

«Делитесь с другими тем, что вы узнали...»



ОПЫТ ВЫПОЛНЕНИЯ 12 ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

**ИЗЛОЖЕННЫХ В
БОЛЬШОЙ КНИГЕ «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ»**

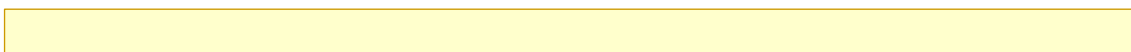
Это материал открыт для всех, кто заинтересован в 12 Шагах выздоровления
на Google Диске в папке "AA's Principles for Life"

<https://goo.gl/OXSYNA>



Пожалуйста, соблюдайте Традицию АА об анонимности при использовании этих заметок



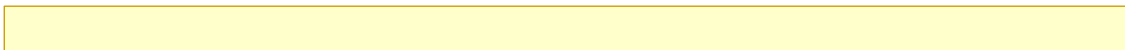


12 шагов



Это материал открыт для всех, кто заинтересован в 12 Шагах выздоровления на Google Диске в папке "AA's Principles for Life"

<https://goo.gl/OXSYNA>



ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Публикация данного материала не означает, не предполагает и не намекает на любую принадлежность либо поддержку или одобрение ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC. (A.A.W.S., Inc.)

Любые ссылки или цитаты из книги "Alcoholics Anonymous" Первой и Второй редакции, которые находятся в общественном достоянии

"Alcoholics Anonymous" является зарегистрированной торговой маркой компании "A.A.W.S. Inc." Авторское право на все упомянутые издания принадлежит "The A.A. Grapevine, Inc." и "A.A.W.S. Inc."

Это материал публикуется не для коммерческих целей

Благодарность

Привет всем!

Меня зовут Гай Садовский из города Ашдод (Израиль), я алкоголик, «...который выздоровел, попав в, казалось бы, безнадежное состояние мышления и тела» («Анонимные Алкоголики», Предисловие к первому изданию страница XII, абзац 1).

Первый день моей трезвости – 20 февраля 2008

Вы можете связаться со мной:

☎Тел: +972547670210; ✉e-mail: guy.sadovsky@gmail.com;

📠SKYPE: guy.sadovsky; 📘 Facebook: Guy Sadovsky

БЛАГОДАРНОСТЬ

Прежде всего, я хочу выразить личную благодарность Николаю Голубей за создание, перевод и распространение семинаров по донесению вести о выздоровлении, описанной в Большой Книге. Через него весть дошла и до меня. Он первый провёл меня по 12 Шагам Анонимных Алкоголиков, изложенных в Большой Книге (на 4-м году моей непрерывной трезвости!)

Моя благодарность Дэйву Фредриксон, Марку Хьюстон, Крису Рэймор и Дж. Р. Хармон

И, конечно же, я присоединяюсь к благодарности членов группы АА «Главная цель» из Далласа, штат Техас.

«Мы искренне благодарны нашим основателям, Биллу Уилсон и Доктору Бобу за их решимость оставаться трезвыми, заставляющую их идти к алкоголикам, которые всё ещё страдают. Благодаря усилиям наших основателей, а так же усилиям тех, кому они помогли, появились Первые Сто трезвых мужчин и женщин. Благодаря Программе Действий, которые предприняли эти первые алкоголики, у нас появилась книга «Анонимные Алкоголики», а затем и Сообщество, которое стало называться по названию этой книги.

Благодаря двум «Арканзаским путешественникам» Джо и Чарли и их семинарам по изучению Большой Книги, мы начали понимать, что написано в книге «Анонимные Алкоголики». Это понимание зародило в нас невероятную жажду новых знаний и получения нового жизненно важного духовного опыта, который находится в Большой Книге...

Однако, больше всего, мы хотели бы поблагодарить нашего Небесного Отца, Который открыл Первым Ста алкоголикам секрет этой Программы, показавшей стольким алкоголикам и другим людям главную цель в жизни, и научившую их, как наслаждаться жизнью, будучи счастливыми, радостными и свободными!»

Спасибо всем!

Спасибо АА!

Спасибо Богу!

Благодарность

В работе над этим материалом были использованы следующие семинары:

<p>«A Spiritual Journey Through the Big Book of Alcoholics Anonymous» With Nickolai Golybei, Zaporozhye, Ukraine</p>	<p>Семинар «Духовное путешествие по Большой Книге Анонимных Алкоголиков» с Николаем Голубей, Запорожье, Украина</p>
<p>«Fellowship Of The Spirit» Conference With Mark Houston and Dave Fredrickson With Saturday night speaker Chris Reymor July 27 – 29, 2001</p>	<p>«Сообщество Духа» Конференция с Марком Хьюстон и Дэйвом Фредриксон Спикер в субботу вечером Крис Рэймор 27-29 июля, 2001 года</p>
<p>«The Language of the Heart» Discovering the Fellowship of the Spirit through the Big Book With Dave Fredrickson (Flower Mound, TX USA) and JR Harmon (Pollock Pines, CA USA) 30 April, 2013 – 02 May 2013</p>	<p>«Язык сердца» Открытие Духовного Братства через Большую Книгу с Дэйвом Фредриксон (Flower Mound, TX USA) и Дж. Р. Хармон (Pollock Pines, CA USA) 30 апреля – 2 мая 2013 года</p>
<p>Contact Information: Nickolai Golybei – kolia.golybei@gmail.com +30970844013, +380954813304 SKYPE: kolia.golybei Dave Fredrickson – aadave1@aol.com (1) (214)513-1250 SKYPE: sapdot JR Harmon – jrstar@comcast.net (1) (530) 409-4674 SKYPE: aajrstar</p>	

Внимание!

Основным ресурсом выздоровления и выполнения 12 Шагов Анонимных Алкоголиков является книга «Анонимные Алкоголики».

Данный материал, как и семинары, имеют одну цель – привести нас к нашим основам к Большой Книге Анонимных Алкоголиков, в которой на первых 160 страницах изложены чёткие, ясные, прямые инструкции к выполнению 12 Шагов, в результате выполнения которых, любой страждущий алкоголик может **ВЫЗДОРОВЕТЬ** от алкоголизма *«...безнадёжного состояния мышления и тела»*.

Этот материал используется мной для передачи опыта и знания первых членов АА об алкоголизме, а также их Программа Действий, учитывая опыт всех тех, кто принимал участие в создании этих семинаров.

Данный материал не может использоваться сам по себе. Он всего лишь инструмент для работы по выполнению 12 Шагов со спонсором и я надеюсь, что вы найдёте его полезным для своего выздоровления, и он поможет вам быть более эффективными в несении вести Анонимных Алкоголиков.

О принципе анонимности и использовании фамилий в АА

11 Традиция гласит:

«Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять нашу анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и телевидением»

Несколько выдержек из литературы АА:

«Доктор Боб говорил, что есть два пути нарушения Традиции анонимности: (1) назвать своё имя на публичном уровне, например, в прессе или на радио; (2) быть настолько анонимным, что к тебе не смогут обратиться другие пьяницы» («Доктор Боб и славные ветераны» 264:4)

«Поскольку наша Традиция анонимности точно определяет уровень, через который проходит эта граница, для каждого, кто читает и понимает по-английски, должно быть ясно, что сохранение анонимности на каком-либо другом уровне определённо является нарушением этой Традиции.

АА-евец, который скрывает свою личность от другого АА-евца, используя только своё прозвище, нарушает Традицию в той же мере, что и АА-евец, дающий разрешение на то, чтобы его имя появилось в прессе в связи с вопросами, имеющими отношение к АА.

Первое является сохранением анонимности выше уровня прессы, радио и кино, а последнее – это поддержание своей анонимности ниже уровня прессы, радио и кино – тогда как Традиция определяет, что мы должны сохранять анонимность на уровне прессы, радио и кино». («Доктор Боб и славные ветераны» 264:6-265:1)

«В некоторых группах АА принцип анонимности доводится до настоящего абсурда. Общение их членов носит столь ограниченный характер, что они даже не знают фамилий и адресов друг друга. Это напоминает ячейку подпольной организации». («Как это видит Билл» 241:1)

«Называть только своё имя, но не фамилию, если вы выступаете на собрании перед людьми, не принадлежащими к АА, и рекомендуете себя как члена Содружества».

«В рамках Содружества использовать фамилии, особенно когда проходят выборы ответственных в группе и на различные должности в службах АА» (рекомендации из брошюры «Как понимать анонимность»)

Этот материал подготовлен для членов Сообщества АА, Ал-Анон, и всем тем, кто применяет в своей жизни 12 Шагов Анонимных Алкоголиков и доступен в Интернете.

Интернет «...является публичным ресурсом, который имеет потенциал доступа со стороны самой широкой аудитории и поэтому требует такой же защиты анонимности, который мы используем в отношениях с прессой, радио и кино». (А.А. Руководство из Г.С.О. Нью Йорк – http://www.aa.org/assets/en_US/mg-18_internet.pdf). Разрешение на публикацию номеров телефонов и адресов электронной почты получено.

АА, Ал-Анон и Большая Книга

Этот вопрос Коля Голубей спросил у Дэйва Фредриксон

Вопрос:

«Привет, Дэйв! В Украине много членов Ал-Анон работают по Шагам по Большой Книге. Другие члены Ал-Анона критикуют их за это, так как по их словам это нарушает Традиции Ал-Анона. Они говорят, что члены Ал-Анона должны использовать литературу Ал-Анона и Программу Ал-Анона. Такая критика очень сбивает и обескураживает моих знакомых. Можешь ли ты дать какой-нибудь совет?»

Обнимаю. Коля».

Ответ:

«Привет, Коля!

Я слышал подобные споры также здесь в США. Все эти споры рождаются из-за незнания истории наших Сообществ. Первые 16 лет (с 1935 года по 1951 год) была только одна Программа – Программа Анонимных Алкоголиков. Члены семей участвовали так же, как и алкоголики в собраниях. Ведь это семейное заболевание. Результат нашей совместной истории до сих пор можно найти в Традициях Ал-Анона. 5 Традиция Ал-Анона звучит: «У каждой семейной группы Ал-Анон есть лишь одна цель – помочь семьям алкоголиков. Мы достигаем этой цели, выполняя 12 Шагов АА сами, ободряя и выражая понимание нашим родственникам-алкоголикам и давая приют и утешение семьям алкоголиков».

Как они должны работать по 12 Шагам АА? Единственное место, где изложены 12 Шагов Анонимных Алкоголиков – это Большая Книга! 12 Шагов – это не список, который написан на странице 57. 12 Шагов – это Программа действий, которая изложена на первых 160 страницах Большой Книги. В Большой Книге есть целые главы, посвящённые тому, как алкоголизм поражает семью и как правильно решать эту проблему (Это главы «Обращение к жёнам» и «Новые отношения в семье»).

Так что безумная идея о том, что использование Большой Книги конфликтует с Традициями Ал-Анона – это чепуха! Это не правда! Традиции Ал-Анона говорят сами за себя.

Как раз наоборот! Не использование Большой Книги для прохождения Шагов противоречат 5 Традиции Ал-Анона! Кстати, Традиции Ал-Анона были написаны в 1951 году Лоус Уилсон. Она, точно также как и другие основатели Ал-Анона, использовала Большую Книгу!

Кроме того, эти спорщики любят приводить тот факт, что «Большая Книга НЕ ЯВЛЯЕТСЯ литературой, Утверждённой Конференцией». Да, они правы, Большая Книга не является литературой, Утверждённой Конференцией. Но эти люди ошибаются по поводу значения «литература, Утверждённая Конференцией». Первые двадцать лет (с 1935 по 1955 годы) Ал-Анон продавали только одну книгу в твёрдом переплёте. Название этой книги было «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ». Большая Книга продавалась и использовалась Ал-Аноном первые двадцать лет своего существования! Это была единственная книга в твёрдом переплёте, которая использовалась в обеих программах, потому что обе программы – А.А и Ал-Анон были одной Программой. Кстати, откуда произошло название Ал-Анон? От названия книги – Анонимные Алкоголики.

В книге истории Ал-Анона «Первые Шаги Ал-Анона», в которой описывается история первых 35 лет Ал-Анона, на 89 странице даётся пояснение, что означает «литература Утверждённая Конференцией». Утверждение «литература, Утверждённая Конференцией» не означает список литературы, которую мы должны использовать. Это утверждение означает, что эта литература является «чисто Ал-Аноновской». Большая Книга не является «чисто Ал-Аноновской», поэтому не может быть «литературой, Утверждённой Конференцией». Кроме, того на тот момент в этом вообще не было проблемы, потому что все так использовали Большую Книгу. Это была единственная книга в твёрдом переплёте, которую использовали для выполнения Программы. Затем начали появляться другие книги, и началось всё это противостояние.

Эта чушь, что Ал-Анон не может пользоваться Большой Книгой идёт в противоречие с самой историей Ал-Анона. Не использование Большой Книги для выполнения Программы идёт в противоречие с 5 Традицией Ал-Анона, ведь ТОЛЬКО в Большой Книге изложена Программа АА.

Переведи это для тех людей, которые начали этот бессмысленный спор. И я надеюсь, у них хватит смирения понять, что они были недостаточно информированы в этом вопросе. Если они потрудятся изучить историю Ал-Анона, то они увидят, что Большая Книга это одно из величайших сокровищ Ал-Анона. Кроме того, первые члены Ал-Анона внесли очень много жизненно важной информации в Большую Книгу, когда она писалась.

Иди с Богом!

Дэйв Фредриксон».

Пару слов о переводе

Я не знаю английского языка. Поэтому я использую перевод Николая Голубей и просто процитирую написанное им:

«Многие из вас неоднократно слышали о том, что в нашем переводе книги «Анонимные Алкоголики» (в тексте перевода Большая Книга) не всегда точен. Об этом много говорили Олег Мацко и Григорий Тoubин.

Я также хотел бы сказать пару слов. Переводя этот семинар и видя неточности перевода, я делал свои правки. Я не претендую на совершенство перевода и стилистики, поэтому можете сразу называть эти правленные места «версия перевода Коли Голубей» Это сразу же избавит вас и меня от необходимости споров по поводу каждой буквы и запятой. Если вы хорошо владеете английским и не согласны с «версией перевода Коли Голубей» – не беда! ☺ Я просто предлагаю не втягиваться в споры и трения. Я – за сотрудничество!

Теперь по поводу слова RESENTMENT, которое вы встретите множество раз по ходу семинара. Перевести адекватно суть этого слова на русский невозможно. Просто у нас нет такого слова. Поэтому я оставил это слово без перевода. В книге Анонимные Алкоголики часто фигурируют слова «Злоба, Обида, Раздражение, Неудовлетворение...» – в английском языке используется одно слово – RESENTMENT.

Что же означает слово RESENTMENT?

RESENTMENT – означает «перечувствовать», почувствовать снова и снова.

Образный пример:

Если утром мне нагрубили в транспорте, то я «разозлился, обиделся, почувствовал злобу и неудовлетворение». Счёт 1:1. Меня один раз задела – я один раз разозлился.

Я пришёл на работу и меня спросили: «Как дела?». И бац... Я вспоминаю утро... транспорт... и снова чувствую себя плохо – это уже RESENTMENT. Меня задела один раз – я разозлился два раза. Счёт 2:1. Вечером моя девушка спрашивает меня: «Как прошёл день?». Я снова вспоминаю утро... транспорт... 3:1!!!

На следующий день, я жду маршрутку и уже готов к бою! Счёт 4:1!

И через какое-то время, каждый раз, когда кто-то начинает говорить на тему транспорта, я начинаю чувствовать раздражение – это и есть сформировавшийся RESENTMENT на людей в общественном транспорте.

И таких RESENTMENT, у меня вагон и тележка: семья, коллеги на работе, врачи, американцы и т.д.

Я надеюсь, мне удалось объяснить разницу между просто злобой, обидой и раздражением, и RESENTMENT.

Ещё один нюанс. У нас книгу «Анонимные Алкоголики» называют «Синяя книга. В Америке – Большая Книга. Поэтому везде, где написано Большая Книга, имеется в виду книга «Анонимные Алкоголики»

План работы и приблизительное время

Этот план очень условный, но реальный. Я провожу своих спонсируемых примерно в таком же темпе. Если вы выбиваетесь на несколько дней не переживайте! 😊

- Часть 1) Соглашение о спонсорских отношениях и всей секции о 1 Шаге, (введение, Цели Большой Книги, Феномена Тяги, Мышления Алкоголика и Духовной стороны алкоголизма) а также выполнение трёх письменных заданий (Примеры Феномена Тяги, Мышления Алкоголика и Духовной стороны алкоголизма) – от 2 до 7-8 дней
- Часть 2) 2 Шаг и выполнение письменного Задание по 2 Шагу, страница 45 – «Наше собственное представление, каким бы несовершенным оно ни было, оказалось вполне достаточным для установления контакта с Ним». – 2 дня
- Часть 3) Разбор 3 Шага (анализ, подготовка и написание молитвы)– 1 день
- Часть 4) Выполнение 3 Шага и начало инвентаризаций 4 Шага – Инвентаризация по Resentment (злоба) – 1 колонка – 1-2 дня
- Часть 5) 4 Шаг – Инвентаризация по Resentment (злоба) – 2 колонка – 1-2 дня
- Часть 6) 4 Шаг – Инвентаризация по Resentment (злоба) – 3 колонка – 1-2 дня
- Часть 7) 4 Шаг – Инвентаризация по Resentment (злоба) – Наблюдения и Молитвы – 4-10 дней
- Часть 8) 4 Шаг – Инвентаризация по Resentment (злоба) – 4 колонка – 3-4 дня
- Часть 9) 4 Шаг – Инвентаризация по страху – 1 колонка – 1 день
- Часть 10) 4 Шаг – Инвентаризация по страху – 2 колонка – 1 день
- Часть 11) 4 Шаг – Инвентаризация по страху – 3 и 4 колонка – 1 день
- Часть 12) 4 Шаг – Инвентаризация по страху – Молитвы – 1-2 дня
- Часть 13) 4 Шаг – Инвентаризация неправильного сексуального поведения – Пересмотр взглядов на секс – 1 день
- Часть 14) 4 Шаг – Инвентаризация неправильного сексуального поведения – Инвентаризация – 1-2 дня
- Часть 15) 4 Шаг – Инвентаризация неправильного сексуального поведения – Подготовка к написанию идеала будущих отношений с другими людьми, включающий сексуальный идеал – 1 день
- Часть 16) 4 Шаг – Инвентаризация неправильного сексуального поведения – Написание идеала будущих отношений с другими людьми, включающий сексуальный идеал – 1 день
- Часть 17) 4 Шаг – Написание списка людей, которым причинил ущерб
- Часть 18) 5 Шаг – С кем делать. Как делать 5 Шаг – 1 день
- Часть 19) 5 Шаг – Выполнение личного 5 Шаг – 1 полный день
- Часть 20) 5-й Шаг – По возвращению домой – 1 час
- Часть 21) 6-й и 7-й Шаг – желательно в тот же день после часа размышлений после 5-го Шага – 1-2 часа

План работы и обозначения

- Часть 22) 8 Шаг – Составление списка, Написание карточек, Молитва и Упражнение для приобретения готовности – 3-6 дней
- Часть 23) 8 и 9 Шаги – Разбор теории и Инструкций из Большой Книги – 1-2 дня
- Часть 24) 9 Шаг – Начало выполнения 9 Шага (сделать первые 10 человек за 2-4 дня)
- Часть 25) Прочитать брошюры о спонсорстве: «Спонсорство» Кларенса Снайдера и «Вопросы и ответы о наставничестве»
- Часть 26) 10 Шаг – Теория из книги – 1 день. Домашнее задание: читать 10 Шаг (стр. 81-83) в течение недели, поднять на собрании тему о 10 Шаге, спросить 5 человек, как они делают 10 Шаг
- Часть 27) 11 Шаг – Теория из книги – 1 день. Домашнее задание: читать 11 Шаг (стр. 83-85) в течение недели, поднять на собрании тему о 11 Шаге, спросить 5 человек, как они делают 11 Шаг
- Часть 28) 12 Шаг – В течение недели читать главу «Работая с другими»
- Часть 29) 12 Шаг – В течение недели читать главы «Обращение к жёнам», «Новые отношения в семье» и «Обращение к работодателям»
- Часть 30) 12 Шаг – В течение недели читать главу «Заглянем в наше будущее» и о практическом применении духовных принципов во всех делах. Домашнее задание: взять в молитву, медитацию и визуализацию духовные принципы, которые мы нашли в главах «Обращение к жёнам» и «Новые отношения в семье»
- Часть 31) 12 Традиций и 12 Концепций Анонимных Алкоголиков и об их применении на группах и в жизни

Обозначения

Везде, где написано в мужском роде, относится и к женщинам (и наоборот).

Всё, что выделено кавычками, необходимо не только прочитать, но и найти в книге по ссылке и отметить маркёром.

Ссылки на страницы относятся к русскому переводу Четвёртого издания книги «Анонимные Алкоголики». Возможно отличие текста связанное с переводом.

Например:

«Если вы – алкоголик, который хочет исцелиться от алкоголизма, вы, возможно, уже задаёте себе вопрос: “Что мне нужно сделать?”» (19:2) (т.е. страница 19 абзац 2. Примечание: неполный абзац обозначается 0)

Для работы с этими материалами необходимы:

- Книга «Анонимных Алкоголиков» (Большая Книга) – обязательно
- Тетрадь в клеточку размером А4 – обязательно
- Несколько чёрных ручек – обязательно
- Цветные маркёры – обязательно
- Линейка – желательно

Часть 1) Соглашение о спонсорских отношениях и всей секции о 1 Шаге, (введение, Цели Большой Книги, Феномена Тяги, Мышления Алкоголика и Духовной стороны алкоголизма) а также выполнение трёх письменных заданий (Примеры Феномена Тяги, Мышления Алкоголика и Духовной стороны алкоголизма) – от 2 до 7-8 дней

Соглашение о спонсорских отношениях

Я отвечаю за это...

«Когда кто-либо, где-либо будет нуждаться в помощи, Я хочу, чтобы рука АА всегда была там. И за это – Я ответственный»

Это руководство – это не догма и не железное правило! Каждый отдельный человек уникален и имеет свои особенности. То, что написано ниже звучит жёстко и прямо. Пожалуйста, попробуй не бороться с этими рекомендациями сразу же, как только ты услышишь их. Побудь с ними. Ты не сможешь с первого дня делать всё и на 100%.

Книга «Анонимные Алкоголики», страница 58. «Многие из нас восклицали: “Что за режим! Я не смогу следовать ему до конца”. Не отчаивайтесь. Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые. Главное в том, что мы готовы духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притягаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство».

Это руководство – руководство на пути прогресса.

Делай сразу же то, что ты можешь сделать сейчас. И добавляй по мере своего духовного роста новые обязательства. Это и будет духовный прогресс. Но в любом случае нужно начать!

Мы вернёмся к этому списку снова, когда мы пройдем секцию книги по 1 Шагу. И пересмотрим то, что здесь предлагается.

Соглашение о спонсорских отношениях: _____ (дата начала соглашения)

Давай сразу расставим точки над «і» со словом готовность.

Люди не остаются долго трезвые на желании. Трезвыми остаются на готовности.

Чем отличается готовность от желания?

Если у человека есть **«желание»**, то у него сегодня есть **«желание»** и он делает задания по Программе, ходит на собрания, занимается служением. Завтра у человека нет **«желания»**, и он не делает задания по Программе, не ходит на собрания, не занимается служением. В конечном итоге, такие люди срываются или проводят свою трезвость в депрессии, жалости к себе и постоянным претензиям к окружающим.

Если у человека есть **«готовность»**, то у него сегодня есть **«желание»**, и он делает задания по Программе, ходит на собрания, занимается служением. Завтра у человека нет **«желания»**, но он всё равно делает задания по Программе, ходит на собрания, занимается служением, потому что у него есть **«готовность»**.

Ответь на вопросы:

- ? Готов ли ты пойти на всё ради достижения цели?
- ? Готов ли ты пройти Шаги быстро?
- ? Готов ли ты быть 100% честным?
- ? Готов ли ты не спорить, не пререкаться, не дискутировать по поводу новых знаний и опыта? Готов ли ты отложить всё, что ты знаешь о 12 Шагах, выздоровлении, Боге, жизни, самом себе, для того чтобы получить новый опыт?

Если ты готов, то напиши «Да, готов» напротив каждого вопроса.

Задача спонсора:

Моя задача как спонсора **быстро провести тебя по Шагам**, чтобы ты получил духовное пробуждение/духовный опыт. Как результат, ты:

- А) больше никогда не будешь пить;
- Б) в своей трезвости, ты будешь счастливым, радостным и свободный;
- В) ты найдёшь решение всех своих проблем (это одно из обещаний Большой Книги);

Мы будем учиться жить в **«Решении»**, а не в «Проблеме».

Задача спонсируемого:

Твоя задача, как спонсируемого, принимать мои рекомендации по Программе, **как руководство к действию** (не к мыслям, не к обсуждению, не к дебатам, а руководство к **ДЕЙСТВИЮ**)

В работу по Шагам входит:

1. Я, как спонсор, буду задавать темп работы. Выдавать задание по Программе и срок их выполнения – ты будешь эти задания делать, и отчитываться об их выполнении.
2. Я могу быть полезен только при условии, что спонсируемый **действует**. Я не твой начальник и не команду тобой. Моя ответственность – определять для тебя следующее правильное **действие** в работе по Программе.
3. Я не друг, не приятель, не собеседник на предмет «поболтать». Я твой спонсор – проводник по программе АА. Будь готов к тому, что тебе не понравится то, что я буду говорить. Возможно, мои слова будут казаться тебе резкими и даже грубыми, а вопросы неприятными. Возможно, тебе не будет нравиться, как я с тобой общаюсь. Можешь говорить мне об этом. Давай сразу условимся, если для решения твоей проблемы от тебя требуется **действие**, моя задача – сказать тебе, **что надо делать**. До тех пор пока **действие** не совершено, к обсуждению проблемы мы не возвращаемся. Я не буду дискутировать с тобой или уговаривать. Либо **действуешь**, либо нет.
4. Если тебе нужно будет услышать мой совет, то сначала задай этот вопрос Богу и побудь в медитации. Это очень просто делать. Возьми ручку и бумагу. Затем, задай Богу вопрос, объясни ситуацию. Затем посиди в тишине, и начни записывать возможные варианты того, как можно решить данную ситуацию. Это и называется **«жить в решении»**. Не концентрируйся на «проблеме», концентрируйся на **«решении»**. Затем ты сможешь задать этот же вопрос мне, и прочитав возможные варианты решения твоей проблемы. Я либо добавлю, какие-то свои предложения, либо соглашусь с твоим вариантом.
5. Я не семейный консультант, не психолог, не бизнес-консультант, не священник, не юрист, не специалист по недвижимости, не врач – поэтому в ряде случаев я буду отправлять тебя к специалистам. Это тоже действие по программе. Это ошибка думать, что собрания Анонимных Алкоголиков – это место, куда нужно приносить все свои проблемы. Есть проблемы со здоровьем – обратись к врачу. С законом – обратись к юристу. И т.д.
6. Я работаю с тобой только с одной целью – **ты отдашь это другим**. Давай сразу условимся, что в 9 Шаге у тебя должны появиться спонсируемые. Как минимум один. Пока не думай, где ты их возьмёшь. Важно принципиальное согласие. **Трезвость «для себя» не работает**. Когда кто-то говорит, что АА – это «эгоистичная программа» – не верь.

7. Ты должен выбрать «домашнюю» группу и стать членом этой группы:

- а) Ты должен посещать собрания группы _____ раз в неделю. Посещать «рабочие» собрания группы. Взять служение на группе. («Анонимные Алкоголики» стр. 125, параграф «...нужно, чтобы он помогал другим алкоголикам столько, сколько хочет. В первые дни выздоровления это больше, чем что-либо другое, гарантирует трезвость»)
- б) Параллельно работе по Шагам, ты должен читать брошюры, посвящённые 12 Традициям и 12 Принципам служения
- в) Посещать наркологии, реабилитационные центры, дурдомы и другие заведения с целью несения вестей 12-го Шага
- г) На собраниях следить за своими высказываниями, своим поведением, и тем во что ты одет
- д) Пересмотри свои взгляды на анонимность

Возможные причины разрыва спонсорских взаимоотношений:

Со стороны спонсора:

Если ты не будешь выполнять мои рекомендации по Программе, то наши спонсорские взаимоотношения останутся:

Объяснение: Если ты будешь думать, что ты в Программе (у тебя есть спонсор, ты ходишь на группы, вроде делаешь Шаги) и потом вдруг сорвёшься, твоя голова может тебе рассказать, что АА не для тебя, и ты можешь умереть алкоголической смертью. Поэтому моя задача сказать тебе правду, когда ты не в Программе и остановить спонсорские взаимоотношения. Это даст тебе понять, что ты не на 100% работал по Программе и это даст тебе шанс вернуться и попробовать ещё раз. Почему вопрос стоит именно так? – книга «Анонимные Алкоголики» страница 57, первый параграф: **«Полумеры ничем не помогли нам!»**

Со стороны спонсируемого:

Если ты решил не делать дальше Программу, то ты можешь остановиться в любой момент. Мы взрослые люди, и если ты захочешь, то тебе даже не нужно объяснять мне причину. Единственная просьба, скажи мне об этом лично, не нужно просто пропадать.

Об анонимности и конфиденциальности:

Всё, что ты будешь мне рассказывать, будет строго между нами. Я всего лишь алкоголик, если мне нужен будет совет, то я буду советоваться об этом со своим спонсором или моими духовными наставниками. Я не буду упоминать твоего имени, а расскажу только ситуации.

? **Даёшь ли ты мне разрешение на это?**

В завершение:

Я хочу сказать, что если ты будешь действовать честно и откажешься от предубеждений, если ты затратишь на выздоровление хотя бы половину той энергии, которую ты тратила на добычу выпивки и преодоление похмелья, у тебя есть хорошие шансы достичь своих целей. Это как минимум. Как максимум – радостная, счастливая и свободная трезвость без жалости к себе и депрессивных состояний. Добро пожаловать в страну наиболее здоровой части АА!

- ? Ну что, ты готов вступить в спонсорские отношения или нет?
- ? Готов ли ты пойти на всё ради достижения цели или нет?
- ? Готов ли ты пройти все 12 Шагов быстро или нет?
- ? Готов ли ты быть честной на 100% или нет?
- ? Готов ли ты не спорить, не пререкаться, не дискутировать по поводу новых знаний и опыта или нет? Готов ли ты отложить всё, что ты знаешь о 12 Шагах, выздоровлении, Боге, жизни, самом себе, для того чтобы получить новый опыт или нет?

Теперь тебе нужно обдумать мои слова и принять решение. Пожалуйста, прочти внимательно всё, что мы написали. Если тебя устраивают мои условия – давай работать. Если нет – значит, нет. Попробуй с кем-то ещё.

Если ты готов, то давай запишем твои первые домашние задания.

Помни, что «мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство». Запиши все эти задания в свою тетрадь или вклей их. Начни делать то, что ты можешь делать сейчас, и постепенно добавляй к этому новые и новые обязательства.

Домашние задания на каждый день:

- 1) Сегодня не пить, как бы плохо мне не было и как бы сильно мне этого не хотелось. **ПЕРЕД ТЕМ** как срываться, помолиться (попросить Бога о помощи) и позвонить спонсору (другому человеку).
- 2) Звоню спонсору каждый день и даю отчёт о своих действиях по Программе. Что я сделал и что я не сделал.
- 3) Молиться утром и вечером.
- 4) Самобичевание всегда неправильно. Моя работа делать ошибки.
- 5) Поменьше думать. Мы тренируем ноги, а не мысли.
- 6) Жить в сегодняшнем дне. Сегодня – как слово паразит, почаще его употреблять.
- 7) Заботиться о себе:
 - а) Отдыхать
 - б) Высыпаться
 - ✓ Если я сегодня не выспался, то я не воспринимаю себя всерьёз, потому что реакции и поведение будут 100% неадекватными
 - в) Хорошо питаться (не быть голодным)
 - г) Следить за своим здоровьем: делать зарядку, физические упражнения, пить витамины, кушать фрукты, следить за питанием и т.д.
- 8) Делать маленькие добрые дела.
- 9) Изучать и сосредоточиться на Большой Книге. Отложить всю другую литературу до конца выполнения всех заданий по Большой Книге.
- 10) Читать 11 Шаг (стр. 83 – 85) и пытаться его делать. Делать вечернюю и утреннюю части. Составлять план на день. Начать практиковать молитву, медитацию и визуализацию.
 - ✓ Молитва = обращение к Богу
 - ✓ Медитация = «взвесить», обдумать каждое слово. Что оно означает? Как можно применить на практике то, о чём говорится в молитве?
 - ✓ Визуализация = представить себе, мысленно «увидеть» то, о чём говорится в молитве
- 11) Каждое утро делать медитацию – «время тишины». Спрашивать Бога, что ты должен сделать сегодня для выполнения Его воли. Во «время тишины», имей под рукой ручку и бумагу, когда будут появляться руководства – записывай их. Начни с 5 минут, и добавляй по 1 минуте, каждые две-три недели. Купи себе будильник или таймер. Каждое утро в утренней медитации спрашивать Бога вопрос: «*Что я могу сделать сегодня для тех, кто ещё болен?*» Книга «Анонимные Алкоголики», страница 160.
- 12) Читать 10 Шаг (стр. 81 – 83).
- 13) Делать 10 Шаг в течение дня. Напиши эти действия на листке бумаги и носи всегда с собой:
 1. Увидеть проблему (злоба, обида, страх, раздражение, неудовлетворение, жалость к себе, навязчивые мысли и т.д...)
 2. **Сразу же** помолиться Богу, попросить, чтобы он забрал эту проблему
 3. **Сразу же** поговорить с кем-нибудь об этом
 4. **Сразу же** попросить прощение, признать ошибку, если нужно
 5. **Сразу же** направить свои мысли на то, чтобы помочь кому-нибудь, сделать доброе дело
- 14) Читать Домашние задания на каждый день в течение месяца.

Вступление

Совершенно очевидно, что вопрос алкоголизма возник на заре истории человечества. У Ноя были все предпосылки к проблемам с выпивкой после Великого Потопа. По преданию, он напился вина, а затем валялся голый в своей палатке. Однако за всю человеческую историю лишь дважды были прецеденты, когда горькие пьяницы объединялись и вместе находили способ оставаться трезвыми.

Первыми были Вашингтонцы. Чтобы воздерживаться от выпивки, они проводили собрания, на которых они рассказывали свои жизненные истории. У них не было ни программы для личного выздоровления, ни общего направления для их сообщества в целом. Как результат, они просуществовали очень недолго – с 1840 по 1850 годы.

Другой группой алкоголиков, которая добилась успеха в достижении собственной трезвости, является сообщество известное, как Анонимные Алкоголики. По благословию и милости Божьей, основателям этого Сообщества была дана практическая программа действий для достижения длительной эмоциональной трезвости. Также, на своём опыте и своих ошибках, они научились сохранять единство Сообщества, что стало жизненно важным для них самих, и для тех алкоголиков, которые присоединятся к ним в будущем.

Наши основатели учились на ошибках Вашингтонцев и тех алкоголиков, которые умерли в результате того, что не хотели учиться на ошибках других. Книга «Анонимные Алкоголики» была написана, чтобы показать и научить каждого из нас, как жить счастливо и наслаждаться жизнью, а так же, как защитить будущее нашего Сообщества.

Книга «Анонимные Алкоголики» является учебником по обретению постоянной трезвости. В этой книге изложены Двенадцать Шагов АА, указывающие путь, как не погибнуть от пьянства и не сойти с ума от депрессии и отчаяния, которые переживают хронические алкоголики в трезвом состоянии. Здесь же нам даны Двенадцать Традиций АА, направленные на сохранение единства, выживания и роста нашего Сообщества.

В нашей невероятной книге мы можем найти все необходимые инструкции для того, чтобы выздороветь от алкоголизма, *«...казалось бы, безнадежное состояние мышления и тела» («Анонимные Алкоголики», Предисловие к первому изданию страница XII, абзац 1).*

Надеюсь, мы встретимся с вами *«...на нашем общем нелёгком Пути Счастья!» (160:2)*

Искренне ваш,
Гай Садовский

Я произношу эту молитву всякий раз перед началом работы по Шагам.

Молитва о даровании непредубеждённости –

«Дорогой Господь прошу Тебя, помоги мне отложить в сторону всё, что я думаю, что я знаю о себе, о Большой Книге, об алкоголизме, о Шагах и о Духовных терминах, и, самое главное, о Тебе, Господи, я прошу Тебя, сделай моё мышление по-настоящему открытым, чтобы я мог получить новый опыт со всеми этими вещами; пожалуйста, помоги мне увидеть правду о себе. Аминь»

Книга «Анонимные Алкоголики» (также любовно называемая «**Большая Книга**») – это «Базовый текст» (основной текст)» страница 1 – 160 – ...это весть АА.

«эта книга стала основным текстом для нашего Содружества и помогла выздороветь столь многим мужчинам и женщинам, больным алкоголизмом» (X:2)

- ✓ Выздороветь = восстановиться от болезни; преодолеть болезнь. Вернуться в нормальное состояние.

Цели Большой Книги:

1. Показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели.

«...как многие тысячи мужчин и женщин выздоровели от алкоголизма» (титульный лист)

«...выздоровели, попав в, казалось, безнадежное состояние мышления и тела» (Предисловие к первому изданию XII:1)

«...показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели» (Предисловие к первому изданию XII:1)

«...каждый может извлечь из него свои преимущества» (Предисловие к первому изданию XII:1)

2. Ответить на вопрос: «Что я должен делать?» Для алкоголика, который хочет получить ответы.

«Что мне нужно сделать?» (19:2)

«Целью этой книги как раз и являются ответы именно на такие вопросы в точности» (19:3)

3. Чтобы вы могли найти Силу, более могущественную, чем вы сами, которая решит ВСЕ ваши проблемы.

«...основная цель – помочь вам найти Силу более могущественную, чем вы, которая решит все ваши проблемы» (44:2)

Предисловие

«Для вступления в АА требуется лишь одно – искреннее желание бросить пить» (Предисловие к Первому изданию XIII:1)

Только желание, как достаточное условие для трезвости противоречит тому, что написано на странице 23:

«В определённый момент у каждого алкоголика наступает состояние, когда даже самое сильное желание прекратить пить становится бесполезным» (23:3)

«...хотя он (маклер Билл Уилсон) не мог принять все принципы Оксфордских групп, он всё же признал необходимость оценки своей жизни с нравственных позиций (инвентаризация – 4 Шаг), признания собственных изъянов (5,6, 7 Шаги), возмещения ущерба пострадавшим 8 и 9 Шаг, оказания помощи ближним (12 Шаг), а также убедился, что надо верить в Бога (2 Шаг) и полагаться на Него (11 Шаг)». (Предисловие ко Второму изданию XV:0)

“Though he couldn’t accept all the tenants of the Oxford Groups, he was convinced of the need for moral inventory, confession of personality defects, restitution to those harmed, helpfulness to others, and the necessity of belief in and dependence upon God” (Forward to 2nd Edition – xvi:0)

- ✓ Необходимый (need, necessity) = Неизбежный и Первостепенный
- ✓ Вера (belief) = доверие, которое размещается в несколько человек или вещь
- ✓ Полагаться (dependence) = Зависимость = взаимной связи и поддержки; быть под влиянием и направлением от чего-то

Ещё:

«Вера должна творить в нас и нашими руками 24 часа в сутки, иначе мы погибнем» (15:3)

«напряжённая работа одного алкоголика с другим имеет жизненно важное значение для поддержания трезвости» (Предисловие ко Второму изданию XV:3)

“Strenuous work, one alcoholic to another, was vital to permanent recovery” (Forward to 2nd Edition–vii:0)

- ✓ Жизненно важный (vital) = самый важный; необходимый для жизни
- ✓ Перманентный = продолжающийся, устойчивый к фундаментальным или большим изменениям

И ещё:

«Что касается терапии, которой алкоголик хочет воспользоваться, то мы, конечно же, не обладаем монополией в этой области» (Предисловие ко Второму изданию. XIX:4)

«Мы не собираемся убеждать кого бы то ни было, что существует единственный путь, который открывает человеку веру в Бога» (27:3)

*«У нас нет монополии на духовное общение с Богом. Наш подход оказался плодотворным, поэтому мы рекомендуем то, **что сработало для нас**» (93:0)*

«Каждый день где-нибудь на земле начинается чьё-то выздоровление, когда один алкоголик ведёт разговор с другим алкоголиком, делясь опытом, силой, надеждой» (Предисловие к Третьему изданию. XX:4)

«...плана выздоровления, описанного в этой книге» (Мнение Доктора. XXIII:1)

«...мы, пережившие пытку алкоголизмом, должны верить...» (Мнение Доктора. XXIV:3)

*«...мы страдаем аллергией на алкоголь...» (Мнение Доктора. XXIV:4),
«...действие алкоголя на этих хронических алкоголиков есть проявление аллергии...» (Мнение Доктора. XXVI:2)*

✓ Хронический = заболевание, носящее затяжной, длительный характер

«...феномен необузданной тяги к алкоголю проявляется только среди определённой группы людей и никогда не наблюдается у кого-либо, кто умеренно потребляет алкоголь» (Мнение Доктора. XXVI:2)

✓ Группа = класс людей, имеющих общую характеристику

✓ Никогда = ни при каких условиях

«Люди, подверженные аллергии, никогда и ни в какой форме не могут без вреда для себя потреблять алкоголь» (Мнение Доктора. XXVI:2)

«Пустопорожние эмоциональные призывы редко на них действуют» (Мнение Доктора. XXVI:3)

«Обращение, которое может заинтересовать алкоголика и задержать его внимание, должно обладать глубиной и силой» (Мнение Доктора. XXVI:3)

✓ Глубина = степень интенсивности. Сила = важность

«Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем» (Мнение Доктора. XXVII:2)

«...через какое-то время люди уже не могут сказать, что истинно, а что ложно» (Мнение Доктора. XXVII:2)

- ✓ Иллюзия = ложное представление. Вера в неправду
- ✓ Заблуждение = противление против правды

«...для этого необходимо всего лишь следовать немногим простым правилам» (Мнение Доктора. XXVIII:0)

В АА есть правила (также, 30:1, 72:2, 98:4 и 114:3)

«Прибегая к самым разным формам самообмана и различным экспериментам, они пытаются доказать себе, что являются исключением из правила и потому их нельзя считать алкоголиками» (30:1)

«Правило заключается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но всегда внимательными к другим» (72:2)

«...мы выработали одно важное ограничение (правило). Всякий раз спрашивайте себя: “Есть ли у меня какие-либо общественные, деловые или личные причины, чтобы идти куда-либо, где будут пить другие...?”» (98:4)

«Правило жизни – живи и давай жить другим» (114:3)

«Эти люди пили не для того, чтобы уйти от решения; они пили, чтобы избавиться от тяги, не поддающейся никакому сознательному контролю» (Мнение Доктора. XXVIII:3)

- ✓ Тяга = стремление к..., нужда, необходимость

«Все они, а также многие другие, имеют один общий симптом – как только они начинают пить, у них возникает Феномен Тяги. Это явление, как мы предположили, может быть проявлением некой аллергии, отличающей этих людей от всех остальных и выделяющей их в особую группу» (Мнение Доктора. XXIX:3)

- ✓ Аллергия = ненормальная реакция организма

«...хронические алкоголики обречены» (Мнение Доктора. XXIX:4)

Типы алкоголиков

«**ВСЕ** они, а также многие другие, имеют один общий симптом – как только они начинают пить, у них возникает Феномен Тяги» (Мнение Доктора ХХІХ:3)

- 1) **Хронические алкоголики** – «Мы полагаем, и несколько лет тому назад утверждали то же самое, что действие алкоголя на этих хронических алкоголиков есть проявление аллергии; что этот феномен необузданной тяги к алкоголю проявляется только среди определённой группы людей и никогда не наблюдается у кого-либо, кто умеренно потребляет алкоголь» (Мнение Доктора ХХVI:2)

- 2) **Психопаты** – «Существуют, конечно, психопаты, которые эмоционально неустойчивы. Подобный тип нам хорошо знаком. Они постоянно “завязывают навсегда”. Они чрезмерны в самобичевании, принимают множество решений на словах, но никогда на деле» (Мнение Доктора ХХІХ:0)

- 3) **Не готовые признать, что им нельзя пить** – «Есть тип человека, который не хочет признавать, что ему нельзя пить. Он выдумывает различные способы выпивки. Он меняет сорта спиртного или окружающую обстановку» (Мнение Доктора ХХІХ:1)

- 4) **Периодические** – «Есть тип человека, который всегда убеждён, что после некоторого периода полного воздержания он может пропустить стаканчик без опасений» (Мнение Доктора ХХІХ:1)

- 5) **Маниакально-депрессивные** – «Целую главу можно было бы написать о маниакально-депрессивном типе личности, поведение этих людей обычно менее всего понятно их друзьям» (Мнение Доктора ХХІХ:1)

- 6) **Нормальные во всех отношениях, кроме реакции на алкоголь** – «...есть типы людей совершенно нормальных во всех отношениях, кроме реакции на алкоголь. Это обычно способные, умные, доброжелательные люди» (Мнение Доктора ХХІХ:1)

7) **А) Проблемные пьяницы** – «Наши жизни, (а мы – люди, в прошлом злоупотреблявшие спиртными напитками) зависят от наших постоянных мыслей о других и от того, в какой степени мы сможем быть им полезными. Возможно, вы уже задали себе вопрос: “Почему принятие спиртного так серьёзно отражается на нашем здоровье?” Несомненно, вам очень хотелось бы узнать, как и почему, в противоположность мнению экспертов о безнадёжности нашего состояния, мы выздоровели умом и телом» (19:1–19:2)

Б) Умеренно пьющие – «Умеренно пьющим, если к тому есть веские причины, не приходится прилагать каких-либо серьёзных усилий, чтобы бросить пить. Они сами выбирают – потреблять ли спиртные напитки или бросить пить» (20:1)

В) Тяжёлые пьяницы – «Есть и другой тип – тяжёлые пьяницы. У таких людей привычка пить может оказаться настолько сильной, что она постепенно приводит их к физической и умственной деградации. Это, в свою очередь, может привести к преждевременной смерти. Если появятся настоящие серьёзные причины – плохое здоровье, любовь, смена места жительства или предупреждение врача, – такой человек также может перестать употреблять спиртное или начать пить умеренно, хотя ему при этом будет трудно и плохо и, может быть, даже понадобится медицинская помощь» (20:2)

8) **Настоящий алкоголик** – «Как же обстоит дело с настоящим алкоголиком? Он может начать как умеренно пьющий; он может стать или не стать тяжёлым пьяницей, но на определённом этапе своей жизни пьяница начинает полностью терять контроль над тем, сколько он выпил, как только он начинает пить» (20:3)

«Когда положение ухудшается, он начинает употреблять сильные успокоительные лекарства вместе с алкоголем, чтобы успокоить свои нервы и быть в состоянии выйти на работу.

Но приходит день, когда он просто не может этого сделать, и он снова напивается.

Он обращается к врачу, который даёт ему морфий или какое-нибудь другое успокоительное. Он начинает лечиться в больницах и санаториях.

Это ни в какой мере не составляет абсолютно точной картины того, что представляет собой настоящий алкоголик, так как все ведут себя по-разному. Но в общем это описание соответствует истине» (21:0 – 21:1)

9) Предрасположенный к алкоголизму – «Алкоголик, как всегда, может сказать себе: “На этот раз я не обожгусь, надо делать так-то и так-то!” Или, возможно, он не думает вовсе. Как часто некоторые из нас вот так начинали пить, не заботясь о последствиях, а после третьей или четвертой рюмки, ударяя кулаком изо всей силы по стойке бара, думали про себя: “Боже мой, как это я начал снова?” И тут же эта мысль вытеснялась другой: “Да я прекращу после шестой” или “А зачем вообще останавливаться?”

Когда такой ход мысли полностью овладевает человеком с тенденциями к алкоголизму, считайте, что он уже определил свою участь» (23:5 – 24:1)

10) Потенциальный алкоголик – «Необязательно пить слишком долго и принимать большие количества алкоголя, чтобы стать алкоголиком. Это особенно справедливо по отношению к женщинам. Те, кто склонны к алкоголизму, становятся алкоголичками за несколько лет. Многие пьяницы, которых оскорбляет само слово “алкоголик”, с удивлением(!) обнаруживают, что они не могут бросить пить. Те, кто знаком с симптомами заболевания, видят много потенциальных алкоголиков среди молодёжи. Но попробуйте заставить их понять это!» (32:3)

«...настоящие или потенциальные алкоголики, почти без всяких исключений, не смогут бросить пить, основываясь только на знании своего состояния. Этот момент мы хотим подчеркнуть особо, внедрить его в сознание читателей-алкоголиков, поскольку наш горький опыт научил нас этому» (37:3)

11) Безнадёжный алкоголик – «Если Вы обнаружили, что не можете отказаться от потребления алкоголя, даже если искренне хотите этого, или если когда вы пьете, то вы с трудом контролируете количество выпитого, – возможно, вы алкоголик. Если это так, то вы страдаете заболеванием, которое может быть излечено только путём приобретения определённого духовного опыта. Атеистам и агностикам приобретение такого опыта кажется невозможным, но ведь продолжать пить означает губить себя, особенно если вы относитесь к разновидности безнадёжных алкоголиков» (43:1 – 43:2)

«Если вы такой же закоренелый алкоголик, какими были мы...» (25:1) «Мы все до одного убеждены в том, что алкоголики нашего типа больны прогрессирующей болезнью» (29:3)

«Если вы – алкоголик, который хочет исцелиться от алкоголизма, вы, возможно, уже задаёте себе вопрос: “Что мне нужно сделать?”» (19:2)

- ? Когда ты начинаешь пить, ты теряешь контроль над количеством выпитого?
- ? Допускаешь ли ты, что ты алкоголик?
- ? Хочешь ли ты исцелиться?

Строительные ссылки:

- ✓ (Bedrock) Коренная подстилающая порода, то есть – на чём строится дом = это признание личного бессилия

«Он подобен человеку, строящему дом, который копал, углубился, и положил основание на камне; почему, когда случилось наводнение и вода напёрла на этот дом, то не могла поколебать его, потому что он основан был на камне» (48) «А слушающий и не исполняющий подобен человеку, построившему дом на земле без основания, который, когда напёрла на него вода, тотчас обрушился; и разрушение дома сего было великое» (49) (Из Библии, Лука, 6:48:49)

«Признание полного бессилия в конечном счёте оказывается прочным основанием...» (12&12 –26:3) – в английском – «Наше признание личного бессилия в конечном счёте оказалось прочным основанием...»

