что проявляем благоразумие, когда на самом деле мы лишь прибегаем к уверткам».

ОБЕЩАНИЯ (РЕЗУЛЬТАТЫ) ДЕВЯТОГО ШАГА:

В Книге написано:

«- Мы познаем новую свободу и новое счастье.

- Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем.

- Мы узнаем, что такое смирение и душевный покой.

- Как бы низко мы ни падали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим.

- Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе.

- Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наш эгоизм, и в нас усилится интерес к другим людям.

- Мы освободимся от эгоизма.

- Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и страх экономической нестабильности.

- Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали и ставили в тупик.

- Мы внезапно поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя

Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем, нет! Все это произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позже. Все это становится явью, если мы работаем над этим».

Привожу интересные комментарии Коли Г. по поводу обещаний Девятого Шага.

«Здесь описаны обещания Девятого Шага. Или если хотите результат первых 9 Шагов. Прочитайте их, они воистину удивительные, и я скажу еще вот что:

Когда бы я не пил алкоголь Я познавал новую свободу и счастье.

Когда бы я не пил алкоголь... Я не сожалел о прошлом.

Когда бы я не пил алкоголь... Я наконец понимал, что такое душевный покой и отсутствие беспокойства.

Когда бы я не пил алкоголь... Чувство саможалости уходило

Когда бы я не пил алкоголь... У меня появлялся интерес к другим людям

Когда бы я не пил алкоголь... Эгоизм на время засыпал
 Когда бы я не пил алкоголь... Все мое отношение к себе и окружающему миру менялось.

Когда бы я не пил алкоголь... Страх людей и экономической нестабильности уходил

Когда бы я не пил алкоголь... То интуитивно знал, как вести себя в ситуациях, которые раньше меня озадачивали и ставили нас в тупик.

Когда бы я не пил алкоголь... Я вдруг понимал, что алкоголь делал для меня то, что я не мог сам.

Не удивительно, почему мне нравилось пить. Если ты находишь что-нибудь, что делает для тебя все это, то ты моментально становишься психически зависим от этого. Если бы шоколадное мороженое давало такой эффект для меня, то я был бы зависим от него. Если бы мармелад давал такой эффект, то я был бы зависим от мармелада. Но для меня такой вещью стал алкоголь. Алкоголь делал для меня то, что я не мог сам сделать для себя. Он был другом для меня и он творил магию многие годы.

Но в один день алкоголь обернулся против меня и все вещи, которые я боялся со мной произойдут, начали происходить из-за алкоголя. Я стал разбитым человеком. Я не знал, что я алкоголик, я не знал, что алкоголь был причиной всех этих событий, которые начали происходить в моей жизни. Мне нужен был этот эффект, эта магия, которая была раньше, но она ушла, а я все употреблял в надежде, что это чувство вернется со следующей рюмкой – это практически разрушило меня.

Я пришел в АА. Мне дали Книгу, в которой была Программа действий. С помощью спонсора я начал делать ее в моей жизни. **И в результате того, что я сделал в первых девяти Шагах, я понял, что все, что мне давал алкоголь, я получила из первых девяти Шагов АА.** Они дали мне тот же эффект, что и алкоголь в начале употребления.

Это по этой причине я сейчас трезвый. Если бы я не нашел этого в трезвости, я бы до сих пор искал этого. Скорее всего, я бы начал снова употреблять и умер бы. Но я не

употребляю сейчас, потому что это дали мне первые девять Шагов АА. Это чудо АА. И Шаги не только дали мне все это – они еще и не вредят мне, как вредил мне алкоголь. У меня не было приводов в милицию из-за Первых девяти Шагов. Меня не выгоняли с университета или работы, у меня не было всех этих проблем из-за первых девяти Шагов.

Это чудо.

И если вы внимательно прочитаете эти обещания, то отметите, что все они имеют дело с мышлением. Нет обещаний для нашего тела. Мы приходим сюда полными тревог, раздражительными, неудовлетворенными, полные стыда, страха, вины, угрызений совести, злобы, депрессии и т.д. Мы работаем по Шагам и получаем Эти обещания. Происходит изменение в личности. Мы достигаем духовного пробуждения».

Как это изменило мою жизнь.

Или как я стал подметать свою сторону улицы.

Девятый Шаг дал мне коренные изменения в жизни. Я умудрился никого не убить, (хотя бегал с ножом по площадке у дома), не наделал долгов, просто потому, что перед долгами у меня с детства был почти суеверный страх. В списке моего девятого Шага 26 людей и учреждений. Частично о своем 9 Шаге и его результатах:

В отношениях с отцом я решил стать хорошим сыном, перестал разбирать недостатки отца, решил отвечать за себя, как за сына. Я стал интересоваться его жизнью, помогать, учиться быть терпимым и любящим. И когда я изменился, изменился и он. Мы стали ближе, отношения стали такие, какие никогда не были в жизни. Он стал помогать мне. Вместо взаимного раздражения, злобы, обвинений и претензий мы пришли к пониманию и поддержке. Правда, 9 Шаг я при его жизни так и не сделал, пришлось делать после смерти, о чём сейчас очень сожалею и всем, у кого живы родители, очень рекомендую делать девятый Шаг при их жизни.

Коллеге сделал 9 Шаг, рассказал о том, что увидел в 4 колонке. Он удивился, не выразил желания, чтобы я как-то смог возместить ему ущерб. Но мы нормально расстались, и теперь я не прячусь от него, при встрече смотрю в глаза и с радостью здороваюсь. Камень с души упал.

Последней жене сделал 9 Шаг, мы потом встречались ещё, сейчас очень хорошо общаемся, она звонит и я очень рад, что могу помочь. Прикольно, но она спросила меня после последнего общения: «Может, ты сейчас на мне женишься?». Такого трудно было себе представить. Значит, что-то действительно сильно изменилось во мне.

Делал 9 Шаг сыну, признал всю свою вину из четвертой колонки, спросил: «Чем я могу возместить нанесенный ему ущерб?»

Готов был услышать что угодно, только не такое. Он попросил меня рассказать потом, как живут анонимные алкоголики!!!

За рулём мне больше не важно, как ездят другие, а важно как ежду я. Соблюдаю ли я правила? Уступаю ли я дорогу другим? Так с дороги исчезли козлы! Мне теперь тоже часто уступают дорогу. Что посеешь, то и пожнёшь.

Гаишники почти исчезли из моей жизни. Они перестали останавливать меня. Когда я вижу их летом на раскалённом асфальте или зимой под снегом, понимаю какая у них собачья работа и иногда даже испытываю желание дать им денег.

В обществе я стал жить спокойнее, стал отвечать за себя, перестал предъявлять претензии к другим. И т.д. и т.д.

ДЕСЯТЫЙ ШАГ

Десятый Шаг:

«Мы продолжали делать личную инвентаризацию и когда были не правы, сразу признавали это».

Каждый Шаг из двенадцати должен работать в моей жизни каждый день. Я делаю Шаги с 4 по 9 не для того, чтобы «пройти по Программе» или «сдать Шаги» спонсору. В опыте действий по Шагам совсем другой смысл. В каждом Шаге мне даётся «простой набор духовных средств» для использования в дальнейшей жизни. Десятый Шаг говорит мне, что теперь я должен использовать приобретённый опыт в Шагах с 4 по 9 в ежедневной жизни. Они должны быть приняты как образ жизни или, если хотите, «образец по которому жить». В предыдущих Шагах я учился, как говорит Чак Ч. В «Новых очках», - «определять, узнавать и избавляться». Именно этот принцип становится основой нового способа жизни и жизненной философии.

Я делаю Шаги с 4 по 9, чтобы научиться избавляться от того, что «заслоняло меня от сияния духа», что отделяло меня от Бога, от людей и самого себя – от проявлений своего эгоизма. Десятый Шаг говорит о том, что **я должен продолжать делать это каждый день**. Именно эти действия, способности «изменить реальность внутри обезумевшего». Либо я буду делать это, и будет опыт избавления от навязчивой идеи о выпивке, либо не буду, и у меня тоже появится опыт нового употребления.

Коротко смысла Десятого Шага в том, чтобы продолжать убирать всё, что мешает контакту с Высшей силой и ввести в жизнь и постоянно практиковать то, что этот контакт обеспечивает.

«Продолжали», «Всю оставшуюся жизнь», и «Немедленно» - вот ключевые слова к пониманию 10 Шага. Делать это сегодня, завтра и всегда.

Десятый Шаг состоит из двух частей:

I. Наблюдения за собой и действий при проявлениях эгоизма.

II. Внесения идеи Божьей воли в свою жизнь.

I. Наблюдение за собой и действия

В Книге написано:

«Так мы подходим к **Десятому Шагу**, который предлагает **продолжать** проверку нашей жизни с нравственных позиций, делать личную инвентаризацию и продолжать исправлять те новые ошибки, которые мы делаем на своем пути. Мы стали **жить по-новому**, когда разобрались с прегрешениями нашего прошлого. **Мы вошли в мир Духа**. Наша следующая задача – расти в понимании и повышать действенность наших усилий. Это не приходит за один день. Нужно **продолжать** это делать всю оставшуюся жизнь. **Продолжайте наблюдать за эгоизмом, нечестностью, злобой и страхом. Когда они появятся, мы сразу же просим Бога избавить нас от них**. Мы немедленно обсуждаем это с кем-нибудь. Если мы обидели кого-либо, то **немедленно приносим извинения, возмещаем ущерб**. Затем **мы сознательно поворачиваем наши мысли к кому-то, кому мы можем помочь**. Любовь к другим и терпимость – это наш кодекс».

Цель всей Программы научить меня новому образу жизни, который обеспечит мне контакт и понимание Высшей силы и даст саму силу. Здесь написано, я стал «жить по-новому» с того момента, когда стал разбираться с «прегрешениями прошлого». То есть возмещать ущерб по 9 Шагу. То есть, выполнив Шаги с 4 по 9, я прошёл курс обучения новому способу жизни и должен был его усвоить. Я вошел в мир Духа. Теперь моя задача придерживаться этих принципов в дальнейшей жизни и расти в их понимании и эффективности (узнавать, как это работает) на опыте.

Далее даётся чёткая инструкция для жизни на каждый день. С этого момента, если что-то беспокоит меня, - значит что-то не так во мне. Если раньше я занимался обвинением других, самооправданием и самообманом, то теперь, я честно должен увидеть, в чём я не прав, не принимая во внимание поведение других людей вообще.

ДЕЙСТВИЯ ДЕСЯТОГО ШАГА:**Первое действие Десятого Шага основано на опыте Четвёртого Шага.**

1. Я должен наблюдать за собой и вовремя замечать проявления эгоизма.

Я должен **продолжать постоянно наблюдать за своим эгоизмом**, а он проявляется в основном: раздражением, злобой, страхом, нечестностью, корыстью, ленью, высокомерием, жалостью к себе, недовольством другими людьми (все они живут не по моему сценарию) и неудовлетворённостью жизнью. Если я позволю этому овладеть мной, то стану бесполезным для выполнения Воли Высшей силы – быть полезным другим и уже никому не смогу помочь.

Эти вещи постоянно присутствовали в моей прошлой жизни, и я никак не мог с ними справиться. Но теперь у меня есть «простой набор духовных средств».

Второе действие предполагает наличие опыта Шагов Шесть и Семь.

1. Как только я заметил проявления эгоизма, я должен обрести готовность избавиться от них, установить контакт с Высшей силой с помощью молитвы и попросить избавить меня от этого.

Многое отработано ещё и в 4-м Шаге и есть опыт применения молитв по обиде, страхам, ненормального потребительского отношения к людям. Если это не помогает, то делаю следующее действие.

Следующее действие относится к полученному опыту Пятого Шага:

2. Я немедленно, сразу же обсуждаю ситуацию с другим человеком. (обычно со спонсором и ли человеком, которому доверяю). Я должен честно изложить проблему, не пытаюсь исказить факты и оправдать себя.

Спонсор должен подсказать мне, нет ли в ситуации моей вины и не нужно ли мне извиниться или возместить ущерб. Если есть, то следующее действие.

Затем идёт действие из опыта Девятого Шага

3. Если я виноват, или обидел кого-нибудь, то сразу пишу извинения, если нанёс ущерб – немедленно возмещаю.

Если после этого ситуация всё ещё беспокоит меня, то применяю универсальное средство, которое в Программе помогает там, где уже ничто не помогает.

Это действие по 12 Шагу

главному духовному принципу Программы по стремлению к бескорыстной помощи другим во всех своих делах.

4. Сознательно начинаю думать о том, что я прямо сейчас могу сделать для других? Кому я могу помочь? И иду помогать другим.

Помогать другим, быть полезным – это выполнение Божьей воли в моей жизни. Когда я делаю это – он заботится обо мне и решает мои проблемы.

Десятый Шаг предлагает мне **практиковать Любовь и терпимость – как жизненный кодекс.**

Я не смог бы этого понять, если бы не этап наблюдений из Четвёртого Шага, который дал мне понимание того, что я, люди и этот мир духовно-больны эгоизмом и часто мы не ведаем, что творим. Я не смог бы даже приблизиться к пониманию, если бы не получил от Высшей силы дар понимания и прощения людей из моего списка на этапе молитв Четвёртого Шага.

В Книге написаны обещания этого Шага:

«И ещё – **мы перестали бороться** с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем. Ибо **к этому времени к нам уже вернулось здравомыслие**. Алкоголь редко будет интересоваться нас. Если возникнет искушение, мы отшатнемся от него как от огня. Мы будем подходить к жизни с разумных и реалистических позиций. У нас **само собой появится новое отношение к алкоголю, которое не потребует от нас специальных усилий**. Оно просто придет. **В этом заключено чудо**. Мы больше не боремся и не избегаем соблазнов. Мы ощущаем себя как бы вне сферы действия этих проблем и чувствуем безопасность и защиту. Мы больше не даем зарок, **проблема ушла сама**. Она больше не существует для нас. В нас нет самоуверенности, но нет и страха. **Таков**

наш опыт. Таково наше состояние до тех пор, пока мы поддерживаем хорошую духовную форму».