- ✓ (Foundation) Фундамент = Полная готовность

«Опираясь на фундамент полной готовности, я смогу построить то, что увидел в моем друге» (12:3)

- ✓ (Cement) Цемент = ½ Общая проблема и ½ Общее решение

«Мы ощущаем себя так же, как спасшиеся после кораблекрушения пассажиры огромного лайнера...» (16:2)

«...мы нашли общий выход для решения наших проблем» (16:3)

- ✓ (Cornerstone) Краеугольный камень = «Верю ли я или готов ли я поверить, что существует Сила более могущественная, чем я?» (46:1)

«Мы не раз видели, что на этом простом краеугольном камне можно создать невероятно эффективную духовную структуру» (46:1)

- ✓ Угловой, краеугольный камень – так называли первый камень, который клали в основание строения. Этот камень принимал на себя основную тяжесть и определял расположение здания. Сейчас в таком значении выражение не применяется. Сохранилась традиция закладывать символический камень в основание здания. Обычно в качестве такого символа кладут небольшой камень с надписанными на нем именами тех, кто имеет отношение к строительству здания или вместо камня закладывают табличку с той же информацией
- ✓ (Keystone) Замковый камень = «Бог будет нашим Режиссёром. Он наш Руководитель, мы – агенты Его воли. Он наш Отец, мы – Его дети» (61:0)

«В большинстве своём полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе» (61:0)

- ✓ Замковый камень – (иногда просто замок) – клинообразный или пирамидальный элемент кладки в вершине свода или арки. Часто выступает из плоскости арки, выделяется размерами, имеет орнаментальную или скульптурную обработку, получая таким образом и декоративную функцию, служит украшением арок и даже плоских перемычек
- ✓ Это камень, который укладывается последним, служит для прочности и жёсткости арки в месте наибольшей нагрузки
- ✓ (Foundation Stone) Фундаментальный камень – Полная готовность помогать другим

«Помощь другим – основа нашего выздоровления» (94:1) – в английском – «Помощь другим – фундаментальный камень вашего выздоровления».

«Вот предпринятые нами Шаги, которые предлагаются как программа выздоровления (книга «Анонимные Алкоголики», страница 57):

1. Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемы.
2. Поверили, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали.
4. Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших дефектов характера.
7. Смиренно просили Его избавить нас от наших изъянов.
8. Составили список всех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб.
9. Напрямую возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали делать личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Путём молитвы и медитации мы искали углубления сознательного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, как результат этих Шагов, мы пытались нести эту весть до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах».

⇒ Упражнение «Билл Уилсон»:

⇒ Читаем 1-ю часть «Истории Билла» (1-8 страница) и подчёркиваем одним цветом, где мы себя идентифицируем с Биллом, в том, как мы думали, чувствовали или делали, как Билл.

⇒ Затем читаем 2-ю часть «Истории Билла» (8-16 страницы) и подчёркиваем то, ЧТО СДЕЛАЛ БИЛЛ, чтобы протрезветь.

? А ТЫ НЕ ГОТОВ СДЕЛАТЬ? – это то, что, скорее всего, убьёт тебя!



1 ШАГ «Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемы» (57:3)

Бессилие перед алкоголем состоит из:

Феномен Тяги или Аллергия к алкоголю

Мышление Алкоголика

Неуправляемость жизни – Духовная сторона алкоголизма

Три части заболевания: тело, мышление и дух

1 Шаг – Требования

«Для вступления в АА требуется лишь одно – **искреннее желание(3)** бросить пить» (Предисловие к Первому изданию XIII:1)

«Опираясь на фундамент полной **готовности(1)**, я смогу построить то, что увидел в моём друге» (12:3)

«**Вера в Божью Силу(2)** плюс **готовность(1)**, **честность(3)** и **смирение(4)**, достаточные для установления и поддержания нового жизненного уклада – **это важнейшие требования**» (13:3)

«...все мы – дети существующего Создателя, с которым мы можем построить отношения на понятных и простых основаниях, как только у нас будет достаточно **готовности(1)** и **честности(3)** попробовать» (27:3)

- ✓ Сила = авторитет, влияние, способность, право
- ✓ Готовность = готовый к действию
- ✓ Честность = свободный от лжи и обмана
- ✓ Смирение = свобода от гордыни и высокомерия; акт подчинения

- 1) **Полная готовность(1)** (фундамент) (12:3), (13:3) и (27:3)
- 2) **Вера в Божью силу(2)** (13:3)
- 3) **Честность(3) (искреннее желание)** (Предисловие к Первому изданию XIII:1) (13:3) (27:3)
- 4) **Смирение(4)** достаточные для установления и поддержания нового жизненного уклада. (13:3)

Новый жизненный уклад – Моя жизнь больше не моё дело. Что я хочу, уже не имеет значения. У меня нет права голоса. Сегодня я работаю на Бога.

- 5) **Признать себя алкоголиком** (допустить)

«...мы не хотели признаваться себе в том, что **мы алкоголики...**»(5) (30:1-30:2)
- 6) **Недостаток силы** (Бессилие)

«Наша дилемма заключалась в **недостатке силы(6)**» (44:1)

«Это просто, но не легко, нужно заплатить за это. Это означает разрушение эгоцентризма. Во всех вещах я должен обращаться к Светоносному Отцу, который правит всеми нами» (13:4)

«Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах» (14:3)

- ✓ Абсолютный = свободный от ограничений, пределов, квалификации или исключений
- ✓ Необходимость = требование, неизбежность, нужный

«Особенно важно было работать с другими...» (14:3)

- ✓ Важно = невозможность избежать, обязательство

«Ведь если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою духовную жизнь путём работы во имя других и самопожертвования...» (14:3)

«Он не хотел или не мог принять наш образ жизни» (15:2)

АА это не то, что я делаю – это то, как я живу.

«Радость жизни ощущается даже в трудностях и в горе» (15:1)

Суть собраний –

«Мы часто встречаемся, чтобы новички могли войти в наше братство» (15:1)

«Вера должна творить в нас **И** нашими руками 24 часа в сутки, иначе мы погибнем» (15:3)

«...надо верить в Бога и полагаться на Него» (XV:0)

«Вера, чтобы быть действенной, должна сочетаться с жертвенностью и бескорыстными поступками, направленными на созидание» (90:2)

«Большинство из нас считает, что нам не нужно больше искать Утопию. Она с нами здесь, сейчас» (15:3)

- ✓ Утопия = общество или коммуна, в котором есть высокие или идеальные качества

«Почти все они выздоровели. Они справились с проблемой алкоголизма» (16:1)

- ✓ Справились = избавились
- ✓ Проблема = сложное, неясное дело, имеющее сложное решение

3 части опыта в АА

«Теперь же нас связывают чувства дружбы, товарищества и того удивительного взаимопонимания, которое невозможно выразить в словах» (16:2)

«Это распространяется и на всех окружающих алкоголика людей» (17:1) (помощь к списку 8 Шага)

Цемент –

«Чувство, что всем нам грозила одна и та же опасность, является лишь частью того, что цементирует крепость наших уз. Само по себе оно бы никогда не удержало нас вместе и не объединило бы так, как мы сейчас объединены.

Огромное значение для каждого из нас имеет тот факт, что мы нашли **общий выход** для решения наших проблем. У нас есть **путь к избавлению**, в отношении которого среди нас наблюдается полное согласие и благодаря которому мы можем объединиться, чтобы действовать в гармоничном и братском союзе» (16:2 – 16:3)

«А вот трезвый алкоголик, который нашёл это решение и вооружён знаниями о себе, может, как правило, завоевать полное доверие другого алкоголика за какие-то часы. И пока такое взаимопонимание не достигнуто, немногого или ничего можно добиться» (17:4)

«Гораздо более важно то, что нам предстоит продемонстрировать свои принципы в собственном доме, на работе, да и вообще во всех наших делах» (18:1)

«Наша цель – передать совместный опыт и знания. Таким образом мы сможем предложить действенную программу для любого, кто связан с проблемами алкоголизма» (18:4)

Эгоистичная Программа? –

«Наша жизнь, (а мы – люди, в прошлом злоупотреблявшие спиртными напитками) зависят от наших постоянных мыслей о других и от того, в какой степени мы сможем быть им полезными» (19:1)

- ✓ Зависят = невозможны без...
- ✓ Постоянный = периодически повторяющийся

1 Шаг – Феномен Тяги или Аллергия к алкоголю

(От Обложки до верха стр. 22)

Феномен Тяги или Аллергия к алкоголю – это физическая сторона болезни.

Она заключается в том, что ПОСЛЕ того, как в мой организм попадает алкоголь, у меня развивается мощная тяга к употреблению. Тягу практически невозможно контролировать с помощью силы воли.

«Эти люди пили не для того, чтобы уйти от решения; они пили, чтобы избавиться от тяги, не поддающейся никакому сознательному контролю» (Мнение Доктора. XXVIII:3)

✓ Тяга = стремление к..., нужда, необходимость

«Все они, а также многие другие, имеют один общий симптом – как только они начинают пить, у них возникает Феномен Тяги. Это явление, как мы предположили, может быть проявлением некой аллергии, отличающей этих людей от всех остальных и выделяющей их в особую группу» (Мнение Доктора. XXIX:3)

✓ Аллергия = ненормальная реакция организма

«...хронические алкоголики обречены» (Мнение Доктора. XXIX:4)

«Как же обстоит дело с настоящим алкоголиком? Он может начать как умеренно пьющий; он может стать или не стать тяжёлым пьяницей, но на определённом этапе своей жизни пьяница начинает полностью терять контроль над тем, сколько он выпил, как только он начинает пить» (20:3)

«Мы знаем, что в течение месяцев и лет, пока алкоголик удерживается от выпивки, он ведёт себя так же, как и другие люди. Мы также знаем, что как только он вводит алкоголь в свой организм, что-то происходит с ним, с его физическим и психическим состоянием, и он уже никак не может остановиться. Жизненный опыт любого алкоголика содержит множество примеров, подтверждающих это» (22:1)

? Подтверждает ли это весь твой опыт?

1 Шаг – Мышление Алкоголика (Безумие)

(22:2 – 42)

Мышление Алкоголика – разные названия –

Феномен 1-й рюмки, безумие, навязчивые мысли, нелепая идея, иллюзия, параллельные мысли, неспособность управлять своим решением не пить, неспособность связать поступок с действием. Суть бессилия перед алкоголем заключается в том, что в определённый момент у меня, как у алкоголика нет эффективной умственной защиты перед 1-й рюмкой. Забываются все обещания, все проблемы, все клятвы и я выпиваю 1-ю рюмку, которая активирует Феномен Тяги.

Добавить тире –

«Эти наблюдения можно было бы считать чисто теоретическими и бессмысленными, если бы первая рюмка не приводила в движение весь ужасный циклический процесс, который переживает алкоголик. Это и заставляет нас думать, что основная причина лежит скорее в мышлении алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием» (22:2)

«Время от времени он может сказать правду. А правда, как ни странно, заключается в том, что он не более вас представляет себе, зачем он выпил первую рюмку. У некоторых пьющих есть доводы, которыми они довольствуются какое-то время. Но в душе они действительно не знают, почему поступают так. Как только они оказываются во власти этого недуга, они обречены. У них есть ещё навязчивая мысль, что как-нибудь, когда-нибудь они выиграют в этой борьбе. Но чаще всего они чувствуют, что уже проиграли» (22:3 – 23:0)

? **Описывает ли это тебя?**

«Такой человек перестаёт владеть собой. В определённый момент у каждого алкоголика наступает состояние, когда даже самое сильное желание прекратить пить становится бесполезным» (23:2)

? **это включает тебя?!!**

- ✓ Единственное условие для членства в АА не является условием, чтобы остаться трезвым!

«...полная невозможность отказаться от алкоголя, как бы ни было это необходимо и как бы этого ни хотелось» (33:1)

- ✓ Мы не можем решить проблему проблемой!

Перечитайте от первого лица –

«Дело в том, что большинство алкоголиков, по причинам пока не известным, теряют возможность выбора во всем, что связано с выпивкой. Наша так называемая сила воли практически перестаёт существовать. В определённое время мы теряем способность восстановить в памяти во всех подробностях то унижительное состояние, которое мы испытывали, и те неприятности, случившиеся всего лишь неделю или месяц тому назад. Мы беззащитны перед первой рюмкой» (23:3)

- ? Веришь ли ты, что ты потерял возможность выбора?
- ? Веришь ли ты, что придёт время и у тебя не будет эффективной защиты против первой рюмки?

«Когда такой ход мысли полностью овладевает человеком с тенденциями к алкоголизму, считайте, что он уже определил свою участь. Ему можно помочь, только отправив на принудительное лечение, иначе он может умереть или заболеть неизлечимым психическим расстройством» (24:1)

- ? Веришь ли ты, что никакая человеческая сила не сможет тебе помочь?
- ✓ С этого момента – Шаги могут быть универсально применены

Условия Решения

*«Почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом(4 Шаг), унимать свою гордыню(9 Шаг), признавать свои недостатки(5 Шаг), но этого **требуем** процесс духовного совершенствования... поднять положенный к нашим ногам такой простой набор духовных средств(6,7,10,11 и 12 Шаг)» (24:2)*

- ✓ Требование = необходимое условие, необходимость
- ✓ Процесс = серия действий, операций или поступков, которые ведут к результату
- ? Ты пришёл к убеждению, что ты был безнадёжен и что твой образ жизни вёл тебя к поражению?

«Если вы такой же закоренелый алкоголик, какими были мы, то мы считаем, что вам нельзя останавливаться на полпути. Мы были в таком состоянии, когда жизнь становилась невыносимой. И, коль скоро мы оказались в положении, из которого невозможно выбраться с человеческой помощью, у нас было всего лишь две альтернативы – либо брести к своему печальному концу, пытаясь всевозможными средствами вычеркнуть из сознания невыносимость своего положения, либо принять духовную помощь» (25:1)

- ? Являешься ли ты закоренелым алкоголиком (Упражнение «Билл Уилсон»)? Была ли твоя жизнь невыносимой?

- ? Переступил ли ты черту невозвращения?
- ? Веришь ли ты, что у тебя всего лишь два пути (альтернативы)?
- ? Нет двери №3.
- ? Какой твой выбор? Готов ли ты сделать усилия?

Надежда –

«Он может отправиться в любое место на земле и путешествовать так, как путешествуют все свободные люди, не боясь никакой беды, если он будет придерживаться определённой простой системы взглядов» (26:1)

«...отказаться от предрассудков, научат мыслить честно, ободрят и придадут усердие в исследовании своего “я”, тогда, если вы захотите этого, вы сможете присоединиться к нам, идущим по Широкому Пути» (54:1)

Обещание –

«С таким отношением к миру вы не пропадёте» (54:1)

Доктор Карл Юнг

«У вас мышление хронического алкоголика. Я никогда не видел ни одного случая выздоровления у людей, образ мышления, которых было аналогично вашему».

“Бывают ли исключения?”» (26:3)

«“Бывают, – ответил врач. – Исключения в случаях, подобных вашему, известны с давних времён. В разных местах, время от времени алкоголики приобретают жизненно важный духовный опыт» (26:5)

«Для меня эти случаи – редчайшее явление. Они стоят в одном ряду с сильными эмоциональными потрясениями. Мысли, эмоции, духовные ценности, которые когда-то играли ведущую роль в жизни этих людей, вдруг неожиданно отодвигаются на второй план, и совершенно новые представления и мотивы поведения начинают довлеть над ними. По правде говоря, я пытался вызвать у вас определённую эмоциональную перестройку» (26:5)

- ? Хочешь ли ты этого?

«Мы, в свою очередь, искали этот же выход с отчаянием утопающего. То, что представлялось вначале хрупкой тростинкой, оказалось любящей и сильной Божьей дланью» (27:2)

- ? Есть ли у тебя отчаяние утопающего человека?

«Мы не собираемся убеждать кого бы то ни было, что существует единственный путь, который открывает человеку веру в Бога» (27:3)

«Далее даются чёткие указания, из которых видно, как мы выздоровели» (28:2) – **Шаги.**

Цель наших историй –

«Каждый из них, рассказывая историю своей жизни своими словами и со своей точки зрения, описывает путь, приведший его к общению с Богом» (28:3)

«Ведь никто не хочет считать себя физически или умственно отличающимся от окружающих» (29:1)

- ✓ Физически = Феномен Тяги (Аллергия)
- ✓ Умственно = навязчивость мышления (Мышление Алкоголика) «Отсюда бесконечные тщетные попытки доказать, что алкоголики могут пить как и всё остальные люди» (29:1)
- ? **Есть ли у тебя такое желание?**
- ? **Пробовал ли ты пить, как нормальные люди?**

«Заветная мечта каждого алкоголика – чтобы он снова мог пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя» (29:1)

- ? **Была ли у тебя такая заветная мечта, когда ты пил?**

«Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемы» (57:3)

- ✓ Разберём каждое слово:

Мы – я и мой спонсор, я и моя группа, я и АА, и, наконец, 3-х мерное «Мы» – Я, Бог и АА.

Признание – заявление; принятие; уступка; прекращение спора. Плата за вход

Бессилие – Невозможность произвести воздействие. Недостаток силы. Беспомощность, обычно является проявлением слабости или неэффективности. Невозможность сопротивляться или изменить

Тире – Тире ставят для соединения двух отдельных тезисов в одно утверждение. Также ставят для подчёркивания предыдущего утверждения

Жизнь – существование, бытие; особое осознание своего существования является специфической чертой души. Образ или манера жизни; отсюда вытекают действия, которые предпринимает человек

Неуправляемость – Не иметь возможность контролировать происходящие, делать выбор, принимать решения. Невозможность изменить что-то. Отсюда неспособность справляться с жизненными обстоятельствами

1 Шаг – «Мы поняли, что мы должны полностью признать глубоко внутри себя, что мы алкоголики. Это первый Шаг выздоровления» (29:2)

- ✓ Признание = Принятие – знание в твоём мышлении не достаточно
- ✓ Осознание = капитуляция; принятие правды; признание подлинности

“We learned that we had to fully concede to our innermost selves that we were alcoholics. This is the first step in recovery”.

- ✓ Concession = Admission – knowing in your mind isn’t good enough
- ✓ Concede = To yield or suffer to pass; surrender; admit to be true; acknowledge

Иллюзия (Заблуждение) –

«Нужно полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие люди, или когда-нибудь станем такими» (29:2)

Контроль –

«Алкоголики – это мужчины и женщины, утратившие способность контролировать...» (29:3)

? Потерял ли ты контроль?

«...за этими периодами – обычно непродолжительными – неизбежно следовали другие, когда контроль почти полностью утрачивался, что приводило к невесте откуда взявшемуся и вызывавшему жалость состоянию упадка духа» (29:3)

? Ты когда-нибудь чувствовал себя так?

«Мы все до одного убеждены в том, что алкоголики нашего типа больны прогрессирующей болезнью. С течением времени наше состояние никогда не улучшается, оно может только ухудшаться» (29:3)

- ✓ Прогрессирующий = идущий вперёд; прирост или прибавление; идущий к следующим стадиями или уровням

? Ты убеждён в этом?

«Несмотря на всё сказанное, есть алкоголики, которые отказываются верить в то, что они относятся к такой категории лиц. Прибегая к самым разным формам самообмана и различным экспериментам, они пытаются доказать себе, что являются исключением из правила и потому их нельзя считать алкоголиками» (30:1)

? Описывает ли это тебя?

Алкоголизм можно диагностировать самостоятельно –

«Мы не хотим ни на кого наклеивать ярлык алкоголика» (30:3 – 31:0)

? Ты когда-нибудь пробовал пить контролирувано?

? Ты когда-нибудь пытался резко остановиться?

«...**вы готовы сделать всё ради достижения цели...**» (56:2)

? Что нужно быть готовым сделать? **ВСЁ!**

«Если ты – алкоголик, то это уже навсегда». Если после длительного воздержания мы начинаем пить, то очень скоро оказываемся в столь же плачевном состоянии, как и в наши худшие времена» (32:1)

? Это описывает тебя?

? Однажды засоленный огурец уже никогда не станет свежим!

«Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя» (32:1)

? Есть ли у тебя такое решение?

«Некоторые из нас в возрасте моложе тридцати, пили всего несколько лет, но они оказались такими же беспомощными, как и те, кто пил 20 лет.

Необязательно пить слишком долго и принимать большие количества алкоголя, чтобы стать алкоголиком» (32:2)

«...потенциальных алкоголиков...» (32:3)

? Описывает ли это тебя?

«Если кто-то спросит вас, вступил ли он в этот опасный период, предложите ему не пить в течение года» (32:4)

? Можешь ли ты это сделать?

✓ Кстати, Доктор Боб не пил 2 года пока учился в медицинской школе

«Даже если вам удаётся оставаться трезвыми значительное количество времени, вы можете быть потенциальным алкоголиком» (33:0)

«У тех, кто не сможет пить умеренно, возникает вопрос: “Как не пить совсем?”» (33:1)

? Являешься ли ты умеренно пьющим человеком?

? Если нет, есть ли у тебя желание прекратить пить?

«Удастся ли ему сделать это, не обращаясь к духовным стимулам, зависит от того, в какой мере он потерял возможность выбора – пить или не пить» (33:1)

? Есть ли у тебя возможность выбора – пить или не пить?

«В этом заключена удивительная особенность алкоголизма – полная невозможность отказаться от алкоголя, как бы ни было это необходимо и как бы этого ни хотелось» (33:1)

? Описывает ли это твоё употребление?

«...**вы готовы сделать всё ради достижения цели...**» (56:2)

? Что нужно быть готовым сделать? **ВСЁ!**

Перед запоем...

«Мы опишем те умственные состояния, которые предшествуют запою, потому что, по-видимому, в этом заключена суть проблемы» (33:2)

? Как ты думаешь, это важная информация?

«Мы сомневаемся в том, что многим это удастся, хотя бы потому, что вряд ли многие действительно захотят бросить пить. Ну, а из тех, кто примет такое решение, вряд ли преуспеет хоть кто-нибудь, несмотря на любые умственные ухищрения» (32:2)

«Но всегда был этот странный умственный феномен, когда параллельно с нашими здравыми суждениями неизбежно возникало совершенно безумное и простое оправдание для того, чтобы выпить первую рюмку» (35:4)

«Я оценил ваши идеи о состоянии трудноуловимого безумия, предшествующего первой рюмке...» (39:1)

«Повторяем ещё раз: в определённые моменты у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки. За редким исключением, ни сам алкоголик, ни кто-либо другой не могут обеспечить такую защиту. Она должна исходить от Высшей Силы» (42:1)

«Некоторое время всё шло хорошо, но ему не удалось расширить сферу своей духовной жизни» (34:2)

«Он прекрасно знал, что он алкоголик. Тем не менее, все соображения в пользу воздержания были легко отменены...» (35:2)

«...чистым безумием...» (35:3) «...совершенно безумное... оправдание...» (35:4)

«недостаточные и безумные оправдания по сравнению с тем, что всегда происходило потом»(36:1)

? Были ли твои попытки оправдать своё употребление недостаточными и безумными по сравнению с тем, что всегда происходило потом?

«...поведение в отношении первой рюмки... абсурдно и непонятно...» (36:2)

«...там, где дело касалось алкоголя, мы были просто безумным» (37:1)

? Как на счёт тебя – ты безумен там, где дело касается алкоголя?

«Но настоящие или потенциальные алкоголики, почти без всяких исключений, не смогут бросить пить, основываясь только на знании своего состояния. Этот момент мы хотим подчеркнуть особо, внедрить его в сознание читателей-алкоголиков, поскольку наш горький опыт научил нас этому» (37:3)

? Является ли это правдой про тебя?

«Фред отказывался верить, что он алкоголик, и тем более принимать какие-либо духовные рецепты решения этой проблемы» (38:0)

«Некоторое время всё шло хорошо, но ему не удалось расширить сферу своей духовной жизни» (34:2)

«Потом они обрисовали мне духовный ответ и конкретную программу действий, которую успешно осуществляли около сотни членов этого содружества» (40:4)

«Не менее важным было открытие, что духовные принципы решат все мои проблемы» (41:1)

«...у меня нет никакого сомнения, что вы были безнадежны на 100%, вам могли помочь только высшие силы ...я ...с глубоким уважением отношусь к попыткам помочь в таких случаях, как ваш, духовными средствами» (41:3)

«За редким исключением, ни сам алкоголик, ни кто-либо другой не могут обеспечить такую защиту. Она должна исходить от Высшей Силы» (42:1)

Ещё о следующем употреблении...

? Хочешь ли ты узнать каким будет твоё следующее употребление?

«Физически я чувствовал себя прекрасно. Ничто меня не беспокоило и не тревожило. Дела мои шли хорошо, я был доволен и знал, что мои партнёры тоже будут удовлетворены. Заканчивался прекрасный день, на горизонте не было ни облачка» (39:2)

«Он был убеждён, что испытанное унижение плюс приобретённые знания сделают его трезвенником на всю оставшуюся жизнь. Осознание ситуации должно было, по его мнению, исправить положение дел» (38:0)

? Твоё дно + ребцентр + собрания?

«Я не только не был бдительным, я даже не пытался бороться с соблазном первой рюмки. Я совсем не думал о последствиях» (40:1)

? Успел ли он подумать о последствиях своего употребления?

«...если у меня “мышление алкоголика”, то наступит время, когда я снова начну пить. Они говорили мне, что, хотя я и построю оборонительные сооружения, они рухнут перед любым простейшим оправданием необходимости выпить первую рюмку... Я понял, что сила воли и понимание моего состояния не помогут мне победить непонятные провалы в моем сознании» (40:1)

? Как можно защитить себя от неожиданных или непонятных провалов в сознании?

«Потом они обрисовали мне духовный ответ и конкретную программу действий, которую успешно осуществляли около сотни членов этого содружества» (40:3)

**Обратите внимание на две части –
1) духовный ответ и 2) программа действий**

Обещание –

«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» (41:1)

АА это образ жизни, а не что-то, что мы делаем!

«...я с глубоким уважением отношусь к попыткам помочь в таких случаях, как ваш, духовными средствами. В большинстве подобных случаев других решений проблемы нет» (41:3)

? Верить ли ты, что у тебя есть один выбор – принятие Духовной помощи?

«Повторяем ещё раз: в определённые моменты у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки» (42:1)

? Верить ли ты, что у тебя нет ЭФФЕКТИВНОЙ психологической (умственной) защиты против первой рюмки?

«За редким исключением, ни сам алкоголик, ни кто-либо другой не могут обеспечить такую защиту. Она должна исходить от Высшей Силы» (42:1)

? НЕ собрания, НЕ спонсор или группы – Только Бог!

«Из предыдущих глав вы узнали немного об алкоголизме» (43:1)

? Ты узнал?

Безумие (Навязчивое мышление) –

«Если Вы обнаружили, что не можете отказаться от потребления алкоголя, даже если искренне хотите этого...» (43:1)

? Описывает ли это тебя до того, как ты пришёл в АА?

Феномен Тяги –

«...или если когда вы пьёте, то вы с трудом контролируете количество выпитого...» (43:1)

? Описывает ли это твоё употребление?

Мы, алкоголики, должны признать глубоко внутри себя (в нашем сердце), что мы бессильны, когда мы пьём, из-за тяги, и когда мы не пьём, из-за Умственной одержимости. Даже после того, как мы многие годы не пьём, наши жизни всё равно неуправляемы, потому что у нас Духовное заболевание – болезнь Духа.

«...вы готовы сделать всё ради достижения цели...» (56:2)

? Что нужно быть готовым сделать? **ВСЁ!**

1 Шаг – Неуправляемость жизни – Духовная сторона алкоголизма

Настоящий хронический алкоголик в трезвом состоянии постепенно начинает мучиться от самой трезвости (о Духовной стороне алкоголизма говорится на страницах XXVII, 1, 6, 8, 43, 44, 51, 58-59, 60, 62, 66, 71, 147-148)

- ✓ Неуправляемость = не иметь возможность контролировать происходящие, делать выбор, принимать решения; отсюда неспособность справляться с жизненными обстоятельствами

Симптомы Духовного заболевания

«...одиночество и отчаяние, которые я испытывал, горько жалея себя...» (8:1)

«...трудности в отношениях с другими людьми, ...не умели контролировать свойственную нам эмоциональность, ...испытывали горе и депрессию, ...не могли зарабатывать себе на жизнь, ...чувствовали себя никому не нужными, ...были подавлены страхом, ...были несчастны, ...были не в состоянии кому-либо помочь...» (51:1)

«Никакого ощущения прежней радости, она осталась только в воспоминаниях. Никогда не удавалось ...воскресить в себе счастливые моменты прошлого. ...испытывали настойчивое желание получить удовольствие от жизни, как когда-то. И вместе с тем, нами владела болезненная, навязчивая идея, что произойдёт чудо, мы вновь обретём утраченный контроль и возвратятся времена, когда мы были счастливы. ...делали ещё одну попытку и снова испытывали горечь поражения. ...изолировали себя от общества, от самой жизни. ...стали подданными короля Алкоголя, дрожащими обитателями его безумного царства. Ледяной души туман одиночества окутал нас, всё сгущаясь и становясь чернее. Некоторые из нас отыскивали для себя злачные места, в надежде найти понимание и одобрение. На время это давало утешение, а потом следовало забытьё и страшное пробуждение, когда перед нами вставали четыре чудовищных всадника – Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаяние» (147:1-147:2)

- ? Описывает ли это как ты чувствовал себя, когда ты пил, или как ты чувствуешь себя сейчас?
- ? Нужен ли тебе новый источник силы?

«Если это так, то вы страдаете заболеванием, которое может быть излечено только путём приобретения определённого духовного опыта» (43:1)

- ? Страдаешь ли ты от заболевания?
- ? Если да, то ты можешь выздороветь ТОЛЬКО приобретя духовный опыт!

«Атеистам и агностикам приобретение такого опыта кажется невозможным, но ведь продолжать пить означает губить себя, особенно если вы относитесь к разновидности безнадежных алкоголиков» (43:2)

- ? Являешься ли ты алкоголиком безнадежной разновидности?

Есть только 2 выбора –

«Не всегда легко сделать выбор между неизбежной смертью от алкоголя и жизнью на обретенной вами духовной основе» (43:2)

«Но через некоторое время пришлось признать, что или **мы должны найти духовную основу жизни, или...**» (43:3)

«Если бы моральный кодекс или философия жизни были достаточными, чтобы преодолеть алкоголизм, многие из нас уже давно могли бы выздороветь. Но мы обнаружили, что никакие моральные кодексы и философские концепции не помогают, как бы мы ни старались. Мы могли бы обратиться к морали или найти утешение в философии, но ни в том, ни в другом не было необходимой силы, как бы мы этого ни жаждали. Наши внутренние резервы, во главе с волей, оказались недостаточными, для них это была непосильная задача» (43:4-44:0)

? Почему?

? **Мы бессильны** – нам нужен Бог!

«Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, **и эта Сила должна быть более могущественной, чем мы**» (44:1)

«Как раз об этом и написана эта книга. её основная цель – помочь вам найти Силу более могущественную, чем вы, которая решит все ваши проблемы» (44:2)

? Что решит наши проблемы?

? **Точно не мы! Сила (Бог) решит все наши проблемы.**

«**Эгоизм** – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые **сотнями разных форм страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе**, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой» (60:1)

Обещание –

«Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинают в нас; алкоголик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает. Прежде всего мы, алкоголики, должны освободиться от этого эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он уьёт нас. Бог делает это возможным» (60:2)

? **Прежде всего** – как ты думаешь это важно?

? Каким будет наказание, если мы не избавимся от эгоизма?

? Что избавляет нас от эгоизма?

? Если моя проблема сосредоточена в мышлении и я бессилен, могу ли я своей волей сделать это?

Обещание –

«Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически» (62:3)

Цикл алкоголика

<p>Духовная болезнь ↓ затем</p>	<p>Духовное заболевание – <i>«...беспокойство, раздражение и неудовлетворённость...» (XXVII:2)</i></p>
<p>Безумие (Мышление Алкоголика) Иллюзия ↓ затем</p>	<p>Настойчивое и непреодолимое влияние идеи или чувства – <i>«...умственные состояния, которые предшествуют запою...» (33:2)</i> они <i>«...уже не могут сказать, что истинно, а что ложно» (XXVII:2)</i></p>
<p>Употребление и развитие Феномена Тяги ↓ затем</p>	<p><i>«...они пили, чтобы избавиться от тяги, не поддающейся никакому сознательному контролю» (XXVIII:3)</i></p>
<p>Люди напиваются ↓ затем</p>	<p>...вытворяют, не выполняют обещания, нет денег и т.д.</p>
<p>Вина, Стыд и Угрызения совести ↓ затем Вина, Стыд и Угрызения совести приводят к...</p>	
<p>Раздражению, Беспокойству и Неудовлетворённости или...</p>	<p>...или если вам будет более удобно – к Неуправляемости и...</p>
<p>Ещё большей Духовной болезни и Неуправляемости</p>	
<p><i>«Этот цикл повторяется снова и снова...» (XXVII:2)</i> Даже в выздоровлении у нас Неуправляемость. Нам становится лучше, а затем откат назад – <u>но возможно без участия алкоголя</u></p>	

1 Шаг – Вопросы

Теперь, давай, посмотрим на личную гипотезу того, что Программа АА называет 1 Шагом:

? **Признаёшь ли Ты, что Ты БЕССИЛЕН перед алкоголем – что ТВОЯ жизнь неуправляемая?**

Ответом на этот вопрос может быть только твой личный опыт. **ТОЛЬКО ТЫ** можешь ответить на него... Не я, не Дядя ..., или кто-либо другой.

Ответы на эти вопросы дадут нам ответ на нашу гипотезу.

Отвечай на каждый вопрос после того, как ты обдумаешь его и увидишь свой личный опыт по каждому вопросу. **Не спеши с ответами, обдумывай их...**

- 1) Можешь ли ты или когда-либо мог контролировать количество выпитого после того, как начинал пить? Да или Нет
- 2) Пытался ли ты доказать себе или другим людям, что ты можешь пить, как другие люди? (29:1) Да или Нет
- 3) Когда ты пьёшь, можешь ли ты начать пить и затем резко остановиться? (30:3) Да или Нет
- 4) Ты веришь, что если ты выпьешь сегодня, у тебя включится физическая тяга? Да или Нет
- 5) Ты можешь пить по две рюмки каждый день в течение 30 дней, ни больше, ни меньше? Да или Нет
- 6) Когда ты пьёшь, можешь ли ты остановиться и не пить один год? (32:4) Да или Нет
- 7) Если ты честно хочешь бросить пить, можешь ли ты сделать опираясь на свою силу? (43:1) Да или Нет
- 8) Ты когда-нибудь пил, даже когда не хотел этого? – Даже после того, как пообещал бросить навсегда? (30:2) Да или Нет
- 9) Когда ты пьёшь, то ты с трудом контролируешь сколько ты выпил? (43:1) Да или Нет
- 10) Скажи, как только ты вводишь алкоголь в свой организм, что-то происходит с тобой, с твоим физическим (Феномен Тяги) и психическим (мышление алкоголика, навязчивость) состоянием, и ты уже никак не можешь остановиться? (22:1) Да или Нет
- 11) Веришь ли ты, что Знание о себе не помогают в отношении выпивки? (35:2) Да или Нет

- 12) Ты веришь, что ты не сможешь бросить пить, основываясь на знании своего состояния? (37:3) Да или Нет
- 13) Веришь ли ты, что в определённое время у тебя не будет эффективной умственной защиты против первой рюмки? (23:2 и 42:1) Да или Нет
- 14) Ты веришь, что ты как алкоголик потерял возможность выбора во всем, что связано с алкоголем? (23:2) Да или Нет
- 15) Ты веришь, что твой выбор стоит между:
- А) жить духовной жизнью или Б) умереть алкогольной смертью? (25:1 и 43:2) Да или Нет
- 16) Признал ли ты глубоко внутри себя, что ты алкоголик? (29:2) Да или Нет
- 17) Веришь ли ты, что у тебя есть духовное заболевание, которое порождает неуправляемость твоей жизни? (43:1) Да или Нет
- 18) Ты веришь, что твоя дилемма заключается в недостатке силы? (44:1) Да или Нет
- 19) Ты веришь, что защита против первой рюмки должна исходить от Высшей Силы? (42:1) Да или Нет
- 20) Веришь ли ты, что ты должен найти Силу, большую чем ты, которая решит твою проблему? (44:2) Да или Нет

Если, после того, как ты ответил на эти вопросы, ты осознал, что ты Бессилен – то **ты можешь считать себя частью Мы в 1 Шаге АА.**

Следующий вопрос, который ты должен задать себе:

- ? **Нормально ли вообще отвечать на эти вопросы? Да или Нет**
- ? **Должны ли нормальные люди спрашивать себя все эти вещи? Да или Нет**

Если нет, то скорее всего мы безумные (люди, которые не являются нормальными и которые должны спрашивать других людей нормальные они или нет, по определению – безумны). Это безумие ведёт нас ко 2 Шагу, где мы должны спросить себя:

- ? **Если бы я смог найти ресурс некоей Силы, сможет ли этот источник Силы восстановить меня к здравомыслию по отношению к алкоголю? Да или Нет**
- ? **Если у меня будет источник Силы, большей чем моя, позволит ли это мне не пить? Да или Нет**

Если да, то моя ситуация больше не Бессильна... **Я по прежнему бессилён, но ситуация нет, потому что у меня есть этот источник Силы, который я нашёл.**

Ключ здесь –

это понимание, что решение моих проблем не приходит от меня. Поэтому я по-прежнему бессилён! Я не поменялся, но поменялась ситуация. Я по-прежнему бессилён перед алкоголем, но ситуация не та же самая, потому что я нашёл другой источник Силы – Силы, большей, чем моё бессилие. И как результат действия этой Силы я был возвращён к здравомыслию. Я не делал это... Это эта Сила восстановила моё здравомыслие... Но только, если я буду искать её. Другой важный момент, что я должен искать эту Силу каждый день. Вчерашней Силы не достаточно, чтобы сохранить меня трезвым сегодня.

Мы поняли, что мы должны полностью признать глубоко внутри себя (в сердце), что мы алкоголики. Мы были бессильны и когда пили (Феномен Тяги), и после (Мышление Алкоголика). И даже годы спустя, после того как мы бросили пить из-за того, что наши жизни стали неуправляемыми (и продолжают быть неуправляемыми), потому что у нас есть духовное заболевание. Как результат, с течением времени наше состояние никогда не улучшается, оно может только ухудшаться. Наша болезнь всегда прогрессирует (становится хуже) и если её не лечить, то она смертельна (43:2)

Условия 1 Шага

- 1) Полная Готовность (Фундамент) (12:3), (13:3) и (27:3)
- 2) Вера в силу Бога (13:3)
- 3) Честность (честное желание) (XIII:1), (13:3), (27:3)
- 4) Смирение достаточное для установления и поддержания нового жизненного уклада (13:3)
- 5) Осознание, что мы алкоголики (Признание) (57:3)
- 6) Недостаток силы (Бессилие) (57:3)

**«Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем –
что наши жизни стали неуправляемы» (57:3)**

«Я был научен рассматривать все высказывания надежды в Большой Книге, которые гарантировали результаты, которые мы получим в результате наших действий по Программе. Эти результаты, также называют «обещания». Я нашёл 235 обещаний в Большой Книге...».

(Дэйв Фредриксон)

1 Шаг – Обещания

1. *«Рассказ о том, как многие тысячи мужчин и женщин вылечились от алкоголизма» (Титульная страница)*
2. *«...которые выздоровели, попав в, казалось, безнадежное состояние ума и тела» (xii:1)*
3. *«Главная цель этой книги – показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели» (xii:1)*
4. *«...мы уверены, что наш образ жизни подходит всем, и каждый может извлечь из него свои преимущества» (xii:1)*
5. *«В первом издании звучала надежда, что “когда-нибудь каждый алкоголик, путешествуя по стране, сможет где угодно пользоваться гостеприимством нашего братства”. Частично это уже происходит» (xiv:1)*
6. *«Неожиданно он осознал, что для того чтобы спастись, он должен передавать свои идеи другому алкоголику» (xv:1)*
7. *«Это, видимо, подтверждает мнение, что никто не может так повлиять на алкоголика, как другой алкоголик» (xv:1)*
8. *«Это также говорит о том, что напряжённая работа одного алкоголика с другим имеет жизненно важное значение для поддержания трезвости» (xv:2)*
9. *«...либо члены АА должны держаться вместе, либо они погибнут врозь» (xvii:2)*
10. *«Сегодня удивительное единство АА является одним из величайших богатств нашего Содружества» (xviii:1)*
11. *«...мы очень надеемся, что все те, кто пока ещё не нашёл ответа, могут начать поиски на страницах этой книги и вскоре присоединятся к нам на широком пути к новой свободе» (xix:4)*
12. *Выздоровление начинается, «...когда один алкоголик ведёт разговор с другим алкоголиком, делясь опытом, силой, надеждой» (xx)*

13. *«...мы, пережившие пытку алкоголизмом, должны верить, – что тело алкоголика находится в столь же ненормальном состоянии, как и его мышление» (xxiv:3)*
14. *«...мы уверены, что были больны и телом тоже» (xxiv:3)*
15. *«...мы разрабатываем такое решение проблемы, которое опирается как на духовную, так и на альтруистическую основу» (xxv:1)*
16. *«С другой стороны – как бы странно это ни казалось тем, кто не понимает этого, – как только такая психологическая перемена произошла, тот человек, который, казалось, был обречён, у которого накопилось столько проблем, что он навсегда отчаялся разрешить их, этот человек вдруг обнаруживает, что может легко контролировать своё желание выпить, для этого необходимо всего лишь следовать немногим простым правилам» (xxvii:3)*
17. *«Во множестве ситуаций Феномен Тяги к алкоголю вынуждал людей отказаться от дальнейшей борьбы, несмотря на тяжелейшие последствия этой капитуляции» (xxviii:3)*
18. *«Скоро мне предстояло совершить прыжок в то, что я называю четвертым измерением бытия. Мне суждено было узнать счастье, покой и полезность в образе жизни, который представляется мне тем чудесней, чем дольше он длится» (8:2)*
19. *«...у меня будут новые отношения с Творцом и что в моем образе жизни появятся такие черты, благодаря которым все мои проблемы будут решены. ...вера в Божью силу плюс готовность, честность и смирение, достаточные для установления и поддержания нового жизненного уклада – это важнейшие требования» (13:3)*
20. *«...если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою духовную жизнь путём работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие обязательные испытания и трудности, он не сможет выжить. Отказавшись от такого рода деятельности, он снова начнёт пить и, конечно же, погибнет. Тогда уж вера будет действительно мертва. Вот так обстоят дела с нами» (14:3)*
21. *«В трудные минуты помогает выжить цель в жизни» (14:4)*
22. *«Радость жизни ощущается даже в трудностях и в горе» (15:1)*
23. *«Я видел сотни семей, вышедших из состояния безысходности, видел, как налаживались самые сложные семейные ситуации, как исчезали вражда и озлобленность. Я видел, как алкоголики выходили из лечебницы и занимали достойное место в своей семье и в обществе. Бизнесмены и люди разных профессий вернули себе репутацию» (15:1)*
24. *«Нет таких несчастий, такого горя, которые бы мы не преодолели» (15:1)*

- 25.** *«Однако же во всей нашей деятельности присутствовала и значительная доля веселья. Кое-кого может шокировать наша поглощённость земными заботами и наша неуместная весёлость, но во всем этом есть и серьёзный аспект. Вера должна творить в нас и нашими руками 24 часа в сутки, иначе мы погибнем» (15:3)*
- 26.** *«Большинство из нас считает, что нам не нужно больше искать Утопию. Она с нами здесь, сейчас. Каждый день простые речи моего друга на кухне, умножаясь и расширяясь кругами, несут мир и добрую волю всем людям на земле» (15:3)*
- 27.** *«Теперь же нас связывают чувства дружбы, товарищества и того удивительного взаимопонимания, которое невозможно выразить в словах» (16:2)*
- 28.** *«...наша радость в связи с тем, что нам удалось избежать гибели, не убывает, когда мы расстаёмся и идём по жизни каждый своей дорогой» (16:2)*
- 29.** *«Чувство, что всем нам грозила одна и та же опасность, является лишь частью того, что цементирует крепость наших уз...» (16:2)*
- «Огромное значение для каждого из нас имеет тот факт, что мы нашли общий выход для решения наших проблем. У нас есть путь к избавлению, в отношении которого среди нас наблюдается полное согласие и благодаря которому мы можем объединиться, чтобы действовать в гармоничном и братском союзе. Это и составляет то новое, что эта книга несёт страдающим от алкоголизма» (16:3)*
- 30.** *«Болезнь этого рода – а мы пришли к выводу, что это болезнь, – отражается на людях, окружающих нас, как никакое другое заболевание, свойственное человеку» (17:1)*
- 31.** *«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 жёны и родители – этот перечень можно продолжать и продолжать» (17:1)*
- 32.** *«Многие из нас понимают, что, обладая истинной терпимостью к человеческим недостаткам и уважением к мнению других, мы становимся полезнее для окружающих.*
- Наши жизни (а мы – люди, в прошлом злоупотреблявшие спиртными напитками) зависят от наших постоянных мыслях о других и от того, в какой степени мы сможем быть им полезными» (19:0 – 19:1)*

- 33.** *«...алкоголики ведут себя не так, как нормальные люди. Мы не знаем наверняка, почему алкоголику, достигшему определённой точки, уже нельзя помочь. Мы не можем решить эту загадку.*
- Мы знаем, что в течение месяцев и лет, пока алкоголик удерживается от выпивки, он ведёт себя так же, как и другие люди. Мы также знаем, что как только он вводит алкоголь в свой организм, что-то происходит с ним, с его физическим и психическим состоянием, и он уже никак не может обновиться» (21:3 – 22:1)*
- 34.** *«...основная причина лежит скорее в мышлении алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием» (22:2)*
- 35.** *«В определённый момент у каждого алкоголика наступает состояние, когда даже самое сильное желание прекратить пить становится бесполезным» (23:2)*
- 36.** *«Дело в том, что большинство алкоголиков, по причинам пока не известным, теряют возможность выбора во всем, что связано с выпивкой. Наша так называемая сила воли практически перестаёт существовать. В определённое время мы теряем способность восстановить в памяти во всех подробностях то мучительное состояние, которое мы испытывали, и те неприятности, случившиеся всего лишь неделю или месяц тому назад. И мы оказываемся беззащитными перед первой рюмкой» (23:3)*
- 37.** *«Есть решение» (24:2) («Выход есть»)*
- 38.** *«И мы видели, что это помогало другим людям...» (24:2)*
- 39.** *«Мы открыли для себя мир блаженства и стремительно перенеслись в четвёртое измерение бытия, о котором прежде и не мечтали» (в англ. – запущены, как ракета в четвёртое измерения бытия) (24:2)*
- 40.** *«Центральный факт в наших жизнях сегодня – это абсолютная уверенность в том, что Создатель совершенно чудодейственным способом вошёл в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами» (24:3)*
- 41.** *«Новая жизнь была открыта нам, или, если хотите, “образец, по которому жить”, – и он действительно работает» (27:2)*
- 42.** *«Если то, что мы узнали, почувствовали и увидели, имеет хоть какое-нибудь значение, то оно заключается в том, что, независимо от расы, вероисповедания или цвета кожи, все мы – дети существующего Создателя, с которым мы можем построить отношения на понятных и простых основаниях, как только у нас будет достаточно готовности и честности попробовать» (27:3)*
- 43.** *«Самая великая навязчивая идея каждого алкоголика – чтобы он снова сможет пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя» (29:1)*

- 44.** *«Алкоголики – это мужчины и женщины, утратившие способность контролировать потребление алкоголя. Мы знаем, что ни один настоящий алкоголик никогда не сможет восстановить эту способность. Все мы временами ощущали, что обрели этот контроль, но за этими периодами – обычно непродолжительными – неизбежно следовали другие, когда контроль почти полностью утрачивался, что приводило к невесть откуда взявшемуся и вызывавшему жалость состоянию упадка духа. Мы все до одного убеждены в том, что алкоголики больны прогрессирующей болезнью. С течением времени наше состояние никогда не улучшается, оно может только ухудшаться» (29:3)*
- 45.** *«Необязательно пить слишком долго и принимать большие количества алкоголя, чтобы стать алкоголиком. Это особенно справедливо по отношению к женщинам. Те, кто склонны к алкоголизму, становятся алкоголичками за несколько лет» (32:3)*
- 46.** *«...настоящие или потенциальные алкоголики, почти без всяких исключений, не смогут бросить пить, основываясь только на знании своего состояния» (37:3)*
- 47.** *«...если у меня “мышление алкоголика”, то наступит время, когда я снова начну пить» (40:1)*
- 48.** *«Я понял, что сила воли и понимание моего состояния не помогут мне победить непонятные провалы в моем сознании» (40:1)*
- 49.** *«...программа практических действий, хотя и вполне разумная, несла с собой резкие перемены» (41:0)*
- 50.** *«...духовные принципы решат все мои проблемы» (41:1)*
- 51.** *«Повторяем ещё раз: в определённые моменты у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки. За редким исключением, ни сам алкоголик, ни кто-либо другой не могут обеспечить такую защиту. Она должна исходить от Высшей Силы» (42:1)*
- 52.** *«...если вы относитесь к разновидности безнадежных алкоголиков. Не всегда легко сделать выбор между неизбежной смертью от алкоголя и жизнью на обретенной вами духовной основе» (43:2)*
- 53.** *«...через некоторое время пришлось признать, что или мы найдём духовную основу жизни, или...» (43:3)*
- 54.** *«Наши внутренние резервы, во главе с волей, оказались недостаточными, для них это была непосильная задача» (44:0)*
- 55.** *«Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем мы» (44:1)*

Часть 2) 2 Шаг и выполнение письменного Задание по 2 Шагу, страница 45 – «Наше собственное представление, каким бы несовершенно оно ни было, оказалось вполне достаточным для установления контакта с Ним» – 2 дня

2 Шаг (43:1 – 60:3)

2 ШАГ «Поверили, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию» (57:4)

«Если это так, то вы страдаете заболеванием, которое может быть излечено только путём приобретения определённого духовного опыта» (43:1)

? Убедился ли ты в том, что у тебя есть это заболевание?

«Атеистам и агностикам приобретение такого опыта кажется невозможным...» (43:2)

? Описывает ли это тебя?

? Относишься ли ты к разновидности безнадежных алкоголиков?

«Не всегда легко сделать выбор между неизбежной смертью от алкоголя и жизнью на обретенной вами духовной основе» (43:2)

? Какой твой выбор: дверь №1 или дверь №2 – нет двери №3

«Наши человеческие ресурсы, во главе с волей, оказались недостаточными, для них это была непосильная задача» (44:0)

? Хватило ли твоих сил?

? Ты закончил с попытками обрести трезвость на силе воли?

? На что ты готов пойти?

? Какова цель вести АА и этой книги?

*«Как раз об этом и написана эта книга. её основная цель – помочь вам найти Силу более могущественную, чем вы, которая решит **все** ваши проблемы» (44:2)*

? Кто решит твои проблемы?

? Природа, Будда, Аллах, Христос, Группа Пьяниц или Дар Отчаяния – всё сработает!

Четыре требования для начала Духовного роста

- 1) **Отложить в сторону предубеждения (предвзятость)** – «Мы обнаружили, что как только мы смогли отложить в сторону предубежденность...» (45:1)
- 2) **Выразить готовность** – «...выразить даже готовность поверить в Силу более могущественную, чем мы» (45:1)
- 3) **Честно искать Бога** – «Для нас Царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто честно ищет» (45:2)
- 4) **Честно спросить себя** – «...что эти духовные термины значат для вас?» (46:0)
 - ✓ Отложить в сторону = убрать, оставить
 - ✓ Предрассудки (Предубеждения) = предвзятое убеждение или мнение; необоснованное возражение; необоснованный протест без аргументов
 - ✓ Выразить = прямо и ясно заявить, без оговорок
 - ✓ Готовность = готовый к действиям
 - ✓ Честно = важно, настойчиво; серьезный настрой ума
 - ✓ Искать = исследовать что-то; пытаться достичь

«На старте, это было всё, что нужно для начала Духовного роста...» (46:0)

«Краеугольный» вопрос –
«Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: “Верю ли я или готов ли я поверить, что существует Сила более могущественная, чем я?”» (43:1)

Обещание –
«Как только человек признает, что он верит или готов поверить, мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути» (46:1)

? **Готов ли ты, хотя бы, поверить в Силу?**

«Мы не раз видели, что на этом простом краеугольном камне можно создать невероятно эффективную духовную структуру» (46:1)

⇒ **Читай Приложение II книги «Анонимные Алкоголики»**

«Понятия “духовный опыт” и “духовное пробуждение” многократно употребляются в этой книге, которая, **при внимательном чтении**, свидетельствует, что перемены, происходящие в личности и достаточные для излечения от алкоголизма, проявляются в большом разнообразии форм» (183:1)

? **Ты внимательно читал?**

Работа с предубеждениями

Мнение – это моё убеждение, которое может быть правильным, а может быть неправильным. Зачастую мы готовы расстаться с нашими мнениями.

Предубеждение – заведомо, с моей точки зрения 100% правильный взгляд, на самого себя, других людей, жизнь, Бога, Программу выздоровления.

Самое плохое в предубеждениях – это то, что они воспринимаются мной, как абсолютная истина. «**Я ведь не могу ошибаться!**».

? Вопросы, с помощью которых, можно работать с предубеждениями:

- 1) Почему я так уверен, что я прав?
- 2) Может ли это утверждение или моя точка зрения быть ошибочной?
- 3) Могут ли быть исключения?
- 4) Может ли быть такое, что другие люди правы?
- 5) Может ли быть такое, что мы оба правы?
- 6) Может ли быть такое, что мы оба не правы?

3 Барьера для Духовного Роста

«Кроме кажущейся неспособности принять многое на веру, нам часто мешали упрямство, чувствительность и безосновательные предубеждения» (46:3)

- 1) Упрямство
- 2) Чувствительность
- 3) Безосновательные предрассудки

Наша цель в выздоровлении –

«В конце концов и он понимает, что в его отношении к жизни произошли глубокие изменения и что эти изменения едва ли можно отнести лишь за счёт его собственных усилий» (183:4)

- ✓ Глубокий = проникающий в самую суть
- ✓ Изменение = перемена, трансформация

«За редким исключением, члены АА обнаруживают, что они открыли в себе не известный ранее внутренний источник, который они ныне отождествляют в собственном понимании с Силой более могущественной, чем они сами» (184:0)

- ? Где находится этот источник?
- ? Почему слово Сила с большой буквы?

«Большинство из нас считает, что осознание некой Силы, более могущественной, чем мы сами, составляет суть духовного опыта. Более религиозно настроенные члены АА называют его “Осознанием Бога”» (184:1)

- ✓ Осознание – «...жизненно важное шестое чувство» (83:0)
- ✓ Осознание = познание, осведомлённость; способность ощущать объект без активного контакта с ним

Обещание –

«Особенно мы хотели бы подчеркнуть, что любой алкоголик, способный честно взглянуть на свои проблемы, способен, как показывает наш опыт, выздороветь, при условии, что он не отвергнет полностью понятия духовности» (184:2)

? Включает ли это тебя? Закрыт ли твой разум?

Обещание –

«Он может потерпеть поражение, только встав на позицию нетерпимости и воинствующего отрицания» (184:2)

- ✓ Нетерпимость (отсутствие толерантности) = неготовность или неприятие уважения к противоположному мнению, вере, убеждениям;
- ✓ Воинствующий = агрессивный противник, воинственный характер;
- ✓ Отрицание = отказ верить в доктрину, теорию.

? Что может принести тебе поражение?

Обещание –

«Мы находим, что духовность Программы не должна вызывать трудностей»(184:3)

- ✓ Духовность – относится к духу или душе.

? Это касается тебя?

Необходимые качества для выздоровления

«Готовность, честность и непредубеждённость – основные качества, необходимые для выздоровления. И они незаменимы» (184:3)

- 1) **Готовность** – она отличается от просто желания тем, что я действую не зависимо от того хочу я или нет в данный момент делать то, что мне говорит мой спонсор и программа.
 - 2) **Честность** – прежде всего требуется безупречная честность перед самим собой: я бессилён перед алкоголем или наркотиками, и без помощи Бога, как я Его понимаю, я не смогу оставаться трезвым. Я должен быть абсолютно честным перед Богом и хотя бы одним человеком, иначе Мышление Алкоголика, в виде иллюзии и самообмана, снова толкнёт меня употреблять.
 - 3) **Непредубеждённость** – открытый разум – это готовность отложить в сторону свои старые убеждения, знания и духовные ценности и начать применять новые.
 - ✓ **Пословица:** Всё что я знал о Боге, о жизни и о 12 Шагах трезвости вчера до обеда уже устарело.
 - ✓ Необходимый = предмет первой важности;
 - ✓ Незаменимый = абсолютно необходимы, жизненно важный
- ? **Как ты думаешь, эти качества важны для выздоровления?**

Великий Убеждающий –

«Перед угрозой гибели от алкоголя мы стали столь же непредвзятыми в духовных вопросах, какими старались быть и в других сферах жизни. В этом смысле алкоголь обладает большой силой убеждения. В конце концов он заставляет человека быть благоразумным» (47:0)

- ? Ты убеждён в этом?
- ? Выпивка и Смерть или Вера в Бога?
- ? Дверь №1 или Дверь №2?
- ? Нет двери №3

«Мы все, шедшие этим сомнительным путём, умоляем вас отказаться от предубеждений, в том числе направленных против организованных религий. Мы поняли, что при всех своих недостатках вера даёт смысл и цель миллионам людей. У верующих есть вполне разумная идея того, каков смысл жизни. У нас, в прошлом, фактически не было никакого общего представления о жизни как таковой. Мы забавлялись тем, что цинично разбирали по косточкам духовные верования и практику религий, не замечая того, что многие люди с религиозными устремлениями, независимо от расы, цвета кожи и вероисповедания, демонстрируют известный уровень стабильности, счастья и благополучия, к которым следовало бы стремиться и нам» (48:2)

«Мы никогда не уделяли должного внимания духовной стороне жизни» (49:0)

- ? **Как это у тебя?**

Наши истории –

«В наших рассказах о себе вы найдёте множество путей, при помощи которых мы постигали Силу более могущественную, чем мы. И совершенно не важно, согласны или нет мы с тем или иным путём. Опыт научил нас, что для нашей цели нет смысла беспокоиться об этом. Эти вопросы каждый человек решает сам» (49:1)

«В одном только согласны все эти мужчины и женщины. Каждый из них приобщился к Силе более могущественной, чем они, и верит в неё. В каждом случае эта Сила совершила чудо, непосильное для человека, предоставленного самому себе» (49:2)

Обещания –

«Тысячи мужчин и женщин, вполне земных, заявляют открыто, что, с тех пор как они поверили в Силу более могущественную, чем они сами, определили своё отношение к ней и научились делать некоторые простые вещи, в их образе жизни и мышления произошли революционные изменения. Представ перед гибелью и отчаянием, перед полной утратой всех внутренних резервов, они обрели новую силу, покой и счастье; у них появилось ощущение цели в жизни. Это случилось после того, как они искренне стали следовать нескольким простым условиям» (49:3)

? Какие условия? Смотри дальше 49:3

*«Оставив в стороне вопрос пьянства, они рассказывают почему их жизнь стала такой неудовлетворительной. Они покажут, что с ними произошло. Когда многие сотни людей способны утверждать, что на сегодняшний день осознание **Присутствия Бога** является самым важным фактом их жизни, – это серьёзная причина приобщиться к вере» (49:3)*

? Является ли ощущение Присутствия Бога самым важным фактом твоей жизни сегодня?

Наша весть о выздоровлении

- 1) Оставить в стороне вопрос пьянства – (49:3)
- 2) Рассказать, почему жизнь стала такой неудовлетворительной (Как это было) – (49:3)
- 3) Показать, какие изменения произошли с тобой (Что произошло) – (49:3)
- 4) Поделиться, почему на сегодняшний день осознание Присутствия Бога является самым важным фактом в твоей жизни – (49:3)

**Вопросы по Неуправляемости жизни –
то, что нас терзает, мучает в трезвости –**

«Мы должны спросить себя, почему бы нам не применить к решению человеческих проблем такую же готовность изменить свою точку зрения? 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 – разве кардинальное решение этих задач не более важно, чем телевизионный репортаж о полете на Луну?» (51:1)

Обещание –

«Когда мы увидели, как другие решают свои проблемы, полагаясь на Дух Вселенной, мы перестали сомневаться в существовании Бога. Наши собственные идеи не работали, в то время как идея Бога помогла нам» (51:2)

Предложение 2-го Шага

«Когда мы стали алкоголиками, сломленными кризисом, в который сами себя завлекли, мы уже не могли больше откладывать решение этого вопроса или увиливать от него. Нам пришлось бесстрашно предстать перед предложением: “Является ли Бог всем или Он ничто? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?”» (52:1)

- ? Когда мы стали алкоголиками?
- ? Является ли Бог всем или Он ничто?
- ? Есть ли Бог или Его нет?
- ? Каков твой выбор?

«На этом этапе нашей жизни мы напрямую столкнулись с вопросом веры» (52:1)

Вера – (13:3, 14:3, 15:3, 52:1, 48:2, 52:4, 53:1, 53:4, 67:1, 69:3, 90:2)

«Да, мы были верующими, мы слепо верили в Бога Разума. Так или иначе, мы обнаружили, что вера присутствовала в нашем прежнем образе мышления» (52:3)

«Фактически мы всю жизнь жили одной верой» (52:4)

«На самом деле мы обманывали самих себя, потому что в глубине души каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребёнка есть основополагающая идея Бога. Она может ощущаться невнятно, заслонённая бедой, помпезностью или преклонением перед другими вещами, но в той или иной форме она есть всегда» (53:4)

? **Где нам нужно признать своё поражение? 29:2**

«Ибо есть вера, столь же древняя, как и сам человек, это вера в Силу более могущественную, чем мы, и в чудесные проявления этой Силы в жизни людей» (53:4)

«Мы наконец увидели, что вера в какого-то Бога столь же свойственна нам, как, например, чувство, которое мы питаем к другу. Иногда нам требовалось бесстрашие в поисках, и тогда мы находили Его. Он был столь же реален, как и мы сами. В глубине души мы обнаружили Великую Реальность. При последнем анализе только там и можно Его найти. Так было, по крайней мере, у нас» (53:5-54:0)

Обещание –

«Если наши свидетельства помогут вам отказаться от предрассудков, научат мыслить честно, ободрят и придадут усердие в исследовании своего “я”, тогда, если вы захотите этого, вы сможете присоединиться к нам, идущим по Широкому Пути. С таким отношением к миру вы не пропадёте. К вам наконец придёт осознание веры» (54:1)

«Как бы там ни было, нам всем **Бог возвратил здравомыслие.** К этому человеку откровение пришло внезапно. У других это был более медленный процесс. Но **он пришёл ко ВСЕМ из нас, кто честно искал Его.**

Когда мы приблизились к Нему, Он открылся нам!» (55:4)

«КАК ЭТО РАБОТАЕТ (Программа в действии)» (Заголовок, 56)

? **Как работает что?**

«Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе...» (56:1)

? **Готов ли ты полностью отдать себя этой программе?**

«Если Вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и вы готовы сделать всё ради достижения цели, – значит, вы готовы предпринять определённые Шаги» (56:2)

? **Что есть у нас?**

? **Ты хочешь то, что есть у нас?**

«Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них» (56:3)

«Без помощи нам с ним не совладать. Но есть Некто всемогущий – это Бог. Да обретёте вы Его ныне!» (56:4)

- ? От кого получить помощь?
- ? Кто такой «он»?
- ? Вся Сила – всё или ничего

«Полумеры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту. Всё отринув, мы просили Его о попечении и защите» (57:1)

- ? Сколько тебе дадут 50% усилий? **Ответ** – О!
- ? Что такое поворотный момент?
- ? Что нужно спросить себя?

«Главное в том, что мы готовы духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство» (58:1)

- ? Является ли это программа поддержания состояния?
- ? 12 Шагов – это только руководство для обретения вашего личного опыта с Богом

«Убеждённые в этом, мы приступили к **Третьему Шагу**, который заключается в принятии решения препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали» (58:4)

- ? В чем мы должны быть убеждены?

«Первое требование заключается в обретении уверенности в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с кем-либо или кем-либо, даже если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями. Большинство людей пытается жить, полагаясь исключительно на свои силы» (58:5)

- ? Если это первое требование то, что это означает?
- ? Ты убеждён?
- ? Находишься ли ты в постоянном столкновении?
- ? Пытаешься ли ты строить жизнь на своих силах?

«Разве он не жертва заблуждения, что он будет счастлив и доволен жизнью, если только он будет хорошо управлять в ней?» (59:1)

- ? Описывает ли это тебя?

«Эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые сотнями разных форм страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой. Иногда они причиняют нам боль без всякого, как нам кажется, повода, но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно выбор сделали, думая лишь о себе, потому-то нам и досталось впоследствии» (60:1)

? Описывает ли это тебя?

Обещание –

«Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас» (60:2)

? Почему это обещание?

«Они начинаются в нас; алкоголик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает. **Прежде всего** мы, алкоголики, должны освободиться от этого эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьёт нас. **Бог делает это возможным**. Часто нельзя полностью избавиться от эгоцентризма без Его помощи. 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 желали этого и прилагали все силы. Нам нужна была помощь Бога» (60:2)

? Важно ли это?

? Кто избавляет нас от эгоизма?

? Если мы не избавимся от эгоизма-эгоцентризма, то он убьёт нас.

Второе Требование –

«Прежде всего мы должны были перестать играть в Бога. Это не работает» (60:3)

Разве я эгоцентричный?

Если я ОБИЖЕН:	Это потому что кто-то не делал то, что я хотел бы, чтобы они сделали это в прошлом.	Они не делали мой путь.	И это ЭГОЦЕНТРИЗМ
Если я ЗЛЮСЬ:	Это происходит потому, что кто-то не делает то, что я хочу, чтобы они делали это сейчас.	Они не делают мой путь.	И это ЭГОЦЕНТРИЗМ
Если я БОЮСЬ:	Это потому что я знаю, что кто-то не собирается делать то, что я хочу, чтобы они сделали это в будущем.	Они не собираются делать мой путь.	И это ЭГОЦЕНТРИЗМ
Если я чувствую себя ВИНОВНЫМ или ПОЛНЫЙ РАСКАЯНИЯ:	Это происходит потому, что...	я получил свой собственный путь за ИХ счёт.	И это ЭГОЦЕНТРИЗМ
<p>Кажется, что стр. 60 в книге «Анонимные Алкоголики» Перевод с английского 1989, верно о корне моих бед.</p>			

Суть нашей проблемы

«Эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые сотнями разных форм страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе...» (60:1)

Самая лучшая новость в жизни:

«Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас...» (60:3)

Задание по 2 Шагу

«Наше собственное представление, каким бы несовершенным оно ни было, оказалось вполне достаточным для установления контакта с Ним» (45:2)

Пример написания упражнения. Пожалуйста, напишите сначала упражнение сами. Вы можете добавлять что-то что вам понравилось, но делайте это осознанно.

(Отложить в сторону всё, что я слышал о Боге, знаю о Боге, что другие люди говорили мне о Боге и т.д. Написать то, каким бы я хотел, чтобы Бог был)

Например –

✓ Я хочу, чтобы Бог был:

- 1) Всесильный
- 2) Добрый
- 3) Любящий меня безусловно
- 4) Понимающий меня
- 5) Принимающий меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим
- 6) всепрощающий
- 7) Бог, который покажет мне как я могу максимально реализовать свой потенциал
- 8) Бог, который покажет мне моё место в жизни
- 9) Радостный, весёлый, смеющийся, с чувством юмора, позитивный
- 10) Мудрый
- 11) Позволяющий делать ошибки
- 12) Лучший друг
- 13) Чтобы я мог общаться с Ним простыми, понятными словами

2 Шаг – Обещания

1. *«...не нужно оценивать, какова концепция Бога у других» (45:2)*
2. *«Мы обнаружили, что как только мы смогли отказаться от предрассудков и выразить даже готовность поверить в Силу более могущественную, чем что-либо, чем мы обладаем, так сразу это принесло результаты, хотя никто из нас не мог дать точное определение или до конца понять Силу, которая есть Бог» (45:1)*
3. *«Мы узнали, что условия, которые Бог ставит перед теми, кто ищет Его, не очень сложны» (45:2)*
4. *«...Царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто честно ищет. Оно открыто, с нашей точки зрения, для всех людей» (45:2)*
5. *«Как только человек признает, что он верит или готов поверить, мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути. Мы не раз видели, что на этом простом угловом камне можно создать невероятно эффективную духовную структуру» (46:1)*
6. *«Представ перед гибелью и отчаянием, перед полной утратой всех внутренних резервов, они обрели новую силу, покой и счастье; у них появилось ощущение цели в жизни» (49:3)*
7. *«Когда мы увидели, как другие решают свои проблемы, полагаясь на Дух Вселенной, мы перестали сомневаться в существовании Бога. Наши собственные идеи оказались беспомощными, в то время как идея Бога помогла нам» (51:2)*
8. *«...в глубине души каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребёнка есть основополагающая идея Бога. Она может ощущаться невнятно, застенчивая бедой, помпезностью или преклонением перед другими вещами, но в той или иной форме она есть всегда» (53:4)*
9. *«Если наши свидетельства помогут вам отказаться от предрассудков, научат мыслить честно, ободрят и придадут усердие в исследовании своего "Я", тогда, если вы захотите этого, вы сможете присоединиться к нам, идущим по Широкому Пути. С таким взглядом на мир вы не пропадёте. К вам наконец придёт осознание веры» (54:1)*
10. *«Но Он пришёл ко всем из нас, кто честно искал Его».*
11. *«Когда мы приблизились к Нему, Он открылся нам!» (55:4-55:5)*

Часть 3) Разбор 3 Шага (анализ, подготовка и написание молитвы) – 1 день

3 Шаг (60:4 – 62:0)

3 ШАГ «Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали» (57:5)

? Какое наше решение в 3 Шаге?

Глава «Как это работает (Программа в действии)» (58:1)

«Наше описание алкоголика, глава, обращённая к агностику, а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы выявили три существенные момента:

- а) Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью
 - б) Скорее всего, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма
 - в) Бог мог избавить и избавит, если искать Его»
- ✓ В оригинальном тексте (рукопись):
- а) Что ты алкоголик и не можешь управлять своей собственной жизнью
 - б) Что возможно, никакая человеческая сила, не смогла бы избавить тебя от алкоголизма
 - в) Что Бог может и избавит

Если ты не убеждён в этих жизненно важных утверждениях, то тебе лучше перечитать книгу до этого момента или **выбросить её прочь.**

Два ключевых требования перед тем, как принимать решение 3 Шага:

- 1) Мы обрели уверенность в том, что «...жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной» (58:5)
- 2) «Мы должны были перестать играть в Бога. Это не работает» (60:4)

«Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Режиссёром. Он наш Руководитель, мы – агенты Его воли. Он наш Отец, мы – Его дети. В большинстве своём полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе» (61:0)

«...Бог будет нашим Режиссёром» (61:0)

? **Что режиссёр делает для актёров?**

«Он наш Руководитель, мы – агенты» (61:0)

? **Кто является источником?**

? **Кто его представляет?**

«Он наш Отец, мы – Его дети» (61:0)

? **Что делает отец для своих детей?**

? **Безусловно любит, Оберегает, Даёт всё что нужно, и когда они сбиваются с пути он возвращает их обратно – учит их, помогает расти.**

«В большинстве своём полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе» (61:0) (Фундамент – 12:3; Цемент – (16:2); Краеугольный камень – 46:1; Замковый камень – 61:0, Фундаментный камень – 94:1)

Обещание –

«Когда мы искренне приняли эти условия, произошли удивительные вещи. У нас появился новый Работодатель. Будучи всемогущим, Он давал нам все, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю. Взяв это за основу, мы стали всё меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожектками. Всё больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей. Так как мы ощутили в себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружили, что можем добиться успеха в жизни, и осознали Его присутствие, мы утратили страх перед настоящим и будущим. Мы переродились» (61:1)

? **Ты когда-нибудь искал Силу, Умиротворение, Успех и избавление от страха перед жизнью?**

«Мы подошли к **Третьему Шагу**. Многие из нас сказали нашему Создателю, такому, **как мы понимали Его**: (молитва Третьего шага)

“Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от оков эгоизма, чтобы я выполнял Твою волю. Удали всё то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу Твоей силой, Твоей любовью, Твоим путём в жизни. Да исполняю я Твою Волю всегда!”» (61:2)

«Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот Шаг, чтобы быть уверенными в нашей готовности отдаться Ему окончательно» (61:2)

? Ты хорошо подумал?

? Ты готов?

«Для этого не требуется никакой обязательной словесной формулы, достаточно лишь выразить основную мысль без всяких оговорок» (62:0)

? Есть ли у тебя ещё какие-нибудь оговорки?

? Ты когда-нибудь писал свою молитву 3-го Шага?

!!!!!! Напиши свою собственную молитву 3 Шага, которая относится лично к тебе, используя свои собственные слова. Используй основные идеи молитвы 3 Шага из Большой книги и напиши свою собственную молитву. Молись этой молитвой каждое утро весь следующий месяц и посмотри, что произойдёт!

✓ Просто для примера...

Отец, Пожалуйста, помогите мне хотеть того, чего Ты хочешь для меня. Помогите мне отказаться от всех претензий, в каждой области моей жизни, и помочь мне расставить всё так, чтобы я был в Твоём распоряжении. Я молюсь, чтобы я мог всегда слышать своё сердце, украшенное сознательным контактом Твоего Духа внутри меня. Я прошу интуицию, чтобы иметь возможность ощущать Твою волю для руководства и направления.

Пожалуйста, удали от меня весь эгоизм, чтобы я мог быть эффективным как духовный посланец для продвижения Твоего Королевства и помогать другим. Наполни меня Твоей любовью и помоги мне стать проводником Твоей любви, чтобы обволочь ею всех, с кем я вступил в контакт.

Папа, пожалуйста, благослови меня своей мощностью, миром, долготерпением, пониманием, терпимостью и, самое главное, любовью. Я молюсь, чтобы я, мог быть каналом, по которому Твоя воля осуществляется и чтобы я мог стоять на правде Твоей все остальные дни мои. Аминь.

«**Станьте на колени** и скажите своему Создателю, как вы Его понимаете» (из оригинального текста – рукописи)

Делая 3 Шаг,

мы принимаем решение выполнить все остальные Шаги

3 Шаг – Обещания

1. *«Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу» (56:1)*
2. *«Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой» (56:1)*
3. *«Вероятность их выздоровления ниже средней» (56:1)*
4. *«Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них» (56:3)*
5. *«Без помощи нам с ним не совладать» (56:4)*
6. *«Но есть Некто всесильный – и это Бог» (57:0)*
7. *«Полумеры ничем не помогли нам» (57:1)*
8. *«Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов» (58:1)*
9. *«Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство» (58:1)*
10. *«Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью» (58:3)*
11. *«Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма» (58:3)*
12. *«Бог мог избавить и избавит, если искать Его» (58:3)*
13. *«...жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с чем-либо или кем-либо, даже если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями» (58:5)*
14. *«Эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем» (60:2)*

15. *«...мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно выбор сделали, думая лишь о себе, потому-то нам и досталось впоследствии» (60:2)*
16. *«Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас; алкоголик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает» (60:3)*
17. *«Прежде всего мы, алкоголики, должны освободиться от этого эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьёт нас. Бог делает это возможным. Часто нельзя избавиться от эгоцентризма без Его помощи. 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 желали этого и прилагали все силы. Нам нужна была помощь Бога» (60:3)*
18. *«Прежде всего мы должны были перестать играть роль Бога для самих себя. Это не работает» (60:4)*
19. *«Бог будет нашим Режиссёр. Он наш Директор, мы – агенты Его воли. Он наш Отец, мы – Его дети В большинстве своём полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе» (61:0)*
20. *«У нас появился новый Работодатель. Будучи всемогущим, Он давал нам все, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю» (61:1)*
21. *«Взяв это за основу, мы стали всё меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожектами» (61:1)*
22. *«Все больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей» (61:1)*
23. *«Так как мы ощутили в себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружили, что можем добиться успеха в жизни, и осознали Его присутствие, мы утратили страх перед настоящим и будущим. Мы заново родились» (61:1)*

Начало инвентаризаций 4 Шага

Часть 4) Выполнение 3 Шага и начало инвентаризаций 4 Шага – Инвентаризация по Злобе (Обиде) (Resentment) – 1-я Колонка – 1-2 дня

Предварительная молитва инвентаризации 4-го Шага:

«Боже, пожалуйста, войди в меня и направляй меня. Отец, пожалуйста, покажи мне Твою волю и помоги мне написать эту инвентаризацию, отложить в сторону всё что я думаю, что я знаю о себе и покажи мне настоящую правду обо мне. Господи, пожалуйста, даруй мне терпение, толерантность, веру, силу и мужество, необходимые мне для написания инвентаризации. Отец, пожалуйста, удали мои страхи, которые блокируют меня от правды о самом себе. Отец, прошу Тебя, оберегай меня и защищай меня в этом процессе приобретения нового опыта и настоящей правды о себе. Аминь»

4 Шаг (62:2 – 69:3)

4 ШАГ «Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя» (57:6)

«Ведение... инвентаризаций – это процесс поиска фактов, их восприятия и оценки. Это попытка узнать правду о накопленных товарах» (62:2)

состоит из:	Инвентаризации 4-го Шага:
1) Списки 2) Наблюдения 3) Молитвы	1-я Инвентаризация 4-го Шага – Злоба (Обиды) (Resentment)
	2-я Инвентаризация 4-го Шага – Страх
	3-я Инвентаризация 4-го Шага – Сексуальные отношения
	4-я Инвентаризация 4-го Шага – Идеальные отношения, включая сексуальные
	5-я Инвентаризация 4-го Шага – Вред, причинённый другим

Злоба (Обида) (Resentment) – 1-я инвентаризация 4-го Шага (62:4 – 66:1)

«Затем мы приступили к энергичным практическим действиям, начав с наведения порядка в своём персональном хозяйстве, чем многие из нас никогда не пытались заняться» (62:1)

*«Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы **сразу же** не подкреплялось серьёзными усилиями с целью осознать что мешало нам внутри нас и избавиться от этого»(62:1)*

✓ Жизненно важный = первой необходимости; нужный для жизни.

✓ Решающий = последний выбор

? **Что мы должны сделать с тем, что блокирует нас?**

? **Будет ли это легко?**

*«Пьянство было лишь симптом внутренних проблем. Итак, мы должны были разобраться в **условиях и причинах**» (62:1)*

? **Является ли алкоголь моей проблемой?**

? **Что является моей проблемой? (51:1, 60:2, 62:4)**

? **Условия и причины чего?**

«...процесс поиска фактов, их восприятия и оценки. Это попытка узнать правду о накопленных товарах» (62:2)

«Прежде всего, мы искали недостатки характера, которые были причиной наших неудач. Уверенные, что наше “я” во всех его проявлениях было причиной нашего поражения, мы рассмотрели эти его обычные проявления» (62:3)

? **Уверен ли ты в этом?**

? **Что сделало наше «я» с нами?**

? **Является ли это эгоистичной программой?**

«Злоба (Resentment) – это враг “номер один”. Он разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое» (62:4)

? Разрушает ли алкоголь алкоголиков больше, чем что-либо другое?

«Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически (Одержимость, Мышление Алкоголика) и физически (Аллергия, Феномен Тяги), но и духовно (Духовная болезнь)» (62:4)

Обещание –

«Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически (Одержимость, Мышление Алкоголика) и физически (Аллергия, Феномен Тяги)» (62:3)

? Что является началом процесса выздоровления для алкоголика, которое разрушает цикл алкоголизма?

«Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге» (63:0)

1-я Колонка – люди, организации или принципы (6 клеток на 8 клеток)	2 Колонка – (оставшиеся полстраницы)	3 Колонка – (оставшиеся полстраницы)	4 Колонка – (весь правый лист тетради)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

1-я Колонка –

«Мы составили список лиц, учреждений или принципов, которые вызывают у нас злость» (испытывал Resentment) (63:0)

✓ Помощь к 1-й Колонке 4-го Шага по злобе (обида) (Resentment'у)

Семья	Опоздание людей
Начальство	Военные
Люди с групп	Политики, коммунисты, Нетаньяху, Либерман, Путин...
Учителя	Священники, батюшки
Одноклассники	Неформалы, скинхеды, металлисту и т.д.
Коллеги	Когда с меня смеются
Цыгане	Когда мне указывают, что делать
Все кто били	Когда критикуют
Все кто обворовали	Маленькие дети
Американцы, русский и т.д.	Люди из телевизора: Петросян и т.д.
Соседи	Проститутки
Свадьбы, дни рождение	Когда матерятся
Хозяева и сотрудники питейных заведение	Когда рушат мои планы
Все женщины с которыми имел отношения	Пьяные люди на улице
Их родственники	Когда специально мусорят
Их друзья, подруги	Когда идут без очереди, по блату
Общественный транспорт	Не дисциплинированные водители
Милиция и все случаи	У кого несправедливо много денег, дом, жена, работа и т.д.
Очереди	Бомжи
Пожилые люди	Люди, которые срываются
Гомосексуалисты	Люди, которых ты считаешь ниже себя
Собутыльники	Люди, которых ты осуждаешь за их поступки, неправильную жизнь или действия
Все случаи, когда разводили	Люди, которых ты боишься
Футболисты, спортсмены	Люди, которых ты презираешь
Врачи, больницы	Люди, которых ты считаешь подонками
Наркоманы, алкоголики	
Колдуны, гадалки, экстрасенсы	
Баптисты, православные, католики	

⇒ **Задание:** – заполнить 1-ю Колонку таблицы (список лиц, учреждений и принципов...)

Ключевое слово для 1-й Колонки: «Следующий» – т.е. не «залипать» на одном человеке

Часть 5) 4 Шаг – Инвентаризация по Злобе (Обиде) (Resentment) – 2-я колонка – 1-2 дня

2-я Колонка –

1-я Колонка – (6 клеток на 8 клеток)	2 Колонка – Причины обиды. Что произошло? (полстраницы)	3 Колонка – (полстраницы)	4 Колонка – (весь правый лист тетради)
1.	не более 19 слов		
2.	не более 19 слов		
3.	не более 19 слов		

«Записав всё это, мы спросили себя, **почему** мы испытываем это чувство»
(63:0)

? Почему я злой?

Вторая колонка – это причины, по которым я злился и обижался (испытывал Resentment)

Во второй колонке мы пишем только факты: «Мы обычно писали столь же определённо, как вот в этом примере:...» (63:2)

Во второй колонке мы пишем не более 19 слов, так как в примере из книги используется не более 19 слов на каждого человека.

Писать очень определённо! Это **должно быть правдой!**

⇒ **Задание: заполнить 2-ю Колонку таблицы (причины обид...)**

**Ключевое слово для 2-й Колонки: «Следующий» –
т.е. не «залипать» на одном человеке**

Часть 5)

4 Шаг – Злоба (Обида) (Resentment) – 2-я Колонка

Часть 6) 4 Шаг – Инвентаризация по Злобе (Обиде) (Resentment) – 3-я колонка – 1-2 дня

3-я Колонка –

1-я Колонка – (6 клеток на 8 клеток)	2 Колонка – (полстраницы)	3 Колонка – Внутренние основы обид. Было задето... (полстраницы)	4 Колонка – (весь пра- вый лист тетради)
1.	не более 19 слов	<ul style="list-style-type: none"> – Самооценка – Кошелёк – Амбиции – Взаимоотношения с другими – Сексуальные отношения – Безопасность – Гордыня – Страх 	
2.	не более 19 слов		
3.	не более 19 слов		

«В большинстве случаев оказалось, что был нанесён ущерб или угроза: нашему **чувству собственного достоинства(1)**, нашему **кошелёку(2)**, нашим **амбициям(3)**, нашим **взаимоотношениям(4) (включая сексуальные)(5)** с другими людьми. Таким образом, это нас раздражало и “заводило”.

В списке причин нашего недовольства мы указали против каждой фамилии наши обиды и претензии, а также их внутренние основы – было ли задето наше чувство собственного достоинства или под угрозой были наша **безопасность(6)**, наши амбиции, наши взаимоотношения с другими людьми, наши **сексуальные взаимоотношения(5)**» (63:0 – 63:1)

? Спросите себя из-за чего возникла эта Злоба (Обида) (Resentment)?

? Какая из 8 областей вашей жизни задета или стояла под угрозой?

- 1) Ваше Чувство Собственного Достоинства (самооценка),
- 2) Ваш Кошелёк,
- 3) Ваши Амбиции,
- 4) Ваши Взаимоотношения с другими,
- 5) Ваши Сексуальные отношения,
- 6) Безопасность или
- 7) Гордыню, а также
- 8) Страх.

⇒ **Задание:** – Запишите в 3-ю Колонку напротив каждого имени словами – не номерами (что у тебя было задето...)

Ключевое слово для 3-й Колонки: «Следующий» – т.е. не «залипать» на одном человеке.

- (1) **Самооценка (чувство собственного достоинства)** – это образ самого себя, в который я верю. Как я думаю о себе. Задевается, когда кто-то задевает его. «Я не хочу, чтобы так со мной поступали, чтобы так обо мне говорили (или думали)»
- ✓ Например, мне всё равно, если вы скажите мне: «Гай, ты плохой баскетболист!». Меня это никак не заденет, потому что у меня нет образа баскетболиста. Если же вы скажите мне: «Гай, ты плохой спонсор и плохой член АА!», то вы можете вызвать у меня гнев, обиду и раздражение, потому что у меня есть образ духовного спонсора и хорошего члена АА 😊
- (2) **Кошелёк** – всё, что связано с деньгами и финансами. Базовое желание денег, собственности, владеть чем-то и т.д.
- (3) **Амбиции** – нарушение моих планов на будущее. Наши цели, планы и желания связанные с будущим. Амбиции имеют дело с вещами, которые мы хотим. Изучая наши амбиции, мы можем увидеть, что есть несколько типов:
- **Эмоциональные амбиции** – Наши амбиции, связанные с эмоциональной безопасностью. Наши «чувства»
 - **Материальные амбиции** – Наши амбиции к «кошельку». Наши амбиции по поводу физического и финансового благосостояния
 - **Социальные амбиции** – Наше место в обществе. Наши амбиции о том, как другие видят нас. Наши амбиции о том, как люди думают о нас
 - **Сексуальные амбиции** – Относятся к амбициям по поводу сексуальных отношений. Неужели этому нужны объяснения? 😊

- (4) Взаимоотношения с другими** – в результате действий одного человека пострадали мои отношения с другим человеком.
- ✓ Например, я сказал папе шутку про маму. Он рассказал её маме и у меня конфликт с мамой. Из-за папы у меня конфликт с мамой.
- (5) Сексуальные отношения** – все, что связано с сексом и взаимоотношениями с другими людьми. Базовое стремление к сексуальной близости
- ✓ Сексуальные отношения могут задеваться косвенно.
 - ✓ Например, у моей первой девушки была бабушка, которая была против наших отношений. Она всегда строила разные козни, которые мешали мне получить то, что я хочу. Бабушка задевала мои сексуальные отношения.
- (6) Безопасность** – когда действия человека нарушали нашу эмоциональную или физическую безопасность.
- ✓ Например, вы являетесь свидетелем ссоры, крика, скандала. Всё внутри вас сжимается, вам страшно. Задевается ваша **безопасность**. Вы хотите покоя и тишины.
- (7) Гордыня** – как, я думаю, другие видят меня. Задевается, когда задет мой «образ» при других людях
- (8) Страх** – это фундамент всех Resentment'ов, всех обид, раздражений, ВСЕХ, АБСОЛЮТНО ВСЕХ дефектов характера.
- ✓ Первый вопрос, который мы должны задать, когда у нас проявляется дефект характера это: «**Чего я боюсь?**»

ОСНОВНЫЕ ИНСТИНКТЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЛИЧНОСТЬ

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ	БЕЗОПАСНОСТИ (САМОСОХРАНЕНИЯ)	ПОЛОВОЙ ИНСТИНКТ
<p>ОБЩЕНИЕ – желание принадлежать или быть принятым</p> <p>ПРЕСТИЖ – желание быть признанным или принятым в качестве лидера</p> <p>ГОРДОСТЬ – чрезмерное и неоправданное мнение о себе, как положительное (любовь к себе), так и отрицательное (ненависть к себе)</p> <p>ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – наши отношения, как с другими людьми, так и с миром, окружающим нас</p> <p>АМБИЦИИ – наши планы достижения силы, власти, признания, уважения и т. д.</p>	<p>МАТЕРИАЛЬНОЙ – желание денег, имущества, одежды, построек и т.п. для уверенности в будущем</p> <p>ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ – основан на нашей потребности в другом человеке или других людях. Иногда склоняется к подавлению, иногда – к зависимости от других</p> <p>АМБИЦИИ – наши планы достижения материального благополучия, доминирования или зависимости от других</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>ПРИЕМЛЕМЫЙ – наша половая жизнь, как принято в обществе, в согласии с Божьими или нашими собственными принципами</p> <p>СКРЫВАЕМЫЙ – наша половая жизнь, противоречащая обществу, Божьим или нашим собственным принципам</p> <p>АМБИЦИИ – наши планы относительно нашей половой жизни – как приемлемой, так и скрываемой</p>
ОБИДЫ	СТРАХИ	РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
<p>Ощущение горькой боли или негодования, возникающее под влиянием недовольства или оскорбленности – действительной или мнимой</p>	<p>Ощущения беспокойства, волнения, подавленности, опасения, озабоченности и т.п.</p>	<p>Действия, которые приводят к чувству боли, горечи, вины, потери – как у других, так и у себя</p>

Часть 7) 4 Шаг – Инвентаризация по Злобе (Обиде) (Resentment) – Наблюдения и Молитвы – 4-10 дней

Наблюдения инвентаризации по Злобе (Обиде) (Resentment):

«Мы прошли назад через наши жизни. Главным было – ничего не упустить и быть честными» (64:1)

- ✓ Ничего не упустить = значит всё учесть, полностью.
- ✓ Честность = свобода от лжи и обмана

«Вспомнив все факты, мы внимательно сопоставили и оценили их» (64:1)

? **Зачем нам нужно сделать это?**

Мы ищем причину «эмоционального заряда», лежащего под нашей злобой.

? **Может быть за тем, что мы не простили им их поступков?**

«Пьянство было лишь симптом внутренних проблем» (62:1)

? **Является ли алкоголь моей проблемой?**

? **Что является моей проблемой? (51:1, 60:2, 62:4)**

«Прежде всего мы искали недостатки характера, которые были причиной наших неудач. Уверенные, что наше “Я” во всех его проявлениях было причиной нашего поражения, мы рассмотрели эти его обычные проявления» (62:3)

? **Уверен ли ты в этом?**

? **Что сделало наше «Я» с нами?**

«Злоба (Обиды) (Resentment) – это враг “номер один”. Он разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое» (62:4)

? **Разрушает ли алкоголь алкоголиков больше, чем что-либо другое?**

«Она (ЗЛОБА) является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически (Одержимость, Мышление Алкоголика) и физически (Аллергия, Феномен Тяги), но и духовно (Духовная болезнь)» (62:4)

Обещание –

«Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически (Одержимость, Мышление Алкоголика) и физически (Аллергия, Феномен Тяги)» (62:3)

? **Что является началом процесса выздоровления для алкоголика, которое разрушает цикл алкоголизма?**

«Первое, что мы поняли, – это то, что этот мир и люди часто были неправы. Далее этого большинство из нас в своих выводах не заходили» (64:1)

? **Описывает ли это тебя?**

«Обычно впоследствии всё продолжалось по прежней схеме: люди продолжали обижать нас, а мы продолжали обижаться на них. Иногда мы испытывали раскаяние и тогда были недовольны собой. Но чем больше мы боролись и пытались настоять на своём, тем хуже были наши дела» (64:1)

? **Продолжают ли события в твоей жизни проходить по одной и той же схеме?**

? **К чему приводит твоя борьба и своеволие?**

«Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства (Resentment'a), ведёт только к поражению, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя недовольству (Resentment'у) овладеть собой, мы безрассудно расходует то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с поддержанием и ростом духовного опыта, недовольство (Resentment) могиле подобен» (64:2)

? **Почему для нас это смертельно?**

? **Почему наш духовный опыт должен продолжать расти?**

«Как мы выяснили, он смерти подобно, ибо, лелея это чувство, мы загоразживаемся от сияния Духа (Духовная болезнь – 51:1). И тогда безумие алкоголя возвращается (Безумие, Мышление Алкоголика), и мы снова начинаем пить (Феномен Тяги и Цикл Алкоголизма). А для нас алкоголь – это смерть» (65:1)

? **Нормально ли это для алкоголика испытывать злобу? Все ли люди злятся?**

«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» (65:1)

«Мы вернулись к нашему списку, ибо в нем был **ключ к нашему будущему**» (65:2)

? **Важна ли для нас инвентаризация?**

«Наш путь был таким: мы осознали, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно больны» (65:2)

? **Ты смотришь на людей, как на духовно больных или как на тех, кто поступил неправильно по отношению к тебе?**

«Хотя нам не нравились эти симптомы и то, что нас это задевало, всё же они, как и мы, были больны. Мы просили Бога помочь показать нам как относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которой мы с радостью отнеслись бы к больному другу. Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: “Это больной человек. Как я могу быть полезным для него? 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 состоянии быть полезными для всех людям, но Бог покажет нам, как относиться с добротой и толерантным взглядом по отношению к каждому» (65:3 – 65:4)

Итак...

- **«Злоба (Обиды) (Resentment) – это враг “номер один”. Он разрушает алкоголиков 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 заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически» (62:4)**
- **«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» (64:1)**
- **«Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением Злобы (Обиды) (Resentment), ведёт только к поражению, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя Злобе (Обиде) (Resentment) овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть потрачено на что-нибудь полезное» (64:2)**
- **В 3-х параграфах на странице 64-65 нам 7 раз говорится, что Resentment нас убивает.**
- **«Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами» (65:2)**

⇒ **Задание после наблюдений:**

⇒ **Написать список из 10 вещей, которые я хочу для себя (5 материальных, 5 духовных)**

✓ Например:

- 1) Свою квартиру
- 2) Работу, на которой я был бы готов работать со свободным графиком
- 3) Заработная плата 10.000 шекелей + рабочая машины
- 4) Хорошее здоровье
- 5) Подруга
- 6) Душевного спокойствия
- 7) Научиться любить
- 8) Не бояться
- 9) Радоваться
- 10) Быть счастливым

⇒ **Вам нужно написать СВОИХ 10 желаний**

Молитва после 3-й Колонки:

«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» (65:1)

«Мы вернулись к нашему списку, ибо в нем был **ключ к нашему будущему**» (65:2)

«Наш путь был таким: мы осознали, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно больны» (65:2)

«Хотя нам не нравились эти симптомы и то, что нас это задевало, всё же они, как и мы, были больны» (65:3)

«Мы просили Бога помочь показать нам как относиться к ним с той же толерантностью(1), с тем же состраданием(2) и терпением(3), с которой мы с радостью(4) отнеслись бы к больному другу(5). Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: “Это больной человек. Как я могу быть полезным для него?”(6) Господи, спаси меня от злости(7). Да исполнится воля твоя(8)”.

Мы избегаем споров(9) или возмездия(10). Ведь мы не стали бы так относиться к больному человеку. Если мы себе это позволим, то мы не сможем помочь им. Мы не в состоянии быть полезными для всех людям, но Бог покажет нам, как относиться с добротой(11) и толерантным взглядом(12) по отношению к каждому» (65:3 – 65:4)

Мы **просим Бога** помочь нам **показать**, как относиться к **каждому из них** с той же:

- (1) **Толерантность** – Мы отпускаем и принимаем черты их характера и поведения, даже когда они нам не нравятся
- (2) **Сострадание** – частое или временное чувство сопереживания или сочувствия
- (3) **Терпением** – способность переносить разные сложные обстоятельства, которые могут возникать в нашей каждодневной жизни
- (4) **С радостью** – иметь хорошее расположение; показывать позитивное отношение к человеку
- (5) **Относиться как к другу** – мы дарим друзьям прощение и милосердие
- (6) **Быть полезным** – выполняющий Божью волю
- (7) **Злость** – психологическая интерпретация состояния, когда в человеке присутствует стремление причинить боль другому, желание мести и наказания другого человека
- (8) **Да исполнится воля Твоя** – мы соглашаемся выполнять Божью волю; не имеет значение, какие последствия это принесёт нашему Эго
- (9) **Спор** – словесное несогласие; перепалка; ссора; разногласие
- (10) **Возмездие** – месть; мысли и действия направленные против другого человека с целью причинения этому человеку боли
- (11) **Доброта** – отношение к другим наполненное сочувствием, желание и стремление к хорошему
- (12) **Терпеливым отношением (взглядом)** – быть терпеливым и толерантным в стрессовых ситуациях. Способность выходить из ссоры и конфликта. Отношение (взгляд) к обидчику не как к плохому человеку, а как к духовно больному другу. Поиск в этом человеке черт Бога. Проявление сочувствия и сострадание к нему

Эта инструкция направляет нас просить в молитве у Бога 12 вещей

Мы разбиваем эту молитву на маленькие кусочки и переносим их в медитацию, и делаем из этого визуализацию, чтобы мы могли увидеть, как изменится наша жизнь, если наше отношение к этому человеку изменится. Мы молимся до тех пор, пока Бог не смягчит наше сердце, и мы выпустим себя из эмоциональной тюрьмы, которую мы сами создали. Путём ненависти к этому человеку, которую мы развиваем в себе и всячески поддерживаем, мы заключаем самих себя в эмоциональную тюрьму. Проблема в том, что мы находимся в той же тюрьме, которую соорудили для другого человека, так как для существования тюрьмы должны быть двое: преступник и охранник (стражник). В этой тюрьме мы придумываем всяческие наказания для заключённого, но проблема в том, что мы сами мучаемся, пребывая в этой тюрьме; в то время как человек, которого мы ненавидим, может быть, даже не знает об этом и находится в счастливом неведении того, что происходит внутри нас. Единственные, кто мучается в этой ситуации – мы сами. Кроме того, чем больше мы кого-то или что-то ненавидим, тем больше это притягивается в нашу жизнь. Наша ненависть и раздражение возрастает. Мы начинаем жить в постоянной боли. В конце концов, когда мы измучены болью до предела, мы начинаем процесс прощения, который заключается в инвентаризации по Resentment и молитве о прощении, между третьей и четвертой колонками этой инвентаризации. Если мы хотим обрести свободу и выйти из эмоциональной тюрьмы, то сначала мы должны выпустить из этой тюрьмы заключённого, к которому мы привязаны.

⇒ **Задание: –**

⇒ **НАПИСАТЬ индивидуальную молитву для КАЖДОГО ИМЕНИ, КАЖДОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, КАЖДОМУ ПРИНЦИПУ из 1-й Колонки.**

«Боже, помоги мне увидеть, что (ИМЯ из 1-й Колонки), возможно, был духовно болен, когда (ФАКТЫ из 2-й Колонки). Ему, точно также как и мне, нужна Твоя любовь, Твоё милосердие и Твоё сострадание.

Боже, покажи мне как мне относиться к этому человеку с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которым бы я с радостью относился бы к больному другу. Это больной человек, как и я. Как я могу быть полезным для него? Господи, спаси меня от злости на него. Да исполнится воля Твоя!

Боже, помоги мне избежать споров и желания отомстить этому человеку. Покажи мне, Боже, как мне относиться ко всем людям с добротой и толерантным взглядом.

Боже, мне бы очень хотелось, чтобы у (ИМЯ из 1-й Колонки), был(а)

- 1. Своя квартира*
- 2. Работа, на которой он был бы готов работать со свободным графиком*
- 3. Заработная плата 10.000 шекелей + рабочая машины*
- 4. Хорошее здоровье*
- 5. Подруга*
- 6. Душевное спокойствие*
- 7. Что бы он научился любить*
- 8. Что бы он не боялся*
- 9. Радовался*
- 10. Был счастливым*

Чтобы он был «...счастливым, радостным и свободным» (128:3). Аминь»

✓ Молитва:

- 1) Подумать о Боге**
- 2) Вспомнить 1 или 2 самых страшных проступка (греха) в своей жизни**
- 3) Увидеть, что я был духовно болен, когда совершал эти поступки и мне нужна Божья любовь, Божье милосердие и Божье сострадание**

Моё сердце как бы покрыто льдом (злостью и обидой) по отношению к кому-то. Толщина этого льда зависит от того, как долго я был зол, как сильно меня обидели. Я как бы выношу своё обледенелое сердце в молитве Богу, и сияние Его любви растапливает этот лёд – это дар прощения, он от Бога. Я ничего не делаю, чтобы простить, я молюсь и получаю дар прощения от Бога. Прощение проникает через меня (моё сердце) к этому человеку.

ОЧЕНЬ важными являются пункт 1, 2 и 3: первые несколько минут увидеть свою нужду в Божьей милости, свою нужду в Его прощении меня. (Так как я алкоголик, то всегда хочу, чтобы Бог был Милостивым ко мне и Справедливым, но к другим. Но либо Бог милостивый и ко мне и к другим, либо справедлив и ко мне и к другим. Я не могу стоять перед Справедливостью, мне нужна Милость, Любовь и Прощение. Поэтому вопрос Справедливости пока оставляем в стороне)

✓ Пример:

«Боже, помоги мне увидеть, что Саша, возможно, был духовно болен, когда отказался возвращать деньги, за купленные у меня акции компании, которая была создана нами по моей инициативе. Ему, точно также как и мне, нужна Твоя любовь, Твоё милосердие и Твоё сострадание.

Боже, покажи мне как мне относиться к этому человеку с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которым бы я с радостью относился бы к больному другу. Это больной человек, как и я. Как я могу быть полезным для него? Господи, спаси меня от злости на него. Да исполнится воля Твоя!

Господи, помоги мне избежать споров и желания отомстить этому человеку. Покажи мне, Боже, как мне относиться ко всем людям с добротой и толерантным взглядом.

Боже, мне бы очень хотелось, чтобы у Саши была:

- 1. Своя квартира*
- 2. Работа, на которой он был бы готов работать со свободным графиком*
- 3. Заработная плата 10.000 шекелей + рабочая машины*
- 4. Хорошее здоровье*
- 5. Подруга*
- 6. Душевное спокойствие*
- 7. Что бы он научился любить*
- 8. Что бы он не боялся*
- 9. Что бы он радовался*
- 10. Что бы он был счастливым*

Чтобы он был счастливым, радостным и свободным. Аминь»

Часть 8) 4 Шаг – Инвентаризация по Злобе (Обиде) (Resentment) – 4-я колонка – 3-4 дня

4-я Колонка –

1-я Колонка – (6 клеток на 8 клеток)	2 Колонка – (полстраницы)	3 Колонка – Внутренние основы обид. Было задето... (полстраницы)	4 Колонка – Наши соб- ственные ошибки (весь правый лист тетради)
1.	не более 19 слов	<ul style="list-style-type: none"> – Самооценка – Кошелёк – Амбиции – Взаимоотношения с дру- гими – Сексуальные отношения – Безопасность – Гордыня – Страх 	эгоистичными нечестными своекорыстны- ми боялись
2.			
3.			

«Вернёмся к нашему списку, выбросив из головы мысли об ошибках, которые сделали другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. Где мы были эгоистичными(1), нечестными(2), своекорыстными(3) или боялись(4)? Когда какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались вообще не принимать во внимание ошибки других, вовлечённых в неё, людей» (65:6)

? Нас больше не волнует то, что написано во 2-й Колонке, после того, как мы избавились от эмоциональной привязки, благодаря молитве о прощении.