Здесь описаны «обещания» а точнее результаты, которые я должен получить от такого способа жизни. Если я их не получил то, скорее всего, какой-то из предыдущих Шагов не сработывает и надо обсудить со спонсором.

Когда-то, во втором Шаге, я решил поверить, что сила более могущественная может вернуть мне здравомыслие. И вот, «возврат здравомыслия» или избавление от навязчивой идеи о выпивке приходит ко мне как результат такого способа жизни или каждодневных действий.

Я принимаю то, что не в силах изменить и перестаю бороться с такими же, как я, духовно-больными людьми.

Мне больше не нужно бороться с алкоголем – проблема ушла сама. Как интересно всё получилось: я делал Шаги и пока учился жизни по этой Программе и применению принципов, без всяких моих усилий был избавлен от алкоголизма.

У всех у нас есть проблемы. Когда я начинал усваивать Программу, у меня были проблемы одиночества, отсутствия работы, денег, секса, и многое другое. Проблемы требовали решения. Решал ли я эти проблемы? Нет. Чудо состоит в том, что в этой Программе жизни проблемы не решают – от них избавляются. Пока я учился, как перестать постоянно думать о себе и быть полезным другим во всех своих делах, как перестать быть по жизни эгоистичным козлом и делать действия в этом направлении – Бог решил эти проблемы.

Для проверки правильности обучения жизни по Программе, я задаю себе вопрос:

«Получил ли я результат в виде избавления от навязчивого влечения к выпивке и нового отношения к алкоголю, чувствую ли я себя в безопасности и под защитой, проблема ушла сама?» Да, я имею такой опыт. И Книга говорит, что так будет и далее, пока я буду жить по этим принципам.

Следующая моя задача – делиться этим опытом с другими.

Теперь я должен усвоить навыки этой Программы как способ жизни и постоянно использовать. Это называется поддерживать «хорошую духовную форму», которая является гарантией трезвости.

В Книге написано:

«*Очень легко*, забросив всю духовную Программу действий, мы, так сказать, почием на лаврах. Тогда нас **ждёт впереди беда**, потому что алкоголь – коварный враг. **Мы не излечились от алкоголизма**. (нельзя излечиться от неизлечимой болезни прим. мое) Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии *поддержания нашего духовного состояния*».

Очень хорошо дал пояснение к этой части Коля Г., применив аналогию с больным, который сначала тщательно выполнял рекомендации врача по лечению и реабилитации и ему стало легче от этих действий:

«После того как больному становится все лучше и лучше, то к нему постепенно начинают приходить мысли на счет компромисса: сделать диету проще, делать меньше упражнений, не ходить на осмотр к врачу. Не сразу, но Шаг за Шагом в его здоровье начинают происходить незаметные изменения, которые через неделю, две, месяц, два – приводят его к новому приступу.

После того как алкоголику становится все лучше и лучше в результате действий, которые он делает, то к нему постепенно начинают приходить мысли на счет компромисса: меньше ходить на группы, не делать Шаги, не звонить спонсору, а может и вообще спонсор не нужен, не брать подспонсорных. И что происходит? Не сразу, но Шаг за Шагом в его мышлении начинают происходить незаметные изменения, которые через неделю, две, месяц, два – приводят его к новому запою.

Срыв – это процесс компромиссов».

Итак, моя задача – усвоить и поддерживать такой образ жизни, делиться с другими. В награду – опыт избавления от алкоголизма и забота Высшей силы, решение всех моих проблем.

II. Внесение идей Божьей воли

В Книге написано:

«**Каждый день мы должны вносить ВО ВСЕ наши действия идею Божьей воли.** “Как мне служить тебе? Да исполнится воля Твоя (не моя)”. Примерно с такими мыслями мы должны жить изо дня в день. С такими мыслями мож-

но полагаться на свою волю. Это и есть ее разумное использование».

Поддерживать такой способ жизни для меня не вопрос личной склонности, а вопрос личной безопасности. Речь идет о моей жизни. Пока я так живу – мне дается отсрочка приговора. Мне нужно постоянно вносить идею Божьей воли во все свои дела.

А что это значит, вносить идею, выполнять волю Высшей силы? Это значить быть в контакте с Ним, заиметь привычку постоянно обращаться к Нему, стремиться быть полезным другим во всех своих делах, учиться жить по принципам честности, терпимости, бескорыстия и любви, а всё остальное доверить Высшей силе. С такими мыслями я могу полагаться на свою волю. 10 Шаг помогает мне придерживаться и возвращаться в русло Божьей воли каждый раз, когда проявляется мой эгоизм.

В Книге написано:

«Немало было сказано о том, что Бог дает нам силу, вдохновение и цель в жизни, ибо он обладает всеобъемлющим знанием и силой. Если мы прилежно следовали всем Его указаниям, то вскоре мы начали **ощущать как Его Дух вливается в нас**. В какой-то мере **мы осознали Бога**. Мы стали развивать в себе это жизненно важное шестое чувство. Но мы не должны останавливаться на этом. Мы должны двигаться дальше, то есть совершать поступки, и это означает больше действий».

Это опять результаты опыта действий по этой части Десятого Шага. Здесь сказано о том, что если я буду делать это, то получу вдохновение, **смысла** (жить с осознанием живого присутствия Бога и быть в контакте с ним, такая жизнь имеет смысл) и **цель** в жизни (быть исполнителем Его воли), я начну в какой-то мере **осознавать Бога** и ощущать, как его Дух вливается в меня.

Возникает «Бог, как я его понимаю» и это не относится к пониманию моего ума или знаний о нём. Это категория опыта и приходит как результат жизни по этим правилам и принципам. Сначала «в какой-то мере», затем это жизненно-важное шестое чувство будет расти как результат моих действий.

У Чака Ч. на этот процесс ушло 6-7 лет. И хотя никто из нас толком не может определить или рассказать, что такое понимание Бога, я определил бы это как определённое состояние. Раньше я имел состояние перманентного беспокойства, раздражения и неудовлетворённости, теперь всё чаще имею состояние довольства жизнью, радости и счастья и именно из этого состояния я в какой-то мере начинаю понимать, о чём толковали ребята, написавшие большую Книгу.

Итак, духовные инструменты или «простой набор духовных средств» Десятого Шага, постоянное применение которых позволяют жить в «мире Духа»:

1. Наблюдать за собой с целью вовремя обнаруживать проявления эгоизма
2. Сразу же просить Бога избавить (признать перед собой и Богом)
3. Обсудить с другим. (признать перед собой, Богом и другим человеком)
4. Немедленно возмещать ущерб
5. Поворачивать мысли к тем, кому я могу помочь.
6. Прекратить бороться с кем-либо или чем-либо. (Усвоить принципы: «Живи и давай жить другим» «Принимать людей и вещи такими, какие они есть, так как я не в силах это изменить»)
7. Любовь и терпимость к другим использовать как принцип жизни.
8. Внесение идеи Божьей воли во все свои дела.

Всем, желающим пожить в «мире Духа», я рекомендую освоить эти инструменты в Шагах с Четвёртого по Девятый и использовать их каждый день своей новой жизни.

Аминь!

ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

Одиннадцатый Шаг так:

«Путем молитвы и размышления мы искали углубления соприкосновения с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.»

Одиннадцатый Шаг даётся подспонсорному сразу после 3 Шага, так как именно Одиннадцатый Шаг даёт мне ответ на вопрос: «А как конкретно я должен действовать, чтобы препоручить свою волю и свою жизнь Богу сегодня?».

В Книге написано:

«Одиннадцатый Шаг предлагает **молитву и углубленное размышление** (медитацию *прим. автора*). Мы не должны стыдиться молитвы. Те, кто лучше нас, постоянно прибегают к ней. Она помогает при усердии и соответствующем отношении к ней. Легко обойтись туманными формулировками в этом вопросе. Но **мы можем предложить кое-что ценное и определенное.**».

Рекомендация номер один – **я должен научиться при-
менять молитву в своей жизни.**

Но она поможет только при условии постоянного при-
менения и неформального отношения. Моя проблема не в том, чтобы получить, моя проблема не забыть попросить. Раньше в моей жизни не было привычки и необходимости обращаться к Богу с помощью молитвы. Это Программа действий и молитва - одно из самых важных из этих действий. Действие это должно быть неформальным, регулярным и искренним.

Основных действий (помимо молитвы) в Одиннадцатый Шаге три:

1. Вечерняя инвентаризация с планом по исправлению ошибок на завтра.
2. Утренний третий Шаг (молитвы и размышления (медитации) с целью направить мысли в нужное новое русло и избавиться от неверных мотивов).
3. Обращение к Богу в течение дня.

В Книге написано:

«Когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злобными, эгоистичными или бесчестными, может, мы испытывали страх? Или должны извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо? Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим? Что мы могли бы сделать лучше? Может, в основном мы думаем только о себе? Или мы думали о том, что можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни? Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши **возможности приносить пользу другим** (а это моя цель в новом образе жизни. примечание моё) уменьшаются. Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки.».

Рекомендация номер два – **проводить вечернюю ин-
вентаризацию прожитого дня**

Инвентаризация нужна, чтобы выявить ошибки, попросить прощения у Бога, принять то, что я уже не в силах изменить и запланировать на завтра исправление ошибок, которые можно исправить.

В Книге написано:

«Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. Перед тем как мы начнем, мы просим Бога направить наши мысли в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных и корыстолюбивых мотивов. В таких условиях мы можем с уверенностью полагаться на наши умственные способности – как никак, а Бог дал их нам, чтобы мы ими пользовались. Наши мысли станут гораздо возвышеннее, когда мы освободим наши рассуждения от неверных мотивов.».

Рекомендация номер три:
**Утром «перезагрузить Программу в компьютере»,
освободить мысли от неверных личных мотивов и
направить их на исполнение Божьей воли (Третий
Шаг).**

Как проявлялся мой эгоизм в моей жизни сегодня?

Проявления эгоизма	Причина	Действия
Беспокойство, раздражение, злора, обида, жалость к себе.	Что-то было не так, как нужно мне, как я хочу. Что именно?	Молитва: «Господи, избавь меня от эгоизма, особо прошу Тебя избавить меня от жалости к себе, раздражения, злости, обиды и несомнительно зло!» Молитва по злобе и обиде из 4 шага, если раздражался или злился на конкретного человека.
Испытывал ли я страх?	Опять не хватает веры и доверия к Богу. Опять пытаюсь контролировать свою жизнь и управлять. Из той области жизни, где я нечестен и не применяю принципы, в мою жизнь входит страх (допустим я в семейной жизни обманываю жену, или на работе отлыниваю, ворую и т.д. или я опять пытаюсь играть роль Бога и беспокоюсь о будущем, а не живу сегодня)	Молитва по страхам из 4 шага « Господи, избавь меня от страха и сосредоточь моё внимание на том, каким мне, согласно воле Твоей, надлежит быть » Мне надлежит быть полезным другим во всех своих делах, учиться быть честным, терпимым и любящим и т.д. Нужна вера и доверие к Богу, что если я буду так жить, мне нечего бояться. Духовные принципы и Бог решат все мои проблемы.
Помнил ли я сегодня, что моя новая программа и цель в жизни — это стремление быть полезным другим во всех своих делах? Или я опять думал только о себе?	За свою жизнь я привлек к эгоцентризму. Я опять часто начинаю думать только о своих интересах и нуждах.	Ещё раз напомнить себе, что я больше не центр вселенной. Я отдал свою жизнь под управление идей Божьей воли: быть полезным другим во всех своих делах. Отныне то, что я хочу для себя, не имеет значения.
Не забыв ли я что-то про себя, беспокоящее меня и что необходимо обсудить со спонсором?	Хочу сделать что-то, что чувствую делать не стоит. Или не уверен, стоит ли, но решать хочу сам. Или знаю, что не стоит но уже нашёл себе «веское» оправдание.	Позвонить спонсору, честно признаться в том, что меня беспокоит и спросить его руководства.
Был ли я честен перед собой и другими людьми? Не совершил ли корыстные и бесчестные поступки? Не нанес ли я ущерб или обиду людям? Не нужно ли мне извиниться или воаместить ущерб?	Корыстные и эгоистические мотивы поведения, выработанные за целую жизнь, привычка к нечестности и обману продолжают проявляться в моей жизни.	Признать свою ошибку. Не заниматься самообичиванием и тем более жалостью к себе. Я ведь только учусь жить по-новому. Сразу не получится, а идеально вообще никогда. Учиться придётся до конца жизни. Ведь и алкоголиком я стал не за один день. Титше слезь - дальше будет!
Проявлял ли я терпимость, доброту, любовь ко всем окружающим? Или опять	Тщеславие и гордыня опять толкают меня к мнению о своей исключительности, осуждению других и оправданию себя.	Решить, что нужно завтра исправить, и если к кому нужно извиниться или кому возместить ущерб.

Вспомнив события прожитого дня, я обращаюсь к Богу.

Молитва:

«Господи, я несовершенен. Прости мне мои ошибки.

Прощу Тебя, подскажи мне, как их исправить?»

Составляю на завтра план действий по исправлению сегодняшних ошибок.

То есть направить мысли, и что ещё более важно, действия в нужном направлении. Мне нужно заменить старую управляющую Программу (думать только о себе, добиваться только своих интересов, быть хитрее, умнее, изворотливее других и т.д.) на новую: исполнять волю Бога, как я её понимаю – быть полезным другим во всех своих делах, учиться быть честным, терпимым, любящим и т.д.

Как это делаю по Большой Книге:

1. Начинаю утро с молитвы третьего Шага: «Боже, я отдаю себя тебе... и т.д.»

Затем прошу Его избавить меня от самых страшных проявлений эгоизма:

Боже, направь мои мысли в верное русло. Особо прошу Тебя, убереги меня от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия и страхов. Да исполню я волю Твою всегда! Аминь!

Затем, я размышляю о том, как я могу служить сегодня людям на своей работе. Как сделать работу моим служением для других людей (если это делаешь, то в дальнейшей жизни уже не нужно работать, а только служить). Напоминаю себе, что моя цель сегодня – это полезность и помощь другим людям, (как я могу служить сегодня хорошим работником, мужем своей жене, как я могу сегодня быть хорошим отцом, как я могу сегодня служить людям на дороге, будучи хорошим участником дорожного движения?) и т.д.)