«В чем же все-таки наша вина? Инвентаризация была наша, а не чужая. Когда мы замечали свои недостатки, мы заносили их в наш список, чтобы они всегда были перед нашими глазами, записанные черным по белому. Мы честно признались в допущенных ошибках и были готовы исправить их» (66:0)

? Готов ли ты признать и исправить допущенные ошибки?

? Свободен ли ты от всего негатива к этим людям после молитвы о прощении?

4-я Колонка –

это наши собственные ошибки в отношениях с человеком, организацией или принципом. В 4 колонке мы **ВООБЩЕ** не принимаем во внимание ошибки других людей.

ВООБЩЕ – означаете **ВООБЩЕ**. В 4 колонке нет действий и ошибок других людей, есть только Я и **МОИ** ошибки.

В 4 колонке мы будем рассматривать четыре стороны своеволия:

- (1) **эгоизм** (Э)
- (2) **нечестность** (Н)
- (3) **своекорыстие** (Св)
- (4) **страх** (Ст)

(1) **Эгоизм** (Э) – это:

А) Моё неприятие мира, людей и обстоятельств. Против чего я борюсь, что я не принимаю в других людях, мире, обстоятельствах. Эгоизм – это мотив удовлетворить себя. Какие твои действия были направлены на то, чтобы удовлетворить тебя? Обычно мы ведомы тем, что наше Эго хочет получить.

- ✓ Например, я не хочу иметь такую плохую маму. Я не хочу слушать советы.
- ✓ Я не согласен, что этот человек достоин быть начальником

Б) Мы ищем **дефекты характера**, которые проявлялись в результате моего бунта, неприятия и борьбы.

(2) Нечестность (Н) – какая была моя нечестность в этой ситуации.

Зачастую вытекает из эгоизма. Нечестность – обычно проявляется как полная или частичная ложь. Частичная ложь – это когда ты говоришь только часть правды, когда знаешь всю правду. Полная ложь – когда ты полностью врешь или воруешь; не забывайте, что когда вы воруете чей-то душевный покой – это тоже нечестность. Итак, кому мы врём? Если мы сделали 3 Шаг и по-прежнему пытаемся делать всё по своему, то мы нечестны к Богу. Если мы своекорыстны и эгоистичны, зная, что программа у нас НЕЭГОИСТИЧНАЯ, то мы нечестны сами себе, пытаемся спрятать плохие мотивы под хорошие. Если мы манипулируем другими, пытаемся получить то, что хотим, то мы нечестны с ними.

- ✓ Например,
- ✓ Эгоизм – не хочу слушать советы. Самовозвышение, нетерпимость к другим, критика.
- ✓ Нечестность – мама очень часто права.
- ✓ Например,
- ✓ Эгоизм – не хочу, чтобы мой папа матерился: осуждение, игнорирование.
- ✓ Нечестность – я сам матерюсь.

(3) Своекорыстие (Св) – что я хочу или не хочу получить для себя от человека, ситуации, мира. Своекорыстие в английском языке Self-Seeking – означает поиск своей выгоды везде. Имеется в виду не только деньги, но и любовь, секс, престиж, слава, авторитет, безопасность и т.д. Своекорыстие – это объект для поиска – что ты пытаешься получить для себя? Силу, Контроль, Власть, Любовь и т.д.?

Иногда Эгоизм и Своекорыстие – это одни и те же вещи, иногда нет. Обычно мотивация эгоистична, если мы хотим получить то, что хотим. Своекорыстие обычно имеет несколько облиций – мы хотим удовлетворить наше желание и получить что-то ещё. Эгоизм и своекорыстие движутся на страхе. Эгоизм почти всегда движем страхом не контролировать происходящее или получить то, что хочет. Своекорыстие основывается на множестве страхов, которые проявляются через наши желания. Зачастую вытекает из эгоизма и нечестности.

- ✓ Например,
- ✓ Эгоизм – не хочу слушать советы. Самовозвышение, нетерпимость к другим, критика.
- ✓ Нечестность – мама очень часто права. Своекорыстие – хочу получить похвалу, любовь, заботу, быть авторитетным
- ✓ Например,
- ✓ Эгоизм – не хочу, чтобы мой папа матерился: осуждение, игнорирование
- ✓ Нечестность – я сам матерюсь. Своекорыстие – хочу, чтобы папа вёл себя по-другому. Хочу, чтобы папа изменился

(4) Страх (Ст) – это фундамент КАЖДОГО Resentment'а. Все наши Resentment'ы и дефекты характера основываются на страхе. Нам всегда нужно задавать вопрос: «Чего я боюсь?». Наша цель увидеть, что *«Страх пронизывает нашу жизнь. Он задевает все сферы жизни»*

Зачастую вытекает из эгоизма, нечестности или своекорыстия. Страх – страх может проявляться в несметном количестве форм. Спросите себя почему вы боитесь того, что что-то произойдёт не так, как вы хотите? И это приведёт вас к страху. Также посмотрите на то, что вы хотите, что вы ищите – всё это также ведомо страхом.

- ✓ Например,
- ✓ **Эгоизм** – не хочу слушать советы. Самовозвышение, нетерпимость к другим, критика.
- ✓ **Нечестность** – мама очень часто права. **Своекорыстие** – хочу получить похвалу, любовь, заботу, быть авторитетным. **Страх** – критики, быть нелюбимым, быть неавторитетным, быть плохим сыном
- ✓ Например,
- ✓ **Эгоизм** – не хочу, чтобы мой папа матерился: осуждение, игнорирование.
- ✓ **Нечестность** – я сам матерюсь. **Своекорыстие** – хочу, чтобы папа вёл себя по-другому. Хочу, чтобы папа изменился. **Страх** – боли; что папа накричит на меня; критики других людей за то, что у меня такой папа.

⇒ **Задание:** – заполнить 4-ю Колонку таблицы (наши собственные ошибки...)

Ключевое слово для 4-й Колонки:
«Следующий» – т.е. не «залипать» на одном человеке

Примеры дефектов характера:

- **Осуждение** – плохое суждение о человеке про себя.
 - **Критика** – высказывание плохого суждения о человеке другим людям.
 - **Жалость к себе** – мысли о том, что мир и люди не справедливы по отношению к тебе. Ведь ты такой хороший человек, как они не видят этого?
 - **Грубость, жёсткость** – намеренно жёсткое поведение к другим.
 - **Игнорирование, удаление людей из жизни** – наказание людей игнорированием, не общением, удалением из жизни.
 - **Самооправдание** – совершение неправильных поступков (ложь, воровство, побои и т.д.), оправданных тем, что ведь другие тоже так делают или тем, что эти люди сами виноваты, что ты так поступил.
 - **Нежелание нести ответственность** – перекладывание вины за сложившуюся ситуацию на других, оправдание своих неудач поведением других.
 - **Причинение физического вреда** – побои, избиения других людей или животных
 - **Долго держал обиду** – тяну многолетние обиды. Лилею злобу и обиду.
 - **Не поговорил** – честно не обсудил ситуацию. Поверил слухам, а не фактам.
 - **Самовозвышение (Гордыня)** – ощущение, что ты по праву (рождения, образования, «чего угодно») выше других людей. «Они» в подмётки не годятся «тебе».
 - **Нечестность** – обман, ложь, неискренность.
 - **Ненависть** – трата времени на мысли или действия, чтобы отомстить другому человеку, наказать его, причинить боль.
 - **Нетерпимость к другим** – осуждение других людей, взглядов на жизнь, вкусов и т.д., что не совпадает с твоими вкусами, предпочтениями, убеждениями.
 - **Ревность** – недоверие близким людям, желание обладать ими. Раздражение, когда какой-то человек относится к другим людям лучше, чем к вам.
 - **Зависть** – навязчивое желание иметь что-то чего у тебя нет, но есть у другого человека. Перетекает либо в злобу, либо в жалость к себе.
 - **Лень** – бездействие, невыполнение своих обязательств.
 - **Откладывание на потом** – не выполнение важных дел сразу же.
 - **Лицемерие** – лесть, обман других людей, чтобы получить что-то от них.
 - **Негативное мышление** – зацикленность на негативе, недоверие Богу. Служит самооправданием для бездействия и лени.
 - **Безнравственное (аморальное) мышление** – раздувание пошлости в своём сознании.
 - **Распускание сплетен, обсуждение человека за его спиной, распространение негатива** – постоянное распространение негатива о человеке. Есть разница между «сказать своё мнение» и «распусканием негатива». «Сказать своё мнение» – означает, что мы один раз сказали его и все. «Распространение негатива» – означает, что мы постоянно говорим плохое о каком-то человеке, находя в нём всё новые и новые отрицательные качества. Очень распространённый дефект.
 - **Жадность** – нежелание платить за себя, стремление к халяве, отказ от покупки необходимых вещей.
 - **Пустая трата денег** – непомерное растрачивание средств.
 - **Сарказм, высмеивание** – завуалированное под шутку унижение человека.
 - **Наглость** – несоблюдение очереди, порядка, устава.
 - **Воровство** – кража чужого имущества. Нет маленького или большого воровства. Воровство или есть, или его нет.
 - **Вызывание чувства вины** – манипуляции направленные на получение своего.
 - **Измена** – измена супругу (супруге). Ведение двойной сексуальной жизни.
- Если увидите дефекты, которых нет в этом списке, пишите их в свою 4 колонку.**

Пример заполнения таблицы

1-я Колонка – люди, организации или принципы (6x8 клеток)	2-я Колонка – причины обиды Что произошло? (полстраницы)	3-я Колонка – Внутренние основы обид. Было задето... (полстраницы)	4-я Колонка – Наши собственные ошибки (весь правый лист тетради)
Мама	Когда жалуется на судьбу Когда критикует Хочет забрать комнату Когда даёт советы Когда указывает мне, что делать	– Самооценка, – Безопасность, – Амбиции, – Взаимоотношения с другими, – Сексуальные отношения, – Гордыня – (страх)	(Э): Не хочу слушать её советов и жалоб. Не хочу проводить с ней время. (дефекты характера) – Осуждение, грублю ей, нетерпимость, лень (Н): Она часто права в своих советах. Я могу поменяться комнатами с сестрой. Я не плачу за жилье и еду, поэтому меня и не интересуют цены (Св): Хочу получить любовь, заботу, спокойствие, авторитет, похвалу (Ст): Страх быть нелюбимым, маминой критики, быть неавторитетным, тратить время на общение с мамой и на помощь ей
Папа	Неряшливо одевается. Вмешивается в мои разговоры со спонсируемыми. Матерится, грубит, унижает меня	– Гордыня, – Самооценка, – Безопасность, – Кошелёк, – Сексуальные отношения, – (страх)	(Э): Не хочу, чтобы он так себя вёл. Указываю ему что и как делать. (дефекты характера) – грублю, игнорирую, нетерпимость к нему, осуждение, ненависть (Н): Я не принимаю тот факт, что он уже пожилой и перенёс инсульт и диабет (Св): Хочу, чтобы он платил за жилье, еду и помогал мне деньгами. Хочу, чтобы он уважал меня. Чтобы он меня слушал (Ст): Страх осуждения другими людьми меня из-за такого папы, критики от папы, боли, когда он кричит на меня или матерится, быть неавторитетным
Когда меня отвлекают от моих дел		– Амбиции, – (страх)	(Э): Начинаю злиться. Если я что-то делаю, то меня не должны отвлекать. (дефекты характера) – грубость, игнорирование, самооправдание, нечестность, лицемерие (Н): Зачастую я не настолько занят, чтобы не помочь (Св): Хочу, чтобы меня оставили в покое, хочу славу, авторитет, престиж (Ст): Страх тратить время, силы и средства на вещи, которые не принесут корысть для меня, быть обычным человеком
Саша	Бросил трубку. Не приехал делать 5 Шаг, а поехал в Крым	– Самооценка, – Безопасность, – (страх)	(Э): Он должен делать так, как я хочу. Он должен подчиняться мне. (дефекты характера) – жёсткость, осуждение, нетерпимость, ревность (Н): Я сам не делал рекомендации спонсора. Не звонил ему вовремя, был с ним нечестным (Св): Хочу получить авторитет. Хочу, чтобы всё было по-моему (Ст): Страх быть неавторитетным, тратить время, силы и средства впустую, боли, агрессии
Группа «Анонимных Наркоманов»	Говорят о Шагах, но не делают их. Я не являюсь авторитетом для них. Не хотят использовать Большую Книгу.	– Самооценка, – Гордыня, – Амбиции, – (страх)	(Э): Я противлюсь и не принимаю АН и другие пути обретения духовности. (дефекты характера) – распространяю негатив, негативное мышление, осуждение, критика, нетерпимость, самовозвышение, самооправдание, игнорирование (Н): Большая Книга – это не монополия на трезвость. Есть и другие пути обретения духовного опыта (Св): Хочу авторитет, престиж, славу (Ст): Страх неавторитетным, критики

Инструменты 4 Шага инвентаризации по Злобе (Обиде) (Resentment), которые мы будем использовать в нашей дальнейшей жизни:

- 1) Изложить на бумаге поводы нашего Resentment'a (четыре колонки инвентаризации) (63:0)
- 2) Восемь областей нашего «Я», которые были задеты или находились под угрозой (63:0)
- 3) Прийти к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно больны (65:3)
- 4) Попросить Бога (помолиться), чтобы Он помог показать нам, как относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которыми мы с радостью относились бы к больному другу. Мы молимся за самих себя, чтобы Бог смягчил наше сердце (65:3): *«Мы просили Бога помочь нам относиться к ним с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой мы отнеслись бы к больному другу»* (прим. пер. – в английском варианте: *«мы просили Бога помочь показать нам, как относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которой мы с радостью отнеслись бы к больному другу»*)
- 5) Спросить себя: Как я могу быть полезным для них? Чем я могу им помочь?
- 6) Молитва (65:3): *«Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля Твоя»* (прим. пер. – в английском варианте: *«Господи, помоги мне не сердиться на него. Да исполнится воля Твоя»*)
- 7) Избегать споров и возмездия (65:4)
- 8) Выбросить из головы мысли об ошибках, которые сделали другие (прим. пер. – в английском варианте: *«выбросить из головы мысли о зле, которое сделали другие»*)
- 9) Мы с решимостью принимаемся искать наши собственные ошибки (65:5): *«В каких случаях мы проявляли эгоизм, были бесчестными, себялюбивыми, преследовали свои корыстные интересы, трусили?»* (прим. пер. – в английском варианте: *«где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными или боялись?»*)
- 10) Где я был эгоистичным? (66:0)
- 11) Где я был нечестным? (66:0)
- 12) Где я был своекорыстным? (66:0)
- 13) Чего я боялся? (66:0)

- 14)** Вообще не принимать во внимание ошибки других людей (66:0): *«Когда какая-либо ситуации возникла не только по нашей вине, мы пытались не принимать во внимание ошибки других, вовлечённых в нее людей» (прим. пер. – в английском варианте: «когда какая-либо ситуации возникла не только по нашей вине, мы пытались вообще не принимать во внимание ошибки других людей»)*
- 15)** Спросить себя: *«В чем же всё-таки моя вина?»* (66:0)
- 16)** Когда мы замечаем наши недостатки, мы заносим их в наш список (66:0): *«Мы честно признались в допущенных промахах и стремились исправить их» (прим. пер. – в английском варианте: «мы честно признались в допущенных ошибках и были готовы исправить их»)*
- 17)** Честно признаться в допущенных ошибках (66:0)
- 18)** Быть готовым исправить их (66:0)

Часть 9) 4 Шаг – Инвентаризация по страху – 1-я колонка – 1 день

СТРАХ – 2-я инвентаризация 4-го Шага (66:1 – 67:1)

«Мы тщательно пересмотрели наши страхи...» (66:2)

Наблюдения по страхам

«Это краткое слово каким-то образом касается всех сторон жизни» (66:1)

«Страх – это зло, он разъедает душу как ржавчина» (66:1)

«Все наше существование пронизано страхом» (66:1).

«Он порождает цепь обстоятельств, которые приносили нам незаслуженные, как мы считали, несчастья» (66:1)

Причиной страхов является надежда на себя, а не на Бога

«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» (66:2)

«Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность путём слабости. Парадокс заключается в том, что это как раз путь силы. Многовековой опыт показал, что вера означает мужество. Все люди веры имеют мужество» (67:1)

Страх всегда связан с будущим

Решение: Вернуться в «Здесь и сейчас» – Духовно расти – Идти к Богу

Страх всегда связан с недоверием Богу

Решение: Духовно расти – Идти к Богу

«**Мы записали всё**, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами» (66:2)

1-я Колонка – список всех страхов, которые у меня есть

Страхи берутся из 4 вопроса 4 колонки инвентаризации по злобе (Resentment), переносим страхи в список своих страхов, затем мы добавляем все свои страхи, которые не связаны со злобой (Resentment) (высоты, пауков, змей, бедности, СПИДа и т.д.)

⇒ Задание: – заполнить 1-ю Колонку таблицы по Страхам (все мои страхи...)

1-я Колонка – список страхов (6x4 клетки)	2-я Колонка (оставшаяся часть левого листа)	3-я Колонка (1/2 правого листа)	4-я Колонка (1/2 правого листа)
1.			
2.			
3.			

Ключевое слово для 1-й Колонки: «Следующий» – т.е. не «залипать» на страхах

✓ Страхи..., страхи..., страхи...

Испытать боль	Не будет по-моему	Не быть частью	Быть брошенным
отказа	Не получить кредит	агрессии	Быть обычным человеком
Осуждения	Не контролировать	Не иметь ограничений	Быть помещённым куда-то...
Обязательств	Не вписываться в...	Ко мне не будут снисходительны	Быть зависимым от секса
Обидеть члена АА	Пренебрежения	Лукавить	быть ненужным
Клеветы, Сплетен	Потерять мою Группу	Страх игнорирования	Быть контролируемым
Сверх зависимости	Отсутствия веры	убить самого себя	Быть плохим спонсором
Заболеть	Восстановления Эго	критики	Быть неправым
Боли	Осуждения	Клеветы, Сплетен	Быть неблагодарным
высоты	попасться	Не выглядеть, как гуру в АА.	Быть без Сообщества
что другие люди узнают о месте Бога в моей жизни	знакомиться и общаться с другими людьми	осуждения другими людьми меня из-за...	что меня невозможно любить таким, какой я есть
Выглядеть плохо	Не иметь секс	жить бессмысленной жизнью	Быть простофилей
Чувствовать себя плохо	Не иметь влияния	Тяжёлой работы	быть непонятым
Одиночества	Не иметь признания	Обидеть других	Быть жадным
Зла	Не иметь интимность	Жить в «сухости»	быть неавторитетным
смерти	Не иметь друзей	поговорить с... честно	Быть в замешательстве
жизни	Не видеть мою болезнь	Доверять Богу	быть беззащитным
Неодобрения	Промывания мозгов	Дисгармонии с ...	быть несчастливым
Процесс умирания	Не иметь денег	Дисгармонии с женой	быть неуспешным
Неуважения	Неблагодарным	Потерять что-то	быть нелюбимым
сойти с ума	Жить без...	Потерять то, что у меня есть	Быть преданным
тратить время на общение с мамой и на помощь ей	Потерять то, что мне нужно для служения	Потерять то, что я думаю, что у меня есть	быть незаметным; быть обычным человеком
Узнать что-то	Будут смотреть свысока	Не иметь новый духовный опыт	Не получить своего пути
Бессилия	Изменений	доверять...	Быть таким же
что я перестану существовать, как личность	Причинить боль тем, кого я люблю	тратить время, силы и средства впустую	Обидеть или проявить неуважение к Богу
Пренебрежения	Не иметь советников	говорить о Боге, АА, духовной жизни	Те, кого я люблю, будут обижены
трудностей	Незнания	Потерять что-то	быть плохим (не идеальным)
Разбавленного АА	Не испытывать восторг	Напиться	Быть ленивым

✓ **Полезная рекомендация** – для того, чтобы не пропустить не одного страха, я ищу у себя страх, который противоположный уже записанному страху.

Страх	Противоположный страх	Страх	Противоположный страх
Отказа	Принятия	Смерти	Жизни
Одиночества	Отношений	Боли	Удовольствия
Интимности	Быть брошенным	Быть скупым, жадный	Быть расточительным

Часть 10) 4 Шаг – Инвентаризация по страху – 2-я колонка – 1 день

«...Мы спросили себя: почему у нас есть эти страхи?...» (66:2)

2-я Колонка – почему я этого боюсь? Чего конкретно я боюсь?

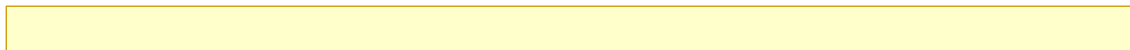
⇒ **Задание:** – заполнить 2-ю Колонку таблицы по Страхам (чего конкретно я боюсь...)

1-я Колонка – список страхов (6x4 клетки)	2-я Колонка – Почему у меня эти страхи? Чего конкретно я боюсь? (оставшаяся часть левого листа)	3-я Колонка – (1/2 правого листа)	4-я Колонка – (1/2 правого листа)
1.	<i>Почему у меня эти страхи? Чего конкретно я боюсь?</i>		
2.			
3.			

Ключевое слово для 2-й Колонки: «Следующий» – т.е. не «залипать» на страхах

✓ Ещё 2 вопроса в помощь для инвентаризации по страхам (напиши)

Что я боюсь потерять?
Что я боюсь не получить?



Часть 11) 4 Шаг – Инвентаризация по страху – 3-я и 4-я колонка – 1 день

3-я Колонка – Сокращенный список страхов. Мы «ужимаем» страхи из 2-й Колонки

4-я Колонка – Хит-парад страхов. Мы составляем список всех неповторяющихся страхов

1-я Колонка – список страхов (6x4 клетки)	2-я Колонка – почему у меня эти страхи? Чего я конкретно боюсь? (оставшаяся часть левого листа)	3-я Колонка – Сокращённый список (1/2 правого листа)	4-я Колонка – Хит-парад страхов (1/2 правого листа)
1.		<i>Мы «ужимаем» страхи из 2-й Колонки</i>	<i>Список всех неповторяющихся страхов</i>
2.		<i>Мы «ужимаем» страхи из 2-й Колонки</i>	<i>Список всех неповторяющихся страхов</i>
3.		<i>Мы «ужимаем» страхи из 2-й Колонки</i>	<i>Список всех неповторяющихся страхов</i>

⇒ **Задание:** – заполнить 3-ю и 4-ю Колонку таблицы по Страхам (определяем Хит-парад наших страхов...)

Ключевое слово для 3-й и 4-й Колонки: «Следующий» – т.е. не «залипать» на страхах

Часть 11)

4 Шаг – Страх – Пример инвентаризации по страхам

Пример инвентаризации по страхам

1-я Колонка – Список страхов (6x4 клетки)	2-я Колонка – почему у меня эти страхи? Чего я конкретно боюсь?	3-я Колонка – Сокращённый список (1/2 правого листа)	4-я Колонка – Хит-парад страхов (1/2 правого листа)
Страх быть нелюбимым	Что меня невозможно любить таким, какой я есть; мне будет больно, я не буду счастлив, я буду один, я буду страдать	Что меня невозможно любить таким, какой я есть, боли, быть несчастливym, одиночества, трудностей	1) Страх, что меня невозможно любить таким, какой я есть 2) Страх боли 3) Страх быть несчастливym 4) Страх одиночества 5) Страх трудностей 6) Страх быть нелюбимым 7) Страх быть неавторитетным 8) Страх быть незаметным; быть обычным человеком 9) Страх, что у меня не хватает сил, времени и средств 10) Страх быть неуспешным 11) Страх критики 12) Страх быть плохим (не идеальным)... 13) Страх агрессии 14) Страх смерти 15) Страх быть ненужным 16) Страх игнорирования 17) Страх быть беззащитным 18) Страх отказа 19) Страх жить без секса и отношений 20) Страх пустоты 21) Страх Зла 22) Страх, что я перестану существовать, как личность 23) Страх жить бессмысленной жизнью 24) Страх знакомиться и общаться с другими людьми 25) Страх убить самого себя 26) Страх быть непонятым 27) Страх перед ожиданием 28) Страх не контролировать жизнь
Страх агрессии	Мне причинят физическую боль, на меня наедут и будут эмоционально давить, меня некому защитить	Боли, быть беззащитным	
Страх быть неавторитетным	Меня не заметят, если я не буду лучшим; меня не будут любить, я буду одиноким, я не буду счастлив,	Быть незаметным, быть обычным человеком, быть нелюбимым, одиночества, быть несчастливym	
Страх тратить время на общение с мамой и на помощь ей	У меня не достаточно сил, времени и средств, чтобы тратить их на маму и помощь ей, Я не смогу достичь успеха, если буду тратить силы на пустяки	Что у меня не хватит сил, времени и средств, быть неуспешным,	
Страх смерти	Я умру, как личность; меня просто не станет; тогда всё становится бессмысленным.	Я перестану существовать, как личность, пустоты, жить бессмысленной жизнью	
Страх жизни	Знакомиться с другими людьми, общаться, входить в контакт с окружающим миром, почувствовать в жизни, боли, у меня не хватит времени, сил и средств для жизни	Знакомиться и общаться с новыми людьми, у меня не хватит времени, сил и средств для жизни, боли	
Страх боли	Я буду несчастлив, боль всегда будет со мной, я умру от боли, никто не будет меня любить, я никому не буду нужным	Быть несчастливym, боли, смерти, быть нелюбимым, быть ненужным, одиночества	
Страх быть обычным человеком	Меня никто не будет любить, я буду одиноким, меня не будут хвалить, со мной не будут общаться, меня будут игнорировать, боли,	Быть нелюбимым, одиночества, игнорирования, боли	
Страх одиночества	В одиночестве я буду один на один с пустотой внутри меня, быть несчастливym, меня никто не защитит, быть неавторитетным	Одиночества, пустоты, быть несчастливym, быть беззащитным, быть неавторитетным	
Страх говорить о Боге, АА, АН, духовной жизни	Меня осудят, и будут критиковать, быть неавторитетным, со мной не захотят общаться, меня не возможно будет любить таким, какой я есть	Осуждения, критики, быть неавторитетным, одиночества, меня невозможно любить таким, какой я есть	
Страх сойти с ума	Я умру, как личность; меня просто не станет; тогда всё становится бессмысленным, пустоты	Я перестану существовать, как личность, пустоты, жить бессмысленной жизнью,	
Страх жить без секса	Быть несчастливym, быть неавторитетным ведь людей оценивают по тому, есть у них отношения или нет	Быть несчастливym, быть неавторитетным, жить без секса и отношений	

Часть 12) 4 Шаг – Инвентаризация по страху – Молитва – 1-2 дня

«Мы тщательно пересмотрели наши страхи. **Мы записали всё**, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. **Мы спросили себя: почему у нас есть эти страхи?** Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело?» (66:2)

? На что мы должны полагаться?

? На что мы НЕ должны полагаться?

Обещание –

«Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предопределил. До тех пор пока мы действуем так, мы думаем угодно Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести смирение, не уступающую им по силе» (66:3 – 67:0)

«Многовековой опыт показал, что вера означает мужество. Все люди веры имеют мужество. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в Бога. Мы позволяем Ему показать через нас (вера), что Он может совершить» (67:1)

«**Мы просим** Его избавить нас от страха и направить наше внимание на том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. И сразу же чувствуем, что начинаем перерастать страх (67:1)

? Почему мы перерастаем наш страх?

РАСПОЗНАВАЯ СТРАХ...

(«Ежедневные размышления» – 6 июля)

«Главным возбудителем наших недостатков был эгоистический страх...»

Двенадцать Шагов и двенадцать традиций, с. 87

Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 76

Когда мне дискомфортно, когда я раздражён или в депрессии, я ищу страх. Эта «зловещая и разъедающая угроза» и есть источник и причина моих страданий.

Страх перед неудачей, страх перед людским мнением, страх перед злом, страх причинить кому-либо вред и множество всяких других страхов. Я обрёл Высшую Силу, которая не хочет, чтобы я жил в страхе, и как результат этого – мой, приобретённый в АА, опыт приносит мне радость и свободу. Я больше не хочу жить с тем множеством недостатков характера, что руководили моей жизнью, когда я пил. Седьмой Шаг – это мой путь к освобождению от них. Я молюсь о помощи в распознавании страха, скрывающегося за тем или иным недостатком, а затем прошу Бога избавить меня от этого страха. Такой способ действует безотказно, и это – одно из величайших чудес в моей жизни с Анонимными Алкоголиками.

Молитва по страхам (67:1)

✓ Пример 1 –

«Боже, покажи мне, что страх _____ (название страха) у меня из-за моей надежды на самого себя. Боже, покажи мне, что если бы я уповал и доверял Тебе полностью, то этого бы страха у меня не было! Боже, избавь меня от страха _____ (название страха) и направь моё внимание на то, каким мне надлежит быть, согласно Твоей воле – счастливым, радостным и свободным!»

⇒ Задание: Написать молитву для КАЖДОГО страха из 1-ой и 4-ой колонки (пример 1)

⇒ Задание 2: Промолиться один круг за КАЖДЫЙ страх из 1-ой и 4-ой колонки (пример 1)

- ✓ Пример 2 (это молитва обобщённая обо всех страхах, её можно произносить всегда: до начала работы над страхами, после молитвы за каждый страх, когда не знаешь какой именно страх или очень много разных страхов одновременно...) –

«Боже, спасибо Тебе, что Ты помог мне быть достаточно честным, чтобы увидеть эту правду обо мне и что Ты показал мне правду о моих страхах. Прошу Тебя, Отец, пожалуйста, удали все эти страхи. Господи, пожалуйста помоги мне перерасти мои страхи и направь моё внимание на то, каким мне надлежит 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!»

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 со 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 кармана 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 воли. 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 этого человека, которым мне следует быть, и стараюсь максимально им быть.

Хит парад (корень) страхов	Каким Бог хочет, чтобы я был
Боль	Мужественным, Сильным, Толерантным
Быть нелюбимым	Сосредоточенным на Боге, Любящим
Плохо выглядеть	Защищённым, Доверяющим, Полным Веры
Незнания	Мужественным, Полным Веры, Сильным
Не контролировать	Доверяющим, Поворачиваться к Богу, Спокойным, Делающим паузу
Узнать что-то	Доверяющим, Бесстрашным, Уверенным
Пить	Сосредоточенным на Боге, Полным Веры
Смерти	Полным Веры, Полным Надежды, Любящим, Благодарным
Причинить боль тем, кого я люблю	Честным, Внимательным к другим, Любящим, Служащим, Доверяющим
Одиночества	Сосредоточенным на Боге, Мужественным, Доверяющим, Находиться в молитве
Бессилия	Полным Веры, Доверяющим, Ищущим Бога
Быть преданным	Мужественным, Тонкокожим, Любящим, Сильным, Уверенным,
Не иметь денег	Полным Веры, Мужественным, Доверяющим, Зависимым от Бога
Не иметь Духовности	Полным Веры, Доверяющим, Ищущим Бога, Любящим

Часть 13) 4 Шаг – Инвентаризация сексуальных отношений – Пересмотр взглядов на секс – 1 день

Сексуальные отношения – 3-я Инвентаризация (67:2 – 68:1)

Пример молитвы перед Инвентаризацией сексуальных отношений –

«Боже, пожалуйста помоги мне быть свободным от страха и освети сиянием Твоего Духа мои прошлые сексуальные отношения. Боже, пожалуйста, покажи мне, где моё поведение вредило другим и помоги мне увидеть правду по поводу этих отношений. Помоги мне увидеть, где я ошибался и как мне следует поступать в будущем, чтобы не повторить этих ошибок»

(это мысли изложенные на стр. 68)

Пересмотр взглядов на секс

«Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему» (67:2)

⇒ **Задание:** Написать список всех своих мыслей, мнений, представлений, убеждений, знаний о сексе и отношениях. Писать всё и теми словами, которые есть у вас в голове.

- | ✓ Примеры, | примеры, | примеры... |
|---|----------|--|
| – Мне нужна девушка, чтобы быть счастливым | | – Он должен удовлетворять меня сексуально, а я – его. Секс с ним должен быть классным, и должно быть взаимопонимание |
| – я смогу быть счастливой только, если рядом со мной будет мужчина | | – я слишком никчёмная и недостойная хорошего мужчины |
| – Возможно, у меня не будет своих детей | | – Мне нужно точно знать смогу ли я получить от девушки секс, тепло, любовь, заботу, нежность – имеет ли смысл вкладывать своё время, силы и средства в девушку |
| – Я быстро кончу в постели | | – Мы должны быть верны друг другу |
| – я смогу быть рядом только с богатым мужчиной | | – я не смогу понравиться в сексуальном плане, потому что под наркотиками я была гораздо более раскована и темпераментна (я была не я) |
| – Я не могу любить усыновлённого ребёнка | | – Нельзя доверять и рассказывать родителям, Оле, Юле о своих чувствах, мыслях и желаниях по поводу отношений |
| – У меня не хватит денег, средств, времени и сил на отношения | | – Он должен помогать по хозяйству, а также у него руки должны расти из правильного места |
| – я смогу быть с рядом с мужчиной, только если он будет соответствовать моему образу стильного и круто одевающегося парня | | – Мужчина должен зарабатывать деньги, а я – сидеть дома с детьми |
| – Мужчина должен с пониманием относиться к раздельным отпускам (если он не может поехать, он должен позволить мне поехать одной/с подругой/с мамой) | | – Я панически боюсь знакомиться с девушками |
| – Меня невозможно любить таким, какой я есть | | – Я не могу быть счастливой с мужчиной, который не работает, а работаю одна я. |
| – Не должен быть ревнивым | | – Мне нужен муж, с которым я проведу всю свою жизнь |
| – я не могу быть хорошей парой из-за необходимости соблюдать Программу выздоровления – это требует времени, усилий и неудобно для здоровых людей | | – Нельзя знакомиться родителей с девушкой, и показывать где я живу. У меня дома некрасиво, а родителей я стыжусь: боюсь, что они что-то исполнят |
| – Я не могу жить с родителями мужа под одной крышей, а также с моими родителями | | – Он должен любить водить машину и путешествовать |
| – Меня страшат красивые девушки | | – Мужчина должен быть щедрым |
| – Я не могу быть счастливой с мужчиной, который спит днём, а ночью нет («сова») | | |
| – я очень проблемная и поэтому в принципе никому не нужна | | |
| – Некрасивые девушки, девушки постарше более доступны | | |

- Порнография. У меня борьба с порно. Иногда я разрешаю себе, иногда у меня самобичевание
- Я не смогу поладить с его мамой, не смогу соответствовать её требованиям, и в этом случае, она станет настраивать его против меня
- Мужчина тоже должен уметь готовить, и когда меня нет, – суметь приготовить еду для семьи
- У меня самобичевание из-за того, что у меня нет девушки
- Я могу иметь работу от скуки и для самореализации
- Я нечестен с Аней. Я почувствовал в супружеской измене (Имя этой девушки изменено, чтобы не нарушать её анонимность)
- Возможно, я буду одинокая всю жизнь
- Я переспал с девушкой с сайта знакомств. Она сделала мне минет без презерватива и у меня появились кондиломы на пенисе из-за этого. Я не шёл к дерматовенерологу, чтобы решать этот вопрос, потому что у меня были надежды ещё раз переспать с Аней
- я не уверенная в себе. Такую меня никто не сможет полюбить
- Я готов отдать свою любовь и своё сердце первой встречной
- я стесняюсь своей квартиры и думаю, что если её увидит мужчина, то он не захочет со мной быть
- Я отвечаю страстью и желанием на любой намёк интереса в мою сторону.
- я стесняюсь того, что я не богатая. Ни один мужчина не захочет быть с девушкой из небогатой семьи, и так мало зарабатывающей
- Я веду двойную-тройную игру и везде проигрываю
- я могу быть счастливой в отношениях, только сидя дома и ничего не делая, живя в своё удовольствие. Обеспечивать меня должен муж
- Мне нужно скрывать свои тёмные стороны
- я не смогу прокормить себя сама, поэтому рядом со мной должен быть мужчина
- Я хотел бы прожить с одной девушкой всю жизнь
- со мной не сможет быть умный мужчина, потому что я не настолько умна, а с другим не смогу я
- Мне нужно скрывать свою веру в Бога, работу по Программе, духовную жизнь, спонсирование
- Я не верю, что Бог поможет мне в вопросе взаимоотношений
- Я в отчаянии, что Бог оставил меня в этой сфере моей жизни, что она закрыта для меня, и я бессилён что-либо сделать
- Даже когда я молюсь, что я готов принять волю Бога, то часть меня надеется, что этим признанием я смогу уговорить Бога дать мне отношения
- я смотрю групповуху, потому что боюсь, что быстро кончу
- Я думаю, о девушке – девственнице, которая просто не сможет сравнивать меня с другими мужчинами
- последние разы, когда я занимался сексом, то не испытывал удовольствие, а испытывал пустоту, боль и отвращение
- В трезвом состоянии я хуже в постели, чем, когда был под наркотиками. Я мысленно готовлюсь к тому, что нужно будет заплатить деньги на лечение, чтобы я не кончал быстро
- я желаю большинство девушек на улице
- Те девушки, которые мне нравятся, все заняты

)

Часть 14) Шаг – Инвентаризация сексуальных отношений – 1-2 дня

«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»(67:2)

«Мы не хотим быть судьями чужого сексуального поведения»(67:2)

«У всех нас есть сексуальные проблемы. Если бы их не было, мы не были бы людьми»(67:2)

«Только Бог может быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях»(68:4)

«Что мы можем сделать в этом отношении?»(67:2)

Инвентаризация сексуальных отношений

«Мы пересмотрели наше прошлое (нет слова «сексуальное») поведение. Мы исследовали, где мы были эгоистичными(1), нечестными(2) или невнимательными к другим(3). Кого мы обижали(4)? Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность(5), подозрение(6) или горечь(7)? Где была наша ошибка(8), и как нам следовало вести себя(9)? Все это мы записали на бумаге и посмотрели на это» (68:1)

Я пишу секс-инвентаризацию в форме параграфа. Я покрываю ВСЕ мои сексуальные отношения. Я пишу хронологическую историю отношений, с начала встречи до конца отношения, задев все высокие и низкие точки отношений следующими вопросами об отношениях.

Это выглядит примерно так:

Имя человека, с которым у меня были отношения (или которого я пытался заполучить). 4 вопроса из опыта, т.к. они показали свою эффективность и 9 вопросов из книги «Анонимные Алкоголики»)

Попытайтесь не писать историй. Попытайтесь писать факты.

- 1) Как и где мы познакомились?
- 2) Как долго вы встречались перед первым сексом?
- 3) Где я был эгоистичным?(1)
- 4) Где я был нечестным?(2)
- 5) Где я был невнимательным к другим?(3)
- 6) Кого я обижал своим поведением?(4)
- 7) Вызывал ли я ревность?(5)
- 8) Вызывал ли я подозрение?(6)
- 9) Вызывал ли я горечь (обиду)?(7)
- 10) Где была моя ошибка?(8)
- 11) Как мне следовало поступить?(9)
- 12) Что было хорошего в этих отношениях? (например, у вас было много общего; вы проводили весело время...)
- 13) Что было плохого в этих отношениях? (будь очень точен в этом месте)

✓ Примеры...

Аня

1) Где мы познакомились?*На группе Ал-Анон***2) Сколько времени прошло от знакомства до первого секса?***Месяц-полтора***3) Где я был эгоистичным? (1)***Хотел добиться её, несмотря на то, что у неё есть муж и ребёнок: жалость к себе, игнорирование, самооправдание, нежелание нести ответственность, нечестность, ненависть, ревность, лицемерие, наглость, измена***4) Где я был нечестным? (2)***Я хотел разрушить семью, оправдывал своё поведение тем, что её муж употребляет. Обманывал людей, где и с кем я нахожусь.***5) Где я был невнимательным к другим? (3)***Из-за этих отношений был невнимательным и мало уделял времени своим родителям, сёстрам, спонсируемым.***6) Кого я обижал своим поведением? (4)***Муж Ани, члены моей семьи, спонсируемые***7) Вызывал ли я ревность? (5)***Нет***8) Вызывал ли я подозрение? (6)***Предлагал ей встретиться для того, чтобы как бы помочь ей, но на самом деле, чтобы попытаться получить секс.***9) Вызывал ли я горечь (обиду)? (7)***Да, мы много раз переставали общаться.***10) Где была моя ошибка? (8)***Я начал втягиваться в отношения с девушкой, у которой есть муж и ребёнок. Обманывал её. Не был честен перед самим собой. Разрушились взаимоотношения со спонсором из-за моей нечестности.***11) Как мне следовало поступить? (9)***Не начинать отношения. Послушать советы спонсора***12) Что было плохого в этих отношениях?***Были полностью построены на нечестности, были затянуты, раз за разом пытался снова попробовать***13) Что было хорошего в этих отношениях?***Аня делала Программу, мы весело проводили время, мы могли быть открытыми, мы много смеялись, она очень умная.*

Наташа

1) Где мы познакомились?*В АА***2) Сколько времени прошло от знакомства до первого секса?***У нас не было секса***3) Где я был эгоистичным? (1)***Не хочу принимать то, что я не нравлюсь ей: жалость к себе, ревность, негативное мышление***4) Где я был нечестным? (2)***Предложил ей помощь с Программой, думая, что это она увидит, какой я хороший и заочет со мной отношения***5) Где я был невнимательным к другим? (3)***Из-за этого влечения был невнимательным к занятиям в театральной студии, сестре Юле***6) Кого я обижал своим поведением? (4)***Прежде всего, Наташу. Ей не нравится моя навязчивость***7) Вызывал ли я ревность? (5)***Нет***8) Вызывал ли я подозрение? (6)***Она увидела, что я хочу от неё, и начала выстраивать стену***9) Вызывал ли я горечь (обиду)? (7)***Нет***10) Где была моя ошибка? (8)***Я построил иллюзию, что у нас могут быть отношения. Не поговорил с ней честно. Из-за этого увлечения не уделял должное внимание своим обязательствам***11) Как мне следовало поступить? (9)***Поговорить с ней, быть честным в своих мотивах***12) Что было плохого в этих отношениях?***Я одержим ней, не уделяю должного внимания своим обязанностям, веду себя навязчиво, строю фантазии о нашем будущем***13) Что было хорошего в этих отношениях?***Наташа, как и я, делает Программу. Она живёт духовной жизнью. В её жизни есть Бог.*

Часть 15) 4 Шаг – Инвентаризация сексуальных отношений – Подготовка к написанию идеала будущих отношений с другими людьми, включающий идеал сексуальных отношений – 1 день

Идеальные отношения, включая сексуальные – 4-я Инвентаризация

Идеальные отношения, включая сексуальные (68:2 – 69:1)

«Что мы можем сделать в этом отношении?»(67:2)

«Мы пересмотрели наше прошлое поведение...» (68:1)

«...мы попытались выработать разумный, здоровый **идеал** нашей будущей сексуальной жизни» (68:2)

«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 Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением» (68:2)

Подготовка к написанию Идеальных отношений, включая сексуальные

Это промежуточное задание для написания Идеала наших будущих взаимоотношений с другими людьми.

- ? Какие отношения вы хотели бы иметь?
- ? Как должны выглядеть ваши идеальные взаимоотношения?
- ? Какие бы вы хотели иметь идеальные сексуальные отношения?

⇒ задание на 1 день – Просто списком написать перечень Идеальных отношений, включая сексуальные (примерно 20 пунктов – не ограничивать свою фантазию)

✓ Пример:

- 1) Честность в отношениях.
- 2) Кто-то, с кем я могу дружить.
- 3) Совместные интересы.
- 4) Кто-то, кто примет меня со всем, что во мне есть.
- 5) Цель отношений – отказ от эгоизма.
- 6) Бог должен быть частью этих отношений (25% – я, 25% – она, 50% – Бог).
- 7) Кто-то, кто принимает Программу.
- 8) Секс после дружбы – отношений – обязательств.
- 9) Кто-то моего возраста и кто мне нравится
- 10) Девушка, наполненная жизнью: которая учится, любознательная, читающая, умная.
- 11) Девушка, которая меня уважает.
- 12) Девушка, которой я смогу дать безопасность.
- 13) Я могу принести креативность в отношения
- 14) Девушка, с которой я могу познать ценность секса в отношениях.
- 15) Отношения должны быть моногамными.
- 16) Интимность в отношениях.
- 17) Я хочу жениться и иметь детей.
- 18) Девушка, с которой мы будем делиться всем – это Наши деньги, это Наше время, это Наши потребности.

Часть 16) 4 Шаг – Инвентаризация сексуальных отношений – Написание Идеала будущих отношений с другими людьми, включающий идеал сексуальных отношений – 1 день

Идеальные отношения, включая сексуальные (68:2 – 69:1)

«Что мы можем сделать в этом отношении?» (67:2)

«Мы пересмотрели наше прошлое поведение...» (68:1)

«...мы попытались выработать разумный, здоровый **идеал** нашей будущей сексуальной жизни» (68:2)

«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 Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением» (68:2)

Инструкции по формированию Идеальных отношений, включая сексуальные

1. «Мы проанализировали каждое взаимоотношение так: было ли оно эгоистично или нет»(68:2)
2. «Мы **просили Бога** помочь нам выработать идеалы и жить в соответствии с ними» (68:2)
3. «Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением» (68:2)
4. «Каков бы ни был наш идеал, мы должны быть готовы расти к нему» (68:3)
5. «Мы должны быть готовы исправить причинённое нами в прошлом зло, если это, конечно, не причинит ещё большего зла» (68:3)
6. «...мы относимся к сексуальным проблемам, как и ко всяким иным проблемам» (68:3)
7. «...мы **просим Бога** подсказать нам, как нам следует поступать в каждой конкретной ситуации» (68:3)
8. «Только Бог может быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях» (68:4)
9. «...советоваться с людьми полезно, но высшим судьей остаётся Бог» (68:4)

10. *«Мы осознаем, что некоторые люди столь же фанатичны в вопросах секса, сколь другие распущенны» (68:4)*
11. *«Мы избегаем крайности в мыслях или советах» (68:4)*
12. *«Мы искренне молимся, чтобы обрести правильные идеалы» (69:1)*
13. *«Мы искренне молимся, ...чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных ситуациях» (69:1)*
14. *«Мы искренне молимся, ...чтобы обрести здравомыслие» (69:1)*
15. *«Мы искренне молимся, ...чтобы ...поступить правильно» (69:1)*
16. *«Если секс нас сильно тревожат, значит, мы с ещё большим рвением должны помогать другим. Мы думаем об их нуждах и что-то делаем для них» (69:1)*

Молитва –

«Боже, пожалуйста удали мои страхи и освяти Духом Твоим Святым правду о моих прошлых сексуальных отношениях. Отец, пожалуйста, помоги мне выработать мои сексуальные идеалы и жить в соответствии с ними. Помоги мне быть готовым расти к моим сексуальным идеалам и помоги мне быть готовым исправить мои ошибки, которые я совершил в прошлом. Господи, пожалуйста, покажи мне как мне следует поступать в каждой конкретной ситуации. Прошу Тебя, Боже, чтобы Ты был последней инстанцией в каждой ситуации. Помоги мне избегать крайностей в моих мыслях и советах.

Отец, прошу Тебя, направляй меня во всех сложных ситуациях, даруй мне здравомыслие и силу поступать правильно. Если секс сильно будет тревожить меня, умерь моё страстное желание и направь мои мысли на помощь другим людям, и на их нужды. Покажи чем я могу быть полезным для других. Прошу Тебя, выведи меня за пределы моего «Я». Аминь» (68:1 – 68:3)

«Каков бы ни был наш идеал, мы должны быть готовы расти к нему. Мы должны быть готовы исправить причинённое нами в прошлом зло, если это, конечно, не причинит ещё 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 придёт, если мы хотим этого» (68:3)

- ? **Готов ли ты не использовать секс легкомысленно или эгоистично?**
- ? **Готов ли ты не презирать и не относиться с отвращением к сексу?**
- ? **Готов ли ты расти к своему идеалу?**
- ? **Готов ли ты возместить ущерб там, где ты нанёс ущерб на почве секса и отношений?**

«Что, если мы не сможем жить в соответствии с выбранным идеалом и собьёмся с дороги? Значит ли это, что мы непременно должны начать пить? Кое-кто скажет вам, что это именно так. Но это лишь полуправда. Всё зависит от нас и наших мотивов» (68:5)

«Если мы сожалеем о случившемся и честно хотим, чтобы Бог вывел нас на путь добра и истины, значит, мы верим, что получим прощение и что всё это послужит нам хорошим уроком» (68:5)

«Если же у нас нет сожалений и наше поведение продолжает причинять вред другим, то мы наверняка начнём пить. Это не теоретические рассуждения. Это факты из нашего прошлого опыта» (69:0)

- ? **Делаешь ли ты 13 Шаг?**
- ? **Каким будет наказание, если ты продолжишь причинять другим людям ущерб?**

«Мы искренне молимся, чтобы обрести правильные идеалы, чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных ситуациях, чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно» (69:1)

«Если проблемы секса нас сильно тревожат, 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 собственного “Я”. Это умеряет страстность желания там, где подчинение ему могло бы вызвать душевную боль» (69:1)

- ? **Что мы делаем, если секс приносит проблемы?**
- ? **Должны быть эгоистичными?**

«Если мы были доскональные в нашей личной инвентаризации, то мы многое написали» (69:2)

- ? **Вы записали много?**
- ? **Проанализировали ли вы ваши обиды?**

«Мы записали и проанализировали поводы наших обид. Мы пришли к пониманию его бессмысленности и разрушительности» (69:2)

? Ты понял, почему злоба так бессмысленна и смертельна?

? Увидел ли ты ужасную разрушительную силу, которую имеет злоба?

«Мы начали учиться быть толерантными, терпимыми и добрыми даже по отношению к нашим врагам, которых мы считаем просто больными людьми» (69:2)

? Начал ли ты учиться быть толерантным, терпеливым и добрым даже к своим врагам?

? Позволила ли молитва о прощении увидеть этих людей по-новому (с толерантным взглядом) – духовно больными, а не просто плохими людьми?

Сексуальный идеал формируется между тобой и Богом. Возьмите лучшее, что было в ваших прошлых отношениях, и перенесите это в ваш будущий идеал. Возьмите весь свой негативный опыт и напишите, как нужно поступать по-другому в будущем, чтобы не повторить ошибок прошлого. Перенесите это в ваш будущий идеал.

✓ Образный пример

Лампочка светит всем людям – и хорошим и плохим. Она проводник света.

В Божьем мире так это работает.

Я проводник Божьей воли.

Я проявляю любовь ко всем людям или я не люблю никого.

Либо я проявляю честность ко всем, либо я обманываю и не честен с другими людьми.

Либо я пытаюсь помогать всем людям, либо я эгоистичен и зациклен на себе.

Если я хочу, чтобы у меня была честность в отношениях с девушкой, я должен много тренироваться, тренироваться, тренироваться... и быть честным с другими людьми.

Если я хочу, что бы у меня была любовь с моей девушкой, я должен много тренироваться, тренироваться, тренироваться... и проявлять любовь к другим людям.

✓ Пример...

ПЕРЕЧЕНЬ идеальных сексуальных отношений из предварительного задания	МОЙ ИДЕАЛ взаимоотношений с другими людьми, включающий в себя сексуальные отношения
1) Честность в отношениях	1) Я готов приносить честность в отношения
2) Кто-то, с кем я могу дружить	2) Я готов приносить дружелюбность и дружбу в отношения
3) Совместные интересы	3) Я готов проявлять интерес к интересам окружающих меня людей
4) Кто-то, кто примет меня со всем, что во мне есть	4) Я готов принимать окружающих людей со всем, что в них есть
5) Цель отношений – отказ от эгоизма	5) Это моя цель – отказ от эгоизма
6) Бог должен быть частью этих отношений (25% – я, 25% – она, 50% – Бог)	6) Я готов привнести Бога в наши отношения
7) Кто-то, кто принимает Программу	7) Я стараюсь быть демонстрацией того, что Бог и Программа может сделать
8) Секс после дружбы – отношений – обязательств	8) Я готов, чтобы сексуальные отношения были после дружбы и отношений
9) Кто-то моего возраста и кто мне нравится	9) Я стараюсь нравиться окружающим меня людям, быть привлекательным
10) Девушка, наполненная жизнью: которая учится, любознательная, читающая, умная	10) Я готов приносить радость жизни в отношениях, готов приносить развитие и любознательность
11) Девушка, которая меня уважает	11) Я готов проявлять уважение к другим людям
12) Девушка, которой я смогу дать безопасность	12) Я готов, чтобы другие люди были в безопасности в моей компании
13) Я могу принести креативность в отношения	13) Я готов приносить креативность и выдумку в отношения
14) Девушка, с которой я могу познать ценность секса в отношениях	14) Я готов познать радость и ценность секса в отношениях с человеком данным мне Богом
15) Отношения должны быть моногамными	15) Я готов, чтобы сексуальные отношения были моногамны
16) Интимность в отношениях	16) Я готов привнести интимность и доверие в отношения
17) Я хочу жениться и иметь детей	17) Я готов жениться и иметь детей
18) Девушка, с которой мы будем делиться всем – это Наши деньги, это Наше время, это Наши потребности	18) Я готов делиться всем, что Бог даёт мне – это Наши деньги, это Наше время, это Наши потребности
	19) Я готов делать комплименты
	20) Я готов приносить любовь и заботу

Перед тем, как начинать отношения мы должны сделать то, что написано в Большой Книге, стр. 68, 3 параграф, последнее предложение –

«Медитируя, мы просим Бога подсказать нам, как нам следует поступать в каждой конкретной ситуации. Правильный ответ придёт, если мы хотим этого»

✓ Пример сексуального идеала Дэйва Фредриксон (из старой инвентаризации):

1. *Настоящий партнёр – это кто-то кто будет поровну делить ответственность за жизнь (не тот кто берет на себя больше, чем нужно и не тот кто пытается сбросить с себя ответственность)*
2. *Интимные отношения – это отношения с человеком, который видит во мне как мою тёмную часть, так и мою светлую часть. Это партнёр, которого я могу впустить и показать все, что находится внутри меня (полностью принимая хорошее и плохое во мне, без ожидания, что я изменюсь. Если я изменюсь, то эта перемена произойдёт только по благодати Божьей, а не в результате усилий со стороны партнёра).*
3. *Моногамные отношения – сексуальные и духовные, где я проявляю почтение и уважение нашей любви и обязанностям (я демонстрирую БТК, что она №1 всё время в моей жизни)*
4. *Кто-то с кем я могу быть полностью открытым – не боясь быть честным и рассказывать все свои ошибки, не боясь быть несовершенным*
5. *Любовница – открытая, честная, сексуальная – реализация наших сексуальных фантазий. Настоящая цель это доставить удовольствие друг другу и через сексуальную связь стать ещё ближе к друг другу. Быть по настоящему одним целым*
6. *Честная игра – гармоничное распределение наших обязательств в отношениях. Обсуждение и быстрое решение вопросов, в которых мы не согласны, для восстановления гармонии в наших отношениях.*
7. *Безопасный, любящий, заботливый дом – эмоционально устойчивое место, которое наполнено любовью и самопожертвованием для общего блага семьи.*
8. *Сбалансированные отношения: работа и отдых сбалансированы, траты и сбережения сбалансированы, дом и путешествия сбалансированы. Деньги – это не мой Бог. Любовь и семья высшая ценность.*
9. *По мере взросления наших детей, наши отношения взрослеют вместе с ними. Мы оба понимаем, что наши отношения неизбежно будут меняться. Нам не стоит гнаться за тем, что было в прошлом – мы можем перевернуть страницу и начать что-то новое.*
10. *Когда кто-то вырастает духовно, умственно и сексуально, он помогает расти партнёру. Мы не судим друг друга ни за рост одного из партнёров, ни за отставание другого.*
11. *Кто-то с кем я смогу встретить свою старость, с кем-то для кого наше путешествие в этой жизни будет не конец, а только начало пути.*
12. *Мой фанат №1, помощник, духовный советник, любовник, супруг, мать моих детей, компаньон в играх и денежных вопросах, мой герой. Мы будем относиться к друг другу с любовью и самопожертвованием. Мы будем одним целым, и как одно целое мы будем помогать другим: нашим детям, спонсируемым, обществу и церкви, в которую мы ходим. Наша жизнь будет примером, который поможет другим найти путь счастья, верности и любви.*

Значимые отношения

Я узнал, что ты и я испытываем наибольшее счастье друг от друга, когда мы можем поддерживать чувство, что мы два отдельных человека и способность принимать эту отстранённость. Чувство отстранённости говорит о том, что ты и Я являемся уникальными, отсоединёнными друг от друга индивидуумами. У тебя есть твои чувства, взгляды и ценности. Я принимаю тебя такой, какая ты есть, а ты принимаешь меня таким, какой я есть. Ты устраиваешь меня такой, какая ты есть, а я – тебя.

Это чувство, что я – отдельное от тебя существо, свидетельствует также о том, что то, что ты собой представляешь – это, в основном, твоё личное дело, а то, что я представляю собой – моё личное дело. Я не несу ответственности за твою судьбу, а ты – за мою.

Означает ли чувство обособленности, что каждый из нас идёт своим путём в одиночку, и мы ничего общего не имеем друг с другом?

Нет, вовсе нет. Мне всё равно хотелось бы, чтобы ты волновалась за меня и интересовалась мной и тем, что происходит в моей жизни, точно так же, как это волнует меня. Но, чтобы сохранять это чувство обособленности (отдалённости), я не могу допустить, чтобы моя любовь к тебе вышла из-под контроля и стала давить на тебя, чтобы ты стала тем, кем я хочу видеть. Не могу я и позволить тебе давить на меня, чтобы слепить из меня то, что ты хочешь. Если я вправду люблю тебя, и ты мне нравишься такой, какая ты есть, я дам тебе возможность плыть в твоём направлении (держат парус по своему ветру). Если я по-настоящему нравлюсь тебе таким, какой я есть, ты точно так же дашь мне возможность идти по жизни своим путём.

Мне не всегда будет нравиться то, что ты делаешь или говоришь, или иногда тебе будет не очень хорошо от того, что я делаю или говорю. Когда наступят такие времена, я не буду принуждать тебя к изменениям, и я буду признателен тебе, если ты не будешь пытаться принудить меня к изменениям. Но я покажу тебе, что я люблю тебя, дав тебе знать, что я чувствую, когда я огорчаюсь из-за тебя, и твоё решение изменить сказанное или сделанное в ответ на мою любовь – остаётся на твоё усмотрение – и не зависит от меня. Я был бы признателен, если ты показала бы свою любовь, поделившись со мною своими чувствами, когда я делаю что-то такое, что обижает тебя или беспокоит тебя, но оставив мне решать, изменять ли мне своё поведение или нет.

Романтические отношения на первом году выздоровления

Марк Хьюстон – Даллас, штат Техас

В Сообществе всегда ведётся много разговоров по поводу отношений. Не означает ли это, что в целом они представляют для нас идею фикс? В конце концов, мы ведь всю жизнь искали кого-то, кто помог бы нам чувствовать себя лучше. И теперь, когда мы больше не можем пить, если конечно хотим выздоравливать, отношения выглядят заманчиво. Но в Большой Книге говорится, что от нас требуется неумолимая честность, не так ли? Значит, если у вас меньше года трезвости, вот что вам следует делать. Если вами кто-то заинтересуется или вы заинтересуетесь кем-то и при этом вы хотите остаться трезвыми, то очень важно быть абсолютно честными.

Поэтому я прошёлся по Большой Книге и по 12&12, где нашёл упоминания того, какими людьми мы являемся.

Итак, если мужчина или женщина заинтересуются вами, то вам необходимо сообщить им следующее:

«Знаешь, мне объяснили и я верю, что от меня требуется неумолимая честность. Поэтому, если ты хочешь встречаться со мной, очень важно, чтобы у тебя было понимание кто я и что я собой представляю.

Несмотря на то, что я выгляжу вполне сформировавшимся взрослым человеком, на самом деле я являюсь инфантильной, претенциозной и эмоционально незрелой личностью. Обычным для меня является состояние растущей тревоги, депрессии и страха, которые совмещены с чрезмерной бурей страстей по любому поводу. Это состояние подогревается навязчивой непреодолимой потребностью контролировать всё, а также внимания и безоговорочного одобрения по отношению ко мне. Поэтому в своей жизни я постоянно испытываю беспокойство, раздражительность и неудовлетворённость. Ещё я регулярно демонстрирую плохую приспособленность к жизни, полную отрешённость от реальности и к тому же явную психическую ущербность. Это, скорее всего, будет влиять на моё душевное состояние и периодически отражаться на моих отношениях с тобой.

Мои мысли будут порождаться сотнями форм страха, самообмана, своекорыстия и жалости к себе. А всё это заставит меня жить в постоянных опасениях и злопамятстве, не считаясь с остальными. Таким образом, исходить я буду из эгоистичных и нечестных побуждений. Побуждений, которые, если о них не позаботятся, приведут к жизненно опасным уровням похоти, гордыни, завистливости, жадности, лености и чревоугодия – я превращусь в омерзительное существо и буду злоупотреблять всем, чем смогу. В свою очередь, это поспособствует обострению моей ранимости и тогда всё, что я увижу или услышу, будет воспринято мною на личном уровне. Я не люблю критику в свой адрес, и терпеть не могу похвал. Я не в силах вынести эмоциональных страданий, и я не собираюсь страдать в одиночку. Присоедини к этим качествам моё отягчающее стремление добиться совершенства и защитную реакцию, с которой начинается всё, что я делаю. А так как я панически боюсь, что обо всём этом узнают, мне необходимо обосновывать, преуменьшать, оправдывать и отрицать любые мои действия, обвиняя в происходящем тебя и всех остальных, в усердных попытках не быть выведенным на чистую воду. По этим причинам я тороплюсь злиться и не спешу с добротелью. Я порицаю и осуждаю всех и всё, что попадает на моём пути. Полное пренебрежение является самой яркой чертой моего характера. Я буду сопротивляться на каждом Шагу.

Вот кто я и чем я являюсь. Так что мои отношения с тобой будут основаны на этих чувствах и мыслях.

Хочешь сходить поужинать со мной?»

Часть 17) 4 Шаг – Написание списка людей, которым причинил ущерб

Вред, причинённый другим – 5-я Инвентаризация (69:2 – 69:3)

«Мы составили список людей, которых мы обидели своим поведением, и выразили готовность возместить причинённый им ущерб, если это возможно» (69:2)

Сюда мы добавляем весь остальной ущерб, который не вошёл в нашу инвентаризацию.

? Как насчёт людей, на которых мы не злились, не боялись и с которыми у нас не было секса?

? Они также идут в этот список.

После того как вы покрыли свои сексуальные отношения, проверьте свою остальную жизнь, чтобы увидеть: причинили ли вы кому-нибудь ущерб своим поведением (например, воровство, обман, мошенничество, супружеская измена, драка, устное оскорбление, нанесение ущерба чужой собственности и т.д.) своей семье, работодателям, коллегам по работе, соседям, друзьям или случайным знакомым и т.д.

Молитва перед составлением списка —

«Господи, пожалуйста, удали мои страхи и покажи мне Твою правду. Покажи мне ВСЕ случаи, когда я когда-либо причинил ущерб своим поведением. Аминь»

1) _____ (имя, название) _____ (точный ущерб)

2) _____ (имя, название) _____ (точный ущерб)

3) _____ (имя, название) _____ (точный ущерб)

Ключевое слово для составления списка: «Следующий» – т.е. не «залипать» на одном человеке.

? Сделал ли ты список людей и организаций, которых ты задел, но на которые ты не злился, которых не боялся и не имел с ними сексуальных отношений? Если нет, то это то место, куда они записываются в нашу инвентаризацию.

? Готов ли ты исправить причинённый ущерб?

«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 блокировало вас от Него. Если вы приняли решение и составили инвентаризацию основных ваших недостатков, то это хорошее начало. Из этого вытекает, что вы проглотили и переварили большие куски правды о себе» (69:3)

? Убедился ли ты, что Бог может избавить тебя от своеволия?

? Проглотил ли ты большие куски правды о себе?

⇒ **Задание:** – Составьте список этих людей и точного ущерба, который вы причинили им.

4 Шаг – Обещания

1. *«Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось серьёзными усилиями с целью осознать и избавиться от всего, что блокировало нас» (62:1)*
2. *«Пьянство было лишь симптом внутренних проблем» (62:1)*
3. *«Resentment – это враг “номер один”. Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое. Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно» (62:4)*
4. *«Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически» (62:4)*
5. *«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» (64: 2)*
6. *«Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, ведёт к поражению, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя Resentment’у овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное» (62:2)*
7. *«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» (64:2)*
8. *«Для того чтобы жить, мы должны освободиться от злобы» (65:1)*

9. *«Мы вернулись к нашему списку, ибо в нем был ключ к нашему будущему» (65:2)*
10. *«Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами. Зло, воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной убить» (65:2)*
11. *«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 раздражало, всё же они, как и мы, были больны» (65:3)*
12. *«Мы не в состоянии быть полезными для всех людям, но Бог покажет нам, как относиться с добротой и терпением по отношению к каждому» (65:4)*
13. *«...“страх” Это краткое слово каким-то образом касается всех сторон жизни. Страх – это зло, он разъедает душу как ржавчина. Всё наше существование пронизано страхом» (66:1)*
14. *«До тех пор пока мы действуем так, мы думаем угодно Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести чистоту, не уступающую им по силе» (67:0)*
15. *«Мы просим Его избавить нас от страха и направить наше внимание на том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. И сразу же чувствуем, что начинаем перерастать страх» (67:1)*
16. *«Если же у нас нет сожалений и наше поведение продолжает причинять вред другим, то мы наверняка начнём пить» (69:0)*
17. *«Если мы были doskonaльные в нашей личной инвентаризации, то мы многое написали» (69:2, первое предложение)*
18. *«Мы записали и проанализировали наш Resentment» (69:2)*
19. *«Мы пришли к пониманию его бессмысленности и разрушительности» (69:2)*
20. *«Мы начали учиться быть толерантными, терпимыми и добрыми даже по отношению к нашим врагам, которых мы считаем просто больными людьми» (69:2)*
21. *«Мы составили список людей, которых мы обидели своим поведением, и выразили готовность возместить причинённый им ущерб, если это возможно» (69:2)*

Часть 18) 5 Шаг – С кем делать 5 Шаг. Как делать 5 Шаг – 1 день

5 Шаг (70:1-73:4)

5 ШАГ «Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений» (57:7)

«Что же следует делать после того, как мы сделали личную инвентаризацию? 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 потребует 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» (70:1)

- ? Что мы пытались достичь, делая 4 Шаг?
- ? Что мы признали?
- ? Какая на самом деле у нас проблема? (60:2)

«Мы считаем, что уже добились немало, признав свои изъяны перед собой» (70:2)

«Сначала назовём самую вескую причину: если мы перепрыгнем 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 своём доме. Они провели инвентаризацию, но не выбросили со склада самые негодные вещи. Они только **думают**, что они утратили эгоизм и страх, они только **думают**, что обрели смирение. Но в действительности они не познали в достаточной мере смирение, бесстрашие и честность, пока не рассказали кому-нибудь историю **всей** своей жизни» (70:2-71:0)

- ? Что может произойти, если мы не пройдем 5 Шаг?

Предостережение. Что произойдёт, если не сделать 5 Шаг –

«...возможно не сможем бросить пить», не познаем «в достаточной мере смирение, бесстрашие и честность», не избавимся от эгоизма и страха.

«Если вы хотите жить долго или быть счастливыми в этом мире, вы должны быть совершенно честными перед кем-нибудь. Вполне понятно, что мы обдуманно выбираем человека или людей, с которыми можем говорить о самом интимном» (72:1)

С кем мы можем делать 5 Шаг? Семь вариантов:

1. *Духовное лицо – «...которые согласно своему сану обязаны их принять и выслушать» (72:1)*
2. *«Те из нас, кто не принадлежит ни к какой религии, могут тоже обратиться к духовному лицу» (72:1)*
3. *«...мы пытаемся найти среди наших знакомых понимающего человека, который умеет хранить тайны» (72:2)*
4. *«Таким человеком может стать наш врач или психолог» (72:2)*
5. *«Это может быть член нашей семьи, но мы не должны раскрываться перед женой или перед родителями, потому что это причинит им боль и страдания» (72:2)*
6. *«...человек..., должен быть способным сохранить всё в тайне...» (72:3)*
7. *«...он должен понимать нас и одобрять наши цели, он не должен пытаться отговорить нас от выполнения нашего плана» (72:3)*

Правило 5 Шага –

«Правило заключается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но всегда внимательными к другим» (72:2)

«Мы должны объяснить нашему собеседнику, что нам нужно сделать и для чего нам нужно это сделать. Он должен понять, что речь идёт о нашей жизни и смерти. В большинстве случаев, если объяснить это человеку, то он будет польщён нашим доверием и рад оказать помощь» (73:1)

Как делать 5 Шаг:

1. *«Решить, кому довериться...» (73:1)*
2. *«...мы не должны терять время» (73:1)*
3. *«У нас есть наша инвентаризация...» (73:1)*
4. *«...мы готовы к длительному разговору» (73:1)*
5. *«Мы должны объяснить нашему собеседнику, что нам нужно сделать и для чего нам нужно это сделать» (73:1)*
6. *«Он должен понять, что речь идёт о нашей жизни и смерти» (73:1)*
7. *«Нам нужно смирить свою гордыню и...» (73:2)*
8. *«...рассказать всё...» (73:2)*
9. *«...не скрывая ни недостатков характера, ни самых темных уголков нашего прошлого» (73:2)*

Часть 19) 5 Шаг – Выполнение личного 5 Шага – 1 полный день**Молитва перед 5 Шагом –**

Боже, пожалуйста, удали мой страх и помоги мне быть абсолютно честным в том, что я собираюсь сделать. Пожалуйста, Отец, даруй мне мужество, веру и силу, которые мне нужны, чтобы поделиться всей правдой обо мне с этим человеком, особенно вещами, которые я поклялся забрать с собой в могилу. Аминь!

Обещание –

«Совершив этот Шаг и ничего не утаив, мы испытаем огромное внутреннее облегчение. Мы сможем посмотреть миру 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. Мы ощущаем себя на Широкой Дороге, двигаясь в согласии с Духом вселенной» (73:2)

Часть 20) 5-й Шаг – По возвращению домой – 1 час

5 Шаг (70:1-73:4)

По возвращению домой

«Вернувшись домой, нужно найти место, где можно тихо поразмыслить в уединении над тем, что мы сделали. От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучше узнали Его» (73:3)

«Взяв с полки книгу, мы открываем страницу, на которой перечислены Двенадцать Шагов. Внимательно перечитав первые пять Шагов, мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь. Мы ведь строим арку, через которую выйдем в жизнь свободными людьми» (73:3)

«Прочно ли мы строим? Все ли кирпичи лежат на своём месте?» (73:3) (Фундамент – 12:3; Цемент – (16:2); Краеугольный камень – 46:1; Замковый камень – 61:0, Фундаментный камень – 94:1)

«Не сэкономили ли мы на цементе, который пошёл в фундамент? Не пытались ли мы сделать строительный раствор без песка?» (73:3) (Цемент – 16:2)

✓ Инструкции по возвращению домой

- 1) Нужно найти место, где можно провести один час в уединении (73:3)
- 2) Поразмыслить, что мы сделали (73:3)
- 3) От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучше узнали Его (73:3)
- 4) Взяв с полки книгу, мы открываем страницу, на которой перечислены 12 Шагов (73:3)
- 5) Внимательно перечитать первые 5 Шагов (73:3)
- 6) Мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь? Ведь мы строим арку, через которую мы выйдем свободными людьми (73:3)
- 7) Прочно ли мы строим? (73:3)
- 8) Все ли кирпичи лежат на своём месте? (73:3)
- 9) Не сэкономили ли мы на цементе, который пошёл в фундамент? (73:3)
- 10) Не пытались ли мы сделать строительный раствор без песка? (73:3)
- 11) Удостоверься, что твой цемент не замешан на одной Проблеме. Теперь у тебя есть опыт Решения!

Молитва во время одного часа в тишине –

«Боже, спасибо Тебе за то, что Ты даровал мне силу, веру и мужество, которые мне были нужны для того, чтобы пройти через 5 Шаг. От глубины души я благодарю Тебя за то, что Ты помог мне узнать Тебя лучше. Спасибо Тебе, Господи, за то, что Ты показал мне то, что блокировало меня от Тебя. Отец, пожалуйста, покажи мне, не пропустил ли я что-нибудь, и помоги мне честно посмотреть, все ли камни лежат на своём месте, не сэкономил ли я силы на этой работе? Всё ли я сделал честно, так как нужно?» (73:3)

*«Если ответы на эти вопросы удовлетворяют нас, то мы можем перейти к **Шестому Шагу**» (73:4)*

5 Шаг – Обещания

1. *«Наш опыт убеждает нас в том, что этого (признать недостатки только перед собой) недостаточно» (70:2)*
2. *«Сначала назовём самую вескую причину: если мы перепрыгнем этот жизненно важный этап, то возможно не сможем бросить пить» (70:2)*
3. *«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» (71:0)*
4. *«Вы должны быть совершенно честными перед кем-нибудь, если вы хотите жить долго или быть счастливыми в этом мире» (72:1)*
5. *«Совершив этот Шаг и ничего не утаив, мы испытаем огромное внутреннее облегчение» (73:2)*
6. *«Мы ощутим покой и лёгкость в душе» (73:2)*
7. *«Наши прошлые страхи улетучатся» (73:2)*
8. *«Мы сможем посмотреть миру в глаза» (73:2)*
9. *«Мы ощутим близость нашего Создателя» (73:2)*
10. *«Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, теперь у нас появился духовный опыт» (73:2)*
11. *«В это время многие чувствуют, что проблема алкоголизма исчезает сама по себе» (73:2)*
12. *«Мы ощущаем себя на Широкой Дороге, двигаясь в согласии с Духом вселенной» (73:2)*

Это наша духовная линия (это наше интимное и поэтому лучше делиться ей только со спонсируемыми после 5, 6, 7 Шагов)

Духовная линия/наследие, к которому ты принадлежишь:	Мои (Гай Садовский) спонсоры:	Мои (Гай Садовский) духовные учителя:
Гай Садовский Коля Голубей Антон Товменко. Вова «паркетчик» Головнёв Олег «американец» Мацко Скат Ли Джерри Кроу Рей Данкан Билл Уилсон (Основатель АА)	Коля Голубей Вики Азран Олег (пекарь) Шимон Фитуси	Скат Ли Боб Дарел Дон Мэйджер Дэйв Фредриксон Джон МакНайт Евгений Молев Илья Тихоновский Марк Хьюстон Раввин Ашер Кушнер Энтони Де Мэлло Экхарт Толле

Часть 21) 6-й и 7-й Шаг – желательно в тот же день после часа размышлений после 5-го Шага – 1-2 часа

6 Шаг (73:4-74:0)

6 ШАГ «Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших дефектов характера» (57:8)

После часа размышлений возвращаешься и читаешь 6 Шаг.

«Мы везде подчёркивали, что без готовности нам нельзя. Готовы ли мы сейчас, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным? Может ли Он освободить нас от всего этого?» (73:4)

- ? Готов ли ты сейчас позволить Богу избавит тебя от всех (100%) вещей которые ты признал нежелательными?
- ? Может ли Он сейчас освободить тебя от всего этого?

Акцентируйте внимание, что не ты должен сражаться с дефектами характера, а БОГ избавляет тебя!

«Если мы всё ещё цепляемся за что-то, что мы не хотим отпускать, то мы просим Бога помочь нам обрести эту готовность» (74:0)

- ? Ответил ли ты на оба вопроса утвердительно? Если нет...
- ? Если ты не готов, то отправляйся домой молиться о готовности.

Пример молитвы 6 Шага –

«Боже, спасибо Тебе за то, что ты удалил мой страх и показал мне правду о самом себе. Боже, мне нужна Твоя помощь для обретения готовности отпустить все те вещи, которые продолжают блокировать меня от Тебя. Пожалуйста, дай мне Твою Благодать и избавь меня от этих дефектов характера и недостатков, которые мешают мне выполнять Твою волю. Аминь»

6 Шаг – Обещания

Нет в Большой Книге... Смотри обещания в 12на12

7 Шаг (74:1)

7 ШАГ «Смиренно просили Его избавить нас от наших изъянов»
(57:9)

? В оригинальном тексте Большой Книги написано: *«Мы становимся на наши колени...»*

«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 силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнить Твою волю. Аминь» (74:1)

- ? Готов ли он чтобы Бог принял его таким, какой он есть, со всем хорошим и плохим?
- ? Готов ли он просить Бога, чтобы Он избавил ТОЛЬКО от тех дефектов характера, которые стоят на пути его полезности Богу и другим людям?

Некоторые дефекты сразу не уйдут, Бог будет решать, какие и когда дефекты устранять.

✓ Пример:

Доктор Боб страдал от желания выпить 1,5 года в трезвости. Билл Уилсон 15-20 лет трезвости страдал от депрессии, особенно в первые 1,5 года. Единственный способ как Билл и Боб спасались – это интенсивная работа с другими алкоголиками.

Как видишь, Бог использовал их дефекты характера, чтобы помочь другим.

Поэтому мы и не просим, чтобы Бог избавил нас от ВСЕХ дефектов, а от тех, которые мешают нам исполнять Его волю. Мы просим, чтобы Он сам решал, что с ними делать, во благо другим и для исполнения Его воли.

Как всегда, в каждом Шаге, душитесь наш эгоизм☺.

Божью волю и работу мы делаем БОЖИЕЙ силой, а не своими собственными силами.

А теперь на колени и спонсируемый вслух читает молитву 7 Шага.

Потом обнимитесь☺

«Теперь нам нужно больше действий, ибо вера без действий мертва»
(74:2)

7 Шаг – Обещания

Нет в Большой Книге... Смотри обещания в 12на12

Дефекты характера и их противоположность

Дефекты характера	Противоположность дефектам
Эгоизм	Бескорыстие, желание помочь, отдавать и делиться
Нечестность	Честность
Наполненность Resentment'ом	Прощение
Страх / Боязнь	Вера
Высокомерие	Смирение
Наглость	Скромность / Мягкость
Зависть	Благодарность
Лень	Упорный труд, прилежность
Жадность	Желание поделиться
Нетерпение	Терпение
Мстительность	Любовь
Принесение ущерба	Доброта
Саркастичность	Приветливость
Нетерпимость, предвзятость	Толерантность
Ненависть	Прощение
Невнимательность к нуждам других	Внимательность к другим
Гордыня	Скромность
Неудовлетворённость	Радостный за то, что есть
Воровство	Честный / Дающий
Похотливость	Сдержанность
Сердитость	Доброта
Ревность	Доверие
Непунктуальность	Пунктуальность
Своекорыстие	Помощь другим
Эгоцентризм	Бескорыстность, помощь другим
Жалость к себе	Позитив
Самобичевание	Принятие своих ошибок
Самовозвышение	Внимание к другим
Самокритика	Похвала и одобрение себя
Самовредительство: курение, обжорство	Внимание к самому себе, к своему здоровью
Заниженная самооценка	Принятие самого себя
Недоверие	Доверие
Неуверенность	Чувство защищённости и безопасности
Манипуляции	Честность в своих желаниях
Оскорбление других	Забота о других
Тщеславие, напыщенность	Скромность
Невыполнение обязательств и обещаний	Ответственность
Беспочвенные ожидания	Принятие действительности
Осуждение	Понимание
Упрямство	Готовность к компромиссу
Буйство	Милый
Предубеждённость	Открытый разум
Контролирующий	Застенчивость, смирение
Параноидальный страх	Доверие
Скупость	Дающий
Лицемерие	Правдивость, честность
Злоба	Любовь к миру, доброта
Безответственность	Ответственность
Перфекционизм	Принятие своего несовершенства
Мученик / Жертва	Мужественность, смелость
Измена партнёру	Верность
Аморальность, распущенность	Скромность, духовность
Напыщенность, заносчивость	Скромность

Часть 22) 8 Шаг – Составление списка, Написание карточек, Молитва и Упражнение для приобретения готовности – 3-6 дней

8 Шаг (74:2)

8 ШАГ «Составили список всех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб» (57:10)

«Изучим Шаги **Восьмой и Девятый**. У нас есть список всех людей, которым мы причинили ущерб и мы готовы возместить его. Мы составили его, когда мы делали инвентаризацию. Мы подвергли решительной переоценке свою жизнь» (74:2)

? Написал ли ты список людей, которых ты причинил ущерб, когда писал 4 Шаг?

? Подверг ли ты самого себя решительной переоценке?

«Мы должны попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, которая накопилась из-за наших попыток жить по своей воле и управлять самим своей жизнью» (74:2)

«Если мы не готовы делать этого, мы просим Бога, чтобы к нам пришла такая готовность. Помните, что с самого начала мы **решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы одолеть алкоголь**» (74:2)

Молитва перед 8 Шагом –

«Господи, пожалуйста, удали мои страхи и покажи мне Твою 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» (74:2)

? Инструкции 8 Шага

1. «У нас есть список всех людей, которым мы причинили ущерб» (74:2)
2. «...мы готовы возместить его» (74:2)
3. «Мы составили его (список), когда мы делали инвентаризацию» (74:2)
4. «Мы подвергли решительной переоценке свою жизнь» (74:2)

8 Шаг появляется из инвентаризации 4 Шага. Список пополняется во время 4 и 5 Шагов. Во время 5 Шага спонсор должен держать в уме будущий 8 и 9 Шаги и делать пометки, если он услышит людей, которым нужно будет возместить ущерб. Затем спонсор и спонсируемый встречаются и работают со списком 8 Шага. На всех людей записывается карточка по образцу. Затем все люди делятся на «+» и «-»: «+» – это люди, которым спонсируемый готов возместить ущерб, «-» – те, кому не готов. Затем карточки с людьми из списка «+» складываются от самого лёгкого до более сложных. Начинать нужно с самых лёгких.

⇒ **Задание:** – сделать индивидуальные карточки на каждого человека (или организации) из нашего списка, которым мы причинили ущерб.

(лицевая сторона карточки, для вас)

Иван Грозный, Ашдод, ул. Бней Брит 12, тел. (973) 555-5555 (+) (13)

Не откладывай!

- Попроси Бога дать тебе Силу, и направить твоё мышление в верное русло.
Господи, пожалуйста, избавь меня от страха и дай мне силу, мужество и направление. Покажи мне какие правильные действия мне нужно предпринять. Помоги мне сделать этот 9 Шаг, какими бы ни были последствия для меня. Аминь (77:1)
- Перед тем как впутывать других людей, 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 впутывай духовность, пока не спросят. Если разговор коснётся 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. Продемонстрируй 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 _____
- ? Не бойся, Бог помогает нам прочно стоять на ногах, ты не должен ни перед кем ползать и унижаться.
- ? **Вопрос:** «Есть ли ещё какой-то ущерб, который я причинил тебе, который не назвал и, возможно, даже не знаю о нем?» – Замолчи и слушай!
- ? **Вопрос:** «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело моё поведение?» – Замолчи и слушай!
- ? **Вопрос:** «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?» – Запиши ответ!

Ответ (запиши): _____

Вооружённые нашими карточками, мы начинаем делать наш 9 Шаг.

8 Шаг – Обещания

5. «Теперь нам нужно больше действий, ибо вера без действий мертва» (74:2)

Часть 23) 8 и 9 Шаги – Разбор теории и Инструкций из Большой Книги – 1-2 дня

9 Шаг (74:2 – 81:3)

Наш опыт по поводу 9 Шага:

- 1) Главное правило – «всегда делайте 9 Шаг лицом к лицу, если это возможно».
- 2) Перед тем как делать 9 Шаг, всегда обговорите его со своим спонсором. Это убеждает вас от неправильных мотивов и от того, чтобы вы не задели кого-то своим 9 Шагом.
- 3) Помолитесь о даровании Силы и направления по поводу правильных действий, которые мы должны сделать. (77:1)
- 4) Компенсируйте ущерб, который вы нанесли в прошлом. (74:2)
- 5) Мы должны попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, которая накопилась из-за наших попыток жить по своей воле и управлять самой своей жизнью. (74:2)
- 6) Если мы не готовы делать этого, мы просим Бога, чтобы к нам пришла такая готовность. (74:2)

9 ШАГ «Напрямую возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому» (57:11)

«Теперь мы должны пойти к своим знакомым и компенсировать тот ущерб, который мы нанесли им в прошлом. Мы должны попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, которая накопилась из-за наших попыток жить по своей воле и управлять самой своей жизнью. Если мы не готовы делать этого, мы просим Бога, чтобы к нам пришла такая готовность» (74:2)

«Помните, что с самого начала мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы одолеть алкоголь» (74:2)

? **Готов ли ты пойти на ЛЮБЫЕ жертвы, чтобы преодолеть алкоголь?**

«Дело в том, что ко многим людям можно обратиться, вовсе не подчёркивая при первой встрече духовную сторону нашей программы. Это могло бы только усугубить их предубеждение» (74:3)

*«В данный момент мы пытаемся привести в порядок нашу собственную жизнь. Но это не самоцель. **Наша настоящая цель – изменить себя таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим.** Вряд ли разумно приходить к человеку, который всё ещё обижен на вас, и объявлять ему, что вы стали на путь религии» (74:3)*

? **Какая настоящая цель Анонимных Алкоголиков?**

«Но, скорее всего, этот человек будет приятно удивлён нашим желанием исправить причинённый нами ущерб. Он будет гораздо больше заинтересован в проявлении доброй воли, чем в разговоре о наших духовных открытиях» (75:0)

«Не нужно рассматривать сказанное нами как призыв к тому, чтобы избежать разговоров о Боге. Если такой разговор может служить какой-либо полезной цели, мы с готовностью провозглашаем наши убеждения, руководствуясь тактом и здравым смыслом» (75:1)

«Возникает вопрос: как установить контакт с человеком, которого мы ненавидели? Возможно, этот человек причинил нам больше зла, чем мы ему. И хотя наше отношение к нему стало немного лучше, нам не очень-то хочется признавать перед ним свою вину. Но тут нам приходится сдерживать себя. Конечно, идти к врагу труднее, чем к другу, но мы считаем, что для нас полезнее идти как раз к врагу. Мы должны идти с настроением всепрощения и готовности помочь, признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление» (75:1)

? (Мы не извиняемся, алкоголики постоянно извиняются и это само по себе потеряло значение для нас)

«Ни в коем случае не нужно критиковать такого человека или спорить с ним. Нужно просто объяснить ему, что мы никогда не сможем бросить пить, не исправив наше прошлое. Мы должны как бы подмести нашу сторону улицы, так как мы понимаем, что нельзя ничего предпринять, пока это не сделано. При этом не следует говорить этому человеку, что он должен сделать. Его ошибки и недостатки не должны обсуждаться. Мы занимаемся только своими недостатками. Если наше поведение будет спокойным, искренним и открытыми, результаты будут положительными» (75:2)

«Мы продемонстрировали наше новое отношение, выполнили свою часть работы. Вода уже пошла через верхний край запруды» (76:1)

«У большинства алкоголиков есть долги. Мы не прячемся от наших кредиторов. Беседуя с ними, мы рассказываем о наших намерениях и не скрываем, что пили. Да они и сами обычно знают об этом. Мы не боимся открыто признать нашу подверженность алкоголизму, несмотря на опасение, что это может вызвать недоверие к нам в делах, связанных с деньгами» (76:2)

«Даже заключая самую лучшую сделку, мы должны сказать этим людям, что сожалеем о прошлом. Наше пьянство сделало нас медленными на выплаты. Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы снова начнём пить из-за страха встретиться с ними» (76:2)

? Каким будет наказание, если мы не избавимся от страха перед кредиторами?

*«Конечно же, формы компенсации могут быть самими различными, но существуют общие принципы, которыми мы должны руководствоваться. Напомним себе, что для обретения духовного опыта мы решили пойти на любые жертвы, **мы обратились к Богу** с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас. Мы можем потерять работу или репутацию, нам может грозить тюрьма, но мы готовы. Мы должны быть готовыми. Мы не должны отступать ни перед чем» (77:1)*

«Обычно, как бы там ни было, другие люди вовлечены. Мы не должны поступать опрометчиво и становиться глуповатыми мучениками, которые бессмысленно жертвуют другими, чтобы самим выбраться из ямы, куда нас привёл алкоголизм» (77:2)

*«Прежде чем решиться на что-то серьёзное, что может сказаться на других, мы должны заручиться их согласием. Если же это согласие получено и мы посоветовались с другими людьми, **попросили помощи у Бога**, то мы не должны опасаться предстоящего решительного Шага» (77:4)*

«Какой бы ни была ситуация, обычно всё равно мы должны что-то делать. Если вы уверены, что жена ничего не знает, нужно ли сказать ей? Нам кажется, что не всегда. Если она знает, что ей изменили, нужно ли рассказывать ей подробности? Разумеется, стоит признать вину... Мы считаем, что нужно сказать жене, что мы не имеем права вовлекать в нашу ситуацию другого человека. Мы сожалеем о том, что было, и надеемся, что это больше не повторится. Большого мы сделать не можем. Конечно, могут быть и другие решения этой проблемы, мы не предлагаем никаких строгих правил, однако же мы убедились, что упомянутая линия поведения – самая правильная» (79:1)

«Описанный нами образ жизни не является улицей с односторонним движением. Он подходит обоим супругам. Если мы в состоянии забыть прошлое, то и жена способна на это. Лучше всё же не повторять без крайней необходимости имя той женщины, если оно вызывает приступы ревности.

*Могут быть случаи, в которых требуется полная откровенность. Посторонние не могут оценить такую сугубо интимную ситуацию. Иногда обе стороны решают, 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. Помните, однако, что мы имеем дело с одним из самых страшных человеческих чувств – ревностью» (79:2 – 79:3)*

То что я трезвый, этим я уже возмещаю ущерб!? –

«Если у нас нет таких сложностей, то всегда найдутся другие домашние проблемы. Иногда мы слышим, как алкоголик заявляет, что все, что ему нужно, – это быть трезвым. Конечно, он должен быть трезвым, чтобы был дом и семья. Но одного этого недостаточно для жены или родителей, с которыми он в течение многих лет обращался так безобразно» (80:1)

«Алкоголик, как торнадо, пронесется 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. Мы считаем, что те, кто думает, что достаточно быть трезвым, чтобы в жизни всё наладилось, ошибаются» (80:1)

«Нас ждёт длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями. Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов. Нам нужно сесть и откровенно, вместе с семьёй, проанализировать прошлое, как оно видится нам теперь, не пытаясь при этом критиковать других. Пусть их недостатки будут вопиющими, но ведь в этом есть и наша вина» (80:2)

Ежедневная молитва 9 Шага –

«Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом и каждое утро в медитации мы просим Творца **показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви»** (80:2)

«Духовная жизнь – это не теория. **Нужно жить духовной жизнью»** (80:3)

«Если ваша семья не выражает желания жить духовной жизнью, не нужно ей это навязывать, не нужно вести бесконечные разговоры о духовных проблемах. Со временем отношение ваших близких к этому изменится. Ваше поведение убедит их больше, чем любые слова» (80:3)

«Могут быть и проступки, которые нам никогда не удастся исправить. Они не должны беспокоить нас, если мы честно признаемся в том, что загладили бы свою вину, когда бы нам представился для этого случай» (81:1)

«Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать откровенные письма» (81:1)

«В некоторых случаях не следует действовать опрометчиво, но не нужно откладывать эти дела, если они зависят только от нас» (81:1)

«Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей, но при этом не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними. Бог помогает нам прочно стоять на ногах, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться» (81:1)

Инструкции 9 Шага

1. *Не нужно подчёркивать «...при первой встрече духовную сторону нашей программы» (74:3)*
2. *«Наша настоящая цель – изменить себя таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим» (74:3)*
3. *Продемонстрируйте добрую волю (75:0)*
4. *Не избегайте «...разговоров о Боге» (75:1)*
5. *«...мы с готовностью провозглашаем наши убеждения, руководствуясь тактом и здравым смыслом» (75:1)*
6. *Если вы идёте к врагу, то «...мы должны идти с настроением всепрощения и готовности помочь, признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление» (75:1)*
7. *«Ни в коем случае не нужно критиковать такого человека или спорить с ним. Нужно просто объяснить ему, что мы никогда не сможем бросить пить, не исправив наше прошлое» (75:2)*
8. *«...не следует говорить этому человеку, что он должен сделать» (75:2)*
9. *«Его ошибки и недостатки не должны обсуждаться. Мы занимаемся только своими недостатками» (75:2)*
10. *«...наше поведение будет спокойным, искренним и открытым...» (76:0)*
11. *«Мы не прячемся от наших кредиторов. Беседуя с ними, мы рассказываем о наших намерениях и не скрываем, что пили» (76:2)*
12. *«...мы должны сказать этим людям, что сожалеем о прошлом» (76:2)*
13. *«Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего мы нам этого ни стоило, иначе мы начнём снова пить из-за страха встретиться с ними» (76:2)*
14. *«Напомним себе, что для обретения духовного опыта мы решили пойти на любые жертвы» (77:1)*
15. *Обратиться к Богу «...с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас. Мы можем потерять работу или репутацию, нам может грозить тюрьма, но мы готовы. Мы должны быть готовыми. Мы не должны отступать ни перед чем» (77:1)*
16. *«Мы не должны отступать ни перед чем» (77:1)*
17. *«Обычно, как бы там ни было, другие люди вовлечены» (77:2)*
18. *«Мы не должны поступать опрометчиво и становиться глуповатыми мучениками, которые бессмысленно жертвуют другими, чтобы самим выбраться из ямы, куда нас привёл алкоголизм» (77:2)*

19. *«Прежде чем решиться на что-то серьезное, что может сказаться на других, мы должны заручиться их согласием» (77:4)*
20. *Если же это согласие получено, и мы посоветовались с другими людьми (нашим спонсором), **попросили помощи у Бога**, то мы не должны опасаться предстоящего решительного Шага» (77:4)*
21. *«Есть люди, с которыми мы не можем встретиться (включая умерших), им мы должны послать откровенные письма» (81:1)*
22. *«...не нужно откладывать эти дела, если они завянут только от нас» (81:1)*
23. *«Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей, но не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними. Бог помогает нам прочно стоять на ногах, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться» (81:1)*

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Сразу же нужно определиться с суммой денег, которую вы обязуетесь каждый месяц откладывать на 9 Шаг! Минимум – это 10-20 % от вашего месячного дохода. Лучше всего завести конверт для таких денег с пометкой «9 Шаг». После того, как деньги попали в этот конверт – это уже не ваши деньги! Это Божьи деньги, которые вам нужно отдать по 9 Шагу. Ни при каких обстоятельствах не брать эти деньги из конверта!

Поиск людей:

Людей можно искать с помощью интернета (Контакт, Фейсбук, Одноклассники, Скайп, электронная почта), телефонного справочника, через друзей, знакомых, учителей, коллег по работе, начальников, общих знакомых и т.д.

Самый действенный инструмент для поиска – это молитва, чтобы Бог помог вам найти этого человека.

Звонок для того, чтобы договориться о встрече для 9 Шага:

Вам нужно предложить встретиться на условиях этого человека (в удобное ему время и месте). Если есть возможность, то не говорить о причине встречи. Если человек настойчиво спрашивает, что вы хотите, то вам нужно объяснить, что в прошлом у вас был конфликт, ссора, недомолвка и т.д., и вы хотите исправить ситуацию. Ответом может быть то, что человек скажет: «Все нормально! Я уже забыл!» и т.д. Но вам нужно объяснить, что это очень важно для вас.

! НЕ ДЕЛАТЬ 9 Шаг ПО ТЕЛЕФОНУ, ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ, СОЦИАЛЬНЫМ СЕТЯМ!

Такие 9 Шаги – это большое исключение! Мы наносили ущерб лично, и возмещать его тоже нужно лично.

1) Перед тем как делать 9 Шаг молюсь:

«Боже, да сбудется воля Твоя! Я больше не руковожу этой жизнью, направь мои мысли и действия в верное русло, и будь с нами в это время!»

- 2) 9 Шаг – это ворота в 12 Шаг. Во время 9 Шага у меня есть возможность рассказать о 12 Шагах и Сообществе.
- 3) Если я сделал больше 4 вздохов, делая 9 Шаг, то я сказал слишком много 😊 (Смысл в том, что нам нужно чётко и ясно объяснить человеку, какой мы причинили ущерб и попросить прощение за это. Если мы начнём много говорить, то, скорее всего, начнём оправдывать себя и перекладывать свою вину на этого человека или других людей)
- 4) Мы не употребляем слово «Извини», т.к. оно заезжено в быту и люди на него не реагируют.
- 5) Мы не обсуждаем ошибки другого человека.
- 6) 9 Шаг делается 1 на 1.

Для 9 Шага нам нужно (все эти указания даны нам на страницах 74-81):

- 1) Иметь готовность исправить причинённый ущерб
- 2) Проявить добрую волю
- 3) Руководствоваться тактом и здравым смыслом
- 4) Признать свою вину
- 5) Сдерживать себя
- 6) Мы должны идти с настроением всепрощения, готовностью помочь, готовностью признать свои ошибки
- 7) Ни в коем случае не критиковать
- 8) Если нужно, то объяснить человеку, *«...что мы никогда не сможем бросить пить, не исправив наше прошлое» (75:2)*
- 9) Не принимать во внимание ошибки другого человека
- 10) Заниматься только своими недостатками
- 11) Вести себя спокойно, открыто и искренне
- 12) Беседуя с человеком нужно рассказать о наших намерениях и не скрывать, что мы пили

13) Напомнить себе, что для обретения духовного опыта мы решили пойти на все!

14) Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывать интересы других людей, но при этом, не расшаркиваясь и не раболепствовать. Мы не должны ползать перед человеком и унижаться.

Типы 9 Шага:

1) Прямое возмещение ущерба.

Формулировка 9 Шага:

«Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, братом, начальником, работником, соседом и т.д.)

Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб: (перечисляешь конкретно весь причинённый ущерб)

Я прошу у тебя прощение за это!»

Затем задаёшь вопросы:

- ? **Вопрос:** «Есть ли ещё какой-то ущерб, который я причинил тебе, о который я не назвал и, возможно, даже не знаю о нем?» **Замолчи и слушай!**
- ? **Вопрос:** «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело моё поведение?» **Замолчи и слушай!**
- ? **Вопрос:** «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?» **Запиши ответ.**

2) Косвенное возмещение ущерба.

Формулировка:

«Здравствуйте, меня зовут...!

В моей жизни был случай связанный с вашей профессией...

Возможно, у вас были такие случаи. Я не могу найти человека, которому я причинил ущерб, поэтому я прошу прощения у вас»

(если должен деньги – то отдаёшь)

3) Возмещение ущерба умершим людям или людям, которых мы не можем найти.

В таких случаях мы пишем откровенные письма. (Это не распространяется на людей, которые просто «живут далеко» и мы просто не хотим ехать к ним, чтобы возместить ущерб!)

Письма можно писать в одиночку или в присутствии другого человека. В этом случае партнёр создаёт молитвенную атмосферу.

Написание письма:

1. Письма нужно писать в тихой, спокойной обстановке.
2. Перед написанием письма помолиться Богу, чтобы Он помог мне донести это духовное послание другому человеку, где бы он не находился.
3. Представить себе, что этот человек находится передо мной и начинать писать письмо
4. В письме написать все, чтобы я сказал этому человеку при личной встрече.
5. Ключевой момент написания письма:
 - Если во время написания письма я начну плакать, то нужно отложить ручку в сторону и плакать до тех пор, пока есть слезы
 - Когда слезы закончатся, то продолжать писать письмо. Если я снова начну плакать, то снова отложить ручку в сторону.
 - Если во время, когда я буду плакать, во рту появится слизь или гной, то их нужно выплюнуть – написание письма – это процесс не только духовного очищения, но и физического.
6. Когда письмо написано попроситься с человеком.
7. Подписать письмо.
8. Отправить письмо. Сжечь его под открытым небом.
9. Пепел закопать или развеять в каком-нибудь хорошем месте.

4) Техника «Заместительного 9 Шага».

Используется, как и написание писем, для возмещения ущерба людям, которые умерли, или мы не можем найти их. (Это не распространяется на людей, которые просто «живут далеко» и мы просто не хотим ехать к ним, чтобы возместить ущерб!)

Мы можем попросить человека, который следует духовным путём, помочь нам. Мы должны начать с молитвы и медитации.

Затем нам нужно попросить этого человека представить себе, чтобы он прочувствовал, если бы мы причинили ему ущерб. Мы описываем ему ущерб, затем мы берём карточку и задаём ему вопросы из карточки. Бог может ответить нам через этого человека, поэтому нам нужно записывать, что он скажет нам. Это и будет руководство к действию.

Часть 24) 9 Шаг – Начало выполнения 9 Шага (сделать первые 10 человек за 2-4 дня)

- ⇒ После выполнения 10 человек в 9 Шаге, обязательные домашние задания!
- ⇒ Продолжать делать 9 Шаг
- ⇒ Нужно брать спонсируемых и становиться спонсором.

Где искать спонсируемых?

- После каждого собрания, на котором вы присутствуете, в конце собрания делать объявления: «Кому нужен спонсор, подойдите ко мне!»
- Подходить к каждому новичку и помогите квалифицировать его на наличие проблемы. Мы уже знаем, как делать это. Три вещи делают нас зависимыми: Феномен Тяги, Мышление Алкоголика и Духовная болезнь. У вас есть ваши примеры, они помогут человеку понять суть Проблемы. Затем вы должны рассказать ему о Программе действий, которую вы выполнили для того, чтобы выздороветь от алкоголизма (с нами остаётся Феномен Тяги, но уходит безумие употреблять и духовные симптомы болезни).
- Обратиться к другим людям с опытом, которые помогут найти спонсируемых.
- Делать 12-й Шаг вашим знакомым и другим членам группы. Многие люди на группах не имеют понятия о том, чем на самом деле являются 12 Шагов и как их делать.

Когда вы нашли спонсируемого:

- Заключить спонсорские отношения
- Начать читать книгу. До 42 страницы – это секция книги о 1 Шаге, с 43 по 56 страницы – это секция книги о 2 Шаге, дальше о 3 Шаге и Программа действий.
- Вы можете использовать эти заметки при работе со спонсируемым.

НЕ ДАВАТЬ ЭТИ ЗАПИСИ НОВИЧКАМ, ЧТОБЫ ОНИ САМИ РАЗБИРАЛИСЬ И ДЕЛАЛИ ПРОГРАММУ!!!

Большим искушением является просто дать материал человеку и сказать: «Читай и Делай, как там сказано!». Но **ПОМНИТЕ**, что спонсирование других людей является **ОСНОВОЙ вашей собственной трезвости!!!** Эти люди может быть и протрезвеют, но останетесь ли вы трезвыми, если лишите себя этой деятельности – это большой вопрос!