2. Я рассматриваю свои планы с учётом вечерних решений по инвентаризации. Что мне нужно исправить? Верны ли мои мотивы? Не собираюсь ли я опять делать всё только для себя, как хочется и удобно мне?

3. Если я не способен решить, какие действия предпринять, опять молюсь:

Господи, пошли мне вдохновение, интуитивные мысли и решения.

Подскажи мне, как мне следует поступить.

4. Заканчиваю молитвой:

Господи, сделай так, чтобы новый день открыл мне, каким должен быть мой следующий Шаг, и чтобы мне было дано все то, что необходимо для решения моих проблем сегодня. Избавь меня от эгоизма. Да исполню я волю Твою всегда. Аминь!

В Книге написан результат таких действий: «Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся».

5. Я успокаиваюсь и не нервничаю, я говорю себе, что не буду ни с чем и ни с кем бороться. Что мне помогает в этом? Для такого покоя мне нужна основа из наблюдений первой части Четвёртого Шага. Я выхожу в мир **таких же, как и я**, духовно больных (эгоизмом) людей. Они, так же, как и я раньше, решили думать только о себе и преследовать только свои корыстные интересы. Они могут быть несправедливы со мной, обижать меня и т.д., моя задача с Божьей помощью наблюдать за собой и когда появляется раздражение, злоба, обида, неудовлетворённость, жалость к себе, желание послать на... и т.д., напоминать себе, что это больные люди, я обещал учиться быть понимающим, любящим и терпимым, помогать им и не бороться с больными людьми.

В Книге написано:

«Мы с удивлением обнаруживаем, что при продолжении подобной практики через некоторое время правильные ответы приходят сами собой. То, что раньше было найтием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума. Так как вначале мы ещё неопытны, **мы совсем недавно установили контакт с Богом**, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение. За такие предположения (я вначале ошибаюсь и часто принимаю за волю Бога совсем не то, что нужно. примеч мое.) наверное придется расплачиваться. Мы будем совершать нелепые поступки и увлекаться ложными идеями, но со временем наше мышление поднимется на уровень вдохновения, и мы стали рассчитывать на него.

Мы заканчиваем период углубленного размышления молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий Шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем. В особенности мы просим освободить нас от эгоизма и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя. Мы можем просить что-либо для себя, если это принесет пользу и другим. Мы никогда не молимся о том, чтобы осуществить свои эгоистические цели. Многие из нас потратили массу времени на это, но это никому не помогло. Нетрудно понять почему».

Рекомендация номер четыре –
я должен соблюдать правило:

Никогда не следует просить в молитве что-либо только для себя. Я могу просить что-либо для себя, только если это принесет пользу и другим.

В Книге написано:

«Если это возможно, мы просим наших жен или наших подруг и друзей присоединиться к нам в нашем утреннем углубленном размышлении. Если мы принадлежим к религии, требующей определенного утреннего ритуала, мы так же соблюдаем и его. Если мы не принадлежим ни к какой религии, то сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали. Существует масса полезных Книг. Рекомендации вы можете получить у священника или раввина. Постарайтесь понять, в чем правы верующие люди. Воспользуйтесь тем, что они предлагают».

Рекомендация номер пять:

Я могу просить близких или друзей присоединиться ко мне и могу использовать любую духовную литературу.

В Книге написано:

«В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно остановиться на минуту и попросить Бога указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не мним

себя центром вселенной, смиренно повторяя каждый день: «Да исполнится воля Твоя». От этого уменьшается опасность возникновения волнений, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе и совершения необдуманных поступков. Мы становимся гораздо более умелыми. Мы не так легко утомляемся, потому что не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы строили жизнь так, чтобы она устраивала только нас».

**Рекомендация номер шесть:
В течение дня ДЕЛАТЬ ПАУЗУ по поводу любого
беспокойства, проблемы
И ОБРАЩАТЬСЯ К БОГУ!**

Важная для меня штука. Опять же тысячу раз убеждался и убеждаюсь, что моя проблема не получить, а не забыть сделать паузу, обратиться и попросить.

Если что-то беспокоит меня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, мне нужно остановиться на минуту и обратиться к Богу с молитвой:

Господи, укажи мне правильную мысль или действие, подскажи мне, как мне нужно поступить?

Это всегда срабатывает, если я не забываю это сделать! Моя проблема в отсутствии привычки так делать. Мне нужно выработать новую привычку действий.

Именно от таких действий в моей жизни, как написано в Книге: «уменьшается опасность возникновения **волнений, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе и совершения необдуманных поступков!!!**»

Поэтому если у меня сегодня волнения, страхи, злоба, беспокойство, жалость к себе и я совершил необдуманные поступки (беспокоят: шеф, зарплата, гаишники, подчинённые, люди, теща, поругался с женой, и т.д.) – то я просто не делаю этот Шаг, я так не живу, вот и всё! Это единственная причина.

В Книге написано: «Это работает – действительно работает.

Мы, алкоголики, страшно недисциплинированы, поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали».

Бог всегда был рядом со мной, но не мог войти в мою жизнь, потому что я не позволял ему. Теперь я должен совершать ежедневные действия, чтобы позволить.

«Абонент снова находится в зоне действия сети и вы можете позвонить ему!»

АМИНЬ!

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

Двенадцатый Шаг:

“Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах”

12 Признаков Духовного Пробуждения:

1. Прогрессирующая тенденция принимать происходящее, нежели постоянно пытаться на него влиять.
2. Частые приступы улыбочивости.
3. Чувство сопричастности к природе и другим людям.
4. Огромное чувство благодарности.
5. Тенденция думать и действовать спонтанно, нежели из чувства страха, обусловленного прошлым негативным опытом.
6. Непоколебимая способность наслаждаться каждым моментом.
7. Потеря способности волноваться.
8. Потеря интереса к любым конфликтным ситуациям.
9. Потеря интереса к интерпритации действий и слов других людей.
10. Потеря интереса к осуждению других.
11. Потеря интереса к осуждению себя.
12. Получение способности любить и дарить любовь, не ожидая ничего взамен.

Ещё про признаки духовного пробуждения.

В Книге 12 на 12 написано:

«Наш последний Шаг провозглашает, что, освоив Программу всех Шагов, мы обретаем нечто, называемое **духовным пробуждением**. Новым членом АА это часто кажется сомнительным и маловероятным. “Что вы имеете в виду, когда говорите о духовном пробуждении?” – спрашивают они.

Когда мужчина или женщина духовно пробудились, они, прежде всего:

– способны действовать, чувствовать и верить там, где раньше, живя и опираясь только на собственные ресурсы, не имея помощи свыше, не могли.

– получают дар, равносильный новому состоянию сознания и новому существованию.

– идут по дороге, которая куда-то ведет, и они понимают это.

– жизнь перестает быть тупиком, ее не нужно больше влачить, и с ней не надо пытаться совладать.

– человек преображается, потому что он овладел источником силы, которого у него не было ранее.

– он понимает, что обладает такой степенью честности, терпимости, бескорыстия, душевного покоя и любви, на которую не считал себя способным.

То, что он получил, – бесплатный дар, и все же, по крайней мере, отчасти, он сам подготовил себя к получению его. (сделав определённые Шаги. *прим. автора*)»

Двенадцатый Шаг состоит из трёх частей

1. Достижения духовного пробуждения в результате предыдущих Шагов.

2. Донесения идей до других алкоголиков.

3. Применения духовных принципов Программы во всех своих делах.

А что такое, это «духовное пробуждение» и как мне точно узнать, что я его достиг?

В этой Программе нужно быть очень точным в понимании терминов. Я для себя сразу уточнил наиболее важные моменты, относящиеся к духовности Программы, чтобы в 12 Шаге можно было ясно донести идеи и отвечать на «трудные» вопросы, типа: «А что у вас в Программе подразумевается под «Духовной жизнью», «Духовным опытом», «Духовным пробуждением»? Мне приходилось слышать на счёт духовности Программы столько измышлений, догадок и мнений, что я счёл очень важным моментом внести ясность в этот вопрос согласно первоисточникам.

Что такое духовная жизнь в Программе 12 Шагов.

Что делает Программу 12 Шагов духовной?

Всё начинается с Веры в Высшую Силу во втором Шаге. Второй Шаг – основа духовности, её основание. В третьем Шаге написано, что это Шаг, связанный с духовным ростом. Духовный рост начинается с третьего Шага

Идея Высшей силы, контакт и общение с ней при помощи молитвы и изложенный в ней способ жизни, основанный на духовных принципах – делают Программу духовной. Я обучаюсь этому способу в Шагах с 4 по 9. И в 9 Шаге читаю, что «Духовная жизнь – это не теория. **Нужно жить духовной жизнью**». Собственно способ «духовной жизни» по Программе 12 Шагов изложен в 10 Шаге, который суммирует Шаги с 4 по 9. Просто это нужно делать всю оставшуюся жизнь, чтобы быть в «хорошей духовной форме». Книга говорит мне:

«Продолжайте наблюдать за эгоизмом, нечестностью, злобой и страхом. Когда они появятся, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Мы немедленно обсуждаем это с кем-нибудь. Если мы обидели кого-либо, то немедленно приносим извинения, возмещаем ущерб. Затем мы сознательно поворачиваем наши мысли к кому-то, кому мы можем помочь. Любовь к другим и терпимость – это наше кредо.

И ещё – мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем».

Наблюдать за эгоизмом, узнавать его проявления и избавляться от них с помощью Высшей Силы – вот так всё просто по Большой Книге. Да, ещё перестать бороться с духовно-большим миром, с чем-либо, или с кем-либо из его проявлений. Это и есть основа духовной жизни по Программе. 11 и 12 Шаг являются существенными добавлениями к этой основе.

В 11 Шаге я добавляю сюда короткую вечернюю инвентаризацию прожитого дня с планом на завтра по исправлению ошибок, утреннюю «перезагрузку компьютера», с привычки думать только о себе, на внесение идеи Божьей воли в свою жизнь, (т.е. как я могу быть полезен другим ?), медитацию (как бы это лучше сделать сегодня) и визуализацию.

Освоение, не «изучение» или «прохождение», а именно постоянное ежедневное применение этих Шагов должны привести меня к достижению «духовного пробуждения».

Что такое «духовный опыт» и «духовное пробуждение» по Программе 12 Шагов**Что такое «духовный опыт»?**

В первом издании Книги духовный опыт определялся как: «Внезапное, непосредственное и переполняющее чувство осознания живого присутствия Бога, носящее характер внезапных и ярких сдвигов в сознании», именно такое преобразование сознания в духовном опыте произошло с Биллом Уилсоном. И 12 Шаг в первом издании Книги звучал: «Достигнув духовного опыта...». Затем слова «духовный опыт», во втором издании заменили на «духовное пробуждение», чтобы включить в Книгу истории тех алкоголиков, чьи жизни изменились, но изменились более медленно, не так внезапно. Обратите внимание, здесь речь об изменении жизни!

Что такое «духовное пробуждение»?

Обращаясь к приложению Большой Книги под названием «Духовный опыт», я узнаю, что духовное пробуждение – это перемены, «психические изменения», происходящие в личности и достаточные для избавления от алкоголизма, проявляющиеся в большом многообразии форм, приводящие к глубоким изменениям в отношении к жизни, которые вряд ли можно отнести на счёт собственных усилий алкоголика.

То, что происходит в течение месяцев невозможно достигнуть и за годы самодисциплины». В конце концов, духовное пробуждение и новый образ жизни приводят к «духовному опыту», суть которого – в осознании некой Силы, более могущественной, чем мы сами, «внутреннего источника» или «осознания Бога».

В йоге написано:

«Ценность духовного переживания измеряется, в конечном счете, его **способностью преобразовывать жизнь** – в противном случае это пустая мечта или галлюцинация».

То есть вся моя жизнь в результате практики этой Программы должна измениться.

Согласно признакам, по которым в нашей Программе определяется духовное пробуждение, я задаю себе вопросы:

Итак, духовное пробуждение – это осознанное пробуждение к принятию идеи Высшей силы, установлению контакта с ней с помощью молитвы и к жизни по духовным принципам с совершением Шагов, которые приводят к психическим переменам в личности алкоголика и новому отношению к жизни, достаточным для избавления от алкоголизма и изменения самой его жизни.

Алкоголик, достигший духовного пробуждения испытывает потребность в бескорыстном донесении идей этой простой Программы до других. И это главные: симптом, основа, условие и признак выздоровления.

Принял ли я идею Высшей силы в своей жизни?

Ответ: Да, принял после принятия своего бессилия и понимания, что никакая человеческая сила не избавит меня от алкоголизма.

Установил ли я с Ней контакт с помощью молитвы?

Ответ: Да.

Принял ли я осознанное решение научиться жить по Программе АА?

Ответ: Да.

Предпринял ли я для этого определённые простые Шаги?

Ответ: Да.

Стал ли я осознано применять духовные принципы в своей жизни?

Ответ: Да

Привело ли это к изменениям в моей личности?

Ответ: Да. Особенно о значимых положительных изменениях в личности говорят окружающие.

Изменилось ли моё отношение к жизни?

Ответ: Да. Значимо изменилось. Как написано в нашей Книге, совершенно другие мысли, идеи и нравственные ценности стали руководящими в моей жизни.

Избавился ли я от алкоголизма, от навязчивой идеи о выпивке?

Ответ: Да, я избавлен во уже четвёртый год, пока я живу по этим правилам.

Изменилась ли сама моя жизнь и если изменилась, то могу ли я отнести это за счёт своих усилий?