9 Шаг – Обещания

1. *«Мы должны как бы подмести нашу сторону улицы, так как мы понимаем, что нельзя ничего предпринять, пока это не сделано» (75:2)*
2. *«Если мы поведём себя спокойно, откровенно, открыто, результаты будут положительными» (76:0)*
3. *«В девяти случаях из десяти случается непредвиденное» (76:1)*
4. *«Изредка случается, что нам не удаётся ничего добиться» (76:1)*
5. *«Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы снова начнём пить из-за страха встретиться с ними» (76:2)*
6. *«Могут быть случаи, в которых требуется полная откровенность. Посторонние не могут оценить такую сугубо интимную ситуацию» (79:3)*
7. *«Нас ждёт длительный период восстановления, в котором мы должны быть начинателями. Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов» (80:1)*
8. *«Духовная жизнь – это не теория. Нужно жить духовной жизнью» (80:2)*
9. *«Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади» (81:2)*
10. *«Мы познаём новую свободу и новое счастье» (81:2)*
11. *«Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем» (81:2)*
12. *«Мы узнаем, что такое смирение и душевный покой» (81:2)*
13. *«Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймём, что наш опыт может быть полезен другим» (81:2)*
14. *«Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе» (81:2)*
15. *«Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наш эгоизм, и в нас усилится интерес к другим людям» (81:2)*
16. *«Мы освободимся от своекорыстия» (81:2)*
17. *«Изменится наше отношение к жизни и мировоззрение...» (81:2)*
18. *«...исчезнут страх перед людьми и страх экономической нестабильности» (81:2)*
19. *«Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали и ставили в тупик» (81:2)*
20. *«Мы внезапно поймём, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя» (81:2)*
21. *«Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем нет! Всё это произошло со многими из нас, иногда быстро, иногда медленно» (81:3)*
22. *«Все это становится явью, если мы работаем над этим» (81:3)*

Часть 25) Прочитать брошюры о спонсорстве: «Спонсорство» Кларенса Снайдера и «Вопросы и ответы о наставничестве»

«Спонсорство»

(брошюра написана Кларенсом Снайдером в 1944 году)

Это первая брошюра из когда-либо написанных о спонсорстве. Она была написана Кларенсом Снайдером в начале 1944, и была названа автором «АА Спонсорство... Обязательства и Обязанности». Брошюра была напечатана Кливлендским комитетом обслуживания под названием: «АА Спонсорство. Возможности и Обязанности».

Источник:

(AA The Original Way Group ⇒ Old AA Guides & Pamphlets ⇒ Clarence S. – Sponsorship pamphlet – The very first sponsorship pamphlet) <https://docs.google.com/file/d/0B4sOWwQ4joPRZDNzelBnbENZSjA/edit>

Перевод с английского – Коля Голубей

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый член группы Анонимных Алкоголиков является потенциальным спонсором нового участника и должен ясно признать обязательства и обязанности такой ответственности.

Для каждого страдающего алкоголизмом, принятие программы выздоровления АА влечёт за собой вполне реальные и критически важные обязанности. Каждый, кто становится спонсором другого алкоголика, должен помнить, что предлагаемое им часто является последним шансом восстановления здравомыслия или сохранения жизни другого алкоголика.

Счастье, здоровье, безопасность, здравомыслие и жизнь людей – таков баланс спонсора алкоголика алкоголику.

Никто из нас не претендует на знание универсального метода спонсорства, пригодного для всех случаев. Однако ниже мы обрисовали в общих чертах те методы, которые уже опробованы и показали свою успешность.

ЛИЧНАЯ ВЫГОДА СПОНСОРА

Полное членство в любом обществе невозможно без искреннего участия в важных действиях общества. Донесение вести АА о возможности выздоровления алкоголиков до возможно большего количества людей наиболее эффективно происходит непосредственно от самих членов группы или людей, непосредственно их знающих.

В АА каждый, кто не испытал радости помощи другому алкоголику в восстановлении его жизни, ещё не полностью получил возможности товарищества для собственного выздоровления. С другой стороны, спонсору нужно ясно понимать, что единственная возможная причина для спонсорства – забота о другом человеке. **Спонсорство никогда не должно предприниматься с целями:**

- 1) Увеличения размера группы
- 2) Для личного удовлетворения или славы
- 3) Поскольку спонсор чувствует себя обязанным переделать мир

Пока человек не брал на себя ответственности помочь трясущемуся, беспомощному человеку, на пути к восстановлению его, как здорового, полезного, счастливого члена общества, он не наслаждался полнотой ощущений жизни в АА.

ОТКУДА БЕРУТСЯ НОВИЧКИ

У большинства людей есть друзья или знакомые, кому наш опыт был бы полезен. Кого-то в АА направляет церковь, доктор, работодатель, или другие люди, не имеющие прямого контакта с АА.

Благодаря растущей популярности АА, новички часто приходят на группу из самых необычных и неожиданных мест. В таких случаях желательно, чтобы следующая информация о них была под рукой: семейное положение, отношения в семье, финансовый статус, характер выпивок, сохранил ли работу и т.д.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ КАНДИДАТ ПЕРСПЕКТИВЕН?

Много времени и усилий можно сберечь, если сразу учитывать:

- 1) **У него действительно есть проблема с алкоголем?**
- 2) **Он знает, что у него есть проблема?**
- 3) **Он хочет что-то с этим делать?**
- 4) **Он ищет помощи?**

Иногда ответы на эти вопросы не могут быть получены до тех пор, пока у новичка не было некоторого времени на понимание программы выздоровления. Нередко со временем оказывается, что новичок либо вовсе не алкоголик, либо удовлетворён своим образом жизни. Мы не должны сожалеть, если он не пополнил наши ряды. Сообщите такому человеку, что он может при желании обратиться к нам позднее.

КТО СТАНЕТ ЧЛЕНОМ ГРУППЫ?

АА – товарищество мужчин и женщин, объединённых неспособностью употреблять алкоголь в любом виде без вреда и для удовольствия. Очевидно, любые новички должны быть страдающими той же самой болезнью.

Большинство людей может пить разумно, но нас интересуют только те, кто не могут. Пьющие по праздникам, бытовые пьяницы, участники празднества, и другие, кому выпивка приносит удовольствие больше чем боли, неинтересны для нас.

Иногда безусловные алкоголики считают себя умеренно пьющими. Во многих таких случаях должно пройти немало времени прежде, чем тот человек будет готов принять нашу программу. Привлечение такого человека прежде, чем он сам будет готов, может разрушить его шансы стать успешным в АА. Никогда не отрицайте возможности получить помощь позже для тех, кто выдвигает слишком много возражений против помощи сейчас.

У некоторых людей, по всем признакам алкоголиков, нет никакого желания или амбиций улучшить свою жизнь... АА не имеет ничего, чтобы предложить им.

Опыт показал, что разница в возрасте, культуре, образовании, окружении или количества выпитого, не имеют значения, если таковые вообще имеются. Единственное, что имеет значение: является ли человек алкоголиком.

ПРЕДЛОЖИТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Часто само физическое состояние новичка требует госпитализации. Многие в АА полагают, что госпитализация обладает преимуществом, в том числе и в плане достаточного количества времени для обдумывания планов на будущее и перспектив выздоровления. У многих из нас период госпитализации положил начало новой жизни. Другие члены сообщества уверены, что любой человек, согласный с идеями АА, может начать выздоравливать у себя дома, не прерывая своих повседневных занятий. Есть тысячи примеров успешности того и другого подходов.

ПРЕДЛОЖИТЕ ШАГИ

Следующие параграфы обрисовывают в общих чертах предложенную процедуру знакомства новичка с программой выздоровления, дома или в больнице.

ПОКАЖИТЕ ЧТО ВЫ АЛКОГОЛИК

Лучший способ показать новичку перспективы его выздоровления – показать себя обычным алкоголиком, который нашёл счастье, радость и душевное равновесие благодаря программе АА. Сразу же дайте понять, что Вы – обычный человек, и что единственная причина, по которой он мог бы поверить Вам, что Вы можете ему помочь, состоит в том, что Вы сами – алкоголик и может быть имели сходные проблемы в прошлом или пережили похожие события.

РАССКАЖИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ

Многие считают желательным начать беседу с рассказа истории своего пьянства как средства завоевать доверие новичка.

Рассказывая свою историю, важно описать себя как настоящего алкоголика, а не рассказать несколько смешных историй. Это позволит новичку получить ясное представление об алкоголике, который поможет ему более определённо решить, является ли алкоголиком он сам.

ВДОХНОВИТЕ УВЕРЕННОСТЬ В АА

Скорее всего, новичок предложит различные средства управления его питьём, включая хобби, церковь, перемены местожительства, изменение ассоциаций, и многие другие планы контроля. Они, конечно, будут неудачны. Расскажите о своих неспешных усилиях управлять питьём... их абсолютные бесплодные результаты, и всё же, что Вы смогли прекратить пить при помощи программы АА. Это даст новичку надежду на помощь АА, несмотря на многие прошлые неудачи, которые он, возможно, имел.

РАЗГОВОР О «ПЛЮСАХ»

Честно признайтесь, что не можете сразу описать все преимущества, возникающие при использовании принципов АА. Скажите ему о счастье, душевном покое, здоровье, а нередко и материальном благополучии, которые происходят из понимания и следования принципам АА.

ПОКАЖИТЕ ВАЖНОСТЬ ЧТЕНИЯ КНИГИ

Объясните необходимость чтения и перечитывания книги АА. Укажите, что эта книга даёт детальное описание инструментов АА и учит пользоваться этими инструментами, чтобы построить фундамент выздоровления восстановления и новой жизни. В этот момент хорошо подчеркнуть важность двенадцати Шагов и этих четырёх Абсолютов.

КАЧЕСТВА, ТРЕБУЕМЫЕ ДЛЯ УСПЕХА В АА

Покажите новичку, что цель АА – помочь алкоголику вернуться к нормальной жизни. Желание, терпение, вера, способность учиться и применять выученное на практике являются самыми важными для построения плана действий.

ОСНОВЫ ВЕРЫ

Так как вера в Силу более могущественную, чем своя собственная, является сердцем программы АА, и так как эта идея является очень часто трудной для новичка, спонсор должен сначала попытаться добиться понимания этой существенной особенности.

Часто это может быть сделано в рассказе спонсором о собственных жизненных трудностях, их решении духовными методами, и о способах, которыми он прежде имел обыкновение преодолевать свои трудности.

ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО ИСТОРИЮ

Пока новичок говорит, слушайте и изучайте его реакции, чтобы позднее Вы могли представить свою информацию в более эффективной манере. Позвольте ему говорить и говорить. Помните... Это работает.

ПРИГЛАСИТЕ НА НЕСКОЛЬКО СОБРАНИЙ

Чтобы показать новому участнику широкую и полную картину АА, спонсор должен взять его на различные встречи недалеко от его дома. Посещение нескольких встреч даёт новому человеку шанс выбрать группу, в которой ему будет хорошо и комфортно, и чрезвычайно важно позволить ему самому принять собственное решение выбрать группу по своему вкусу. Объясните ему, что ему будут рады на любом собрании любой группы, и он может изменить свою домашнюю группу, если захочет.

ОБЪЯСНИТЕ ПЕРСПЕКТИВЫ АА СЕМЬЕ

Успешный спонсор старается изо всех сил и предпринимает любые необходимые усилия удостовериться, что родные и близкие его подопечного хорошо проинформированы об АА, его принципах и цели. Спонсор видит, что эти люди приглашены на встречи, и поддерживает постоянный контакт с ними.

ПОДГОТОВКА НОВИЧКА К ЭТАПУ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

Новичок получит больше выгоды от периода госпитализации, если спонсор расскажет ему о своём опыте госпитализации и поможет новичку увидеть выгоды от этого, а также пригласит к нему в палату поделиться опытом других членов АА.

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ОПЫТНЫМИ ТОВАРИЦАМИ В АА

Эти рекомендации спонсору в АА ни в коем случае не полны. Это лишь общий план действий. Каждый случай особенный и должен рассматриваться как таковой. Дополнительную информацию можно получить от более опытных товарищей. Опыт совместного спонсорства (спонсор и спонсор спонсора) оказался вполне удовлетворительным. Прежде, чем предложить себя в спонсоры, следует осознавать возможность затрат времени и сил, осознавать свою ответственность. В ряде случаев лучше будет заранее договориться о совместном спонсорстве.

ЕСЛИ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ БЫТЬ СПОНСОРОМ... БУДЬТЕ ХОРОШИМ!

Перед тем, как начать работу по Шагам, спонсор должен сначала испытать человека, которого собирается провести по пути выздоровления. Сначала нужно выяснить действительно ли они настоящие алкоголики и, что тоже очень важно, чувствуете ли Вы, что они готовы пойти до конца и готовы на всё, чтобы изменить свои жизни и больше никогда не пить. (*Большая Книга, глава «Обращение к работодателям» страница 138, 2-й параграф, последнее предложение: «Согласен ли он сделать нужные Шаги, выполнить всё необходимое, чтобы навсегда бросить пить?»*)

Спросите кандидата 3 квалификационных вопроса:

- 1) Ты считаешь, что у тебя есть проблемы с выпивкой?**
- 2) Ты хочешь что-то сделать с этой проблемой?**
- 3) Что ты готов сделать для того, чтобы решить эту проблему?**

Если вы получили ответы: 1-й вопрос – Да, 2-й вопрос – Да, 3-й вопрос – всё, и вы почувствуете, что человек готов следовать указаниям Программы без вопросов, вы оба готовы, чтобы продолжить этот путь вашего общего выздоровления.

Если вы чувствуете, что человек не готов, скажите ему об этом и лучше найдите другого кандидата. (*Большая Книга, глава «Работая с другими», страница 93, 1 параграф: «Один из членов нашего братства не смог добиться успеха с первыми пятью-шестью алкоголиками, которым он предложил помочь. Он часто говорит, что, если бы он продолжал работать только с ними, он лишил бы шанса многих других, которых ему удалось вернуть к нормальной жизни.»*). Программа и ваше личное выздоровление не зависит от произведения впечатления на людей и угождения им.

Если вы чувствуете, что ваш кандидат готов, начинайте программу.

Есть 5 этапов Шагов:

- **Шаг 1 – ПРИНЯТИЕ**
- **Шаги 2 и 3 – ПОДЧИНЕНИЕ**
- **Шаги 4, 5, 6 и 7 – ПРИЗНАНИЕ ОШИБОК**
- **Шаги 8 и 9 – ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА**
- **Шаги 10, 11 и 12 – ПРИМЕНЕНИЕ ДУХОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ВО ВСЕХ ДЕЛАХ, ПОМОЩЬ ДРУГИМ И ПОДДЕРЖАНИЕ СВОЕГО ДУХОВНОГО СОСТОЯНИЯ**

1 Шаг

Кто начальник – он или алкоголь? (3 квалификационных вопроса должны были чётко ответить на этот вопрос)... Что наши жизни стали неуправляемые, означает не только наше пьянство – все сферы нашей жизни были и остаются неуправляемыми. Всё это приводит нас к тому, что если мы не можем управлять нашими жизнями и мы ведём себя не очень здравомысляще (неуправляемость жизни – это не здравомыслящее поведение) тогда мы должны сделать 2 Шаг...

2 Шаг

Поверили, что есть Сила БОЛЕЕ МОГУЩЕСТВЕННАЯ чем мы, Она может управлять нашими жизнями и эта Сила не мы. Эта Сила может вернуть здравомыслие в наши жизни. Кто мы такие, чтобы думать, что Мы являемся последней инстанцией в этом мире? Когда мы сделали 1 Шаг, мы признали, что мы не можем управлять нашими жизнями. Когда мы приняли 2 Шаг, мы признали, что кто-то или что-то большее, чем мы может навести порядок в наших жизнях и восстановить нас. Нам нужен новый руководитель жизни и это живой, любящий Бог.

3 Шаг

Мы приняли решение, что нам нужен новый руководитель в нашей жизни, так как мы как руководители не справились с этой задачей. Наше руководство нашей жизнью привело нас к тому, что у нас есть на сегодняшний момент. Поэтому мы вручаем нашу волю и наши жизни заботе нашего нового руководителя – Иисуса. Он будет заботиться о нас и управлять нашими жизнями после того, как мы примем 1 Шаг, что мы бессильны перед алкоголем и наши жизни неуправляемы, и 2 Шага, что он может вернуть нас к здравомыслию и нормальной жизни. С этими убеждениями вы оба, спонсор и спонсируемый, становитесь на колени...

Сначала молится спонсор:

«Иисус, перед тобой на коленях стою я и _____ (имя человека) _____ (имя человека), он пришёл 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 в руинах и полностью неуправляема. _____ (имя человека) пришёл 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, чтобы стать проводником Твоей любви».

Затем спонсируемый повторяет за спонсором, молитву 3 Шага:

«Боже, я прошу Тебя, чтобы Ты направлял меня и руководил моей жизнью. Я принял решение Господи препоручить свою волю и свою жизнь Твоей заботе. Я принял решение служить Тебе, искать и выполнять твою волю, и посвятить свою жизнь Тебе, Господи. Я прошу всё это во имя Иисуса Христа. Я благодарю Тебя, Отец мой небесный; Я верю, что если я прошу всё это в этой молитве, то я получу всё, о чём прошу! Спасибо Тебе, Иисус. Аминь!»

Мы верим тому, что написано в Большой Книге:

- А) Мы были алкоголиками и не могли управлять своими жизнями**
- Б) Никакая человеческая сила не могла избавить нас от алкоголизма**
- В) БОГ МОГ И ИЗБАВИТ ЕСЛИ МЫ БУДЕМ ИСКАТЬ ЕГО!!!**

Теперь нам нужно провести инвентаризацию.

4 Шаг

Закljučается в проведении тщательной и бесстрашной моральной инвентаризации. Мы должны выяснить, что у нас есть, от чего нам нужно избавиться и что нам нужно приобрести. Всего есть около 20 дефектов характера и нам нужно рассмотреть их – нам не нужно заикливаться на неправильных поступках, нам нужно найти дефекты характера, которые привели к ним. Ваш подопечный должен пройти через инвентаризации, которые описаны в книге. Вы должны сказать ему, что если он хочет излечиться от алкоголизма он должен быть честным и признать свои дефекты характера перед собой, перед вами и перед Богом (там где двое или больше людей соберутся во имя Бога, там и Он будет среди них).

5 Шаг

Инвентаризация заключается в рассмотрении наших дефектов, а не наших ошибочных действий, которые являются следствием этих дефектов. Вот список дефектов:

- Resentment, злоба
- Страх, трусость
- Жалость к себе
- Самооправдание
- Самовлюбленность, Самовозвышение
- Нечестность, ложь, неискренность
- Ненависть
- Нетерпимость к другим
- Ревность
- Зависть
- Лень
- Откладывание на потом
- Лицемерие
- Негативное мышление
- Безнравственное (аморальное) мышление
- Перфекционизм
- Критика других, распускание сплетен, говорить о человека за его спиной
- Жадность

Теперь, когда вы увидели эти дефекты характера, вам нужно задать человеку вопрос: «Ты хочешь избавиться от этих дефектов характера?». Все эти дефекты характера привели к тому, что твоя жизнь стала неуправляемой. Объясните своему подопечному, что он не может просить Бога избавить себя от ПОСТУПКОВ, которые он совершил в прошлом. Но он может попросить Бога избавить его от дефектов характера, которые были причиной этих поступков и в этом заключается 6 Шаг...

6 Шаг

Ваш подопечный должен быть ПОЛНОСТЬЮ готовым (не почти, не частично, не немного, а ПОЛНОСТЬЮ готовым) к тому, чтобы Бог избавил его от ВСЕХ (не некоторых, а именно от ВСЕХ) этих дефектов характера. Напомните ему, что он не может избавиться от поступков, которые он совершил, он может быть избавлен от дефектов характера, которые были причиной этих поступков. Скажите ему, что если он хочет излечиться от алкоголизма, то он должен быть готовым избавиться от ВСЕХ этих дефектов характера, даже от тех, которые ему всё ещё нравятся. **НАПОМНИТЕ ЕМУ, ЧТО ОН ПРЕПОРУЧИЛ СВОЮ ЖИЗНЬ И СВОЮ ВОЛЮ, ЗАБОТЕ БОГА В 3 ШАГЕ...**

7 Шаг

Вы вдвоём становитесь на колени, чтобы произнести молитву, в которой вы будите просить, чтобы ваш подопечный был избавлен от недостатков, которые вы обнаружили в его инвентаризации.

Спонсор, стоя на коленях, произносит молитву:

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

Затем человек повторяет 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 Иисус. Аминь».

Спонсор говорит:

«Твои грехи прощены тебе, и твои недостатки изъяты из тебя во имя Отца, и Сына и Духа Святого. Аминь».

Затем вы оба говорите:

«Спасибо Тебе, Иисус! Аминь».

8 Шаг

Вы, составили список всех людей, которым вы причинили вред, начиная с самого себя, семьи, друзей, работодателей, ваших подчинённых и т.д. Если человек был вовлечён в оккультизм или секту, то он должен просить Бога о прощении. Вы должны обсудить весь этот список со своим подопечным и рассказать ему, как нужно возмещать ущерб (Спонсор руководит процессом возмещения ущерба). Возмещение ущерба должно происходить так быстро, как это возможно, кроме тех случаев, когда этот ущерб нужно отдать в руки Бога.

9 Шаг

Это Шаг возмещения ущерба. После выполнения этих 9 Шагов, вы очистите себя. Вы будете перерождены, как говорится в Большой Книге, на странице 61, 1 параграф, последнее предложение: «Мы заново родились». В Библии написано, 2 Коринфянам, 5:17 « Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь всё новое»

Теперь вы должны стараться поступать по-новому...

10 Шаг

Мы продолжаем делать письменную личную инвентаризацию каждый вечер: принесли ли мы кому-нибудь вред, или сделали что-то не так? Заслуживаем ли мы медаль за хорошо прожитый день или вы можете поставить себе двойку? Вы должны честно просить о прощении у Бога за все совершенные вами ошибки. Когда вы неправы, вы должны сразу же признавать это. Если вы не признали свою вину, то используйте письменную вечернюю инвентаризацию. Идите по жизни опираясь на четыре Абсолюта: АБСОЛЮТНУЮ ЛЮБОВЬ, АБСОЛЮТНУЮ ЧЕСТНОСТЬ, АБСОЛЮТНОЕ БЕСКОРЫСТИЕ И АБСОЛЮТНУЮ ЧИСТОТУ. Относились ли вы сегодня с любовью к другим людям? Были ли вы честными? Были ли вы бескорыстными? Были ли ваши мотивы чисты и прозрачны? Все наши действия должны опираться на эти четыре Абсолюта...

11 Шаг

Молитва это обращение к Богу – медитация это слушание Бога. Молитесь, ходите в церковь, читайте Библию, читайте Большую Книгу. Познайте этот мир, как Божий мир, в процессе ежедневной медитации. Да исполнится Твоя воля, Господи, а не моя!!!

12 Шаг

Духовное пробуждение это ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ работы, действий и ЖИЗНИ ПО ВСЕМ 12 ШАГАМ! Только потом у вас появится ЭТА весть, которую вы сможете нести другим. У вас не будет никакой вести, которую вы сможете нести до тех пор, пока вы не сделаете первые 9 Шагов и не будете жить последними тремя Шагами. Вы не сможете дать то, чего у вас нет. Вы должны практиковать эти принципы во ВСЕХ ваших делах.

Теперь это ваша ответственность нести эту весть другим, как другие принесли её вам. Не меняйте её, не разбавляйте своими идеями, старайтесь убедить делать тоже самое людей, которым вы передали эту весть, чтобы они также сохранили её чистоту. Если они хотят получить то, что есть у вас, то они должны сделать то, что сделали вы. Это ваша ответственность передать эту весть другому человеку, ТАК КАК ОНА БЫЛА ПЕРЕДАНА ВАМ – НИКАКИМ ДРУГИМ ПУТЁМ!!! Также рекомендуется, чтобы с новичком работали два человека, чтобы эти двое могли одновременно и учить новичка и расти сами.

«Мы думали, что можно найти более лёгкий, удобный путь. Но мы такого не нашли» (56:3). Это ПРОГРАММА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, которая передавалась в 30-е годы в Огайо, как её давал другим алкоголикам Доктор Боб. Вы можете и вы выздоровеете если целиком подчините свою жизнь этой простой программе – вам не нужно продолжать пить! Ваша жизнь может наладиться! Есть решение – это решение написано в книге Анонимные Алкоголики.

Мы будем с вами на нашем общем нелёгком Пути Счастья Выздоровления; идите с высоко поднятой головой, зная, что через вас Бог помогает ВЫЗДОРВАЛИВАТЬ другим, также как выздоровели вы. Да прибудет с вами Бог и Его благословение.

Часть 26) 10 Шаг – Теория из книги – 1 день. Домашнее задание: читать 10 Шаг (стр. 81-83) в течение недели, поднять на собрании тему о 10 Шаге, спросить 5 человек, как они делают 10 Шаг

10 Шаг (81:4 – 83:1)

10 ШАГ «Продолжали делать личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу признавали это» (57:12)

*«Эта мысль приводит нас к **Десятому Шагу**, который рекомендует нам продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые новые ошибки на нашем пути» (81:4)*

«Мы начали жить, таким образом, когда привели в порядок наше прошлое» (81:4)

«Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – расти в понимании и эффективности. Это происходит не сразу. Это должно продолжаться всю нашу жизнь» (81:4)

«Мы продолжаем наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment'ом и страхом. Когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Мы немедленно обсуждаем это с кем-то и быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь» (82:0)

«Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом» (82:0)

«А ещё, мы прекратили бороться с чем угодно и с кем угодно – даже с алкоголем» (82:1)

Обещание при выполнении условия –

«Ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие. Нас редко будет интересовать спиртное. Если появится соблазн, мы отпрянем от него, как от огня. Мы ведём себя разумно и естественно и мы находим, что это произошло автоматически. Мы обнаруживаем, что наше новое отношение к алкоголю было дано нам безо всякой мысли или усилия с нашей стороны. Это просто произошло! В этом и заключается чудо. Мы не боремся с алкоголем и не избегаем искушения. Мы чувствуем себя, находящимися в нейтральной позиции – в безопасности и под защитой. Мы не давали зарок, проблема устранена. Она больше не существует для нас. В нас нет самонадеянности, но нет и страха. Это – наш опыт. Это то, как мы реагируем, пока находимся в хорошем духовном состоянии» (82:1)

«Однако можно легко ослабить нашу духовную программу действия, если мы будем почивать на лаврах. Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма» (82:2)

«На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния. Каждый день – это день, когда мы должны внести визуализацию Божьей воли во все наши действия» (82:2)

? **Что даёт нам ежедневную отсрочку? Как нам её получить?**

«“Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)“. Эти мысли должны присутствовать у нас постоянно. В этом контексте мы можем применять нашу силу воли, так как мы хотим. Это надлежащее использование воли» (82:2)

? **Как часто мы должны думать об исполнении Божьей воли?**

«Много уже было сказано о получении силы, вдохновения и направления от Него, обладающего всеми знаниями и силой» (83:1)

«Если мы тщательно следовали указаниям, мы начали чувствовать, как Его Дух вливается в нас. На определённом уровне мы стали осознавать Его. У нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство. Но мы должны двигаться дальше, а это значит, больше действий» (83:1) (11 Шаг)

? **Что мы получим, если мы будем тщательно следовать указаниям из книги?**

✓ Жизненно важный = самый важный; необходимый для жизни

Инструкции 10 Шага

1. «...продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые новые ошибки на нашем пути» (81:4)
2. «Мы начали жить, таким образом, когда привели в порядок наше прошлое» [4 Шаг] (82:0)
3. «Мы вошли в мир Духа» (82:0)
4. «Наша следующая задача – расти в понимании и эффективности... Это должно продолжаться всю нашу жизнь» (82:0)
5. «Мы продолжаем наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment'ом и страхом. Когда они появляются...» (82:0)
 - «...мы сразу же просим Бога избавить нас от них» (82:0)
 - «Мы немедленно обсуждаем это с кем-то...» (82:0)
 - «...быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо» (82:0)
 - «Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь» (82:0)

6. «Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом» (82:0)
7. «А ещё, мы прекратили бороться с чем угодно и с кем угодно – даже с алкоголем» (82:1)
8. «Мы не излечились от алкоголизма», поэтому мы не можем «...ослабить нашу **духовную программу действия...**» (82:2)
9. «На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния» (82:2)
10. «Каждый день – это день, когда мы должны вносить визуализацию Божьей воли во все наши действия» (82:2)
11. Мы должны постоянно думать: “Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)” (82:2)

То есть каждый день, мы должны начать вносить во ВСЕ наши дела виденье Божьей воли. Во ВСЕ означает во ВСЕ!

Что означает ВЫЗДОРОВЕТЬ от алкоголизма:

«Мы опишем те умственные состояния, которые предшествуют запою, потому что, по-видимому, в этом заключена суть проблемы» (страница 33, предпоследний параграф, последнее предложение)

В результате выполнения первых 9 Шагов «Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – расти в понимании (Божьей Воли) и эффективности (“Как я могу лучше всего служить Тебе?”)», ...и как результат в нашу жизнь входят обещания 10 Шага:

«А ещё, мы прекратили бороться с чем угодно и с кем угодно – даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие. Нас редко будет интересовать спиртное. Если появится соблазн, мы отпрянем от него, как от огня. Мы ведём себя разумно и естественно и мы находим, что это произошло автоматически. Мы обнаруживаем, что наше новое отношение к алкоголю было дано нам безо всякой мысли или усилия с нашей стороны. Это просто произошло! В этом и заключается чудо. Мы не боремся с алкоголем и не избегаем искушения. Мы чувствуем себя, находящимися в нейтральной позиции – в безопасности и под защитой. Мы не давали зарок, проблема устранена. Она больше не существует для нас. В нас нет самонадеянности, но нет и страха. Это – наш опыт» (82:1)

Молитва 10 Шага,

чтобы расти в понимании и эффективности –

«Боже, пожалуйста, помоги мне наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment'ом и страхом. Когда они появятся, помоги мне сразу же попросить Тебя, чтобы Ты убрал их и помог мне обсудить это с кем-нибудь. Отец, прошу Тебя, помоги мне быстро исправить совершенные ошибки, если я задел кого-нибудь. Дай мне силу решительно повернуть мои мысли к кому-то, кому я могу помочь. Помоги мне быть любящим и толерантным каждый день. Аминь»

? Для того чтобы жить в этом состоянии нам нужно помнить!!!

- 1) Это то, как мы реагируем, пока находимся в хорошем Духовном состоянии.
- 2) **«Однако, можно легко ослабить нашу духовную программу действия, если мы будем почивать на лаврах» (82:2)**
- 3) **«Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг» (82:2)**
- 4) **«Мы не излечились от алкоголизма» (82:2)**
- 5) **«На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния» (82:2)**

Обещания 10 Шага –

«Если мы тщательно следовали указаниям, мы начали чувствовать, как Его Дух вливается в нас. На определённом уровне мы стали осознавать Его. У нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство» (83:1)

«Но мы должны двигаться дальше, а это значит, больше действий» (83:1)

10 Шаг – Обещания

(из 10 Шага в переводе Григория Тоубин)

1. *«Мы начали жить, таким образом, когда привели в порядок наше прошлое» (82:0)*
2. *«Мы вошли в мир Духа» (82:0)*
3. *«Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом» (82:0)*
4. *«...мы прекратили бороться с чем угодно и с кем угодно – даже с алкоголем» (82:1)*
5. *«Ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие» (82:1)*
6. *«Нас редко будет интересовать спиртное. Если появится соблазн, мы отпрянем от него, как от огня» (82:1)*
7. *«Мы ведём себя разумно и естественно и мы находим, что это произошло автоматически» (82:1)*
8. *«Мы обнаруживаем, что наше новое отношение к алкоголю было дано нам безо всякой мысли или усилия с нашей стороны. Это просто произошло! В этом и заключается чудо» (82:1)*
9. *«Мы не боремся с алкоголем и не избегаем искушения» (82:1)*
10. *«Мы чувствуем себя, находящимися в нейтральной позиции – в безопасности и под защитой» (82:1)*
11. *«Мы не давали зарок, проблема устранена. Она больше не существует для нас» (82:1)*
12. *«В нас нет самонадеянности, но нет и страха» (82:1)*
13. *«Это – наш опыт. Это то, как мы реагируем, пока находимся в хорошем духовном состоянии» (82:1)*
14. *«Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг» (82:2)*
15. *«Мы не излечились от алкоголизма» (82:2)*
16. *«На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния» (82:2)*
17. *«“Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)“.*
Эти мысли должны присутствовать у нас постоянно» (82:2)
18. *«В этом контексте мы можем применять нашу силу воли, так как мы хотим.*
Это надлежащее использование воли» (83:0)
19. *«Если мы тщательно следовали указаниям, мы начали чувствовать, как Его Дух*
вливается в нас» (83:1)
20. *«На определённом уровне мы стали осознавать Его» (83:1)*
21. *«У нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство. Но мы*
должны двигаться дальше, а это значит, продолжать действие» (83:1)

Часть 27) 11 Шаг – Теория из книги – 1 день. Домашнее задание: читать 11 Шаг (стр. 83-85) в течение недели, поднять на собрании тему о 11 Шаге, спросить 5 человек, как они делают 11 Шаг

11 Шаг (83:2 – 85)

11 ШАГ «Путём молитвы и медитации мы искали углубления сознательного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого» (58:1)

«Одиннадцатый Шаг предлагает молитву и углублённое размышление. Мы не должны стыдиться молитвы. Те, кто лучше нас, постоянно прибегают к ней. Она работает, если у нас есть должное отношение и мы работаем над ней» (83:2)

«Легко обойтись туманными формулировками в этом вопросе. Но мы верим, что мы можем дать некоторые точные и ценные предложения» (83:2)

Оригинальный текст Большой Книги – (39:4) – «Когда мы просыпаемся утром, мы смотрим назад на предыдущий день»

«Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня наполненными Resentment'ом, эгоистичными или нечестными, 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?» (83:3)

«Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются» (83:3)

«Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки» (83:3)

«Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. Перед тем как мы начнём, 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» (83:4-84:0)

«Размышляя о предстоящем дне, мы можем испытывать неуверенность. Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять. Здесь мы просим вдохновения у Бога, интуитивные мысли и решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся. Мы с удивлением обнаруживаем, что при продолжении подобной практики через некоторое время правильные ответы приходят сами собой» (84:1)

? Что нам нужно делать, когда мы сталкиваемся с нерешительностью, когда мы не знаем, как поступить?

? Какие действия нам нужно сделать, кроме молитвы?

«То, что раньше было наитием 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, наверно, придётся расплатиться. Мы будем совершать нелепые поступки и увлекаться ложными идеями, но со временем наше мышление поднимется на уровень вдохновения, и мы стали рассчитывать на него» (84:1)

«Мы заканчиваем период медитации молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий Шаг, и чтобы нам было дано всё то, что необходимо для решения наших проблем. В особенности мы просим освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя. Мы можем просить что-либо для себя, если это принесёт 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» (84:2)

«Если это возможно, мы просим наших жён или наших подруг и друзей присоединиться к нам в нашем утреннем углублённом размышлении. Если мы принадлежим к религии, требующей определённого утреннего ритуала, мы также соблюдаем и его» (85:1)

«Если мы не принадлежим ни к какой религии, то сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали. Существует масса полезных книг» (85:1)

«Рекомендации вы можете получить у священника или раввина. Постарайтесь поскорее понять, в чем правы верующие люди. Воспользуйтесь тем, что они предлагают» (85:1)

«В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно сделать паузу и попросить Бога указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не руководим своей жизнью, смиренно повторяя много раз за 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 эффективными. 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» (85:1)

«Это работает – действительно работает» (85:2)

? Что нам нужно делать, когда у нас появляются сомнения или волнения?

«Мы, алкоголики, страшно недисциплинированы, поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали» (85:3)

Инструкции 11 Шага

«мы конструктивно оцениваем прожитый день» (83:3)

1. *Был ли я наполненным Resentment? (83:3)*
2. *Был ли я эгоистичным? (83:3)*
3. *Был ли я нечестным? (83:3)*
4. *Был ли у меня страх? (83:3)*
5. *Должен ли я извиниться перед кем-то? (83:3)*
6. *Затаил ли я что-то про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо? 83:3)*
7. *Проявлял ли я доброту ко всем? (83:3)*
8. *Проявлял ли я любовь ко всем? (83:3)*
9. *Что я мог сделать лучше? (83:3)*
10. *Думал ли я большую часть времени о себе? (83:3)*
11. *Думал ли о том, что я могу сделать для других? (83:3)*
12. *Думал ли я о том, что я могу вложить в общее течение жизни? (83:3)*
13. *Мы должны быть аккуратными, чтобы не «...поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются» (83:3)*
14. *«...мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки» (83:3)*

Молитва пересмотра дня –

«Боже, пожалуйста, прости мне все мои ошибки сегодня. Я знаю, что из-за моих ошибок я не мог быть таким эффективным в служении Тебе и выполнении Твоей воли, каким я мог бы быть. Прошу Тебя, прости меня и помоги завтра выполнять Твою волю лучше. Отец, я прошу тебя, покажи мне, как исправить те ошибки, которые я сегодня допустил. Веди и направляй меня. Пожалуйста, удали моё высокомерие и мои страхи. Господи, покажи мне, как улучшить мои взаимоотношения с Тобой и моими братьями и сёстрами, даруй мне смирение и силу выполнять Твою волю. Аминь!»

Инструкции при пробуждении

1. *«Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни» (83:4)*
2. *«Рассмотрим наши планы (на день)» (83:4)*
3. *«Перед тем как мы начнём, мы просим Бога направить наши мысли в верное русло...» (83:4)*

Молитва при пробуждении –

«Боже, пожалуйста, направь мои мысли в верное русло, избавь меня от жалости к себе, нечестных и своекорыстных мотивов. Господи, прошу Тебя, очисти моё мышление от неправильных мотивов и помоги мне использовать мои умственные способности. Сделай мои мысли более возвышенными и подними их до уровня вдохновения. Аминь!»

Инструкции в течение дня

1. *Если «...мы не способны решить, какие действия предпринять», «...мы просим вдохновения у Бога, интуитивные мысли и решения» (84:1)*
2. *«Мы успокаиваемся и не нервничаем» (84:1)*
3. *«Мы ни с кем и ни с чем не боремся» (84:1)*
4. *«Мы заканчиваем период медитации молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий Шаг...» (84:2)*
5. *Мы молимся, «...чтобы нам было дано всё то, что необходимо для решения наших проблем» (84:2)*
6. *«В особенности мы просим (Бога) освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя» (84:2)*
7. *«В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно сделать паузу и попросить Бога указать правильную мысль или действие» (85:2)*
8. *Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не руководим своей жизнью, смиренно повторяя много раз за день: “Да исполнится воля Твоя”» (85:1)*
9. *«...мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали» (85:3)*

Утренняя молитва 11 Шага –

«Господи, если я сегодня буду испытывать неуверенность, сомнения или волнения по какому-либо поводу, пожалуйста, даруй мне вдохновение, даруй мне интуитивные мысли и решение проблем, с которыми я столкнусь сегодня. Отец, помоги мне не бороться, а вместо этого успокоиться, расслабиться и не нервничать. Помогни мне знать, что мне нужно делать, и сохрани мой разум в спокойствии и умиротворении. Господи, помоги мне помнить постоянно, что Ты руководишь моей жизнью. Господи, освободи меня от оков эгоизма. Да исполнится воля Твоя! Аминь!»

«Боже, открой мне в новом дне, каким должен быть мой следующий Шаг. Отец, даруй мне Свою Благодать, чтобы у меня было все, что мне нужно, для решения моих проблем сегодня. Особенно я прошу Тебя, Господи, освободи меня от оков моего своеволия. Аминь!»

Инструкции 11 Шага

для продолжения Духовного роста и расширения Духовной жизни

1. *«Существует масса полезных книг» (85:1)*
2. *«Рекомендации вы можете получить у священника или раввина» (85:1)*
3. *«Постарайтесь поскорее понять, в чём правы верующие люди» (85:1)*
4. *«Воспользуйтесь тем, что они предлагают» (85:1)*

10 и 11 Шаги
Молитва, медитация, визуализация

12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций и ежедневные визуализации

Дэйв Фредриксон так говорит о молитве, медитации и визуализации.

«Я был научен старожилками в АА, что:

Большая Книга даёт нам три главных Духовных инструмента: молитву, медитацию и визуализацию – эти три инструмента всегда находятся рядом друг с другом в тексте Большой Книги; это три разных компонента, которые приводят к одной цели.

Где бы в Большой Книге не использовалось слово «просили», везде Билл Уилсон имеет в виду, что мы должны помолиться об этом Богу.

Вместе с молитвой, мы углублённо размышляем (медитируем) о том, как это будет выглядеть, когда эти плохие вещи уйдут из нашей жизни, или хорошие вещи, о которых мы просим Бога, придут в нашу жизнь. В большинстве случаев в нашем мышлении появится воспоминание из нашей прошлой жизни, где мы оступались в применении этих духовных принципов или делали что-то не так. Если такое воспоминание приходит, то нам просто нужно подумать, что нам нужно было сделать по-другому в той ситуации. Наше внимание на позитивных мыслях, а не негативе – мы должны быть осторожными, чтобы нас не снесло в беспокойство, угрызение совести или мрачные размышления. (82:3)

*И затем мы фокусируемся на том, как нам нужно поступить, если мы столкнёмся с подобной ситуацией сегодня. Мы прокручиваем кино в нашей голове, перед нашим внутренним зрением, как мы должны будем поступить сегодня, если у нас появится возможность применить эти Духовные принципы в нашей жизни – это и есть процесс визуализации. Какая Божья воля для нас, и как нам следует действовать согласно Божьей воле, если мы столкнёмся с подобными ситуациями **сегодня**.*

Данный список – это 12 каждодневных молитв, медитаций и визуализаций, которые предлагаются нашей Программой, все они взяты из Большой Книги. Они расположены вместе со ссылками на страницы Большой Книги.

Как говорил мой первый спонсор, Карл (первый спонсор Дэйва Фредриксон): «Никогда не позволяй другим людям читать Большую Книгу за тебя». Мы продолжаем использовать Большую Книгу, потому что наше восприятие и наши мысли могут иначе воспринимать прочитанное. Этот лист с информацией всего лишь подсказка; ваш настоящий ресурс выздоровления – это Большая Книга сама по себе.

В конце концов, я обнаружил на личном опыте, что если делать эти действия утром (как делал Билл, доктор Боб и ранние члены АА, Ал-Анона и Оксфордских групп), это делает молитву, медитацию и визуализацию легче. Я обнаружил, что намного легче думать более честно и ясно, когда я не уставший, а бодрый после хорошего ночного сна. По этой причине, я следую инструкциям из оригинальной Большой Книги, в её первоначальном варианте, где написано: «Когда мы просыпаемся утром, мы смотрим назад на предыдущий день», вместо того, что написано сейчас: «Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день».

Помните, что Анонимные Алкоголики это НЕ то, что мы делаем! Анонимные алкоголики – это образ жизни. Так что наслаждайтесь процессом, и «Мы будем с вами в Сообществе Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелёгком Пути Счастья» (160:2)

Практические рекомендации:

- 1) Взять на себя обязательства делать медитацию каждый день (на этом этапе вы готовы к 30 минутам утром и 10-15 минутам вечером).
- 2) Приобрести часы для медитации.
- 3) Выбрать место для медитации.
- 4) Выбрать удобную позу для медитации на стуле, кресле или диване, можно опереться на стену. (Я начинаю и заканчиваю медитацию с молитвы на коленях. Если я медитирую лёжа, то могу заснуть☺)
- 5) Если во время медитации я улетаю (мысли о деньгах, сексе, работе и т.д.), то я мягко возвращаю себя на духовный путь.
- 6) Не противиться новому в медитации. Вы можете отработать свой личный путь медитации, и в какой-то день ваш разум и ваше сердце поведёт вас в другом направлении. Расслабьтесь и идите за своим сердцем, возможно, Бог приготовил для вас открытие сегодня! Это Бог руководит моей молитвой, медитацией и визуализацией, а не я. Моя цель идти к Богу и Ему лучше знать, что мне нужно для этого.
- 7) Пробуйте делать групповые молитвы и медитации.
- 8) Завести блокнот или ежедневник для составления письменного плана на день, а также записей указаний, которые я буду получать из медитации.
- 9) Часто вы будите получать руководства к действию – имейте блокнот и ручку, чтобы записывать их. Вносите эти руководства в свой план дня.

Далее изложен духовный путь, который называется 12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций и визуализаций или просто «12 на 12».

Все эти молитвы находятся в книге Анонимные Алкоголики на страницах 80-85 и 160.

Это духовная дисциплина, которую мы должны делать на каждодневной основе.

Книга «Анонимные алкоголики», страница 85, предпоследний параграф:

«Мы, алкоголики, страшно недисциплинированные люди, поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать тем простым способом, который мы описали».

Стр. 80, параграф 2

- Мы просим у Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви.
- Мы медитируем (размышляем) по поводу этих Духовных принципов, как мы можем их применить, и как это будет выглядеть (мы делаем визуализацию), когда мы начнём применять каждый из этих принципов по отношению к каждому члену нашей семьи. Как сегодня мы можем использовать каждый из этих Духовных принципов.

Стр.82, параграф 1

- Мы просим у Бога, чтобы Он помог нам наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment'ом и страхом.
- Мы медитируем над тем, как это выглядит, когда я эгоистичен, нечестен, наполнен Resentment'ом или страхом.
- Мы просим Бога избавить нас от эгоизма, нечестности, Resentment'а и страха, когда они появятся.
- Мы медитируем над тем, кому мы можем сразу же рассказать об этом, и кому мы можем помочь.
- Мы медитируем и делаем визуализацию того, как это выглядит, когда я наполнен любовью и терпимостью.

Стр. 82, параграф 3

- Мы спрашиваем у Бога, как мы можем лучше Ему служить сегодня.
- Мы медитируем по поводу Божьей воли в нашей жизни и делаем визуализацию, как это будет выглядеть, когда мы будем вносить идею Божьей воли во всех наших делах сегодня.

Стр. 83, параграф 3

- Мы просим Бога показать нам правду; мы просим Его даровать нам правильное отношение (взгляд на мир) к жизни (стр. 54, параграф 1) и отвечаем на 12 вопросов:
 - ? Был ли я наполненный Resentment'ом? Пишем инвентаризацию на 4 колонки (стр. 62-64).
 - ? Был ли я эгоистичным? Обнаружьте страх, который лежит в основе эгоистичного поведения, используйте две составные духовного инструмента для работы над страхом (стр. 67, параграф 1).
 - ? Был ли я нечестным? Обнаружьте страх, который лежит в основе нечестного поведения, используйте две составные духовного инструмента для работы над страхом (стр. 67, параграф 1). Сделайте 9 Шаг, чтобы исправить это (стр. 74-77).
 - ? Появлялся ли у меня страх? Используйте две составные духовного инструмента для работы над страхом (стр. 67, параграф 1).
 - ? Должен ли я извиниться перед кем-то? Если да, то составьте план того, как сделать 9 Шаг сегодня (стр. 83, последний параграф).

- ? **Может быть, я затаил кое-что про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо? Если да, то составьте план того, как сделать 9 Шаг сегодня (стр. 83, последний параграф).**
- ? **Проявлял ли я доброту ко всем? Если нет, то составьте план того, как исправить это сегодня (стр. 83, последний параграф).**
- ? **Проявлял ли я любовь ко всем? Если нет, то составьте план того, как исправить это сегодня (стр. 83, последний параграф).**
- ? **Что я мог сделать лучше? Сделайте визуализацию того, как это будет выглядеть (стр. 82, последний параграф).**
- ? **Думал ли я про себя большую часть времени? Сделайте визуализацию того, как это будет выглядеть, когда вы будете абсолютно лишены эгоизма, как вы будете себя вести и чувствовать? Сделайте визуализацию нашей главной цели (стр. 74, последний параграф). Сделайте визуализацию того, как это будет происходить во всех ваших делах (стр. 82, последний параграф).**
- ? **Думал ли я о том, что я могу сделать для других? Если нет, то сделайте визуализацию того, как это будет выглядеть, когда вы будете абсолютно лишены эгоизма, как вы будете себя вести и чувствовать? Сделайте визуализацию вашей главной цели (стр. 74, последний параграф). Если да, то удостоверьтесь, что вы на самом деле хотите помочь другим, а не пребываете в духовной гордыне.**
- ? **Думал ли я о своём вкладе в общее течение жизни? Сделайте визуализацию того, что Бог хочет от вас в этой жизни. Если я не думал о том, что я могу вложить в общее течение жизни, это значит, что я снова опирался на свою волю – не верил в Бога и не уповал (полагался) на Него(стр.25,параграф1).**
- Мы просим у Бога прощения за все ошибки, которые мы совершили (стр. 83, параграф 3).
- Мы медитируем (размышляем) о том, как нам исправить наши ошибки, и делаем визуализацию того, как нам следует поступать, если такая ситуация снова возникнет. Добавляем все эти визуализации к молитве.

Стр. 84

- Мы просим Бога направлять наше мышление в нужное русло.
- Медитируем по поводу следующих 24 часов нашей жизни и составляем письменный план на день. Делаем визуализацию сегодняшнего дня: используем то, что получили, отвечая на 12 вопросов, и добавляем то, что, мы думаем, является Божьей волей для нас на сегодня.

Стр. 84

- Мы просим Бога избавить наше мышление от жалости к себе, нечестности, своекорыстных и неправильных мотивов.
- Медитируем по поводу того, как я выгляжу, когда жалость к себе, нечестность, своекорыстие и неправильные мотивы проявляются во мне.

Стр. 84, параграф 2

- Мы просим Бога вдохновения, интуитивных мыслей и решений.
- Медитируем по поводу любой нерешительности, расслабляемся и успокаиваемся, стараемся привести разум к тишине и слушать. Когда что-то приходит к нам в виде образа, идеи, мысли или поступка, мы добавляем эту визуализацию в наши планы по поводу сегодняшнего дня.

Стр. 84, параграф 2

- Мы просим Бога показать нам, каким должен быть наш следующий Шаг, чтобы нам было дано все, что нам нужно для решения наших проблем.
- Медитируем о том, с какими проблемами мы можем сегодня столкнуться, и делаем визуализацию того, как мы можем их решить.

Стр. 84, параграф 2

- Мы просим Бога освободить нас от своеволия и эгоизма.
- Медитируем, как наши действия и поступки могут быть полезны другим людям. Делаем визуализацию помощи другим людям.

Стр. 85, параграф 1

- Мы обращаемся к Богу с молитвами, которые предлагаются в нашей книге и с молитвами, которые являются частью нашей религии (например, молитва 3 Шага [стр. 61, параграф 2], молитва 7 Шага [стр. 74, параграф 1], молитва Святого Франциска [12&12, стр. 112])

Стр. 85, параграф 1

- Мы просим Бога указать нам правильные мысли и действия, если у нас появятся сомнения или волнения по какому-либо поводу.
- Медитируем и делаем визуализацию того, как мы будем делать паузы в течение дня и напоминать себе, что мы больше не руководим своей жизнью.

Стр. 160, параграф 1

- Мы просим Бога показать нам, как мы можем помочь тем, кто ещё болен.
- Медитируем о том, как вы можете им помочь.
- Медитируем о том, как вы можете помочь членам своей семьи сегодня.
- Исправьте вещи, которые нужно исправить, для того чтобы наладить отношения с Богом и привести свою семейную жизнь в порядок.

Визуализация

Термин «визуализация», мне кажется, до этого момента не встречался мне в среде выздоравливающих людей. Я познакомился с ним из семинара «Сообщество Духа», который сейчас перевожу. И, действительно, термин «vision» часто используется в Большой Книге. Глава, которая у нас переведена под названием «Заглянем в будущее», в английском звучит «Vision for you», исходя из того, что рассказывает Дэйв, это можно перевести «Визуализация для вас».

Этот материал идёт как пояснение к части конференции «Сообщество духа».

Я (Коля Голубей) написал Дэйву письмо с просьбой объяснить термин «визуализация», и вот что он мне ответил:

«Ник, я буду сейчас говорить об одной очень продвинутой и сложной концепции, о которой сложно говорить даже с теми, для которых родным является английский язык. Я не знаю, есть ли в русском языке эквивалент этого термина, поэтому я постараюсь передать суть этого слова. Я опишу тебе этот термин образами, картинками и примерами. Это позволит тебе понять идею, без необходимости ломать голову, пытаясь правильно перевести это слово. Я надеюсь, это работает.»

Визуализация означает видеть. Но это больше, чем то, что мы видим нашими глазами. Если говорить об этом в контексте Шагов и того, что написано в Большой Книге, то это означает видеть что-то нашим мышлением. Мы представляем в своём мышлении, как мы должны жить и действовать согласно Божьей воле. Визуализация – это использование нашего внутреннего зрения. По-другому это можно представить в виде «фильма в нашем мышлении» – мы представляем, как это будет выглядеть, когда мы будем поступать правильно, с любовью, когда мы будем проявлять милосердие и сострадание к другим, когда мы будем делать правильные вещи, а не так, как мы обычно это делаем. Если бы ты был сценаристом фильма, что бы ты сказал актёрам о том, как они должны играть. Как они должны идеально действовать в какой-то конкретной сцене фильма. Если мы делаем визуализацию, то, когда мы сталкиваемся в будущем с ситуацией, по поводу которой мы делали визуализацию, мы стараемся достать из памяти наш «фильм, который мы создали в нашем мышлении» и пытаемся действовать максимально приближённо к нему. Мы становимся актёрами – однажды создав визуализацию того, как нужно поступать в этой ситуации, мы затем можем использовать её постоянно. Вслед за нашими правильными действиями нас начнут догонять правильные эмоции. Когда мы неоднократно повторяем подобные действия, они становятся нашей привычкой, и через какое-то время привычка перерастает в норму жизни. Постепенно наши действия и наши чувства начинают идти нога в ногу, когда мы запускаем визуализацию. Мы больше не должны использовать шаблоны поведения и чувств, которые выработались за годы нашей активной зависимости. Я надеюсь, ты примерно понял, что я тут наговорил? 😊

Более продвинутая форма визуализации это уже не просто мыслительное зрение. Мы можем начать изменение не с визуализации наших действий, а с визуализации наших чувств. Это намного более трудное и тяжёлое задание. Если ты сможешь правильно реагировать своими эмоциями, то у тебя появятся также правильные действия. Вот как это работает.

Мы начинаем процесс медитации, чтобы получить сознательный контакт с Богом. Но не в нашем мышлении, а в нашем сердце.

Мы представляем себе, что происходит в нашем сердце, и какие чувства там находятся. Мы стараемся почувствовать настоящие чувства, которые от Бога, – любовь и милосердие, счастье и мир – эти чувства всегда были и есть в нашем сердце, но они заблокированы «шумом в нашей голове». Шумом, который является результатом работы нашего эгоизма. Наше Эго заполняет наш разум.

Нам нужно соединиться с эмоциями, которые находятся в нашем сердце, и попытаться их «увидеть» – визуализировать – мы называем это «смотреть сердцем». Мы просим, чтобы наши настоящие чувства вели нас по жизни. Мы делаем визуализацию, как мы будем себя чувствовать, когда любовь, милосердие, счастье и мир будут наполнять нас. Мы проводим время, чувствуя любовь, милосердие, счастье и мир. Мы представляем себе (визуализируем), как эти чувства исходят из нашего сердца и наполняют наше мышление. Когда наше мышление наполнено этими настоящими чувствами, мы позволяем им влиять и изменять наши мысли. Наше мышление поднимается на новый уровень, когда оно избавляется от неправильных мотивов и эмоций и наполняется Божьими чувствами. Мы позволяем этим Божественным чувствам определять, какие мысли нужно превратить в действия. Мы используем эти чувства как компас, который показывает нам правильную дорогу. Мы развиваем в себе также другие эмоции: смирение, бескорыстие, благодарность, прощение и т.д. Мы не предпринимает никаких действий, пока они не прошли тест и испытание эмоциями нашего сердца.

Например, мы идём на работу с любовью и желанием служить. Мы слушаем других людей с добротой и терпимостью. С другими людьми мы делимся только счастьем и радостью. Мы благодарны за то, что у нас есть, а не растрачиваем наше счастье на пустые желания того, чего у нас нет. Мы излучаем мир во всех наших действиях. Если это не так, то мы делаем паузу и возвращаемся в наше сердце, получаем контакт с Божьими чувствами в нас и тогда – только тогда – мы продолжаем наш путь в этот день.

Суть этой духовной техники – дарить настоящую любовь окружающим и не ждать ничего взамен. Это самая продвинутая духовная практика, которую я когда-либо делал, и я никогда не слышал и не видел духовной практики более высокого уровня, чем эта. Это 100%, абсолютная жизнь в своём сердце и посещение своего разума только через призму чувств, которые исходят из сердца. Если мы будем жить в своём сердце, то наш эгоизм не сможет нами руководить, потому что эгоизм находится в нашем мышлении (вспомни, эгоизм-эгоцентризм – в этом корень всех наших проблем). Мы будем свободны от эгоизма, страха, своекорыстия, жалости к себе и нечестности. Мы будем по-настоящему свободны!

Как я уже говорил, это очень сложная духовная практика, но в то же время она самая сильная из того, что я встречал.

Пусть Бог тебя благословит!

Иди с миром!

Дэйв»

11 Шаг – Обещания

1. *«Мы не должны стыдиться молитвы. Те, кто лучше нас, постоянно прибегают к ней. Она работает, если у нас есть правильное отношение и мы работаем над ней» (83:3)*
2. *«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» (84:0)*
3. *«Наши мысли станут гораздо возвышеннее, когда мы освободим наши рассуждения от неверных мотивов» (84:0)*
4. *«Мы с удивлением обнаруживаем, что при продолжении подобной практики через некоторое время правильные ответы приходят сами собой» (84:1)*
5. *«То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума» (84:1)*
6. *«Мы будем совершать нелепые поступки и увлекаться ложными идеями, но со временем наше мышление поднимется на уровень вдохновения. Мы стали рассчитывать на него» (84:1)*
7. *«Мы никогда не молимся о том, чтобы осуществить свои эгоистические цели. Многие из нас потратили массу времени на это, но это никому не помогло» (84:2)*
8. *«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» (85:1)*
9. *«Мы становимся гораздо более эффективными» (85:1)*
10. *«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» (85:1)*
11. *«Это работает – действительно работает» (85:2)*
12. *«“Вера без действий мертва”» (85:3)*

Часть 28) 12 Шаг – В течение недели читать главу «Работая с другими»

12 Шаг (86 – 100)

12 ШАГ «Достигнув духовного пробуждения, как результат этих шагов, мы пытались нести эту весть до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах» (58:2)

*Декларация Ответственности –
1965 Международная конвенция в Торонто:*

*«Я ответственный за это...
Когда кто-либо, где-либо будет нуждаться в помощи,
Я хочу, чтобы рука АА всегда была там.
И за это – Я ответственный»*

Билл Уилсон:

«Нам нужно очень серьёзно спросить себя: сколько алкоголиков продолжали пить просто потому, что мы не смогли в духе доброго сотрудничества взаимодействовать со многими такими организациями. Ни один алкоголик не должен сходить с ума или умирать из-за того лишь, что он не пришёл в АА с самого начала.

Мы должны помнить, что АА будет оставаться сильным лишь до тех пор, пока каждый из нас свободно и с радостью будет отдавать то, что получает, другому человеку; пока каждый из нас готов разумно разделить нашу ответственность спонсировать тех, кто ещё страдает, ради роста и целостности нашей группы, ради деятельности нашей Интергруппы и ради АА в целом. Именно через эту ответственность мы находим настоящую свободу и продолжающееся удовлетворение жизнью»

«А вот трезвый алкоголик, который нашёл это решение и вооружён знаниями о себе, может, как правило, завоевать полное доверие другого алкоголика за какие-то часы. И пока такое взаимопонимание не достигнуто, немногого или ничего можно добиться» (17:4)

? Что должно произойти, чтобы «Звонок 12 Шага» стал эффективным?

Мы ходим на звонок 12 Шага подвое –

«Меня пришли навестить два человека из Содружества Анонимных Алкоголиков» (40:2)

«Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя даёт интенсивная работа с другими алкоголиками. Она помогает там, где все другие средства бессильны. Здесь мы подходим к нашему Двенадцатому Шагу: несите эту весть другим алкоголикам! Вы сможете помочь там, где никто другой не сможет. Вы можете завоевать их доверие, в котором они откажут другим. Помните, что они очень больны» (86:1)

«Помощь другим – фундаментный камень (основа) вашего выздоровления» (94:1)

Поэтому 12 Шаг жизненно важен для долгосрочной трезвости. Во-первых, мы должны духовно пробудиться путём работы по 12 Шагам в нашей собственной жизни. Это гарантирует то, что у нас есть определённый опыт и весть для донесения алкоголикам, которые до сих пор страдают.

? **Что помогает тогда, когда всё остальное не помогает?**

12&12 (121:1) *«Когда мужчина или женщина духовно пробудились, они, прежде всего, способны действовать, чувствовать и верить там, где раньше, живя опираясь только на собственные ресурсы и не имея помощи свыше, не могли. Такой человек получает дар, равносильный новому состоянию сознания и новому существованию. Он идёт по дороге, которая куда-то ведёт, и он понимает это. Жизнь перестаёт быть тупиком, её не нужно больше влачить, и с ней не надо пытаться совладать. В самом точном смысле слова – 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 всё же, по крайней мере, отчасти, он сам подготовил себя к получению его.*

Для члена АА подготовка к получению этого дара означает выполнение Программы Двенадцати Шагов».

Однажды достигнув духовного пробуждения, мы подчинены кредо АА, которое гласит: «Я ответственный за это... Когда кто-либо, где-либо будет нуждаться в помощи, Я хочу, чтобы рука АА всегда была там. И за это – Я ответственный»

Обещание –

«Ваша жизнь приобретёт новый смысл. Следите за тем, как люди выздоравливают, как они, в свою очередь, начинают помогать другим, как они перестают быть одинокими, как вокруг вас возникает братство. Широкий круг друзей несёт с собой ценный опыт, который вы не должны упустить. Мы уверены, что вы от него не откажетесь. Частые контакты с новичками и друг с другом станут яркими событиями вашей жизни» (86:2)

«Не нужно сразу вести себя как проповедник или реформатор. К сожалению, существует множество предубеждений; если вы затронете их, это усложнит вашу миссию. Священнослужители и врачи обладают компетентностью, которая может быть полезной для вас, но именно ваш алкогольный опыт делает общение с вами чрезвычайно полезным для других алкоголиков. Нужно сотрудничать и ни в коем случае не заниматься критикой. Ведь наша единственная цель – оказание помощи другим людям» (86:3)

12-му Шагу в книге Анонимные Алкоголики посвящены 5 глав:

- «Работая с другими»,
- «Обращение к жёнам»,
- «Новые отношения в семье»,
- «Обращение к работодателям»,
- «Заглянем в наше будущее».

Каждая из этих глав описывает разные аспекты 12 Шага. В каждой из них мы сможем найти массу инструкций, рекомендаций и обещаний.

Возьмите ручку и с молитвой пройдите по этим главам. В них вы найдёте огромное количество опыта, который поможет вам в вашей трезвости и тем людям, которым вы ещё поможете!

Практические рекомендации по поводу того, как делать «Звонок 12 Шага»

Первое, что нам нужно сделать во время 12 Шага – мы помогаем ему определить: является ли он алкоголиком или нет? Мы делаем это по трём симптомам: физический – Феномен Тяги, умственный – Мышление алкоголика и наличие духовного заболевания.

Первый визит

1. **12&12 (120:1)** *«Радость жизни является темой Двенадцатого Шага, а его девизом – действие. Здесь мы обращаемся к нашим товарищам по несчастью, тем алкоголикам, которые ещё 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. *«Таких людей просто найти, побеседовав с несколькими врачами или священнослужителями, можно также побывать в больнице» (86:3)*
3. *«Не нужно сразу вести себя как проповедник или реформатор» (86:3)*
4. *«Нужно сотрудничать и ни в коем случае не заниматься критикой» (86:3)*
5. *«Когда вы находите возможного кандидата в члены Содружества Анонимных Алкоголиков, постарайтесь побольше узнать о нем» (87:1)*

6. *«Если он не хочет бросить пить, не тратьте время на уговоры. Это может повредить ему в будущем. Это же самое следует посоветовать и семье. Близкие должны быть терпеливыми, должны понять, что они имеют дело с больным человеком» (87:1)*
7. *«Если же есть признаки, что он хочет бросить пить, поговорите с человеком, который более всего заинтересован в его излечении, – это обычно жена. Вам нужно знать, как он ведёт себя, каковы его проблемы, его прошлое, как далеко он зашёл в своём 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» (87:2)*
8. *«Иногда разумно подождать, пока у него не начнётся запой» (87:3)*
9. *«Не общайтесь с ним, пока он очень пьян, за исключением ситуаций, когда его поведение слишком буйное и семья нуждается в вашей помощи» (87:3)*
10. *«Подождите конца запоя или, по крайней мере, просвета» (87:3)*
11. *«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» (87:3)*
12. *«Если он согласится, то нужно рассказать ему о вас, как о человеке, который выздоровел от алкоголизма» (87:3)*
13. *«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» (87:3)*
14. *«Если он не испытывает такого желания, не пытайтесь навязываться. Семья тоже не должна истерически уговаривать его, не следует рассказывать ему о вас слишком много. Нужно подождать конца следующего запоя» (88:1)*
15. *«Можно оставить ему эту книгу, чтобы в момент просветления он мог её полистать. Не существует каких-либо общих правил на этот счёт. Семья сама должна решить, что лучше. Однако посоветуйте им не быть чересчур хлопотливыми, это может только всё испортить» (88:1)*
16. *«Если этот человек нуждается в госпитализации, то следует помочь ему, но насильственное помещение в больницу оправдано лишь в случае буйного поведения» (88:2)*
17. *«Хотя вы уже говорили с членами семьи, не нужно приглашать их на первую встречу. Ваш подопечный тогда почувствует, что он может поговорить с вами свободно, не слыша постоянных укоров своих близких» (88:3)*
18. *«Навестите его, пока он ещё не окончательно оправился от последнего запоя. В состоянии подавленности он будет более восприимчив» (88:3)*
- ? **Почему мы делаем 12 Шаг, пока алкоголику ещё плохо?**
19. *«Если можно, постарайтесь встретиться с подопечным наедине» (88:4)*

20. *«Сначала побеседуйте на общие темы» (88:4)*
21. *«Через некоторое время перейдите на обсуждение алкогольных проблем» (88:4)*
22. *«Расскажите ему о вашем опыте, симптомах, привычках, чтобы он начал говорить о себе» (88:4)*
23. *«Если он захочет говорить, выслушайте его» (88:4)*
24. *«Если он необщителен, расскажите ему о своей жизни и о том, как вы бросили пить» (88:4)*
25. *«Если он в серьёзном настроении, расскажите о том вреде, который вам принёс алкоголь, но не пытайтесь морализировать или поучать» (88:4)*
26. *«Если он в хорошем настроении, расскажите о ваших весёлых приключениях в то время, когда вы ещё выпивали» (89:0)*
27. *«Когда он увидит, что вы знаете всё об алкогольных делах, начните говорить о себе как об алкоголике» (89:1)*
28. *«Скажите, как вы были озадачены, когда поняли, что больны. Расскажите, как вы пытались бороться со своим недугом» (89:1)*
29. *«Продемонстрируйте на собственном примере, как рассуждает алкоголик перед тем, как выпить роковую первую рюмку. Рекомендуем вам сделать это так, как описано в главе, посвящённой алкоголизму (33:2) Если он алкоголик, он сразу же поймёт вас. Он будет сопоставлять вашу непоследовательность в суждениях со своей» (89:1)*
30. *«Если вы убедились, что имеете дело с настоящим алкоголиком, побеседуйте с ним о практической неизлечимости заболевания обычными средствами» (89:2)*
31. *«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» (89:2)*
32. *«Постарайтесь не вешать на него ярлык алкоголика. Он должен сделать выводы сам» (89:2)*
33. *«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» (89:2)*
34. *«Продолжайте говорить об алкоголизме как о болезни, как о смертельно опасном недуге. Расскажите ему о физических и психических проявлениях этого заболевания. (Феномен тяги, Мышление алкоголика, Духовное заболевание) Говорите в основном о вашем опыте. Объясните, что те, кто не понимает серьёзности своего положения, обречены» (89:3)*
35. *«...вы можете говорить о безнадежности положения больных алкоголизмом, потому что вы предлагаете решение проблемы» (90:0)*
36. *«Подведите его к тому, чтобы он задал вам вопрос, как вам удалось бросить пить» (90:0)*

37. *«**Расскажите ему всю правду, как это произошло. Подчеркните духовную сторону вашего исцеления. Если вы имеете дело с агностиком или атеистом, подчеркните, что он не должен соглашаться с вашим пониманием Бога. Он может сформировать своё представление о Боге, главное, чтобы он был готов поверить в Силу более могущественную, чем он, и жить, руководствуясь духовными принципами**» (90:0)*

38. *«Когда вы беседуете с таким человеком, пользуйтесь бытовым языком для описания духовных принципов» (90:1)*

39. *«Не нужно касаться его предубеждений, связанных с определёнными теологическими терминами и идеями, в отношении которых у него нет полной ясности. Старайтесь не поднимать этих вопросов, какими бы ни были ваши собственные убеждения» (90:1)*

40. *«Возможно, его случай является одним из тех, когда одной веры недостаточно. Вера, чтобы быть действенной, должна сочетаться с жертвенностью и бескорыстными поступками, направленными на созидание» (90:2)*

? **Достаточно ли для трезвости иметь только веру?**

41. *«Позвольте ему убедиться, что вы не намерены учить его догматам религии» (90:2)*

42. *«Признайте, что он знает больше об этом, чем вы, но обратите его 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» (90:2)*

43. *«Расскажите о программе действий, которой вы следовали, объясните, как вы дали оценку своей жизни с нравственных позиций, как пересмотрели своё прошлое и почему теперь хотите помочь ему» (91:1)*

44. *«Важно, чтобы он понял, что ваши попытки передать ему всё, что вы знаете, играют важную роль в вашем собственном излечении. Фактически он может помочь вам больше, чем вы ему. Объясните ему, что он вам ничем не обязан, что вы просто надеетесь, что он поможет другим, когда решит собственные проблемы. Напомните ему, что важнее заботиться о благе других, чем о своём собственном» (91:1)*

? **Что такое программа действий?**

45. *«Дайте ему понять, что вы не хотите принуждать его к чему-либо, что он может не встречаться с вами, если не захочет. Вы не обидитесь, если он не захочет иметь дело с вами, так как он уже помог вам больше, чем вы ему» (91:1)*

46. *«Если ваши высказывания были здоровыми, спокойными и проникнутыми пониманием, то, возможно, вам удастся приобрести друга. Может быть, его беспокоило то, что вы говорили об алкоголизме. Хорошо, если это так. Чем отчаяннее он чувствует себя в этот момент, тем лучше, ибо это может заставить его следовать вашим советам» (91:1)*

47. *«Не пытайтесь опровергать его взгляды» (91:2)*

- 48.** *«Во время первого визита расскажите ему о Сообществе Анонимных Алкоголиков.*
- 49.** *«Если у него появится интерес, дайте ему экземпляр этой книги» (92:0)*
- 50.** *«Часто, если книга предложена сразу после того, как к больному возвращается способность читать и понимать прочитанное, а состояние алкогольной депрессии ещё сохраняется, у него появляется полное осознание его состояния» (140:2)*
- 51.** *«Иногда человек говорит, что он готов немедленно взяться за дело, и у вас может возникнуть желание поддержать его. Такая поспешность часто вредит делу. Если позднее у него возникнут проблемы, он будет считать, что виноваты в этом вы, так как вы вынудили его принять решение» (92:1)*
- 52.** *«В общении с алкоголиками лучше всего не проявлять чрезмерного рвения и не выказывать стремления переделать их» (92:1)*
- 53.** *«Никогда не пытайтесь снисходить к алкоголикам с моральных и духовных высот» (92:1)*
- 54.** *«Просто расскажите ему о духовных средствах исцеления и о том, как они помогли вам. Предложите ему вашу помощь и дружбу. Скажите ему, что если он хочет бросить пить, вы сделаете все, чтобы помочь ему» (92:1)*
- 55.** *«Если его не интересует ваше предложение, если он хочет, чтобы вы были просто его банкиром или нянчились с ним во время его запоев, оставьте его на время, пока его настрой не переменится. Возможно, это произойдёт некоторое время спустя, когда его состояние ухудшится» (92:2)*
- 56.** *«Если он искренне заинтересовался и хочет снова увидеться с вами, попросите его почитать эту книгу перед вашей новой встречей. Сделав это, он должен сам принять решение, хочет ли он этого или нет. Не нужно оказывать на него давление, оно нежелательно, от кого бы оно ни исходило: от вас, от его друзей, от жены. Если ему суждено обрести Бога, желание должно родиться в нем самом» (92:3)*
- 57.** *«Если ему кажется, что он может добиться результатов каким-либо другим путём или предпочитает иной способ духовного исцеления, пусть он следует голосу своего сознания. У нас нет монополии на духовное общение с Богом. Наш подход оказался плодотворным, поэтому мы рекомендуем то, что сработало для нас. Обратите его внимание на то, что у алкоголиков много общего, и заверьте его в вашей готовности помочь. Пусть на этом ваша встреча закончится» (92:4-93:0)*

Конец 1-й Встречи

- 58.** *«Не отчаивайтесь, если вы не найдёте быстрого отклика. Попытайтесь найти другого протеже и сделайте новую попытку через некоторое время. Наверняка вы найдёте кого-то, кто будет в отчаянном положении и радостно примет предложенную вами помощь. Мы считаем бессмысленной тратой времени попытки преследовать человека, который не может или не хочет сотрудничать с вами» (93:1)*

- 59.** *«Если вы оставите такого человека на время, он вскоре может понять, что самому ему не справиться со своей бедой» (93:1)*
- 60.** *«Тратить слишком много времени на одного человека – значит лишить других шансов начать новую счастливую жизнь» (93:1)*
- 61. 12&12 (123:3 – 124:0)** *«Даже только что появившиеся в АА новички находят неизъяснимое удовольствие в том, что оказывают помощь другим алкоголикам, которые ещё более незрячи, чем они. Это дары такого рода, когда никто ничего не требует взамен, не ждёт никакой платы от страдающего алкоголика и даже никакой любви. Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь другому алкоголику или нет. Характер того, кто стремится помочь товарищу по несчастью, ещё, возможно, полон недостатков, но он чувствует, что Бог позволил ему положить хорошее начало. Он понимает, что его ожидают новые тайны, радости и переживания, о которых он даже не мечтал».*

Второй визит

Во время Вашего второго визита к человеку задайте ему следующие вопросы:

- 1) Прочитал ли ты Большую Книгу? (93:2)
- 2) Хочешь ли ты обрести то, что имею я (рассказать ему, что вы имеете, и кратко объяснить, что предполагает прохождение шагов)? (56:2)
- 3) Готов ли ты «...пройти все Двенадцать шагов программы исцеления»? (93:2)
- 4) Готов ли ты «...сделать всё ради достижения цели»? (56:2)

«Предположим, что вы пришли к своему протеже второй раз. Он прочитал эту книгу и говорит, что он готов пройти все Двенадцать шагов программы исцеления. Поскольку вы сами когда-то прошли этот путь, вы сможете дать ему массу практических советов. Дайте ему понять, что, если он принял решение встать на путь исцеления (3 Шаг) и готов рассказать вам историю своей жизни (5 Шаг), вы охотно выслушаете его, но не настаивайте на этом, если он хочет довериться кому-то другому» (93:2)

1. *«Он прочитал эту книгу...» (93:2)*
2. *«...он готов пройти все Двенадцать шагов...» (93:2)*
3. *«Дайте ему понять, что если он принял решение (3 Шаг) встать на путь исцеления и готов рассказать вам историю своей жизни (5 Шаг), вы охотно выслушаете его, но не настаивайте на этом...» (93:2)*
4. *«Если алкоголик не хочет следовать программе, не нужно порывать связи с его семьёй» (94:3)*
5. *«Предложите членам семьи духовный путь жизни» (94:3)*

6. **12&12 (124:1)** «Практически все члены АА говорят, что ничто не доставляет более глубокого удовлетворения и большей радости, чем практическая деятельность последнего Шага. Видеть, как открываются удивлённо глаза мужчин и женщин, когда они движутся из тьмы навстречу свету, видеть, как в их жизни появляются цель и смысл, видеть, как воссоединяются семьи, как возвращаются в круг своих друзей и знакомых в качестве полноправных граждан недавно отверженные алкоголики, и более всего – видеть, как души этих людей пробуждаются, чтобы впустить в свою жизнь любящего Бога, – всё это составляет сущность того, что мы получаем, когда передаём свой жизненный опыт другим алкоголикам».
7. «Возможно, он разорён и ему негде жить. Вы можете помочь ему найти работу или оказать ему некоторую материальную помощь. Но это не должно идти в ущерб вашим собственным обязательствам перед семьёй или кредиторами. Возможно, вы захотите взять его к себе домой на несколько дней. Но будьте благоразумны. Это можно делать только с согласия вашей семьи, и вы должны быть уверены, что человек не хочет всего лишь воспользоваться вашими денежными средствами, связями и квартирой» (93:3)
8. «Не старайтесь уйти от ответственности, но, уж если вы берете её на себя, будьте уверены, что вы поступаете правильно. Помощь другим – фундаментальный камень вашего выздоровления. Недостаточно лишь изредка совершать какой-либо добрый поступок» (94:1)
- ? **Как часто мы должны помогать другим?**
9. «Мы редко позволяем алкоголикам жить у нас в домах долгое время. Это плохо для них самих и иногда создаёт серьёзные проблемы в семье хозяина» (94:2)
10. «Если алкоголик не хочет следовать программе, не нужно порывать связи с его семьёй. Продолжайте поддерживать дружеские отношения» (94:3)
11. «Предложите членам семьи духовный путь жизни. Если они примут ваши принципы, шансы на выздоровление главы семьи повысятся. Даже если он будет продолжать пить, жизнь семьи станет более сносной» (94:3) (Мы можем и должны сделать 12 Шаг родственникам алкоголика)
12. **!!!**«Алкоголики, способные самостоятельно бросить пить и готовые сделать это, не нуждаются в благотворительности в общепринятом смысле слова. Люди, которые клянутся деньгами и просят на ночлег, даже не начав бороться с алкоголем, находятся на неверном пути» (95:1)
13. «Однако мы изо всех сил пытаемся помочь во всём этом, если уверены, что человек принял решение бросить пить» (95:1)
14. **!!!** «Дело не в том, чтобы оказывать или не оказывать помощь кому-то. Основной вопрос: **когда и как оказывать помощь?** Именно это часто определяет успех или неудачу в работе с алкоголиками. Как только мы встаём на путь оказания услуг, алкоголики немедленно начинают полагаться на нас, вместо того чтобы полагаться на Бога. Они требуют то одного, то другого, заявляя, что не могут справиться с алкоголем, пока им не помогут наладить их материальную жизнь. Чепуха» (95:2)

15. **«Многие из нас на своей шкуре познали одну простую истину – есть у нас работа или нет её, есть жена или нет, мы продолжаем пить, пока полагаемся в первую очередь на людей, а не на Бога» (95:2)**
16. **«Необходимо, чтобы в сознание алкоголика врезалась мысль, что он может излечиться вне зависимости от того, что сделают другие. Единственное условие – препоручить себя Богу и, руководствуясь нравственностью, провести большую чистку в своём хозяйстве» (95:3)**
- ? На кого мы должны полагаться?
- ? Какое ЕДИНСТВЕННОЕ условие выздоровления для нас?
17. *«Когда ваш подопечный компенсировал, как мог, ущерб, нанесённый его поведением своей семье, и подробно объяснил своим домашним новые принципы, которыми он собирается руководствоваться в будущем, он должен начать воплощать эти принципы в своём поведении дома, конечно, если у него есть дом» (95:3)*
18. *«Он должен продемонстрировать свой духовный рост. Споров и обвинений нужно избегать как чумы» (96:0)*
19. *«Со временем многие проблемы взаимного общения уйдут сами собой при условии, что алкоголик продолжит соблюдать трезвость, проявлять внимание и готовность помочь, независимо от того, что говорит или делает кто-либо из членов семьи. Конечно, мы не всегда бываем на уровне этих требований. Но нужно немедленно попытаться исправить содеянное зло, иначе расплатой за это будет запой» (96:1)*
20. *«Алкоголики не должны думать, что они не смогут выздоравливать, не воссоединившись с семьёй. Это не так. В ряде случаев жена по той или иной причине никогда не сможет вернуться к мужу» (96:3)*
21. **«Напомните вашему другу, что его выздоровление не зависит от людей. Оно зависит только от его взаимоотношений с Богом» (97:0)**
- ? От чего зависит выздоровление?
22. *«Вы должны вместе с вашим подопечным день за днём двигаться по пути духовного прогресса» (97:1)*

Обещание –

«Если вы будете настойчивы, начнут происходить замечательные вещи. Оглядываясь назад, мы понимаем, что все, случившееся с нами после того, как мы отдали себя в руки Бога, намного превзошло наши планы и ожидания. Следуйте велениям Высшей Силы и со временем вы будете жить в новом, замечательном мире, какими бы ни были ваши теперешние обстоятельства» (97:1)

- ? Что мы должны сделать, чтобы сбылись обещания 12 Шагов?

- 23.** *«Помогая алкоголику и его семье, вы ни в коем случае не должны принимать участия в их ссорах» (97:2)*
- 24.** *«Но напоминайте семье, что ваш подопечный очень болен и что к нему следует относиться как к больному человеку. Предупредите их, что не нужно вызывать у больного зlobу или ревность. Объясните, что недостатки его характера не исчезнут за один день. Покажите им, что он встал на путь духовного развития, попросите их быть терпеливыми и помнить о том, как важно для него быть трезвым» (97:2)*
- 25.** *«Если вам удалось решить ваши собственные домашние проблемы, расскажите семье вашего подопечного, как вам удалось это сделать» (97:3)*
- 26.** *«Если мы находимся в хорошей духовной форме, мы можем делать всё то, что не рекомендуется делать алкоголикам. Принято считать, что нам нельзя появляться там, где потребляют алкоголь, что мы не должны держать его у себя дома, что нам сто́ит избегать пьющих друзей, что нельзя смотреть фильмы, в которых показывают сцены с выпивкой, что мы не должны заходить в бары, что нашим друзьям необходимо прятать бутылки, когда мы приходим к ним в дом, что мы не должны думать об алкоголе и нам не следует напоминать о нем. Наш опыт показывает, что это не так» (97:4)*
- 27.** *«Ежедневно мы сталкиваемся со всеми этими ситуациями, которые мы якобы должны избегать. Алкоголик, который не может иметь дело со всем этим, всё ещё не избавился от того образа мышления, который сопутствует алкоголизму. Его духовный статус ещё не закрепился» (98:1)*
- 28.** *«Если он сознательно следует Программе выздоровления, он может бывать везде, где это нужно по роду его деятельности» (143:0)*
- 29.** *«Не забывайте, что мы выработали одно важное ограничение. Всякий раз спрашивайте себя: “Есть ли у меня какие-либо общественные, деловые или личные причины, чтобы идти куда-либо, где будут пить другие, или я хочу урвать немного запретного удовольствия в атмосфере этих мест?” Если у вас есть причины, то вам нечего бояться. Можете пойти, можете остаться, делайте то, что считаете правильным. Но нужно быть уверенными в том, что вы стоите на прочном духовном основании и что вы правильно осознали свои мотивы. Не думайте о том, что вы извлечёте из ситуации, думайте о том, что вы внесёте в неё. Но если у вас нет уверенности в себе, то вам лучше потратить это время на работу с другим алкоголиком» (98:4)*
- ? *«Зачем сидеть с вытянутым лицом там, где пьют, и вздыхать о старых добрых временах?» (98:4)*

- 30.** *«Как-нибудь при случае объясните им, почему вы не можете пить. Если вы объясните всё как следует, лишь немногие впоследствии предложат вам выпить» (99:1)*
- 31.** *«Ваша работа теперь быть там, где вы можете принести наибольшую пользу другим, поэтому идите туда, где вы нужны. Если для этого вам придётся посещать самые значные места на Земле, не бойтесь этого. Руководствуясь такими мотивами, живите в самой гуще жизни, и Бог уберезёт вас от бед и несчастий» (99:2)*
- 32.** **12&12** (125:1) *«Некоторым поначалу 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 определённого 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 – ещё большее смущение. Усердно выполняя программу Двенадцатого Шага, мы передаём свой опыт столь большому числу алкоголиков, что они предлагают нам занять какое-нибудь положение, свидетельствующее об их доверии, стать, скажем, председателем группы. Здесь тоже возникает опасность чересчур увлечься руководством, что порой приводит к резкому отпору и другим последствиям, которые нелегко перенести».*
- 33.** *«Мы стремимся никогда не выказывать нетерпимости или ненависти к потреблению алкоголя как таковому. Опыт показывает, что такое отношение никому не помогает. Каждый алкоголик, к которому мы обращаемся, ожидает найти в нас именно такое отношение и испытывает огромное облегчение, когда видит, что мы не требуем введения “сухого закона”. Нетерпимость может оттолкнуть алкоголиков, чьи жизни мы могли бы спасти, если бы не проявили такой глупости. Не стоит также проповедовать даже умеренное потребление алкоголя, потому что ни один пьющий не хочет ничего слышать о выпивке от тех, кто ненавидит алкоголь» (100:1)*

Обещание –

«В конце концов, мы сами создали свои проблемы. Бутылка была всего лишь их символом. («Пьянство было лишь симптом внутренних проблем» – 62:1) К тому же, мы прекратили бороться с кем-либо или с чем-либо. Мы должны вести себя именно так!» (100:4)

- 34.** *«Если ваш сотрудник принимает ваше предложение, нужно объяснить ему, что терапевтическое лечение – это только малая часть того, что предстоит сделать. Хотя вы готовы обеспечить ему хорошее медицинское обслуживание, ему следует понять, что главное – в изменении его душевного настроения. Освободиться от алкогольной зависимости можно, изменив свой способ мышления и своё отношение к жизни. Каждому из нас приходится ставить выздоровление выше всего, потому что без этого мы потеряли бы дом и работу» (139:2)*
- ? **Что должно произойти с нашим душевным настроением, чтобы мы преодолели алкоголизм?**
- ? **Как можно освободиться от алкогольной зависимости?**
- ? **На каком месте должно стоять выздоровление?**
- 35.** *«Когда больному дадут эту книгу, лучше не говорить ему о том, что он должен следовать содержащимся в ней рекомендациям. Он должен самостоятельно принять решение. Конечно, мы исходим из того, что переменившееся отношение к окружающему плюс содержание этой книги дадут положительный результат. В некоторых случаях так и будет, в других – нет. Но мы думаем, что, если вы будете настойчивы, количество успешно исцелившихся среди ваших подопечных вас вполне удовлетворит» (140:3-140:4)*
- 36.** *«Мы уверены, что до тех пор (как они «...смогут вступить в персональный контакт с кем-либо из нас...») многого можно добиться, воспользовавшись одной этой книгой» (140:4)*
- 37.** *«Самые первые враги алкоголика – это чувства Resentment, ревности, зависти, разочарования и страха» (141:4)*

Духовные рекомендации,

которые взяты из «потерянных» глав Большой Книги –
«Обращение к жёнам» и «Новые отношения в семье»:

1. *«...никогда не говорите ему (им), что он (они) должен сделать...» (107:4)*
2. *«Не настраивайтесь на то, что вам удастся исправить вашего мужа (их)» (108:1)*
3. *«Дайте понять, что вы хотите помочь ему (им), а не критиковать его (их)» (108:2)*
4. *«Не принуждайте его (их) следовать нашей Программе» (109:4)*
5. *«Только не нажимайте на него (них)» (110:0)*
6. *«...вы **не должны** порочить вашего мужа (их) и не навредить ему (им)» (111:4)*
7. *«Не напоминайте ему (им) о его (их) духовной уязвимости, он сам всё поймёт» (116:2)*
8. *«Подбодрите его (их) и спросите, чем вы можете ему (им) помочь» (116:2)*

9. *«Все критикуют его и напоминают ему о его программе духовной жизни, с которой он явно не справляется. Нужно избегать таких ситуаций» (123:4)*
10. *«Нужно хвалить его за его достижения» (122:2)*
11. *«Ему не удастся преуспеть ни в чем, если он не сумеет проявить бескорыстие и любовь под крышей собственного дома» (123:2)*
12. *«Никто не может оказать бóльшую помощь алкоголику, вышедшему на простор духовного пути развития, чем жена, также принявшая разумную духовную программу и сумевшая воплотить её в реальные дела» (126:1)*
13. *«Могут появиться новые знакомые, ничего не знающие об алкоголизме главы семьи, и нужно уделить время их нуждам» (127:2)*

Немного моего личного опыта... (Дэйв Фредриксон)

? **Когда «Звонок 12 Шага» успешный?**

? **Если ты не напился во время 12 Шага – это успех!**

- 1) Я хотел бы особо подчеркнуть, что молитва и медитация – очень важные части 12 Шага! Попросите Бога направлять ваши мысли и действия и отдайте ему результат «Звонка 12 Шага»
- 2) **12 Шаг абсолютно необходим для поддержания трезвости.** В барах и забегаловках полно народу, которые не делали 12 Шаг, а теперь трусят с похмелья и рассказывают, что АА не работает!
- 3) Всегда берите с собой второго человека! Мы всегда ходим парой. Никогда не ходите одни, это часть нашего «Мы», которое проходит через всю Большую книгу. Брать напарника на «Звонок 12 Шага» – это правильный и безопасный путь. Один человек делает 12 Шаг, второй отвечает за молитвенную поддержку и безопасность
- 4) Будьте готовы ко всему. Во время «Звонка 12 Шага» может произойти всё что угодно!
- 5) Возьмите с собой немного алкоголя (это может предотвратить «белую горячку»), Большую Книгу (для человека, которому вы делаете 12 Шаг – он должен будет прочитать её перед вашей второй встречей), конфеты, апельсиновый или грейпфрутовый сок или мёд (в них содержится сахар, который заменит тот, что был в алкоголе). Возьмите с собой мусорный пакет (на тот случай, если вы сразу же повезёте человека в больницу, чтобы он не выbleвал у вас в машине)

Итак..., пересмотр «Звонка 12 Шага»

Мы должны быть «живым примером» (11:6)

и нести настоящую весть Анонимных Алкоголиков

для тех, кто ещё страдает

1. 12&12 (126:2)

- ? *«Можем ли мы проявлять дух любви и терпимости в нашей расстроившейся семейной жизни в той мере, в какой мы проявляем его в группе АА?»*
- ? *«Можем ли мы относиться с тем же доверием и уверенностью к людям, больным или искалеченным нашей болезнью, с которыми мы относимся к наставникам? Можем ли мы привнести дух АА в нашу каждодневную работу?»*
- ? *«Можем ли мы справиться с недавно осознанными обязанностями по отношению к миру в целом?»*
- ? *«Можем ли мы ощутить своё новое предназначение и стать по-новому преданными религии, избранной нами?»*
- ? *«Можем ли мы обрести новую радость жизни, пытаясь решать все эти проблемы?»*

2. 12&12 (126:2) *«Члены АА утвердительно отвечают на эти вопросы: “Да, – говорим мы. – **Всё это вполне возможно**”. Мы знаем это потому, что видим, как скука, боль и даже горе могут принести пользу, если человек пытается жить по принципам Двенадцати Шагов АА»*

3. *«А вот трезвый алкоголик, который нашёл это решение и вооружён знаниями о себе, может, как правило, завоевать полное доверие другого алкоголика за какие-то часы. И пока такое взаимопонимание не достигнуто, немногого или ничего можно добиться» (17:4)*

4. *«Помощь другим – фундаментный камень вашего выздоровления» (94:1)*

5. 12&12 (133:2) *«Муж может так увлечься АА и своими новыми друзьями, что довольно необдуманно будет проводить больше времени вне дома, чем даже раньше, когда он пил. Видя, что жена несчастна, он порекомендует ей Двенадцать Шагов АА и станет учить её, как ей надо жить»*

6. *«Не старайтесь уйти от ответственности, но, уж если вы берёте её на себя, будьте уверены, что вы поступаете правильно» (94:1)*

7. *«Недостаточно лишь изредка совершать какой-либо добрый поступок» (94:1)*

8. 12&12 (127:2) *«Конечно, даже лучшие члены АА не могут похвастаться стабильностью своих успехов. Хотя мы и не выпиваем роковую первую рюмку, но всё же частенько уклоняемся от пути духовного развития. Наши беды часто начинаются с равнодушия. Мы больше не пьём и счастливы, что делаем полезную работу в АА. У нас всё хорошо дома и на службе. Мы, естественно, поздравляем себя с успехом, но впоследствии оказывается, что подходили мы слишком упрощённо и судили поверхностно. Мы временно перестаём расти духовно, потому что считаем, что нам не нужно выполнять требования всех Двенадцати Шагов Программы. Мы довольствуемся тем, что выполняем требования нескольких Шагов. Иногда фактически только двух: Первого Шага и той части Двенадцатого Шага, которая сводится к передаче опыта другим алкоголикам. На нашем жаргоне это блаженное состояние называется “два шажка и не больше”. И оно может длиться годами»*

- 9. 12&12 (128:2)** «У нас, конечно, есть шанс, если мы перейдём от “двух Шагов” к “Двенадцати Шагам”, если мы готовы воспринять Божью благодать, которая поддержит и укрепит наши силы в любой жизненной катастрофе»
- 10.** «Вы должны быть добрым самаритянином каждый день, если возникнет такая необходимость» (94:1)
- 11. 12&12 (128:3)** «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 видели, как члены АА переносят страдания и смертельные болезни, почти не жалуясь и находясь в хорошем настроении. Мы видели, как в результате взаимного непонимания, трений или неверности одного из супругов распадаются семьи и как они восстанавливаются, когда люди начинают жить по Программе АА»
- 12.** «Вы должны вместе с вашим подопечным день за днём двигаться по пути духовного прогресса» (97:1)
- 13. 12&12 (129:2)** «Мы поняли, что удовлетворение природных инстинктов не является единственным смыслом жизни. Если мы придаём им первостепенное значение, то как бы ставим телегу впереди лошади, и нас неизбежно потянет назад к разочарованию. Но если мы готовы считать главным наш духовный рост, тогда и только тогда у нас появляется реальный шанс»
- 14. 12&12 (131:1)** «Когда мы поднялись на более высокую ступень развития, то обнаружили, что лучший источник эмоциональной стабильности – это сам Бог. Мы узнали, что зависимость от Его безупречной справедливости, всепрощения и любви способствует душевному здоровью и помогает там, где помощи ждать больше неоткуда»
- 15. 12&12 (132:1)** «Наша главная проблема заключается не в том, как сохранить семью, но в том, как быть счастливее в браке, устраняя эмоциональные отклонения, столь часто возникающие на почве алкоголизма»
- 12&12 (133:2)** «Когда отношения серьёзно нарушены, для исправления требуется длительная и терпеливая работа»
- 12&12 (134:1)** «Когда алкоголик понимает, что довелось вынести его жене и какой ущерб он нанёс ей и детям, он почти всегда охотно берёт на себя ответственность за семью и готов исправить всё, что можно, и примириться с тем, что изменить нельзя. Он настойчиво стремится осуществить Программу всех Двенадцати Шагов у себя в семье и часто добивается хороших результатов. С этого момента он с твёрдостью, но и с чувством любви, начинает вести себя, как и подобает мужу, а не избалованному мальчику»
- 16.** «Если мы находимся в хорошей духовной форме, мы можем делать всё то, что не рекомендуется делать алкоголикам» (97:4)

- 17. 12&12 (131:1)** *«Если мы по-настоящему зависим от Бога, то не станем строить из себя Бога перед нашими друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей. Это отношение стало абсолютно новым для нас и дало многим внутреннюю силу и покой души, поколебать которые не могли ни недостатки других, ни несчастья, случившиеся с нами не по нашей вине.*
Это новое мировоззрение, как мы поняли, совершенно необходимо нам, алкоголикам, ибо алкоголизм изолировал нас и сделал одинокими, хотя мы и были окружены любящими нас людьми»
- 18. 12&12 (136:1)** *Что касается денег и материальных благ, то здесь наши взгляды тоже радикально изменились. За небольшим исключением, мы все были большими мотами. Мы разбрасывали деньги во все стороны, чтобы доставить удовольствие себе и произвести впечатление на других»*
12&12 (136:1) *«Деньги были для нас символом престижа и удовольствия»*
12&12 (136:2) *«Нашей главной целью стал не финансовый успех, а просто материальная обеспеченность»*
12&12 (137:0) *«...мы забыли о фактической или потенциальной финансовой неопределенности всех людей в мире. Хуже всего было то, что мы забыли Бога. В денежных вопросах мы верили только в себя, да и то не очень»*
12&12 (137:1) *«Все это свидетельствовало о том, что мы ещё не достигли душевного равновесия»*
- 19. 12&12 (137:1 – 137:2)** *«Когда работа была просто для заработка, а не возможностью сделать что-то полезное, когда приобретение денег ради финансовой независимости было важнее, чем зависимость от Бога, мы всё ещё оставались жертвами неразумных страхов. Эти страхи делали невозможной спокойную и полезную жизнь при любом материальном достатке»*
Но с помощью Двенадцати Шагов мы смогли избавиться от этих страхов вне зависимости от того, какими были наши финансовые перспективы. Мы радостно и смиренно трудились, не заботясь о завтрашнем дне. Если наше материальное положение было хорошим, мы больше не боялись его ухудшения, потому что поняли, что наши беды могут стать нашими большими приобретениями»
- 20. 12&12 (137:2)** *«Не важно, каково наше материальное положение, важно – каково духовное. Деньги постепенно превратились из наших господ в наших слуг. Они стали средством выражения любви и обмена услугами с окружающими нас людьми. Когда с Божьей помощью мы обнаружили, что спокойно принимаем свою судьбу, тогда мы поняли, что можем жить в мире с собой и показать другим, что они тоже могут освободиться от своих страхов. Мы поняли, что свобода от страха важнее свободы от нужды»*
- 21. 12&12 (138:1)** *«Позднее он понимает, что настоящее счастье не в том, чтобы быть первым номером и даже одним из первых в борьбе за деньги, любовь или авторитет. Он узнаёт, что можно быть довольным жизнью, если хорошо распорядиться тем, чем обладаешь. Его амбиции теперь не абсурдны, потому что он научился понимать и принимать реальную действительность. Он хочет оставаться самим собой»*

- 22.** *Наше правило по поводу мест, где выпивают: «Есть ли у меня какие-либо общественные, деловые или личные причины, чтобы идти куда-либо, где будут пить другие, или я хочу урвать немного запретного удовольствия в атмосфере этих мест?» Если у вас есть причины, то вам нечего бояться. Можете пойти, можете остаться, делайте то, что считаете правильным» (99:1)*
- 23.** *«Но нужно быть уверенными в том, что вы стоите на прочном духовном основании и что вы правильно осознаете свои мотивы» (99:1)*
- 24.** *«Не думайте о том, что вы извлечёте из ситуации, думайте о том, что вы принесёте в неё» (94:1)*
- 25.** *«Но если у вас нет уверенности в себе, то вам лучше потратить это время на работу с другим алкоголиком» (99:1)*
- 26.** **12&12** (138:2) *«...алкоголики были инфантильны, чрезмерно чувствительны и страдали манией величия»*
- 12&12** (138:3) *«О, как же мы, алкоголики, возражали против такого вывода!»*
- 12&12** (139:1) *«В последующие годы большинство из нас согласилось с врачами. Мы более внимательно присмотрелись к себе и другим алкоголикам. Мы поняли, что нас всё время подстёгивая неразумный страх или беспокойство, заставлявшие нас превращать жизнь в погоню за славой, деньгами и положением, которое мы считали руководящим. Таким образом, ложная гордость стала обратной стороной той самой монетки, на лицевой стороне которой было написано слово “страх” и в которую мы играли себе на погибель. Мы просто обязаны были стать первыми, чтобы скрыть глубоко спрятанный в нас комплекс неполноценности. Временами, одерживая победы, мы хвастливо обещали ещё большие победы в будущем; испытывая поражения, мы страдали. Если нам выпадал не слишком большой успех, мы пребывали в депрессии и страхе. Тогда о нас говорили, что мы неполноценные люди. Но теперь мы считаем, что мы той же породы. В глубине души мы все до помешательства боялись. И неважно, сидели мы где-нибудь в тихой гавани и напивались до забвения или беспечно и своенравно бросались в жизненные стремнины, не справляясь с течением и не доставая дна ногами. В любом случае результат был один: почти что всех нас поглотила пучина алкоголя»*
- 27.** *«Ваша работа теперь быть там, где вы можете принести наибольшую пользу другим, поэтому идите туда, где вы нужны» (99:2)*
- 28.** **12&12** (140:0 – 140:1) *«Подлинное лидерство определяется способностями вести за собой и не является тщеславной демонстрацией силы или славы»*
- Ещё более удивительным является чувство, что мы не должны особенно выделяться среди своих друзей, чтобы быть полезными другим и по-настоящему счастливыми»*
- 29.** *«Если для этого вам придётся посещать самые злочные места на Земле, не бойтесь этого» (99:2)*

- 30. 12&12 (140:1)** «Услуга, которая оказана с радостью; обязательства, которые мы честно выполняем; беды, которые мы выносим или которые умеем отворотить с Божьей помощью; понимание, что дома и в мире мы являемся соратниками в совместном деле; хорошо усвоенный факт, что перед Богом все люди важны в равной мере; уверенность, что любовь, которую мы дарим, сторицей возвращается к нам; уверенность, что мы больше не изолированы и не живём в камерах-одиночках, которые сами построили для себя; уверенность, что мы не сорвались с резьбы, но занимаем достойное место в Божьем мироздании, – таковы постоянные законные удовольствия правильного образа жизни, которые нельзя заменить никакой помпезностью и торжественностью, никаким количеством материальных благ»
- 31.** «Руководствуясь такими мотивами, живите в самой гуще жизни, и Бог уберёжёт вас от бед и несчастий» (99:2)
- 32.** «В конце концов, мы сами создали свои проблемы. Бутылка была всего лишь их символом. К тому же, мы прекратили бороться с кем-либо или с чем-либо. Мы должны вести себя именно так!» (100:3)
- 33. 12&12 (140:1)** «**Настоящие амбиции** – это не то, что мы думали. Это желание быть полезным и смиренно идти по жизни под сенью Божьей благодати»
- 34. 12&12 (141:1)** «Мы завершаем описание Двенадцати Шагов АА. Мы коснулись такого большого количества проблем, что может показаться, что деятельность АА состоит в основном из решения проблем и улаживания конфликтов. В каком-то смысле, так оно и есть. 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, поэтому радость жизни является темой Двенадцатого Шага АА».
- 35. 12&12 (141:2)** «Пусть с каждым уходящим днём каждый из нас всё глубже ощутит внутренний смысл простой молитвы АА:

“Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить; мужество изменить то, что могу; и мудрость отличить одно от другого”»

«Эту поэму я (Дэйв Фредриксон) услышал на одной международной конвенции. Её прочитал один очень-очень старый член АА. Я делюсь этой поэмой каждый раз, когда делаю такие конференции. Она называется «Покажи мне дорогу». Если эта поэма не коснётся вашего сердца так же, как она коснулась моего, то вы что-то упустили!