Ответ: Да, жизнь сильно изменилась и я уж точно не смог бы это сам устроить. Я получил в жизни всё, чего я хотел, когда сменил главную идею и смысл своей жизни. То есть полностью отказался от идеи думать только о себе и добиться личного благополучия и счастья на идею быть полезным другим, Богу и миру во всех своих делах. Идея Бога и духовные принципы решили **ВСЕ** мои проблемы. (работы, финансов, жилья, семьи, секса, душевного состояния, смысла и цели в жизни). И всё это за три с не большим года. Я не мог добиться этого всю предыдущую жизнь! Самое парадоксальное, что мне вообще ничего не пришлось делать в личном направлении, всё сделала Высшая сила пока я просто стремился быть полезным другим во всех своих делах и учился жить по принципам.

Поскольку все критерии соблюдены – я «достиг духовного пробуждения» и теперь моя цель – «духовный опыт». Моя задача «расти в понимании», «развивать в себе это жизненно-важное шестое чувство» каждый день, живя в 10-11-12 Шаге. И мой «духовный опыт» сегодня – это опыт и результаты такой жизни, которыми нужно делиться.

Теперь, всё, что мне нужно – это практиковать эти принципы на ежедневной основе. Какие принципы? Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков! Это те принципы, на которые мне нужно полагаться, чтобы оставаться в «сиянии Духа» до конца своих дней.

Пришло время, чтобы принять решение 12 Шага:

«Буду ли я нести это послание другим алкоголикам?»

Итак, достигнув духовного пробуждения, я должен стараться:

1. Доносить смысл идей до других алкоголиков.
2. Применять эти принципы во всех своих делах.

Двенадцатый ШАГ ДОНЕСЕНИЕ ИДЕЙ

“Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах”

Главный признак достижения духовного пробуждения – это появление потребности и стремления делиться с другими своим опытом, силами и надеждами.

Определив, что я достиг духовного пробуждения (то есть, как я уже отметил, изменений в личности и образе жизни, достаточных для избавления от алкоголизма), я стараюсь доносить смысл идей до других.

Программа АА содержит много духовных принципов, которым нужно следовать. Но есть один самый главный принцип всей Программы – это бескорыстная помощь в выздоровлении другим алкоголикам. По своей значимости он не уступает принципу Веры в Высшую силу, ибо «Вера без действий мертва».

Это центральное звено всей Программы. Это то, с чего всё начинается (Эбби пришел к Биллу) и чем всё завершается (12 Шаг). Это то, без чего она не работает. Можно тщательнее выполнять все Шаги, но не делиться с другими и удивляться, что Программа не срабатывает, потому что не будет главного. И это главное – не трезвость. Главное – это быть максимально полезным другим и то, что я получаю, находится в точном соответствии с тем, в какой степени я был им полезен. Всё по-честному, ничего личного.

Для меня было очень важно понимание, почему именно эта часть 12 Шага так важна для меня в новом образе жизни.

И вот что по этому поводу говорит Большая Книга, это нужно делать потому что:

3. Это нужно, чтобы спастись. «Неожиданно он осознал, что для того чтобы спастись, он должен передавать свои идеи другому алкоголику»

4. Это жизненно важно. «Это также говорит о том, что напряженная работа одного алкоголика с другим имеет **жизненно важное значение для поддержания трезвости**».

5. Это основа нашего Сообщества. «Выполняя одну из частей своей Программы, он начал излагать свои взгляды другим алкоголикам, внушая им, что то же самое должны делать и они, то есть **говорить с другими**. Это стало **основой** быстро растущего **Сообщества** этих людей и членов их семей. По-видимому, этот человек и более сотни других исцелились».

6. Это особенно важный духовный принцип Программы которым абсолютно необходимо руководствоваться. «Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах. **Особенно важно было работать с другими**, как он работал со мной. **“Вера без дел мертва”**, – говорил он. Как это верно по отношению к алкоголикам!»

7. Это то, что **совершенствует и обогащает духовную жизнь, без этого я не выживу**. «Ведь если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою духовную жизнь путем работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие обязательные испытания и трудности, он не сможет выжить».

8. Без этого я начну снова пить и погибну. «Отказавшись от такого рода деятельности, **он снова начнет пить и, конечно же, погибнет**. Тогда уж вера будет действительно мертва. Вот так обстоят дела с нами».

9. Это помогает, там, где ничто не помогает. Помощь другим – цель жизни того, кто живёт по этой Программе. «Но скоро **я обнаружил, что там, где мне ничто не помогло, мне помогла работа с другими алкоголиками**. Часто в отчаянии я возвращаюсь в свою больницу, но, поговорив с больными, я ощущал подъем и обретал почву под ногами. **В трудные минуты помогает выжить цель в жизни**».

10. Само моё существование теперь зависит от этой части Двенадцатого Шага. **«Само наше существование (а мы – люди, в прошлом злоупотреблявшие спиртными напитками) зависит от нашей постоянной заботы о других и от того, в какой степени мы сможем быть им полезными»**.

11. Потому что именно для помощи другим я прошу Бога избавить меня от тягот в 3 Шаге, значит я обещал Богу делать это. «Мы подошли к Третьему Шагу. Многие из нас сказали нашему Создателю, такому, как мы понимали Его: «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от рабства эгоизма, чтобы выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, **кому я мог бы помочь и помогу** Твоей силой, Твоей любовью, Твоим путем в жизни. Да исполняю я Волю Твою всегда!»

12. Я смогу помочь там, где никто другой не сможет. Я сумею завоевать доверие алкоголика, в котором он откажет другим. **«Несите смысл наших идей другим алкоголикам! Вы сможете помочь там, где никто другой не сможет.** Вы можете завоевать их доверие, в котором они откажут другим».

И ещё я поделюсь самыми важными для меня вещами:

В Книге написано: «Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь другому алкоголику или нет».

1. **Смысл 12 Шага по донесению идей в том, что я сам остаюсь трезвым!!** В этом смысле неудачных 12 Шагов не бывает!

От меня требуется только честно стараться поделиться с другим тем, что я знаю о своей болезни и о найденном выходе. Результат разговора в отношении собеседника я оставляю Богу. Но главное, - результат всегда есть для меня.

2. Кроме того, донесение идей другим – это условие роста в понимании. Именно в процессе помощи другим начинаешь сам понимать Программу глубже и глубже.

Донесение идей для меня- это **и есть исполнение Божьей воли.** В Книге написано:

«Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашего углубленного утреннего размышления, что вы можете сделать для тех, кто еще болен».

Единственная причина, по которой трезвый я или мои друзья в Сообществе – это способность и возможность доносить весть о выздоровлении другим.

«Если кто-нибудь, где-нибудь, будет нуждается в помощи, я хочу, что бы рука АА была протянута к нему. И я отвечаю за это!»

3. **Единственное условие для донесения иден выздоровления другому-это его желание бросить пить.**

Я думаю, это очень важно. В Книге написано: **Если он не хочет бросить пить, не тратьте время на уговоры его или его семьи. Вы можете испортить последующую возможность!!!**

Мой опыт показывает, что когда я пытаюсь доносить идею выздоровления алкоголику, находящемуся в позиции отрицания – это пустая трата времени. Очень часто алко-

лики просто использовали меня, как «отмазку» для своих близких, чтобы показать им, что они начинают что-то делать.

Совсем бесполезно разговаривать с алкоголиком потому, что этого хочет мама или жена. Я всегда спрашиваю: «А он хочет со мной поговорить? Он хочет бросить пить?». Просите его: «Не хочет ли он покончить с выпивкой и готов ли он сделать все, что нужно для этого?». Чаще всего они отвечают, что хотят только они. Тогда я говорю, что не могу помочь. На вопрос родственников: «А что же нам теперь делать?», лучший ответ: «Ничего. Подождать следующего запоя. В этом смысле алкоголь обладает большой силой убеждения. Единственное, можно дать ему информацию о том, что есть Сообщество АА, в котором люди бесплатно помогают другим, желающим бросить пить и дать мой номер телефона, если он захочет позвонить. Чаще всего, к сожалению, звонков не поступает. Но это экономит моё время и, самое главное, я не наношу вреда своим навязанным разговором, который у алкоголика, не желающего этого, может вызвать такое раздражение, что лишит его возможности получения помощи в будущем.

Мне кажутся тут ещё очень важными следующие моменты:

1. Кому я могу помочь или четыре условия помощи другим (это я впервые услышал от Григория Т. на его семинаре.):

А). **Человек должен понимать, что ему нужна помощь.** (Алкоголизм-болезнь отдалённости, отрицания и необоснованной веры в свою способность решить эту проблему. Пока человек верит в свои силы и не понимает, что ему нужна помощь, я не смогу ему помочь)

Б). **Он должен захотеть этой помощи.**

В). **Он должен попросить этой помощи.**

Г). **Он должен попросить её у меня.** (Может он от Пети, врача или знахарки хочет помощи, а тут я лезу со своей помощью).

1. **Я никогда не разговариваю с пьяным!!!** Бесполезно!!

2. **О чём я говорю с алкоголиком?** Примерно говорю следующее.

Коротко рассказываю о своём употреблении делая особый акцент на том, что в определённый момент жизни я стал терять контроль над тем, сколько пью, появились проблемы во всех областях жизни, я был озадачен и растерян. Выходя из очередного запоя, испытывая стыд, отчаяние и депрессию, я тысячу раз решал бросить пить, но всё время возвращался к выпивке и допилась до того, что потерял всё, ради чего стоит жить и алкоголь стал моим повелителем. Не смотря на это, я до последнего отрицал свой алкоголизм, обвинял во всех проблемах других людей и свято верил в свою способность бросить пить в любой момент, если захочу. Так проявлялась у меня болезнь под названием алкоголизм.

Я алкоголик и не знаю, алкоголик ли он, но это смертельная, неизлечимая, хроническая и рецидивирующая болезнь. И у неё есть симптомы.

Если у тебя, как у меня, есть два главных симптома болезни:

– **невозможность (бессилие) остановиться** когда начинаешь пить (запой)

– **невозможность (бессилие) отказаться от алкоголя** как бы этого ни хотелось, какие бы клятвы не давал. Если сотни раз принимал решение бросить пить и не смог, - скорее всего ты алкоголик. Во всяком случае, тебе стоит серьёзно подумать над тем, что я сказал. Твоя проблема не алкоголь, а бессилие от него отказаться и тебе лучше признать это пораньше.

3. Когда я признал себя алкоголиком и то, что я отношусь к тому типу людей, которые никогда, ни в какой форме не могут употреблять алкоголь без вреда для себя и для удовольствия, я в очередной раз решил бросить пить, **но теперь уже я не надеялся на собственные силы и понимаю, что самому мне не справиться.** Я сам врач и знал, что медицинских методов лечения неизлечимой болезни не существует.

И тогда **я попробовал последнее средство – Сообщество АА.** Мне это помогло и я не пью уже несколько лет без каких-либо усилий и борьбы. Моя жизнь изменилась.

В этом Сообществе абсолютно бесплатно алкоголики помогают друг другу обрести здоровый и трезвый образ

жизни. Если он только захочет, то его будут очень рады видеть и я сам готов его встретить и проводить туда.

4. Если он заинтересовался, я могу оставить ему нашу Книгу, если спрашивает, как именно мне удалось выздороветь, то в общих чертах говорю о **ПРОСТОЙ** Программе действий, которая помогает жить трезвым, не делая особых акцентов на Боге, но подчёркивая, что **я реально остаюсь трезвым когда рассказываю ему свою историю** и это просто и входит в Программу выздоровления. То же самое может делать и он и **он будет трезвым** – это доказано опытом! Согласен ли он попробовать?

Двенадцатый ШАГ

«И ПРИМЕНЯТЬ ЭТИ ПРИНЦИПЫ ВО ВСЕХ СВОИХ ДЕЛАХ»

«Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах.»

(из главы I рассказ Билла)

Мы начинаем претворять в жизнь все Двенадцать Шагов Программы, обеспечивающей нам и нашим близким эмоциональную трезвость.

(12 на 12)

Что за принципы? Как конкретно применять? Мне просто нужно ввести в свой образ жизни некоторые правила. В основном они изложены в 10-11-12 Шагах, но обучение я прохожу в Шагах с 1 по 9.

Что такое Программа анонимных алкоголиков? Это, как написано в Книге: «образ жизни» или, если хотите, «образец по которому жить», основанные на духовных принципах. Ещё во введении к синей Книге написано, что это принципы веры в Высшую силу, стремлении к добру, помощи другим и самосовершенствованию. Эти принципы общие для большинства религий.

Итак, **я алкоголик, а это значит, что моя проблема не алкоголь** (Программа полна парадоксов).

Моя проблема – бессилие отказаться от алкоголя и упреждать своей жизнью.

Причина проблемы – эгоистическая идея жизни, отделившая меня от людей, от мира и от Бога.

Выход – вера в Высшую Силу и осознанное восстановление связи с Богом, внесение в мой образ жизни идеи Божьей воли и духовных принципов.

Вера – начало и основа духовного роста.

Применение принципов и молитва – необходимые условия.

Трезвость, проявление и осознание Бога в своей жизни (духовное пробуждение и духовный опыт) – необходимый и закономерный результат (если я так живу).

Итак, мне необходим новый образ жизни. Именно для его освоения мне нужны Шаги. Как я говорил, Программа полна парадоксов. И сама Программа – это **не столько способ научиться, сколько способ отучиться.**

Один мой подспонсорный постоянно задаёт вопрос «Как мне научиться этому?». Очень просто – **нужно отучиться** постоянно беспокоиться о себе, бояться что-то потерять или не получить и быть корыстным во всех своих делах, даже когда пытаешься быть добрым. Представления о том, что это бесполезно о себе когда-нибудь сделает меня счастливым-ошибочно. Я жертва иллюзии, что счастье – это добиться положения, власти, денег и обеспеченности и для этого нужно научиться быть умнее, хитрее, изворотливее других. Теперь я понимаю, какое несчастье – иметь такое счастье. С Божьей помощью я пытаюсь от этого отучиться.

Мне кажется, что я начинаю понимать, что всё, что мне действительно нужно - не больно сложно, а всё, что сложно-не больно нужно. Я не добьюсь никакого результата, пока полностью не откажусь от прошлых идей. В то же время идея Божьей воли мне помогла.

Мне не так нужно понять, что мне нужно делать, как перестать делать то, что совсем не нужно делать. Но что я упорно делаю, потому что боюсь перестать беспокоиться о себе. Это то, что стоит между мной и Богом, это рождает обиду, злобу, нетерпимость и всё, что заслоняет меня от сияния Духа. Мне нужно поверить в то, что когда я начинаю во всех своих делах заботиться о других – Бог входит в мою жизнь и начинает заботиться обо мне. **Бог заботится о тех, кто перестал заботиться о себе.** Мне нужно просто поверить в это.

И главное, мне нужно проверить это на опыте. Одна моя знакомая в АА на полном серьёзе пыталась убедить меня

в том, что согласно нашей Программе нам нужно любить других, но для этого нужно научиться сначала любить себя. Мы одержимые. Это как раз то, отчего мне надо отучиться. Я умею это делать в совершенстве! Я эгоцентрист! В Программе я поняла, можно любить себя, только учась любить и приносить пользу другим.

Теперь об образе жизни. Как я его изменил и поддерживаю. Я теперь ежедневно использую в своей жизни следующие правила (принципы):

1. Признаю своё бессилие управлять своей жизнью и постоянно напоминаю себе об этом. (I Шаг)

(Утром, проснувшись, я мысленно говорю: «Господи, спасибо Тебе, я проснулся. Я - бессильный алкоголик и не могу управлять своей жизнью. Дальше молюсь молитвой 3 Шага. Следом делаю всё, что описано в утренней части 11 Шага. Особо прошу избавить меня от жалости к себе, нечестных поступков, корыстолюбия и страхов. Направить мои помыслы в верное русло (как я могу быть полезен другим, особенно тем, кто страдает от алкоголизма?)

2. Верю в Высшую Силу, установил и постоянно поддерживаю контакт с ней с помощью молитвы. (II Шаг)

(«Бог, как я его понимаю» - это на сегодня уже не просто Вера, это то, к чему я пришёл на опыте. Четвёртый год в моей жизни реально присутствует сила, которая избавляет меня от навязчивой идеи о выпивке. И в Шагах с 3 по 12 мной установлен контакт с ней, «обкатано» достаточно много эффективных молитв, т.е. проверено на опыте, что это работает)

3. Препоручаю Высшей Силе управление своей жизнью путём внесения идей Божьей воли во все свои дела. (III Шаг)

(Чак гениально просто объяснил идею Божьей Воли: «Когда я иду делать то, что принесёт пользу только мне – это моя воля, когда я иду делать то, что принесёт пользу другим – это Его Воля». Эти идеи просты – перестать думать только о себе и своих корыстных интересах и стремиться быть полезным другим во всех своих делах. И это означает осознанный отказ от себялюбия и своеволия. В Книге написано: **«вся наша жизнь зависит от постоянной заботы о других и от того, в какой степени мы будем им полезны».** Лю-

бовь и помощь другим – это главный духовный принцип.

Ещё мне приходится учиться быть честным (Чак сказал: «Золотой ключ, к шуковине под названием жизнь, – это неумолимая честность перед самим собой и образец этой честности есть в каждом из нас – это наша совесть»). Также я увидел, как работает в моей жизни бескорыстие, стремление быть любящим, терпимым, не причинять вреда, прощать, не осуждать и не критиковать, принимать людей такими, какие они есть. Всё это я начал понимать и применять в процессе Шагов.

Короче, мне нужно перестать быть самовлюблённым, думающим только о себе и своих корыстных интересах во всех своих делах Козлом и **Учиться жить нормальным, приносящим пользу людям и миру Человеком!**

4. Провожу инвентаризацию своих чувств, мыслей и поступков. (IV ШАГ)

(Текущую инвентаризацию (постоянно наблюдать за собой, за эгоизмом, нечестностью, корыстью, страхами) и заклочительную за день). Это очень важная часть. Я должен теперь постоянно отделять себя от эгоизма. Раньше я жил неосознанно и раздражение, обида, беспокойство и неудовлетворённость легко захватывали меня, да ещё им всегда было миллион причин и оправданий. Теперь у меня всегда есть выбор: остаться с Богом и избавиться с его помощью от этой дряни, или позволить обиде и недовольству овладеть собой, сделать меня бесполезным и заслонить меня от сияния Духа. Раньше такого выбора у меня не было и я жил с этим. Это была ужасная жизнь. Теперь мне нужно просто постоянно наблюдать за собой и не забывать обращаться к Нему.

Когда я замечаю в себе обиду, недовольство, желание лениться, корыстную мотивацию для поступка, раздражение, беспокойство и т.д. - я тут же делаю все части 10 Шага (Чак говорил: «обнаруживай, узнавай и избавляйся»).

Я наблюдаю за собой для того, чтобы:

5. Немедленно обнаружить появившееся беспокойство и узнать, какие именно из проявлений эгоизма меня беспокоят. (IV ШАГ)

6. Немедленно прошу Бога избавить меня от них. (VI-VII ШАГИ)

7. Обсуждаю ситуацию со спонсором. (V ШАГ)

(Если ситуация продолжает беспокоить меня я честно рассказываю спонсору и он мне подсказывает, есть ли тут моя вина и в чём и нужно ли мне извиниться или возместить ущерб).

8. Если есть моя вина, я извиняюсь или возмещаю ущерб. (VIII-IX ШАГИ)

(Признавать свою неправоту – этот принцип был раньше не для меня, а тем более возмещать ущерб. Как говорил Чак: «Однажды мне показалось, что я был не прав, но я быстро понял, что ошибся» – вот это про меня.)

9. Постоянно поворачиваю свои мысли на то, как я могу быть полезен другим и напоминать себе, что я больше не центр Вселенной, а исполнитель Его Воли.

(И это не обязательно помощь алкоголикам. Если я в этот момент на работе, я помогаю шефу, коллегам и пациентам. Если дома - жене. Если на дороге – смотрю, кому я могу уступить дорогу и т.д. К тому же, я могу позвонить и поинтересоваться жизнью других людей и предложить свою помощь.)

10. Путём молитвы и медитации укрепляю осознанную связь с Богом. Молюсь лишь о знании Его Воли и даровании силы для её выполнения. (XI ШАГ)

(Моя утренняя молитва: «Господи, мне нужна Твоя помощь. Удали из меня проявления моего эгоизма. Особо прошу Тебя, избавь меня от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия и страхов. И замени всё это - на благодарность, терпение, веру и доверие. Благодарность за то, что у меня есть. Терпение – ибо у Тебя есть план для моей жизни. Веру в то, что Ты хочешь для меня самого наилучшего. И доверие к Тебе. Потому, что Ты всегда даешь мне всё самое наилучшее, если я держусь рядом с Тобой и выполняю Твою волю. Да исполню я Волю Твою, всегда. Аминь!»)

11. Делая это каждый день, я достиг духовного пробуждения, т.е. изменений в мышлении и образе жизни достаточных для избавления от алкоголизма. Приобретая опыт такой жизни, я делюсь им с другими! Потому что духовное пробуждение вызывает побуждение бескорыстно делиться с другими опытом, силами и надеж-

дами. И продолжаю так жить, применяя эти принципы во всех своих делах!

От меня требуется только делать это и **тогда в моей жизни происходят изменения (решаются проблемы)** и я свободен от алкоголя. Если этого не делать, то ничего не происходит, несмотря на то, как много я знаю о Программе анонимных алкоголиков.

Знать на интеллектуальном уровне для алкоголика недостаточно – в нашей Программе знание должно рождаться из опыта. Я действую, и тогда я знаю и могу делиться.

Именно применение этих принципов во всех областях моей жизни (на работе, в семье, в АА, на отдыхе, за рулём на дороге, при общении с людьми и в отношениях с ними и т.д.) создаёт возможности для проявления Высшей Силы в моей жизни. Иначе я, как «абонент недоступен или нахожусь вне зоны действия сети». Мне нужно быть в зоне действия сети Высшей Силы.

Моя часть работы «позволить Богу показать через меня, что он в состоянии совершить». Делаю я это, путём Веры, молитвы и применения принципов во всех своих делах. Но самое интересное, что эта Программа не об избавлении от алкоголизма, она о решении ВСЕХ внутренних и жизненных проблем.

В Книге написано:

«Наши жизненные проблемы те же, что и у других людей, но когда члены АА делают честную попытку “применять принципы АА во всех своих делах”, то благодаря милости Божьей, они, похоже, приобретают способность **справляться со всеми трудностями**, превращая их в демонстрацию веры. Мы говорили о проблемах потому, что **нам удалось решить наши собственные проблемы, но мы хотим поделиться своим опытом с теми, для кого он может быть полезным**. Ибо только признавая наши проблемы и решая их, мы можем начать жить в мире с собой, с нашим окружением и с Тем, Кто правит всеми нами.

Понимание – есть ключ к правильным принципам и отношениям, а правильные поступки – к счастливой жизни.

Йога утверждает, что если какое-то духовное учение, которому вы решите следовать, не изменит вашу жизнь – то это либо пустое измышление, либо галлюцинация.

Теперь я могу быть живым доказательством того, что эта Программа работает. Так как с того момента, когда я согласился поверить в Высшую Силу и предпринять некоторые простые Шаги, сделав их образом жизни - я решил множество проблем, которые безуспешно пытался решить ранее.

Были ли у меня трудности? Да, такие же, как и у всех алкоголиков. Ну, во первых **алкоголизм**. Как и обещала Программа, эта проблема ушла сама и я тому свидетель.

Затем в Книге написано: «У нас были:

– трудности в отношениях с другими людьми

(У меня эти трудности были по жизни. Теперь люди говорят, что я сильно изменился. Понимание Четвёртого Шага, что люди, так же как и я, духовно больны эгоистической идеей, делает меня свободным и значительно облегчает жизнь. Молитва по обидам - постоянный духовный инструмент. Я научился принимать людей такими, какие они есть и понял бессмысленность попыток кого-то переделать или переубедить. В семейных отношениях на первом месте принципы моей ответственности и стремление быть полезным другому, не причинение вреда и честность с самим собой и они творят чудеса. и т.д. и т.д. Можно Книгу написать);

– мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность

(Люди постоянно раздражали меня. Раздражение и недовольство было моим стилем, теперь всё по - другому. Принцип наблюдения за собой и действия 10 Шага помогают реально. Как шутил Чак: «Если меня раньше раздражал миллион вещей, то теперь 999 тысяч» И это мой духовный прогресс);

– мы испытывали горе и депрессию

(Жалость к себе - всегда была моей любимой закуской к выпивке. Теперь я забавляюсь тем, что наблюдаю, как мой эгоизм постоянно пытается убедить меня в том, что я не могу быть счастливым, так как имею еще не всё, что мне необходимо);

– мы не могли зарабатывать себе на жизнь

(у меня теперь достаточно работы и заработков);

– мы чувствовали себя никому не нужными

(я постоянно нужен другим настолько, что иногда откалываю из-за перегруза);

– **мы были подавлены страхом**

(страхи – моя тема, теперь я не представляю, как можно было жить без инвентаризации по страхам и этой чудесной молитвы из 4 Шага по страхам. Естественно с вытекающими из неё действиями);

– **мы были несчастны, мы были не в состоянии кому-либо помочь**

(это из той же серии, что и жалость к себе);

– **разве кардинальное решение этих задач не более важно, чем телевизионный репортаж о полете на Луну? Разумеется, человеческие проблемы важнее.**

Я свидетель – Программа кардинально решает эти проблемы

И благодаря Богу и этой Программе я теперь знаю, принимаю и принимаю, что:

Чтобы одержать победу – иногда лучше сдаться.

Моё выздоровление не зависит от людей. Оно зависит только от взаимоотношений с Богом.

Единственное условие – препоручить себя Богу и, руководствуясь нравственностью, провести большую чистку в своем хозяйстве.

Не важно, каково моё материальное положение, важно – каково духовное.

Споров и обвинений в отношениях с людьми нужно избегать **как чумы**.

Счастье – это состояние радости, свободы и возможность быть полезным другим.

Настоящее счастье не в том, чтобы быть первым номером и даже одним из первых в борьбе за деньги, любовь или авторитет. Можно быть довольным жизнью, если хорошо распорядиться тем, чем обладаешь.

Давать намного приятнее, чем брать.

Я понял, что свобода от страха важнее свободы от нужды.

Настоящие амбиции – это не то, что я думал. Это желанные возможности быть полезным.

Если я живу, руководствуясь принципами Программы – мне не нужно бояться, я могу жить в самой гуще жизни, и Бог уберезет меня от бед и несчастий.

Работа – возможность быть полезным другим, а не средством заработка!!!

Зависимость от Бога – важнее приобретения денег ради финансовой независимости.

Жизнь ради приобретения денег, положения и славы рождает страх и невозможность спокойной и полезной жизни при любом достатке.

Необходимость быть первым основано на моём стремлении скрыть страх от глубоко спрятанного в себе комплекса неполноценности.

Мои амбиции теперь не абсурдны, потому что я научился принимать и принимать реальную действительность. Я хочу оставаться самим собой.

Эта часть 12 Шага настолько важна, что Чак Ч. посвятил ей целый семинар под названием «Новые очки». Григорий Т. здорово прочитал его и благодаря ему, есть аудиоверсия. Настоятельно рекомендую послушать. Я считаю Чака своим вторым спонсором. Светлая ему память.

Чак сказал: **«Осознанная связь с Богом во всех аспектах своей жизни и отсутствие личной выгоды – вот ответ на жизненные проблемы как алкоголика, так и не алкоголика».** «Постоянное беспокойство только о себе – вот что загоняет нас в угол». «Что посеешь, то и пожнешь – это единственный закон» И если я раньше сеял: эгоизм, злобу, раздражение, неудовлетворенность, страхи, корысть, обман, то и из мира я получал то же самое. Теперь учусь сеять любовь и терпимость, честность, прощение, стремление к помощи другим, добро. Если это то, что я буду отдавать в жизни, то и получать по закону я буду только это. Раньше вся моя жизнь была пронизана страхом: учился, работал, женился и т.д. – всё на страхе. Теперь мне приходится учиться тому, чтобы единственной мотивацией для моих поступков была любовь. Такой образ жизни и правильные действия приводят меня к правильному мышлению, но никогда правильное мышление и знание о том «как надо» не приводило меня к нужному образу жизни.

«Единственная причина, что-то делать, это то, что мы любим это делать бескорыстно и с удовольствием. Это так на работе, в семье, это так в отдыхе, в АА и во всех своих делах». «Самая высшая свобода-это делать то, что ты должен делать с осознанием того, что тебе это нравится» Вот о чём эта часть 12 Шага. Это сложно для меня, ведь нужно отказаться от привычки во всех своих делах думать только о себе. Но ничего, ведь и алкоголиком я стал не за один день. Тише едешь - дальше будешь.

Аминь!

Принципы жизни Анонимных Алкоголиков

1. Признание своего бессилия решать жизненные проблемы.
2. Вера в Высшую Силу.
3. Контакт с помощью молитвы. Медитации и визуализации.
4. Выполнение Её воли в своей жизни (стремление быть полезным другим во всех своих делах)
5. Бескорыстная помощь другим алкоголикам.
6. Честность перед самим собой.
7. Прощать других.
8. Ничего не ожидать от других
9. Тише едешь - дальше будешь.
10. Живи – и давай жить другим
11. Сначала – главное
12. Не спорить Споров и обвинений избегать как чумы.
13. Не судить
14. Не давать советов
15. Не стремиться быть правым - стремиться быть свободным.
16. Не причинять вреда другим.
17. Ни с кем и не с чем не бороться.
18. Любовь и терпимость к другим - наше кредо.
19. Признавать свои ошибки.
20. Извиняться и возмещать ущерб.
21. Проводить личную инвентаризацию.
22. Постоянно напоминать себе, что ты больше не центр вселенной.
23. Жить в настоящем моменте жизни, не беспокоясь о будущем и не сожалеть о прошлом.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПОМОЩЬ В СОСТАВЛЕНИИ 1 КОЛОНКИ

(Взято из разных источников)

- 1) Семья
- 2) Начальство
- 3) Люди с групп
- 4) Учителя
- 5) Одноклассники
- 6) Коллеги
- 7) Цыгане и люди нерусской национальности, кавказцы.
- 8) Все кто били
- 9) Все кто обворовали
- 10) Американцы, и т.д.
- 11) Соседи
- 12) Свадьбы, дни рождения
- 13) Хозяева и сотрудники питейных заведений
- 14) Все женщины, с которыми имел отношения
- 15) Их родственники
- 16) Их друзья, подруги
- 17) Общественный транспорт
- 18) Милиция и ГАИ, прокуратура.
- 19) Очереди
- 20) Пожилые люди
- 21) Гомосексуалисты
- 22) Собутыльники
- 23) Все случаи когда разводили
- 24) Футболисты, спортсмены
- 25) Врачи, больницы
- 26) Наркоманы, алкоголики
- 27) Колдуны, гадалки, экстрасенсы
- 28) Баптисты, православные, католики
- 29) Опоздание людей
- 30) Военные
- 31) Политики, коммунисты,
- 32) Священники, батюшки
- 33) Неформалы, скенхеды, металлисты и т.д.
- 34) Когда с меня смеются
- 35) Когда мне указывают, что делать
- 36) Когда критикуют
- 37) Маленькие дети

- 38) Люди из телевизора: Петросян, Малахов и т.д.
- 39) Проститутки
- 40) Когда матерятся
- 41) Когда рушат мои планы
- 42) Пьяные люди на улице
- 43) Когда специально мусорят
- 44) Когда идут без очереди, по блату
- 45) Не дисциплинированные водители
- 46) У кого несправедливо много денег, дом, жена, работа и т.д.
- 47) Бомжи
- 48) Люди, которые срываются
- 49) Люди, которых ты считаешь ниже себя
- 50) Люди, которых ты осуждаешь за их поступки, неправильную жизнь или действия.
- 51) Люди, которых ты боишься
- 52) Люди, которых ты презираешь
- 53) Люди, которых ты считаешь подонками

Ещё в помощь к I колонке:

Начнем от составления списка лиц, институций и моральных принципов, которые доводили нас до злости. Они будут составлять первую колонку оценки:

люди:

отец	отчим	мать	мачеха
сестра	брат	сводная сестра	сводный брат
бабушка	дедушка	теща/свекровь	муж
жена	тётя	дядя	двоюродный брат
(сестра)			
ксендз	раввин	поп	милиционер
юрист	судья	врач	работодатель
работник	кредитор	товарищ по работе	школьный товарищ
учитель	приятель	знакомый	друг детства
девушка	парень	куратор	приятель из АА
армейский друг		и т.д.	и т.п.

институции:

семья	церковь	религия	закон
авторитеты	правительство	здравоохранение	
философия	больница	система образования	
другие национальности		и т.д. и т.п.	

Первая колонка заполнена.

2. ПОЯСНЕНИЯ К ТРЕТЬЕЙ КОЛОНКЕ ИЗ «СООБЩЕСТВА ДУХА»:

Если у меня есть Обида, Злоба, Resentment (длительно существующая, перманентная, живущая во мне обида), значит, где-то я играл роль Бога. И **что-то в этом спектакле пошло не так, как я хотел** и это не имеет отношения к чувству собственного достоинства.

Что же на самом деле чувство собственного достоинства? Мне нравится использовать слово «Я»... Но есть одна проблема! Мой эгоизм хочет контролировать мое мышление. А что нужно эгоизму, чтобы контролировать мое мышление? Моему эгоизму нужно вытолкнуть меня из этого момента!

И эгоизм может вытолкнуть меня в двух разных направлениях:

- **в прошлое** и тогда я ощущаю **resentment**
- **или в будущее**, и тогда я ощущаю **страх**.

Resentar – перечувствовать, если я наполнен resentment, то мой эгоизм вытолкнул меня в прошлое.

Если я переполнен страхом, то где я нахожусь? Я думаю о будущем.

Если ужать все к минимуму, то все о чем мы говорили, можно заключить в вопрос: я сейчас наполнен resentment или я сейчас наполнен страхом?

И после этого вы можете понять, куда вытолкнул вас ваш эгоизм. И вам не нужно осуждать себя за это. Просто скажите: «О, посмотрите, эгоизм вытолкнул меня в будущее. Я боюсь чего-то!». Этим вы вернетесь в этот момент, в здесь и сейчас. А когда вы вернетесь в здесь и сейчас, вы сможете начать духовный процесс, чтобы Бог забрал у вас этот страх и вы вернулись в сияние Духа.

Когда я вижу свой resentment, я сразу перехожу к 4 вопросу 4 колонки: чего я боюсь? **У эгоизма, есть один инструмент – это страх**. Если в вас задевается что-то из 3 колонки, и вы начинаете чувствовать resentment, то это автоматически направляет вас в одну из сотен форм страхов.

Для того, чтобы эгоизм контролировал меня, ему нужно вытолкнуть меня из этого момента, из здесь и сейчас, потому что эгоизм не может существовать с моим духом одновременно. Есть либо мой дух и контакт с Богом здесь и сей-

час либо мой эгоизм, который может существовать лишь в прошлом или в будущем.

Затем я пишу 3 колонку и ищу, где я играю роль Бога. Где было задето мое чувство собственного достоинства – мое «я», моя безопасность, мои амбиции, мои сексуальные отношения, мои личные отношения, моя гордость – гордыня, мой страх.

3. В ПОМОЩЬ К III ЭТАПУ ЧЕТВЁРТОГО ШАГА. (МОЛИТВЫ)

Стр. 160 «Бог будет постоянно открывать новое вам и нам». Следующую молитву и практику Бог открыл нам в рассказе одной алкоголичке на стр. 552 (в английском варианте). История называется «Освобождение от рабства».

Теперь нужно прочитать часть рассказа из Большой книги, где говорится о молитве за другого человека.

«Это была обида на мою мать, обида возрастом в 25 лет. Я всячески подпитывала, лелеяла и носилась с ней как с маленьким ребенком, и она стала частью меня как мое дыхание. Обидой я объясняла недостаток образования, проблемы в семейной жизни, неадекватное поведение и, конечно же, мой алкоголизм. И хотя я действительно думала, что хочу расстаться с нею, теперь я знаю, что на самом деле сопротивлялась этому.»

Тем не менее, однажды утром я поняла, что мне необходимо избавиться от нее: отсрочка заканчивалась, и если я этого не сделаю, то снова начну пить, а мне не хотелось больше пить. Утром в молитвах я просила Бога указать мне путь освобождения от этой обиды. Днем мой друг принес мне несколько журналов для больничной группы, которую я посещала. Я просмотрела их. Широкий заголовок одной из статей указывал на ее автора, известного священника, и там я натолкнулась на слово «обида».

Фактически он сказал следующее: «Если Вы хотите избавиться от обиды, то если вы помолитесь за человека, на которого обижаетесь, если вы пожелаете ему всего, что хотите иметь сами, вы освободитесь. Даже если вы не хотите ему этого желать, и ваши молитвы всего лишь слова, все равно продолжайте молиться. Делайте это каждый день в течение двух недель, и вы обнаружите, что на самом деле хотите этого и вы ощутите, что там, где вы чувствовали горечь, обиду и ненависть появятся сострадание, понимание и любовь».

Тогда это мне помогло и много раз помогало впоследствии и поможет еще, если я этого пожелаю. Иногда мне приходится просить о готовности, и она тоже всегда приходит. Это работало для меня, работает это и для всех

вас. Один великий человек сказал: «Истинная свобода, которую человек может познать, это свобода делать то, что ты должен с сознанием, что ты этого хочешь».

Бесценный опыт, который освободил меня от рабства ненависти и принес в мою жизнь любовь, фактически, подтверждает истину, которую я знала: я получила все, что мне нужно в сообществе АА, и все, что нужно у меня есть. А когда я получила, все, что мне необходимо, я безоговорочно поняла, что именно этого я и хотела все время.

Ты будешь делать тоже самое по отношению к каждому человеку в твоём списке. Ты будешь желать каждому из них всё, что ты хочешь для себя самого.

Домашнее задание: Первые 2-3 минуты:

1. Вспомнить два-три своих самых ярких проступка (ошибки) в своей жизни

2. Поговорить с Богом о том, как ты сам нуждаешься в Его прощении. (ведь люди из твоего списка, так же, как и ты сам, тоже нуждаются в прощении)

Остальное время молись за каждого человека по списку:

«Боже, помоги мне, относиться к (имя) с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой я с радостью относился бы к больному другу», «Это большой человек. Чем я могу помочь ему? Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля твоя».

Теперь ты добавляешь все, что ты желаешь для себя самого, и будешь желать этого тому, за кого ты будешь молиться. Боже дай (имя):

Например: 1. здоровья

2. счастья

3. машину

4. душевный покой

5. мир с Богом

6. здоровье для детей, родителей, родственников, друзей

И т.д.

После молитвы ты задаешь себе вопрос: хочу ли я всего этого (имя за кого молились) от всего сердца.

Ответ: ДА НЕТ.

На каждого человека максимум 2 мин.

До тех пор, пока я буду ожидать чего-то от духовно-больных людей – я буду находиться в эмоциональной тюрьме! Ожидание-обида в зародыше. Желание получить и иметь - рождает страх не получить.

Это взято из материалов Коли Г.

4. ОПЫТ ИНВЕНТАРИЗАЦИИ СТРАХОВ ИЗ «СООБЩЕСТВА ДУХА»

Инвентаризация по Страху пишется по колонкам, так же, как и инвентаризация по resentment. Она связана с инвентаризацией по resentment (4 колонка, 4 вопрос), мы переносим страхи из 4 колонки в список своих страхов, затем мы добавляем страхи, которые не связаны с resentment (высоты, пауков, змей, бедности, СПИДа и т.д.).

Полезный совет, для того, чтобы не пропустить не одного страха, я ищу страх, который противоположный уже записанному страху. После того, как у меня записаны все страхи, я сокращаю этот список, а затем выписываю «Хит парад страхов», отвечая на вопрос:

«почему у меня есть этот страх?»

1 колонка		2 колонка	Сокращенный список	Хит парад страхов
Страх	Противоположный страх	Почему я боюсь		
Отказа	Принятия	Я буду одиноким, это будет приносить мне боль. Я начну снова пить и умру !!! Это незнакомое чувство. В конце концов, меня все равно бросят	Одиночества, Боли, Выдуманый страх, Смерти	Выдуманный страх
Одиночества	Отношений	Я буду одиноким, это будет приносить мне боль. Я начну снова пить и умру !!! Это незнакомое чувство. В конце концов, меня все равно бросят	Одиночества, Боли, Выдуманый страх, Смерти	Одиночества
Интимности	Быть брошенным	Незнакомое чувство. Они узнают правду о мне, Меня бросят !!! Это очень больно. Я буду чувствовать себя, как будто умер	Одиночества, Боли, Неизвестности	Неизвестности
Смерти	Жизни	Неизвестность, Здесь на Земле конец и больше ничего не будет !!! Это больно	Выдуманый страх, Боли, Неизвестности	Боли
Боли	Удовольствия	Это больно, Я начну пить и умру !!! Я жадный к таким чувствам, потом могу сильно пожалеть	Выдуманый страх, Боли, Смерти	Смерти

Пример Молитвы по Страхам:

«Боже, спасибо Тебе, что Ты помог мне быть достаточно честным, чтобы увидеть эту правду о мне и что Ты показал мне правду о моих страхах. Прошу Тебя, Отец, пожалуйста, удали все эти страхи. Господи, пожалуйста помоги мне перерести мои страхи и направь мое внимание на то, каким мне надежит быть согласно Твоей воли. Отец, продемонстрируй через меня то, что только Ты можешь совершить, помоги мне стать тем человеком, каким Ты хочешь, чтобы я был. Да исполнится воля Твоя всегда! Аминь!» (67:1)

Инструмент для работы со Страхами

Когда я иду через свой день, и замечаю, что один из дефектов характера показал свой безобразный облик, я использую Инструмент для работы по Страхами. Когда я замечаю свой дефект характера, я знаю из своего опыта, что я должен чего-то бояться прямо сейчас. Единственная проблема – это понять чего же я боюсь. Поэтому я достаю из карману листик с моим «Хит парадом Страхов».

«Хит парадом Страхов» появился у меня в результате Инвентаризации по Страхам, это список всех корневых страхов. Этот список помогает мне выяснить, какой из моих страхов вылез наружу. Когда я увидел какой страх проявился, я останавливаюсь и произношу Молитву по Страхам, перепоручая этот страх Богу. «И сразу же я чувствую, что я начинаю перерастать страх» - (67:1). Теперь у меня есть Сила и я должен пройти через свой страх и жить согласно Божьей воле. Теперь я могу стать тем, человеком, каким мне надлежит быть согласно Его воле. Я секунду думаю, каким мне надлежит быть в данный момент времени: если я рядом с женой, то самым лучшим мужем; если на работе, то самым лучшим работником, каким я только могу быть и т.д. Я создаю маленький образ (провожу визуализацию) этого человека, которым мне следует быть и стараюсь максимально им быть.

5. РАСШИРЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ИНВЕНТАРИЗАЦИИ

Мне необходимо расширить своё видение из этого опыта сексуальной инвентаризации. Ведь я живу среди людей и постоянно строю с ними отношения и логично задать вопросы;

- а как влияло моё сексуальное поведение на отношения с другими людьми?
- а в отношениях с другими людьми, не проявляется ли так же мой эгоизм, нечестность и беспардонность?

Для этого полезно ответить на ряд вопросов. (большинство из них взято из книги «12 на 12»):

Как часто мое эгоистическое стремление к сексуальным отношениям навлекло или могло навлечь беду на других людей и на меня самого?

- Очень часто. (сомнительная репутация, потеря авторитета, чужие жёны и их мужья, моя семья и т.д.)

Разрушило ли это мою семейную жизнь и отразилось ли на моих детях?

- Да ужасно. Два развода, дети выросшие без отца. Рисковал ли я при этом своим положением в обществе?
- Да, постоянно.

Как я относился к тем своим поступкам тогда?

- Оправдывал себя.

Сгорал ли я от стыда?

- Нет, голос совести быстро заглушался.

Или же я считал, что я не виновник, а жертва, и тем самым оправдывал себя?

- Да, конечно. Допуская свою частичную вину, я всё-таки считал, что больше виноваты другие.

Как я относился к неудачам в сексуальных отношениях?

- Злоба, обида..

Когда я сталкивался с отказом, вызывало это у меня мстительное чувство или я впадал в депрессию?

- Желание отомстить
- Вымещал ли я это на других?
- Да, постоянно.

Если жена отказывала мне в близости или была холодной со мной, пользовался ли я этим как поводом для измен?

– С превеликим удовольствием всегда.

Какие недостатки моего характера, помимо алкоголизма, способствовали моим финансовым затруднениям?

– Лень, трусость, корыстолюбие, нечестность.

Возможно, страх и комплекс неполноценности по отношению к своим профессиональным данным подорвали мою уверенность в себе и создали внутренний конфликт?

– Да я жил постоянно в этом внутреннем конфликте. Конфликт «Комплекса Наполеона» с «комплексом неполноценности».

Пытаюсь ли я скрыть комплекс неполноценности с помощью лжи, обмана и попыток избежать ответственности?

– Постоянно.

Или я жаловался на то, что другие не признают моих исключительных способностей?

– Постоянно. Жалость к себе – любимая закуска.

Не переоценивал ли я себя, представляясь исключительной личностью?

– Всегда я старался казаться тем, кем не являлся.

Был ли я настолько беспринципен в своих амбициях, что позволял себе предавать своих коллег и ставить им подножки?

– Постоянно, сплетни и интриги – это мой стиль жизни.

Был ли я расточителен?

– Вообще был скуп и жаден всегда, расточителен только по пьянке.

Брал ли я беззаботно займы деньги, не заботясь о том, сумею ли вернуть долг?

– Нет.

Был ли я скуп и держал ли свою семью в голодном теле?

– Нет, настолько не был.

Был ли разумным в своих тратах?

– Нет, не был.

Как насчет сомнительных сделок, игры на бирже, ставок на бегах.

– Не было.

Какие сексуальные ситуации в прошлом и настоящем вызывали у меня беспокойство, горечь, разочарование или депрессию?

– О, да!

Оценивая каждую такую ситуацию непредвзято, понимаю ли я, в чем был виноват?

– Теперь да. Эгоизм-корень всех моих проблем.

Что было причиной моих трудностей – эгоизм или непомерные требования?

– И эгоизм и непомерные амбиции.

Или если, как мне кажется, причиной неприятностей были другие люди, почему я не способен принять то, что я не в силах изменить?

– Потому, что я был бессилён принять людей такими, какие они есть.

В какой степени мои ошибки являются источником моего непрерывного беспокойства. А если причина заключается в действиях других людей, то могу ли я что-нибудь сделать?

– Я сам являюсь причиной всех своих бед. Я не могу изменить других людей.

Если я не в силах изменить существующее положение вещей, готов ли я принять необходимые меры, чтобы приспособиться к этим обстоятельствам?

– Я готов предпринять некоторые простые шаги этой программы.

Не стоит ли мне перенести принципы своего сексуального идеала отношений в любые отношения своей жизни?

Ведь, по сути, я написал идеал того, как я всегда хотел, чтобы относились ко мне самому. Когда я понимаю это, то начинаю применять эти принципы в отношениях с родственниками, на работе и т.д. и это всегда работает!!!

6. Рекомендации о выполнении Девятого Шага из «сообщества Духа»

(Перед карточкой для вас)

Джон Смит, Нью-Йорк, Медисон сквер 12, тел. (973) 555-5555 (+) (13)

Не откладывай

Попроси Бога дать тебе Силу и Направить твоё мышление в верное русло

Перед тем, как вступать в разговор с другими людьми, ты должен спросить их согласия

Сказать ему:

Я никогда не смогу бросить пить, не отделившись от своего прошлого

Если это враг – ты должен признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление.

Не делать: не вступай в разговор, пока не спросит, если разговор коснется духовности, то ты должен руководствоваться тактом и здравым смыслом.

Не говори ему, что ему делать; обсуждаются только твои ошибки. Не критикуй и не спорь с человеком

Будь спокойным, искренним и открытым. Проявляй свою добрую волю

Будь благоразумным, тактичным и внимательным к другим; будь смиренным, но не ползай и не унижайся ни перед кем.

Не избегай кредиторов, если ты должен деньги, сделай все, что в твоих силах, чтобы решить этот вопрос

(Обратная сторона карточки для них)

Помни, что с самого начала ты решил быть готовым на любые жертвы, чтобы победить алкоголь.

Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

Я побил тебя, я украл деньги из твоего кошелька, я спал с твоей женой

Не бойся, Бог помогает нам прочно стоять на ногах, ты не должен ни перед кем ползать и унижаться:

Вопрос: «Есть ли еще какой-то ущерб, который я причинил тебе, о котором я не назвал, и возможно, даже не знаю о нем?» Замолчи и слушай!

Вопрос: «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело мое поведение?» Замолчи и слушай!

Вопрос: «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?» Запиши ответ!

Ответ (запиши):

7. СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ДЕЛАЕТ ДЕВЯТЫЙ ШАГ ПО ОТНОШЕНИЮ К ТЕМ, КОГО УЖЕ НЕТ В ЖИВЫХ

Если Вы еще не можете плакать как надо, по-настоящему, я предлагаю последовать рекомендациям, перечисленным выше, до тех пор пока Ваши слезы не смогут свободно изливаться перед тем, как Вы попытаетесь последовать следующему совету. Это не имеет никакого отношения к написанию письма. Это касается слез.

1. Тщательно выберите партнера, который бы смог находиться рядом, когда Вы пишете письмо. Таким партнером должен быть человек духовно развитый и опытный, кто не попытается остановить слезы или препятствовать их появлению. Основной задачей партнера является **заполнить молитвой пространство вокруг Вас в то время, когда Вы пишете свое письмо (по 9 шагу).** **Поверьте, это действительно нужно!** Попросите этого человека, чтобы он ознакомился с данным текстом. Важно полное понимание им или ею сути процесса.

2. Выберите подходящее место. Настоятельно рекомендую, чтобы бы это было вне стен дома, и **недалеко от того места, куда Вы хотите направить свое послание.**

3. Начните с молитвы! По ее окончании начните писать письмо точно так, как Вы бы начали любое другое письмо живому адресату. «Дорогой (-ая)!!! (если обращаетесь к нерожденному ребенку, Вы обычно знаете, или чувствуете, кто это мог быть, мальчик или девочка. Напишите: «Дорогой сын (-ок)», «Дорогая дочка (-енька)», а если не уверены, - «Дорогой мой ребенок (мое дитя)». Обсудите Ваши неправильные поступки, ошибки. Покажите, как Вам жаль, что так получилось, как Вам его не достает. Напишите, как Вы сейчас относитесь к своим прошлым поступкам и что Вы чувствуете. Напишите как можно больше и как можно объемней.

Внимание! Это и есть КЛЮЧ к пониманию! **Пишите только до того момента пока у Вас не появятся слезы.** Когда Вы начнете плакать, **ОТЛОЖИТЕ РУЧКУ И ПЛАЧЬТЕ В ЭТО ВРЕМЯ!** Вашему партнеру, вероятно, придется помочь Вам в этом, потому Вы должны быть уверены, что он (она) полностью будет понимать происходящее. Плачьте сколько сможете. Старайтесь удерживать мысль, которая выз-

вала слезы, и плачьте, плачьте. НЕ ПИШИТЕ КОГДА ПЛАЧЕТЕ! Вам еще захочется писать и плакать одновременно. **НЕ ПИШИТЕ КОГДА ПЛАЧЕТЕ!** Не делайте этого одновременно! По своему личному опыту знаю, - это растянет время и одним письмом не обойдется. Вы просто не сможете, плача во время написания, уложиться в одно письмо.

Когда слезы прекратятся сами по себе, пишите дальше, до того момента, когда не начнете плакать снова. Опять отложите ручку, и плачьте, пока не успокоитесь. Делайте это как можно большее число раз.

Чаще просмаркивайтесь в палаток. Всякий раз, когда прекращаются слезы, остановитесь, успокойтесь и приведите Ваши мысли в порядок. Откашайтесь, и если необходимо выхаркайте накопившуюся флегму. НЕ ПРОГЛАТЫВАЙТЕ ЕЕ! – Это действительно очень важно! Дело в том, что Вам необходимо очиститься как духовно, так и физически. Если Вы все-таки не избавитесь от флегмы и проглотите ее, то у Вас может появиться боль в желудке и/или диарея. Пожалуйста, попросите Вашего партнера присмотреть за этим тоже.

Расскажите о последних новостях или событиях, если человек, к которому Вы обращаетесь – член Вашей семьи. Не забудьте попросить прощения. Можете так же попросить их молиться за Вас, что бы Вы могли получить это прощение.

Подпишите “Любящий (-ая) тебя...”, или “Твой отец (мать)...”, если это письмо к нерожденному ребенку. Можно просто “Люблю, (свое имя)”.

4. Возьмите это письмо и отнесите его в заранее выбранное место с Вашим партнером. Сжигая его, отправьте, молясь, вместе с дымом по назначению. Соберите руками пепел и оставьте его в особом месте. Под особым местом можно понимать могилу этого человека, или даже не его могилу, клумбу цветов, чистый ручеек или место у корней дерева. Это всего лишь мои предложения. Вам лучше знать, где оставить пепел.

После этого как письмо “отослано”, подождите несколько недель, а затем найдите время и займитесь медитацией о том человеке, уделив этому занятию 15 минут. Вам станет ясно, все ли Вы сделали до конца. Если нет, напишите другое письмо подобным образом.

Да благословит Вас Господь! Как Он сделал это со мной и многими, многими, многими другими!

Если у вас есть вопросы или замечания, пожалуйста, свяжитесь со мной.

Мой электронный адрес: Tennmeadow@aol.com

Как научиться плакать

Я всегда думал, что плач и смех – вещи абсолютно противоположные. Однако, нет. Они – родные братья. Оба являются произвольными эмоциональными всплесками. С решением избавиться от ненужного, наносного, стать естественным, “реальным”, пришло понимание того, что в отличие от моих поступков, действий, мой смех приходит откуда-то из другой области, которая находится намного глубже в моей душе. Мои слезы приходят отсюда же. Для меня было очень важно научиться “чувствовать” свои чувства для того, что бы достичь той области, прикоснуться к ней. Это очень тонкая сфера – нежная и чувствительная.

Плач и смех так же очень похожи физической природой. Когда я смеюсь, мышцы живота сокращаются, мое лицо покрывается густым румянцем, а дыхание становится прерывистым, Когда я плачу, происходит тоже самое.

Будучи еще ребенком, я научился останавливать текущие слезы сразу же, когда слышал пронзительный окрик моего отца: “Если не прекратишь хныкать, то ты у меня заплачешь по настоящему!”. Я научился сдерживать слезы, сжимая усилием воли мышцы вокруг слезных канальцев в уголках глаз. Я делал это так часто, что забыл, как их расслаблять. В действительности, мне даже не нужно было учиться плакать, нужно было вспомнить, как это делать.

Мне также пришлось научиться фокусировать свои мысли на чем-либо, способным вызвать такие эмоции, что бы я мог плакать. Мне было необходимо заново научиться/вспомнить, как мысленно оставаться в том состоянии.

Любое достойное дело нужно делать, не взирая на трудности и неудачи. Только так можно научиться. Одним из наиболее важных уроков, который я получил – это понимание того, что не стоит ждать мгновенного успеха. Я научился не казнить себя за неспособность плакать. Считаю, что подобное самобичевание только бы значительно затормози-

ло процесс и отдалило появление этого умения. Это бы еще больше усилило мою потребность не выражать открыто свои чувства.

Процесс занимает достаточно много времени. Я потратил больше года, прежде чем смог выдавить свою первую слезу. И она стоила затраченного времени, усилий и терпения. Скорее всего, вы находились в подобном заблокированном состоянии в течение многих лет, иногда – десятилетий. Потребуется время, чтобы измениться. Пожалуйста, найдите время, силы и терпение в себе.

Я бы Вам посоветовал начинать каждое занятие (упражнение) с молитвы. Всего лишь скажите Богу, что Вы пытаетесь сделать, чего достичь, – и попросите Его помощи. Затем посидите тихо несколько минут в Его присутствии.

Существует несколько приемов, которые окажут Вам неоценимую помощь на пути к способности плакать. В изданиях *Reader's Digest* и *Chicken Soup for the Soul* (“Куриный бульон для души англ. = “Бальзам на душу”) В каждом номере Вы найдете множество согревающих сердце истории. Возьмите любой из них по выбору. Найдите спокойное местечко, может, под деревом в Вашем саду, или возле тихой речушки, или просто в отдельной комнате, где Вас не потревожат. Начинать читать.

Когда Вы чувствуете, что появляются соответствующие чувства и эмоции, а так же желание плакать, прекратите чтение и сосредоточьтесь на прочитанном. Не пытайтесь сразу “выдавить из себя слезу”, поскольку это приведет только к подавлению возникшего чувства. Думайте о тех замечательных вещах, которые Вы только прочитали, старайтесь полностью расслабить мышцы лица, начните напрягать и расслаблять мышцы живота. Размышляйте о прочитанном как можно дольше. Не оставляйте попыток полностью расслабить мышцы лица, не забывая о мышцах живота. Повторяйте упражнение до тех пор, пока Вы не почувствуете, что достигнутый эмоциональный пик уже позади, или когда слезы перестали течь.

Когда эмоциональный пик пройден, независимо от того, плакали Вы или нет, перечитайте выбранный Вами отрывок, и если Вы не можете вызвать прежние чувства снова, повторите процесс. Если желание плакать не приходит

снова, – продолжайте чтение до тех пор, пока Вас “не зацепит” снова.

Я рекомендую около трех занятий в неделю, по полчаса каждое.

Другим хорошим способом является просмотр кинофильмов. Сходите в кино “для женщин” (мелодрама, индийское кино, мексиканский сериал и т.д.). Среди множества лент есть действительно берущие за душу. Используйте те же физические упражнения, описанные выше, когда Вы чувствуете желание плакать в зале во время просмотра.

Отдельные книги так же могут произвести подобный эффект.

Аудиозаписи являются еще одним источником эмоциональной пищи. *The Education of Little Tree* (“Обучение маленького деревца”) записано на аудиопленке, как и много других книг и семинаров. Я лично рекомендую почитать что-нибудь из книг Лео Бускалия (*Leo Buscaglia*).

Мой первый прорыв произошел благодаря именно аудиокассетам. В то время, когда я учился плакать, я много путешествовал. Я продолжал слушать пленки, и когда меня действительно что-то трогало из услышанного, я старался плакать.

В течение многих прорывов произошел благодаря именно аудиокассетам. В конце концов, когда стало накатывать, и я начинал чувствовать, что вот-вот начну плакать, – то сразу сворачивал на обочину и останавливал свою машину. Как только я включал поворот, и начинал притормаживать, чувство пропадало. Так происходило много раз, пока не наступил тот день, когда я наконец-то остановил машину и, неподвижно сидя, начал плакать. Какое незабываемое и волнующее ощущение!

Это было прекрасно. Наконец-то я смог проронить несколько слез, что совсем не было похоже на прорыв водохранилища (“слезохранилище”) через плотину. Мне все еще нужно было прилагать усилий и делать упражнения на протяжении многих месяцев для улучшения моей способности давать выход слезам.

Сегодня я могу плакать, когда чувствую в этом потребность, но я еще не всему научился.

Сейчас я стараюсь научиться плакать даже тогда, когда говорю. Могу похвастаться определенными успехами, но

это всего лишь часть процесса и еще много предстоит пройти.

Мое умение останавливать слезы тоже не ушло. И сегодня я могу сделать это, когда захочу. Например, если я нахожусь в месте, или ситуации, не подходящих для подобного проявления чувств, я могу отсрочить момент слез на более приемлемое время.

Когда Вы вновь обрели способность плакать, можете с удивлением застать себя плачущим, даже не зная причины для этого. Не стоит беспокоиться. Вашему разуму совсем не обязательно знать причину Ваших слез. Кроме того, вероятно, прошел не один десяток лет, когда Вы последний раз плакали. Вы всего лишь вернулись к своей настоящей природе!

8. РЕКОМЕНДАЦИИ ИЗ БОЛЬШОЙ КНИГИ ПО ДОНЕСЕНИЮ ИДЕЙ

Рекомендации по первому общению (как себя вести при первой встрече с алкоголиком).

1. Здесь мы обращаемся к нашим товарищам по несчастью, тем алкоголикам, которые еще страдают. При этом мы узнаем, что значит давать, ничего не требуя взамен. Мы начинаем претворять в жизнь все Двенадцать Шагов Программы, обеспечивающей нам и нашим близким эмоциональную трезвость.

2. **Если он не хочет бросить пить, не тратьте время на уговоры** его или его семьи. Вы можете испортить последующую возможность

3. **Постарайтесь побольше узнать о нем.** Поговорите с человеком, который более всего заинтересован в его излечении. Вам нужно знать, как он ведет себя, каковы его проблемы, его прошлое, как далеко он зашел в своем алкоголизме, есть ли у него религиозные наклонности. Эта информация нужна, **чтобы попытаться поставить себя на его место, чтобы понять, какой подход оказался бы успешным в вашем случае**, если бы вы поменялись ролями.

4. **Подождать, пока у него не начнется запой.** Но не общайтесь с ним, пока он очень пьян. Подождите конца запоя.

5. **Потом пусть кто-либо из его друзей или близких спросит его, не хочет ли он покончить с выпивкой и готов ли он сделать все, что нужно для этого.**

6. **Нужно, чтобы кто-то рассказал ему о вашей принадлежности к обществу**, члены которого пытаются помочь другим алкоголикам, поскольку это входит в программу их собственного выздоровления. Ему следует сказать, **что вы будете рады поговорить с ним, если он захочет этого.**

7. **Если он не испытывает такого желания, не пытайтесь навязываться.** Семья тоже не должна истерически уговаривать его.

8. Обычно не рекомендуется, чтобы семья рассказывала историю вашей жизни. **Лучше знакомиться через врача или при содействии учреждения.**

9. Если этот человек нуждается в госпитализации, то следует помочь ему.

10. Не нужно приглашать их (семью) на первую встречу.

11. Навестите его, **пока он еще не окончательно оправился от последнего запоя** (и находится) в состоянии подавленности.

12. Если можно, **попытайтесь встретиться с подопечным наедине.**

13. Не нужно сразу вести себя как проповедник

14. Наша единственная цель – оказание помощи другим людям.

15. Нужно сотрудничать и **ни в коем случае не заниматься критикой**

16. Сначала побеседуйте на общие темы

17. Через некоторое время перейдите на обсуждение алкогольных проблем.

18. Расскажите ему **о вашем опыте, симптомах, привычках**, чтобы он начал говорить о себе.

19. Если он захочет говорить, выслушайте его

20. Если он необщителен, расскажите ему краткую историю вашей «карьеры пьяницы» **до того момента как вы бросили пить** (в классическом переводе «о своей жизни и о том, как вы бросили пить»). **Не говорите пока, как вам это удалось.**

21. Если он в серьезном настроении, **расскажите о том вреде, который вам принес алкоголь, но не пытайтесь морализировать или поучать.**

22. Если он в хорошем настроении, расскажите о ваших веселых приключениях в то время, когда вы еще выпивали. Сделайте так, чтобы он рассказал о своих похождениях.

23. **Когда он увидит, что вы знаете все об алкогольных делах, начните говорить о себе как об алкоголике.**

24. Скажите, как вы были озадачены, когда поняли, что больны. Расскажите, **как вы пытались бороться со своим недугом**

25. Продемонстрируйте ему, **как рассуждает алкоголик перед тем как выпить первую рюмку.**

26. Если вы **убедились, что имеете дело с настоящим алкоголиком**, побеседуйте с ним **о практической неизлечимости заболевания** обычными средствами

27. Убедите его, основываясь на собственном опыте, что **странное состояние ума**, при котором **алкоголик не может противиться первой рюмке**, мешает ему полагаться при излечении на свою силу воли.

28. **Не следует на этом этапе ссылаться на эту книгу.**

29. Постарайтесь **не вешать на него ярлык алкоголика. Он должен сделать выводы сам.**

30. Если он придерживается мнения, что может контролировать потребление алкоголя, согласитесь с ним. Но скажите ему, что если дело зашло далеко, то рассчитывать только на свои силы нельзя.

31. Продолжайте говорить об алкоголизме как о болезни, как о смертельно опасном недуге. Расскажите ему о физических и психических проявлениях этого заболевания.

32. **Говорите в основном о вашем опыте.** Вы можете говорить о безнадежности положения больных алкоголизмом, потому что вы предлагаете решение проблемы.

33. Расскажите ему всю правду, как это произошло.

34. **Подчеркните духовную сторону вашего исцеления** подчеркните, что он не должен соглашаться с вашим пониманием Бога. Он может сформировать свое представление о Боге, главное, чтобы он **был готов поверить в Силу более могущественную, чем он, и жить, руководствуясь духовными принципами.**

35. Старайтесь не поднимать теологических вопросов, какими бы ни были ваши собственные убеждения.

36. **Позвольте ему убедиться, что вы не намерены учить его догматам религии.**

37. Обратитесь не внимание на то, что, как ни глубоки его знания и вера, он, похоже, не смог использовать их в полной мере, иначе не стал бы пить

38. Расскажите о программе действий.

39. Объясните, как вы дали оценку своей жизни с нравственных позиций, как пересмотрели свое прошлое и почему теперь хотите помочь ему.

40. Объясните ему, что он вам ничем не обязан.

41. Напомните ему, что важнее заботиться о благе других, чем о своем собственном
42. Дайте ему понять, что вы не хотите принуждать его к чему-либо, что он может не встречаться с вами, если не захочет
43. Чем отчаяннее он чувствует себя в этот момент, тем лучше
44. Расскажите только, что вы когда-то чувствовали то же самое, но что вы сомневаетесь, что сумели бы добиться прогресса, если бы не начали предпринимать действия
45. Расскажите ему о Братстве Анонимных Алкоголиков
46. Дайте ему экземпляр этой книги.
47. Не принуждайте его.
48. Лучше не братья за дело немедленно.
49. Не проявлять чрезмерного рвения и не выказывать стремления переделать их.
50. Никогда **не пытайтесь снисходить к алкоголикам** с моральных и духовных высот
51. Просто расскажите ему о духовных средствах исцеления
52. Предложите ему вашу помощь и дружбу
53. Скажите ему, что **если он хочет бросить пить**, вы сделаете все, чтобы помочь ему.
54. Если он искренне заинтересовался и хочет снова увидеться с вами, **попросите его почитать эту книгу перед вашей новой встречей.**
55. **Он должен принять решение** хочет ли он продолжать.
56. **Не нужно оказывать на него давление**, от кого бы оно ни исходило: от вас или других.
57. **Если ему суждено обрести Бога, желание должно родиться в нем самом.**
58. Если ему кажется, что он может добиться результатов каким-либо другим путем или предпочитает иной способ духовного исцеления, пусть он следует голосу своего сознания.
59. Обратите его внимание на то, что у алкоголиков много общего, и заверьте его в вашей готовности помочь.
60. Пусть на этом ваша встреча закончится.

Рекомендации по повторному общению (как себя вести при второй встрече с алкоголиком)

1. Спросите его: “Прочитал ли ты большую книгу?”
2. Хочешь ли ты быть таким же трезвым, как и я?
3. Готов ли ты пройти через программу выздоровления?
4. “Хочешь ли ты сделать все ради достижения цели?”

Если:

1. Он прочитал эту книгу.
2. Он готов пройти 12 шагов.
3. Дайте ему понять, что, если он принял решение встать на путь исцеления и готов рассказать вам историю своей жизни, то вы поможете ему, но не настаивайте на этом.

4. Необходимо, чтобы в сознание алкоголика врезалась мысль, что он может излечиться вне зависимости от того, что сделают другие. Единственное условие – порекомендовать себя Богу и, руководствуясь нравственностью, провести большую чистку в своем хозяйстве.

5. Напомните вашему другу, что его выздоровление не зависит от людей. Оно зависит только от его взаимоотношений с Богом.

6. Помогая алкоголику и его семье, вы ни в коем случае не должны принимать участия в их ссорах. Этим вы можете лишить себя возможности помогать этим людям в дальнейшем.

7. Если алкоголик не хочет следовать программе, не нужно порывать связи с его семьей.

8. Предложите членам семьи духовный путь жизни

9. Некоторым сначала кажется, что их деятельность на этом последнем этапе временами отклоняется от правильного курса. Многих это огорчает, но впоследствии мы понимаем, что это ступеньки, ведущие к успеху. Например, мы настраиваем себя на необходимость вернуть к трезвости какого-то определенного человека, мы работаем с ним в течение нескольких месяцев, но без особого успеха. Такое может случиться подряд в нескольких случаях, и мы можем решить, что не способны нести эстафету АА. Может возникнуть и противоположная ситуация, когда наш успех опьяняет нас. Здесь возникает соблазн чрезмерной опеки над новичками. Возможно, нам захочется что-то советовать им в тех делах, где мы совсем не компетентны или где вообще

не следует никому давать советов. Мы чувствуем обиду и смущение, когда наш совет отвергают, а когда его принимают – еще большее смущение. Усердно выполняя программу Двенадцатого Шага, мы передаем свой опыт столь большому числу алкоголиков, что они предлагают нам занять какое-нибудь положение, свидетельствующее об их доверии, стать, кажем, председателем группы. Здесь тоже возникает опасность чересчур увлечься руководством, что порой приводит к резкому отпору и другим последствиям, которые нелегко перенести.

10. Мы стремимся никогда не выказывать нетерпимости или ненависти к потреблению алкоголя как таковому. Опыт показывает, что такое отношение никому не помогает.