«Покажи мне дорогу»

**Я бы лучше увидел однажды, как нужно поступать,
чем слушал бы об этом целый день.**

**Я буду лучше идти сам,
чем просто рассказывать о дороге.**

**Глаза – это лучшие ученики,
они учатся быстрее, чем уши.**

**Хороший совет может запутать,
но хороший личный пример всегда понятный.**

**Я смогу быстрее научиться это делать,
если ты покажешь, как ты сделал это сам.**

**Я не успеваю понять всё то, что ты говоришь,
но я успеваю увидеть то, что ты делаешь.**

**Самым лучшим из всех проповедников является тот,
кто делает то, о чём говорит.**

Увидеть добро в действии, вот что нужно всем.

Я могу не понять всю мудрость советов, которые ты даёшь.

Но мне всегда понятно то, как ты поступаешь, и то, как ты живёшь.

Доверяйте Богу!

Очистите свой дом!

Помогайте другим!

В этом всё АА!

Спасибо вам большое за эту невероятную возможность быть с вами и делиться своим опытом! Это невероятное Божье благословение!

Мы – духовное тело, поэтому нам нужно закончить молитвой: «Великий Отец, мы благодарны Тебе за эту невероятную возможность быть здесь! Спасибо Тебе за то, что мы узнали лучше Тебя на этих выходных, но помоги нам не забывать, что для алкоголиков знание ничего не даёт, помоги нам помнить, что для нас нужны действия! Господи, просим Тебя, дай нам силы применить на практике все, что мы услышали сегодня! Защити и сохрани нас! Поддержи нас на нашем общем пути к свободе, к Тебе, Господи! Спасибо за эту возможность быть вместе! Во имя Твоё, Отец! Аминь!»

В завершение...

Анонимные Алкоголики – это больше, чем «12 Шаговая» Программа. Это духовная Программа, которая включает в себя духовные принципы, которые сгруппированы по 12. Сначала мы проходим 12 Шагов Анонимных Алкоголиков, которые помогают настоящим, страдающим, хроническим алкоголикам выздороветь от безнадежного состояния мышления, тела и духа. После того, как мы выздоровели от алкоголизма и вошли в мир Духа, мы начинаем пользоваться 12 Традициями Анонимных Алкоголиков, которые помогают нам стать частью нашей домашней группы. Дальше мы начинаем пользоваться 12 Концепциями Служения, которые вовлекают нас в мировое Сообщество Анонимных Алкоголиков. Всё это формирует Три стороны треугольника АА. Выздоровление, Единство и Служение. Так что Анонимные Алкоголики – это 36 Шаговая Программа.

Но если в Анонимных Алкоголиках так любят число «12», то почему в Большой Книге всего одиннадцать Глав? Остальная часть Большой Книги состоит из историй безнадежных алкоголиков, которые выздоровели благодаря применения Программы Анонимных Алкоголиков, изложенной в этой книге. Они опишут какие они были, что с ними произошло, и какими они стали. Двенадцатой Главой вашей Большой Книги будет ваша история. Какая она будет? Возможно сейчас самое время, чтобы написать её!

Будете ли вы одним из тех, у кого достаточно смирения для того, чтобы стать учеником Большой Книги или нет, это ваш выбор. У каждого алкоголика есть шанс выздороветь и стать путешественником в этом чудесном мире. Каждый безнадежный алкоголик может выздороветь и помочь выздороветь другим алкоголикам.

Будете ли вы одним из тех, кто готов поставить свою жизнь на эту Программу и это Сообщество, или вы будете одним из тех, кто «просто ходит на группы и не пьёт» – это тоже ваш выбор. Вы можете, если хотите быть теми людьми, которые выше всей этой ерунды о «Сообществе», «Программе» и «всей этой ерунде о Боге». Если вы один из этих людей, то скорее всего вы никогда не прочитаете этой страницы. Но если вы всё же читаете эти строки, то почему бы вам не попробовать сделать то, что сделали авторы этой Книги, и не попробовать сделать это по-настоящему, изо всех сил? Если вы сделаете это, то вы сможете выздороветь от этого безнадежного состояния мышления, тела и духа, которое называется алкоголизмом.

Мы заплатили большую цену за приход в АА. Почему бы нам не попытаться заплатить цену за то, чтобы остаться здесь. Это не так болезненно! Мы редко встречали человека, который бы не обрёл физическую и эмоциональную трезвость, следуя четким и ясным инструкциям, изложенным в Большой Книге.

**МЫ ВЫЗДРАВЛИВАЕМ БЛАГОДАРЯ ШАГАМ,
КОТОРЫЕ МЫ ДЕЛАЕМ,
А НЕ СОБРАНИЯМ, НА КОТОРЫЕ МЫ ХОДИМ!!!**

**НАМНОГО ПРОЩЕ ОСТАВАТЬСЯ ТРЕЗВЫМ,
ЧЕМ СНОВА ПРОТРЕЗВЕТЬ!!!**

12 Шаг – Обещания

1. *«Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя даёт интенсивная работа с другими алкоголиками. Она помогает там, где все другие средства бессильны» (86:1)*
2. *«...несите смысл наших идей другим алкоголикам! Вы сможете помочь там, где никто другой не сможет» (86:1)*
3. *«Вы можете завоевать их доверие, в котором они откажут другим» (86:1)*
4. *«Ваша жизнь приобретёт новый смысл» (86:2)*
5. *«Частые контакты с новичками и друг с другом станут яркими событиями вашей жизни» (86:2)*
6. *«К сожалению, существует множество предубеждений; если вы затронете их, это усложнит вашу миссию»(86:3)*
7. *«Священнослужители и врачи обладают компетентностью, которая может быть полезной для вас, но именно ваш алкогольный опыт делает общение с вами чрезвычайно полезным для других алкоголиков» (86:3)*
8. *«Вера, чтобы быть действенной, должна сочетаться с жертвенностью и бескорыстными поступками, направленными на созидание» (90:3)*
9. *«Вы не обидитесь, если он не захочет иметь дело с вами, так как он уже помог вам больше, чем вы ему» (91:1)*
10. *«В общении с алкоголиками лучше всего не проявлять чрезмерного рвения и не выказывать стремления переделать их» (92:1)*
11. *«У нас нет монополии на духовное общение с Богом. Наш подход оказался плодотворным, поэтому мы рекомендуем то, что сработало для нас» (93:0)*
12. *«Помощь другим – фундаментный камень вашего выздоровления» (94:1)*
13. *«Недостаточно лишь изредка совершать какой-либо добрый поступок. Вы должны быть добрым самаритянином каждый день, если возникнет такая необходимость»(94:1)*
14. *«Люди, которые кланчат деньги и просят на ночлег, даже не начав бороться с алкоголем, находятся на неверном пути» (95:1)*
15. *«Многие из нас на своей шкуре познали одну простую истину – есть у нас работа или нет её, есть жена или нет, мы продолжаем пить, пока полагаемся в первую очередь на людей, а не на Бога» (95:2)*

16. *«Необходимо, чтобы в сознание алкоголика врезалась мысль, что он может излечиться вне зависимости от того, что сделают другие. Единственное – препоручить себя Богу и, руководствуясь нравственностью, провести большую чистку в своём хозяйстве» (95:3)*
17. *«...нужно немедленно попытаться исправить содеянное зло, иначе расплатой за это будет запой» (96:1)*
18. *«Напомните вашему другу, что его выздоровление не зависит от людей. Оно зависит только от его взаимоотношений с Богом» (97:0)*
19. *«Если вы будете настойчивы, начнут происходить замечательные вещи» (97:1)*
20. *«Оглядываясь назад, мы понимаем, что все, случившееся с нами после того, как мы отдали себя в руки Бога, намного превзошло наши планы и ожидания» (97:1)*
21. *«Следуйте велениям Высшей Силы и со временем вы будете жить в новом, замечательном мире, какими бы ни были ваши теперешние обстоятельства» (97:1)*
22. *«Если мы находимся в хорошей духовной форме, мы можем делать всё то, что не рекомендуется делать алкоголикам» (97:4)*
23. *«Алкоголик, который не может иметь дело со всем этим, всё ещё не избавился от того образа мышления, который сопутствует алкоголизму. Его духовный статус ещё не закрепился» (98:1)*
24. *«С нашей точки зрения, любая схема борьбы с алкоголизмом, основанная на том, чтобы оградить алкоголика от соблазнов, обречена на неудачу» (98:2)*
25. *«Как-нибудь при случае объясните им, почему вы не можете пить. Если вы объясните всё как следует, лишь немногие впоследствии предложат вам выпить» (99:1)*
26. *«Руководствуясь такими мотивами, живите в самой гуще жизни, и Бог убержёт вас от бед и несчастий» (99:2)*
27. *«Не стоит также проповедовать даже умеренное потребление алкоголя, потому что ни один пьющий не хочет ничего слышать о выпивке от тех, кто ненавидит алкоголь» (100:1)*
28. *«В конце концов, мы сами создали свои проблемы. Бутылка была всего лишь их символом» (100:3)*
29. *«К тому же, мы прекратили бороться с кем-либо или с чем-либо. Мы должны вести себя именно так!» (100:3)*

Часть 29) 12 Шаг – В течение недели читать главы «Обращение к жёнам», «Новые отношения в семье» и «Обращение к работодателям»

12 ШАГ «...и применять эти принципы во всех наших делах»
(58:2)

1. *«Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах» (14:3)*
2. *«...он должен начать воплощать эти принципы в своём поведении дома, конечно, если у него есть дом. Хотя его семья может быть виновата перед ним, он не должен обращать на это внимание. Он должен продемонстрировать свой духовный рост» (95:4)*
3. *«Вы должны вместе с вашим подопечным день за днём двигаться по пути духовного прогресса. Если вы будете настойчивы, начнут происходить замечательные вещи» (97:1)*
4. *«Если алкоголик не хочет следовать программе, не нужно порывать связи с его семьёй» (94:3)*
5. *«Не старайтесь уйти от ответственности, но, уж если вы берете её на себя, будьте уверены, что вы поступаете правильно. Помощь другим – фундаментный камень вашего выздоровления. Недостаточно лишь изредка совершать какой-либо добрый поступок. Вы должны быть добрым самаритянином каждый день, если возникнет такая необходимость» (94:1)*
6. *«Споры и обвинений нужно избегать как чумы. Во многих семьях сделать это нелегко, но необходимо для достижения положительных результатов» (96:0)*
7. *«Со временем многие проблемы взаимного общения уйдут сами собой при условии, что алкоголик продолжит соблюдать трезвость, проявлять внимание и готовность помочь, независимо от того, что говорит или делает кто-либо из членов семьи» (96:1)*
8. *«Теперь мы стремимся применять духовные принципы во всех областях нашей жизни» (113:1)*
9. *«Если ваш муж постарается строить свою жизнь на духовной основе, то он тоже будет делать всё возможное, чтобы избегать разногласий и споров» (114:2)*
10. *«Все члены семьи должны сойтись на общей основе толерантности, взаимопонимания и любви. Это означает отказ от эгоизма в семейных отношениях» (118:1)*

11. *«Другой принцип, которому мы строго следуем, заключается в том, что мы не рассказываем об интимных подробностях жизни другого человека, если не уверены, что он одобрил бы это» (121:2)*
12. *«Поскольку семья пострадала больше всего, свои основные усилия алкоголик должен направить на восстановление мира и благополучия в семье. Ему не удастся преуспеть ни в чем, если он не сумеет проявить бескорыстие и любовь под крышей собственного дома» (123:2)*
13. **«Давать, а не брать станет главным принципом семьи» (123:3)**
14. *«...духовная жизнь, исключая обязательства по отношению к семье, не так уж совершенна» (125:1)*
15. *«...мы считаем, что веселье и смех полезны (128:2)*
16. *«Сугубо практический подход к проблемам, отсутствие нетерпимости, неофициальность обстановки, настоящая демократия, способность просто по-человечески понять другого – вот что придавало тем людям неотразимость» (156:2)*
17. *«Спрашивайте Его во время вашей утренней медитации, что вы можете сегодня сделать для тех, кто ещё болен» (160:1)*

Духовные принципы

из глав «Обращение к жёнам» и «Новые отношения в семье»

Мы должны взять эти духовные принципы в Молитву, Медитацию и Визуализацию, чтобы «увидеть» как мы можем начать применять их «...во всех наших делах»

1. *«...никогда не раздражаться (не злиться)» (107:3)*
2. *«Терпение...» (107:3) и (108:2), (114:3), (127:0)*
3. *«...ровное настроение (хорошее настроение) – вам совершенно необходимы» (107:3)*
4. *«...никогда не говорите ему (им), что он (они) должны сделать...» (107:4)*
5. *«Не настраивайтесь на то, что вам удастся исправить вашего мужа (их)» (108:1)*
6. *«...рассудительность...» (108:2)*
7. *«Не критикуйте его во время такого обсуждения» (108:2)*
8. *«Не принуждайте его (их) следовать нашей Программе» (109:4)*
9. *«Только не нажимайте на него (их)» (110:0)*
10. *«Постарайтесь при этом не порочить вашего мужа (их) и не навредить ему (им)» (111:4)*

11. *«Ваша уверенность в себе, ваше ровное настроение и отсутствие смущения чудесным образом улучшат ваши отношения с другими людьми» (112:0)*
12. *«...лучше не становиться на чью-либо сторону...» (112:1)*
13. *«Употребляйте свою энергию, чтобы добиться лучшего взаимопонимания между всеми, кто вас окружает» (112:1)*
14. *«...постарайтесь не ругать его (постарайтесь не быть наполненными Resentment'ом)...» (112:2)*
15. *«Теперь мы стремимся применять духовные принципы во всех областях нашей жизни» (113:1)*
16. *«Ваши вера и искренность должны выдержать испытания. Такая постоянная проба сил должна рассматриваться как составная часть вашей учёбы, ибо таким образом вы будете учиться жить» (113:3)*
17. *«...не нужно выражать своё несогласие в раздражённых или резко критических тонах» (114:1)*
18. *«Терпение...» (114:3) и (107:3), (108:2), (127:0)*
19. *«...толерантность...» (114:3)*
20. *«...понимание...» (114:3)*
21. *«...любовь...» (114:3), (127:0)*
22. *«Правило жизни – живи и давай жить другим» (114:3)*
23. *«Покажите, что вы...» «...готовы исправлять ваши недостатки (характера)...» (114:3)*
24. *«Когда вами овладевает чувство обиды, пытайтесь трезво оценить то хорошее, что у вас есть» (115:1)*
25. *«Мы считаем серьёзной ошибкой приглушать его энтузиазм в работе с другими алкоголиками» (115:2)*
26. *«...нужны новые интересы и дело, во имя которого вы будете жить» (116:1)*
27. *«...вы поможете ему, вместо того чтобы жаловаться...» (116:1)*
28. *«...должно проснуться чувство ответственности за других людей» (116:1)*
29. *«...должны думать о том, что вы можете дать жизни, а не что вы можете взять от неё» (116:1)*
30. *«Не напоминайте ему (им) о его (их) духовной ущербности, он сам всё поймёт» (116:2)*
31. *«Подбадривайте его и спросите, чем вы можете ему помочь» (116:2)*
32. *«...положитесь на Бога, как в решении этой проблемы, так и во всех других проблемах» (117:0)*

33. *« (118:1) «Все члены семьи должны сойтись на общей основе толерантности, взаимопонимания и любви» (118:1)*
34. *«Все члены семьи должны сойтись на общей основе толерантности, взаимопонимания и любви» (119:1)*
35. *«Ему понадобятся многие годы напряжённой работы для восстановления финансового положения семьи, но не нужно упрекать его в этом» (119:3)*
36. *«Семья, обладающая мудростью, будет ценить его за попытки изменить к лучшему свою жизнь, а не за то, сколько он заработает» (119:3)*
37. *«Мы растём по мере того, как признаем и исправляем ошибки, а также извлекаем из этого пользу на будущее» (120:1)*
38. *«Вы должны думать, что в руках Всевышнего наше тёмное прошлое превращается в величайшее достояние – ключ к жизни и счастью других. Ваш опыт поможет другим избежать смерти и горя» (120:2)*
39. *«Мы очень много говорим о других, но все наши разговоры неизменно смягчаются атмосферой любви и терпимости, которая царит у нас» (121:1)*
40. *«...мы не рассказываем об интимных подробностях жизни другого человека, если не уверены, что он одобрил бы это» (121:2)*
41. *«Они должны благодарить судьбу...» (122:2)*
42. *«Нужно хвалить его за его достижения...» (122:2)*
43. *«...понимает (spiritual understanding – духовное понимание)...» (123:0)*
44. *«...никто не будет относиться всерьёз к периодам его капризов, депрессии или апатии, которые пройдут, если он будет сталкиваться с терпимостью, любовью и пониманием в своих духовных устремлениях» (123:0)*
45. *«Ему не удастся преуспеть ни в чем, если он не сумеет проявить бескорыстие и любовь под крышей собственного дома» (123:2)*
46. *«По мере того как каждый член семьи, в которой есть раздор, начинает видеть собственные недостатки и признавать их перед другими, он создаёт основу для полезного обсуждения отношений» (123:3)*
47. *«Такие семейные обсуждения приносят пользу, если проходят без ожесточённых споров, самоуничтожения, самооправдания или недоброжелательной критики» (123:3)*
48. *«Давать, а не брать станет главным принципом семьи» (123:3)*
49. *«Никто не может оказать большую помощь алкоголику, вышедшему на простор духовного пути развития, чем жена, также принявшая разумную духовную программу и сумевшая воплотить её в реальные дела» (126:1)*
50. *«С самого начала супруги должны откровенно признать, что обоюдные уступки в некоторых вопросах совершенно необходимы, если они хотят, чтобы вся семья участвовала в создании нового образа жизни» (127:1)*

51. «Могут появиться новые знакомые, ничего не знающие об алкоголизме главы семьи, и нужно уделить время их нуждам» (127:1)
52. «Не являясь группой людей определённого вероисповедания, мы не пытаемся агитировать кого-либо присоединиться к той или иной вере. Эти вопросы каждый решает, советуясь со своей совестью» (128:0)
53. «...мы отнюдь не мрачные люди» (128:1)
54. «Если бы наши новые члены не видели никакой радости в нашем новом образе жизни, если бы в ней не было веселья, они не пошли бы с нами по одной дороге» (128:1)
55. «Мы твёрдо убеждены, что нужно радоваться жизни» (128:1)
56. «Мы не рассуждаем цинично о положении наций в мире, но мы и не берём на свои плечи мировые проблемы» (128:1)
57. «...мы считаем, что веселье и смех полезны» (128:2)
58. «...пусть каждая семья участвует в играх, совместно либо врозь, насколько это позволяют им обстоятельства» (128:3)
59. «Мы уверены, что Бог хочет видеть нас **счастливыми, радостными и свободными**» (128:3)
60. «Избегайте намеренно создавать ситуации, приносящие страдания, но, если беда всё же случится, используйте её, чтобы продемонстрировать всем Его могущество» (128:3)
61. «Члены семьи, жившие с алкоголиком, способны поверить, только увидев воочию» (130:3)
62. «У нас есть три лозунга, которые уместно здесь привести:
“Первым дело – главное”,
“Живи и давай жить другим”,
“Тише едешь – дальше будешь”» (131:2)

Часть 30) 12 Шаг – В течении читать главу «Визуализация для вас» («Заглянем в ваше будущее») и о Практическом применении духовных принципов во всех делах. Домашнее задание: взять в молитву, медитацию и визуализацию духовные принципы, которые мы нашли в главах «Обращение к жёнам» и «Новые отношения в семье»

«Визуализация для вас» («Заглянем в ваше будущее») (147 – 160)

«Каждый день – это день, когда мы должны вносить визуализацию Божьей воли во все наши действия. “Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)”. Эти мысли должны присутствовать у нас постоянно. В этом контексте мы можем применять нашу силу воли, так как мы хотим. Это надлежащее использование воли» (82:2)

«...четыре чудовищных всадника –

Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаяние» (147:2)

- 1. «Да, такая замена есть, и это намного больше, чем просто замена. Это сообщество Анонимных Алкоголиков. Там вы сможете освободиться от забот, скуки и беспокойства. Ваше воображение снова пробудится. Жизнь наконец обретёт смысл. Перед вами лежат лучшие годы вашей жизни. Таким нам представляется наше братство, и таким же оно покажется и вам» (148:3)*
- 2. «...среди них (членов АА) вы найдёте себе верных друзей на всю жизнь. Вы будете связаны с ними новыми для вас отношениями, вы вместе избежите катастрофы и плечом к плечу отправитесь в путь. Тогда вы поймёте, что значит отдавать себя другому, чтобы он выжил и заново открыл для себя радость жизни» (149:0)*
- 3. «Практический ответ на этот вопрос заключается в том, что поскольку нам удалось это сделать, то это посильно и для вас. Если вы хотите этого больше всего на свете и готовы воспользоваться нашим опытом, вы достигнете намеченной цели» (149:1)*
- 4. «Эти люди нашли совершенно новый смысл в жизни. Хотя они знали, что должны помогать другим алкоголикам, чтобы самим не пить, этот мотив стал для них второстепенным. Более важным было ощущение счастья, которое они испытали, помогая другим. Они делили с ними кров, свои скудные доходы и охотно посвящали свободное время товарищам по несчастью. Днём и ночью, если это требовалось, они были готовы поместить алкоголика в больницу и потом навещать его» (155:1)*

5. *«Они несколько раз терпели неудачи со своими подопечными, но тогда они принимали попытки вовлечь их семьи в жизнь, основанную на духовных принципах, тем самым удаляя беспокойство и облегчая страдания» (155:1)*
6. *«Часто общаясь друг с другом, они знали, что почти каждый вечер где-нибудь в доме собираются мужчины и женщины, счастливые в своей новой жизни и озабоченные лишь тем, как передать свои открытия какому-нибудь новичку» (155:2)*
7. *«...стало обычаем собираться раз в неделю, приглашая всех желающих для обсуждения проблем духовной жизни. Кроме поддержания связей и духа товарищества, они ставили перед собой цель – привлечь новых членов, которые могли бы прийти, узнав о месте и времени встречи, и рассказать о своих проблемах» (155:2)*
8. *«Сугубо практический подход к проблемам, отсутствие нетерпимости, неофициальность обстановки, настоящая демократия, способность просто по-человечески понять другого – вот что придавало тем людям неотразимость» (156:2)*
9. *«Они узрели Великую Реальность – их Любящего и Всесильного Создателя» (156:2)*
10. *«Но жизнь членов АА не сводится только к посещению собраний и госпиталей. Улаживание старых раздоров, помощь семьям в урегулировании конфликтов, объяснение раздражённым родителям поведения их сына, лишённого ими наследства, финансовая помощь и, если необходимо, поиски работы друг для друга составляют содержание их жизни» (157:1)*
11. *«Никто не считается здесь настолько опозоренным или опустившимся так низко, чтобы ему отказали в сердечном приёме и помощи, если он решил бросить пить» (157:1)*
12. *«Потерпев вместе кораблекрушение, вернувшись к жизни и объединившись под властью единого Бога, с сердцем и мыслями, обращёнными на благо других» (157:1)*
13. *«...они не считают важными те цели, которым другие люди придадут такое значение» (157:1)*
14. *«Так мы растём. Так же можете расти и вы, даже если у вас будет только наша книга в руках. Мы верим и надеемся, что в ней содержится всё, что нужно вам для начала» (158:3)*
15. *«Вы забываете, что подключаетесь к источнику силы, гораздо более могущественному, чем вы сами. Имея такую поддержку, нужно всего лишь желание, терпение и труд, чтобы повторить то, что совершили мы» (158:4)*
16. *«...если судить по нашему опыту, то более половины тех, к кому обращаются наши члены, сами станут членами Анонимных Алкоголиков» (159:3)*

17. *«Когда несколько человек в этом городе исцелятся и узнают радость помощи другим, возвращая их к нормальной жизни, этот процесс уже нельзя будет остановить, пока каждому алкоголику в этом городе, который захочет и сможет выздороветь, не будет предоставлена возможность исцелиться» (159:3)*
18. *«Всё в руках Божьих, не забывайте, что вы должны во всем полагаться на Него. Он покажет вам, как создать сообщество, о котором вы мечтаете» (159:4)*
19. *«Бог будет постоянно открывать новое вам и нам» (160:1)*
20. *«Спрашивайте Его во время вашей утренней медитации, что вы можете сегодня сделать для тех, кто ещё болен» (160:1)*
21. *«Вы получите ответы, если в своём собственном хозяйстве вы навели порядок» (160:1)*
22. *«Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет» (160:1)*
23. *«Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это – Великий Факт» (160:1)*
24. *«Положитесь на Бога, как вы понимаете Его» (160:2)*
25. *«Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами» (160:2)*
26. *«Очиститесь от обломков прошлого» (160:2)*
27. *«Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам» (160:2)*
28. *«Мы будем с вами объединённые в Сообщество Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелёгком Пути Счастья» (160:2)*

Доктор Боб:

«И ещё одно. Сегодня никого из нас здесь бы не было, если бы кто-то не потратил время, чтобы объяснить нам всё это, дружески похлопать по плечу, сводить нас на пару собраний, и не сделал бы множество других мелких добрых дел для нашей пользы. Поэтому давайте никогда не доходить до такой степени ограниченного самодовольства, когда мы не захотели или поленились бы донести до наших менее счастливых братьев эту помощь, оказавшуюся столь полезной для нас. Большое спасибо, благодарю вас»

Другие Обещания

1. *«Так велика Божья власть!»(111:0)*
2. *«Мы уже не раз говорили о том, что люди становятся более счастливыми, когда начинают жить на духовной основе» (112:4)*
3. *«Если Бог в состоянии решить одну из древнейших загадок – алкоголизм, то Он в состоянии решить и все остальные проблемы» (113:0)*
4. *«Если вы вместе с мужем решите проблему алкоголя, вы, конечно, будете очень счастливы. Но ведь все проблемы нельзя решить сразу. Семена дали ростки в новой почве, но рост только начался. Несмотря на вновь обретенное вами счастье, в вашей жизни будут подъёмы и падения. Многие старые проблемы останутся с вами. Так и должно быть» (113:2)*
5. *«Ваши вера и искренность должны выдержать испытания. Такая постоянная проба сил должна рассматриваться как составная часть вашей учёбы, ибо таким образом вы будете учиться жить. Вы совершите ошибки, но если вы постараетесь их преодолеть, они не утянут вас на дно. Вы извлечёте из них уроки. Преодолевая их, вы обретёте лучший образ жизни, чем раньше» (113:3)*
6. *«Вы с мужем обнаружите, что с трудными проблемами легче справиться, когда вы способны решать простые» (114:2)*
7. *«Терпение, толерантность, понимание и любовь способны творить чудеса в этой ситуации. Покажите, что у вас есть эти качества, и ваш муж оплатит вам сторицей» (114:3)*
8. *«Правило жизни – живи и давай жить другим. Если вы оба готовы исправлять ваши недостатки, у вас не будет поводов критиковать друг друга» (114:3)*
9. *«В вас обоих должно проснуться чувство ответственности за других людей» (116:1)*
10. *«Вы и ваш муж должны думать о том, что вы можете дать жизни, а не что вы можете взять от неё. Это сделает вашу жизнь более полноценной. Ваша новая жизнь будет несравненно богаче, чем старая» (116:1)*
11. *«Мы растём по мере того, как признаем и исправляем ошибки, а также извлекаем из этого пользу на будущее. Прошлое алкоголика становится основным достоянием семьи, часто, к тому же, единственным» (120:1)*
12. *«Вы должны думать, что в руках Всевышнего наше тёмное прошлое превращается в величайшее достояние – ключ к жизни и счастью других. Ваш опыт поможет другим избежать смерти и горя» (120:2)*

13. *«Мы, алкоголики, народ чувствительный. Многим нужны годы и годы, чтобы избавиться от этого серьёзного недостатка» (121:2)*
14. *«Но мы отнюдь не мрачные люди. Если бы наши новые члены не видели никакой радости в нашем новом образе жизни, если бы в ней не было веселья, они не пошли бы с нами по одной дороге» (128:1)*
15. *«Мы выздоровели, и нам дана сила, чтобы помогать другим» (128:2)*
16. *«Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными» (128:3)*
17. *«Мы уверены в том, что духовный образ жизни является мощным средством восстановления здоровья» (129:1)*
18. *«У нас есть три лозунга, которые уместно здесь привести:
Первым дело – главное.
Живи и давай жить другим.
Тише едешь – дальше будешь» (131:2)*
19. *«Если ваш сотрудник принимает ваше предложение, нужно объяснить ему, что терапевтическое лечение – это только малая часть того, что предстоит сделать» (139:2)*
20. *«Каждому из нас приходится ставить выздоровление превыше всего, потому что без этого мы потеряли бы дом и работу» (139:2)*
21. *«Самые первые враги алкоголика – это чувства Resentment, ревности, зависти, разочарования и страха» (141:4)*
22. *«Как социальная группа алкоголики – очень энергичный народ. Они умеют работать и умеют развлекаться» (142:1)*
23. *«Да, такая замена есть, и это намного больше, чем просто замена. Это наше братство в Анонимных Алкоголиках» (148:3)*
24. *«Там вы сможете освободиться от забот, скуки и беспокойства» (148:3)*
25. *«Ваше воображение снова пробудится» (148:3)*
26. *«Жизнь наконец обретёт смысл» (148:3)*
27. *«Перед вами лежат лучшие годы вашей жизни. Таким нам представляется наше братство, и таким же оно покажется и вам» (148:3)*

- 28.** *«Вы будете связаны с ними новыми для вас отношениями, вы вместе избежите катастрофы и плечом к плечу отправитесь в путь» (148:5)*
- 29.** *«Тогда вы поймёте, что значит отдавать себя другому, чтобы он выжил и заново открыл для себя радость жизни. Вы познаете в полной мере смысл выражения: “Возлюби ближнего своего как самого себя”»(148:5)*
- 30.** *«Практический ответ на этот вопрос заключается в том, что поскольку нам удалось это сделать, то это посылно и для вас. Если вы хотите этого больше всего на свете и готовы воспользоваться нашим опытом, вы достигнете намеченной цели. Мы всё ещё живём в мире чудес. Наше выздоровление является доказательством этого» (149:1)*
- 31.** *«Бог будет постоянно открывать новое вам и нам» (160:1)*
- 32.** *«Вы получите ответы, если в своём собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет – (160:1)*
- 33.** *«Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это – Великий Факт» (160:1)*
- 34.** *«Мы будем с вами в Сообществе Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелёгком Пути Счастья» (160:2)*

Почему Мы Были Избраны

Бог в своей мудрости избрал эту группу мужчин и женщин быть поставщиками Его добродетели. В выборе тех, через кого нести этот феномен, Он отправился не к гордым, могущественным, известным или выдающимся. Он отправился прямо к пропойцам, так называемым слабым мира сего. Возможно, Он сказал нам следующие слова:

«Вашим слабым немощным рукам Я доверил непомерную силу. Вам было дано то, в чём было отказано самым образованным из людей. Ни учёным или государственным деятелям, ни жёнам или матерям, ни даже моим жрецами или священникам не дал Я дар лечить других алкоголиков, который Я доверил вам».

«Он должен быть использован бескорыстно; он несёт с собой величайшую ответственность. Ни один день не может быть слишком долгим; ни что не может быть более срочным; ни одна причина не может быть незначительной; ни какое дело слишком тяжёлым; ни какое усилие слишком большим. Он должен быть использован с терпимостью, ибо Я не ограничил его предназначение какой-либо расе, убеждению и вероисповеданию. Вы обязаны принимать критику; отсутствие благодарности будет обычным; насмешек будет масса; ваши побуждения будут неправильно оценены. Вы должны быть готовы к напастям, ибо то, что люди называют напастями – это ступени лестницы, которую вы должны использовать, чтобы подниматься к духовному совершенству, и помните, в проявлении этой силы Я не потребую сверх ваших возможностей».

«Вы не избраны из-за исключительных талантов и, если успех сопутствует вашим усилиям, всегда будьте осторожны не приписывать личному превосходству то, что является вашим лишь на основании посланного Мною дара. Если бы Я хотел, чтобы образованные люди выполняли эту миссию, Я бы доверил эту мощь врачам и учёным. Если бы Мне потребовались красноречивые люди, было бы много желающих получить это задание, ибо разговор – самый простой в использовании талант, которым Я наградил человечество. Если бы Мне потребовались учёные, чья квалификация значительно превосходит вашу, они в Моём распоряжении. Вы были избраны потому, что являетесь изгнанниками мира, и ваш долгий опыт алкоголиков сделал или должен был сделать вас смиренно чуткими к страдальному плачу, который исходит из одиноких сердец алкоголиков повсюду».

«Всегда помните признание, сделанное вами в день обращения в АА – а именно, что вы бессильны, и что только из-за вашего согласия препоручить вашу жизнь и волю моему попечению освобождение пришло к вам».

Часто встречающийся в литературе АА памфлет, называется «Почему Мы Были Избраны». Источником этого памфлета является речь, произнесённая Судьёй Джоном Т. на 4-ой годовщине чикагской группы в 1943-ем году.

Часть 31) 12 Традиций и 12 Концепций Анонимных Алкоголиков и об их применении на группах и в жизни

12 Традиций во взаимоотношениях

«Существует принцип, встающий преградой на пути любой информации, являющийся защитой от любых аргументов, неустанно поддерживающий в человеке извечное невежество. Этот принцип – заведомое пренебрежение, предшествующее познанию»

(Герберт Спенсер, «Анонимные Алкоголики», стр. 184)

Традиции АА

Те, кто вступили в Содружество Анонимных Алкоголиков, ощутили, что значит сделать выбор между постоянной мукой и трезвостью, а нередко – между жизнью и смертью. Точно таким же образом Содружество АА может принести пользу огромному количеству алкоголиков, ещё не знающих о его существовании.

Поэтому ни одно другое сообщество мужчин и женщин не испытывало столь острой потребности в постоянном единстве и стремления к действенности своих усилий. Мы, алкоголики, видим, что должны работать совместно и держаться друг друга, иначе большинство из нас в конце концов погибнет в одиночку.

«Двенадцать Традиций» Анонимных Алкоголиков представляют собой, по мнению членов АА, наилучшие, основанные на практическом опыте, ответы на такие жгучие вопросы: «Как АА может лучше всего работать?» и «Каков наилучший способ сохранения единства АА и его выживания?» («Анонимные Алкоголики», Приложение I, Традиции АА, стр.174, абзац 1-3)

Если Традиции могут сохранить вместе группу ненормальных людей, которые раньше не могли бы долго жить вместе без того, чтобы поубивать друг друга, то...

Почему бы нам не попытаться объединить нашу пару или нашу семью в группу и не попробовать ответить на вопрос: «Как нам, как семье, лучше всего работать?» Применение Традиций в семье может позволить ответить на вопрос: «Каков наилучший способ сохранения единства семьи и её выживания?»

Традиции во взаимоотношениях

Впервые я (Дэйв Фредриксон) услышал о традициях во взаимоотношениях 7-8 июля 1996 года от Мэри Перл Томпсон, по прозвищу «Мерп», во время конференции в г. Норт-Литл-Рок. Эти Традиции являются собранием идеалов и опыта группы АА для семейных. Их опыт я дополнил своим, и вот что из этого получилось.

- 1) Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, здоровые взаимоотношения зависят от единства.
- 2) В делах нашей семьи или наших взаимоотношений есть только один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом семейном сознании. Каждый член нашей семьи всего лишь облечённый Богом слугитель, и никто никому не приказывает.
- 3) Два или больше человека, которые собираются для общего благополучия, могут называть себя семьёй. Основными требованиями для того чтобы иметь хорошую семью или отношения, являются: взаимное желание быть во взаимоотношениях, готовность работать для хороших взаимоотношений и честное желание жить согласно Божьей воле.
- 4) Каждый партнёр должен быть самостоятельным, за исключением дел, которые затрагивают других партнёров, семью или общество в целом.
- 5) У каждой семьи или взаимоотношений должна быть лишь одна единственная цель – служить выражением Божьей Любви.

Как это круто, не так ли? Единственная цель моей семьи – это служить выражением Божьей любви!

- 6) Партнёр не должен излишне духовно, эмоционально или физически поддерживать брак или отношения, чтобы проблемы эгоизма или получения удовлетворения не отвлекали нас от нашей главной цели.
- 7) Каждый партнёр должен стремиться к полному самообеспечению на физическом, эмоциональном и духовном уровне.

- 8)** Наш брак или отношения должны всегда оставаться добровольными отношениями, в которых каждый партнёр принимает свободное решение оставаться в них. В здоровых отношениях мы не ведём счёт нашим вкладам или добрым делам.

Я хотел бы остановиться на этом пункте.

Мужичины, наша система подсчёта отличается от женской! Если я принёс своей жене шоколадку, то в моем уме это 1 балл. Если я принёс жене кольцо с бриллиантом, то это 10 000 баллов! 😊 Позвольте мне спасти вас от многих трудностей и проблем во взаимоотношениях. Вот женская система подсчёта: вы принесли домой шоколадку – 1 балл, вы принесли домой кольцо с бриллиантом – 1 балл, вы принесли охапку роз – 1 балл, вы написали жене любовную записку – 1 балл! В женской системе подсчёта ключевым является не цена подарка, а проявление любви!

Вот что я делаю во взаимоотношениях со своей женой: я пишу любовные записки. Перед тем как ехать сюда, я написал маленькое любовное послание и положил его под одеяло, так что, когда моя жена пошла спать в тот день, она обнаружила это послание. Другую записочку я положил в её нижнее белье, так что на следующий день, когда она проснулась и пошла в душ, она нашла другую мою любовную записку! То же самое я сделал для моих детей. Каждый из них обнаружил записку у себя под одеялом в тот вечер.

Вот что значит применение этих принципов во всех наших делах – перестаньте думать о себе! Начните проявлять любовь к другим людям! Если вы не можете сделать это для своей семьи, то с кем тогда сможете? Такие простые, маленькие проявления любви! Позвоните и скажите им: «Я люблю тебя!» Подойдите среди дня и обнимите их! Моя жена может идти по дому, я становлюсь прямо у неё на пути и обнимаю её. Она уже привыкла и не говорит, как раньше: «Что ты делаешь? Ты что, опять что-то натворил?» Теперь она просто принимает эти объятия и затем идёт дальше по своим делам.

Я протрезвел, когда в обиходе были карточки «Только сегодня». Сейчас их трудно встретить где-то, их уже практически не печатают в группах Анонимных Алкоголиков. Знаете, кто их сейчас печатает? Ал-Анон! В карточках «Только сегодня» давался набор серьёзных духовных вещей, которые нужно практиковать только сегодня.

Ещё раз, в здоровых отношениях мы не ведём счёт нашим вкладам или добрым делам.

- 9)** Семья или отношения должны быть гибкими в своей организации, но наше групповое сознание может выбирать наделённых доверием исполнителей, которые будут выполнять определённые служения и быть непосредственно подчинёнными тем, кому они служат.

То, что я отец, в нашей семье ещё не означает, что я босс. Это избирательная позиция, они могут проголосовать и лишит меня моей должности, если захотят! 😊

10) Члены семьи или отношений должны избегать гневных и жарких споров, конфликтов и противостояния.

В Большой Книге написано, что если в семье назревает конфликт, то кто-то из партнёров должен сказать: «Дорогая, это начинает перерастать в спор, давай отложим этот разговор на время!» Как много из присутствующих в этой комнате когда-либо делали так? Каждая рука должна быть поднята! Вместо того чтобы брызгать слюной в порыве гнева, мы останавливаемся и говорим: «Дорогая, я тебя люблю! Поговорим позже на эту тему!» И – фьють из комнаты, распишите инвентаризацию, помолитесь, поговорите со своим спонсором и только тогда возвращайтесь к диалогу.

11) Наша вера в Бога, философские и моральные концепции не должны навязываться другим членам семьи. Наше желание поделиться с другими своими взглядами должно быть основано на привлекательности, а не на пропаганде. Анонимность – это важная ценность для семьи или отношений.

Очень важная вещь! Только то, что вы алкоголик, и вам нужно делать 12 Шаг, не означает, что вы должны бегать с плакатом, что вы – алкоголик. Я живу по соседству с церковью. Каждый раз, когда они меняют священника, я иду к своей жене и говорю: «Дорогая, они поменяли священника, и это может быть потенциальный 12 Шаг. Ты не против, если я нарушу свою анонимность и скажу ему, что я алкоголик?» Если она говорит – нет, я не делаю этого. Если она говорит – да, то я иду к священнику и говорю: «Здравствуйте, меня зовут Дэйв, я алкоголик, трезвый столько и столько, если к вам будут приходить люди, у которых проблемы с алкоголем, вы можете связаться со мной по этому номеру или дать его тому человеку».

Как по-другому сделать 12 Шаг? Я знаю людей, у которых 30 лет трезвости, и они не могут никого найти, чтобы сделать звонок 12 Шага, потому что они настолько анонимны, что другие алкоголики просто не знают о них!

Как много людей в этой комнате зарегистрированы в Интергруппе, в списке людей, которые готовы сделать 12 Шаг? Все руки должны быть подняты! Если вы впереди хотя бы на одну страничку в Большой Книге, чем новичок, то вы можете уже ему помочь! Но для начала вам нужно получить свой собственный опыт. После этого семинара у вас уже имеется много того, чем вы можете поделиться с новичком! Крис принёс нам фантастически заряженную весть о выздоровлении вчера: «Я не могу делать это сам! Вы нужны мне на передовой линии фронта!»

12) Анонимность, которая проявляется через полную Бескорыстность (Не эгоистичность), то есть отказ от удовлетворения только своих желаний, является духовным фундаментом нашего стиля жизни, как семьи или пары; Бескорыстность постоянно напоминает нам, что принципы важнее личностей, и главным принципом здоровых отношений, наполненных Божьей любовью, является отказ от своего эгоизма. Нашим величайшим проявлением Любви является наше стремление быть полезными друг другу, и мы не можем это делать, если мы наполнены эгоизмом

Вот как можно применять 12 Традиций в собственном доме.

12 Концепций служения во взаимоотношениях

12 Концепций служения и Гарантии всемирного служения

12 Концепций всемирного служения – это описание главных принципов для существования всемирной обслуживающей структуры АА. Они являются результатом эволюции, которое пережило наше сообщество от своего начала, когда нас было несколько человек, до сегодняшнего дня, когда нас несколько миллионов человек по всему миру. 12 Концепций – это результат нашего группового опыта за многие годы развития АА. Они направлены на достижение максимального эффекта при сотрудничестве и минимального количества возможных противоречий. Эти концепции служения позволяют нашим служителям делать свою работу, сотрудничать друг с другом и минимизируют возможные личные конфликты. Мы знаем, что мы, как алкоголики, склонны к стремлению к власти, поэтому мы сами себя ограничиваем и основываем наши концепции служения на принципах «проверки» и «равновесия». Например, «Право на решение» даёт нашим наделённым доверием служителям принимать решения, в отведённых им областях служения. «Право на Участие» даёт каждой категории или группе наших служащих право голосовать в разумном соответствии с теми обязанностями, которые они исполняют. «Право на обжалование» даёт нам уверенность, что всегда будет услышано наше авторитетное меньшинство, и что ходатайства о возмещении личных обид будут внимательно рассмотрены.

Если 12 Концепций могут держаться вместе несколько групп дисфункциональных людей, которые, как правило, не смешиваются, от убийства друг друга и самоуничтожения всей системы, то...

Почему Концепции не могут помочь сохранить пару или семейную группу вместе, показывая им «Как они могут лучше функционировать?»

Моя семья была сформирована в 1988 году, поэтому там и значится этот год. Поставьте в это место дату образования вашей семьи.

1) Конечная ответственность и наивысшие полномочия в нашей семье должны всегда принадлежать коллективному сознанию всей нашей семьи.

Это означает, что даже трёхлетний ребёнок имеет право голоса.

2) Когда в 1988 году появилась наша семья, мы утвердили состав нашей семьи, и мы наделили наших доверенных служителей всей полнотой власти для сохранности наших отношений. Члены нашей семьи наделены правом голоса, и наша семья является выразителем и исполнителем нашей групповой воли.

3) Для традиционного способа организации и поддержания чётко определённых рабочих отношений между членами семьи и «Наделёнными доверием служителями» и обеспечения таким образом их эффективного лидерства настоящим предлагается, чтобы каждый из составных элементов семьи был наделён традиционным «Правом на решение».

Помните, я говорил вчера, что сейчас моя жена принимает решения в отношении финансов? В нашей семье действует принцип ротации: когда мы только поженились, я руководил нашими финансами. Наши финансы – это открытая книга. Все наши траты мы заносим в финансовую книгу, которая лежит у нас на полке. Мой эгоизм хочет прятать деньги и делать заначки. Я не избавлен от этого, я всего лишь трезвый алкоголик. Когда я не нахожусь в хорошей духовной форме, то возвращаюсь к своим старым привычкам. Если я завтра попаду в аварию и умру, что тогда? Я должен позаботиться, чтобы у меня была страховка. Я должен позаботиться, чтобы страховка была у моей жены. Что если мы вдвоём попадём в аварию? Кто позаботится о наших детях? Наши страховки также находятся в нашей финансовой книге, и если мы умрём, то любой, кто откроет нашу финансовую книгу, увидит их, а также наше финансовое положение. Я хочу, чтобы о моих детях позаботились, если меня неожиданно не станет!

Мы говорили вчера в машине с Марком и Крисом об этом. Позаботьтесь о своём здоровье; позаботьтесь о своей страховке; позаботьтесь, чтобы у вас было завещание, на случай внезапной смерти; позаботьтесь, чтобы у вас был человек или люди, которые возьмут опеку над вашими детьми. Это все фундаментальные вещи взрослой жизни! Мы должны начать взрослеть в АА. И некому научить нас в АА, как строить хорошие отношения. Вам могут рассказать, как не стоит этого делать, но очень тяжело найти тех, кто действительно имеет опыт здоровых отношений.

Помните, мы говорили, что АА – это духовный детский садик? Так вот, отношения – это уже знания старших классов. Как любить другого человека? Что значит: быть взрослым? Что значит: нести ответственность за других людей? Если вы видите классные здоровые отношения, смиритесь себя, подойдите к этому человеку и скажите: «Слушай, я заметил, у вас классные отношения! Как это у вас получается? Что вы делаете?»

Я приведу вам пример про моего друга, которого я спонсировал. Три года назад я посадил его перед собой на своей кухне и сказал: «Слушай, я сейчас говорю тебе не как спонсор, я говорю сейчас как твой друг. Ты только что женился, поэтому тебе нужно сделать страховку для своей жены, страховку для себя, и ты должен составить завещание! Твоя жена уже беременна, поэтому тебе нужно побеспокоиться на случай, если ты внезапно умрёшь, чтобы кто-то позаботился о твоих детях!» Через какое-то время он ушёл из АА, потому что у него появилась новая Высшая Сила – деньги! Он сделал 12 Шагов, получил духовное пробуждение, вошёл в мир Духа, как результат получил фантастическую работу и заработал кучу денег. После этого мы больше не видели его на группах. На прошлой неделе он мне позвонил. Он был пьян и плакал в трубку. Деньги не сработали для него!

Он сказал: «Дэйв, пожалуйста, мне нужна твоя помощь!» Я приехал, мы начали разговаривать, и он сказал: «Кроме того, что произошло со мной, мы недавно узнали, что у моей жены рак!» – «Слава Богу, что у вас есть страховка!» – «Нет, у нас нет страховки! Я так никогда её и не сделал». Как теперь его жена может получить страховку, если она в предсмертном состоянии?! Потом он добавил: «Компания, в которой я работаю, разорилась, и в пятницу был мой последний рабочий день». Теперь у него нет ни страховки, ни работы, ни денег.

Будьте внимательны, жизнь сложная штука. Мы должны позаботиться о фундаментальных вещах взрослой жизни!

- 4) Через всю структуру семьи мы должны обеспечивать традиционное «Право на участие» и заботиться о том, чтобы каждой категории или группе наших «Наделённых доверием служителей» было предоставлено право голосовать в разумном соответствии с теми обязанностями, которые должны исполнять каждая из них.

Что это означает? Это означает, что если моя жена делала покупки в одном магазине, а хочет начать делать покупки в другом, то она не должна выносить это на групповое обсуждение – это действие входит в рамки её ответственности. Но если она начнёт транжирить семейные деньги – у нас будет разговор!

- 5) Необходимо, чтобы во всей нашей семейной структуре торжествовало «Право на обжалование», таким образом, у нас будет уверенность в том, что мнение меньшинства будет услышано, и что ходатайства о возмещении личных обид будут внимательно рассмотрены.

- 6) От имени нашей семьи наши «Наделённые доверием служители» несут принципиальную ответственность за обеспечение деятельности семьи. Конечное решение по вопросам общей политики и финансов нашей семьи принимаются коллективным голосованием всех членов семьи. Однако семья также признает, что в большинстве этих дел главная инициатива и выполнение обязанностей преимущественно должны осуществляться участвующими в семье «Родителями», когда они взаимодействуют друг с другом в качестве «Родительского совета обслуживания семьи».

Моя жена и я входим в состав «Родительского совета обслуживания семьи». Это означает, что мы несём ответственность за жизнь нашей семьи. Мы не перекладываем её на детей. Я не иду к своему трёхлетнему сыну и не спрашиваю его: «Куда мне нужно вложить наши деньги?» Главная инициатива и выполнение этих обязанностей лежат на мне, как на Родителе.

- 7) Семья признает, что обет заботиться о семье, данный «Родителями», является правовым инструментом, на его основе «Родители» уполномочены контролировать и вести все дела по «Родительскому совету обслуживания семьи». Далее полагается, что Концепции служения – это духовные принципы, которые не являются документом, имеющим юридическую силу. Семья сама по себе является духовным телом (объединением). Наша семья опирается на Бога, как Он может проявиться в нашем групповом сознании, на обет Любви, Честности и Заботы друг к другу; также наша семья опирается на Традиции, самопожертвование, бескорыстие, сотрудничество и силу нашей главной цели: служить выражением Божьей Любви.

Все из вас понимают термин «духовное тело», или «духовное объединение»?

Духовное тело, или духовное объединение, – это какая-то группа людей. Когда вы собираете в группу несколько человек, то они связываются определёнными духовными связями и из отдельных людей превращаются в группу. Среди этих людей начинает возникать определённая «энергия», или «дух», которая присуща только этой группе людей. Это проявление Божьего присутствия среди нас.

Мы, как люди, являемся каналами Его Любви. Духовное тело – это уникальный духовный опыт познания Бога вместе с другими людьми, и этот опыт неповторим, его невозможно воспроизвести с другими людьми. Вы можете получить очень похожий опыт, но никогда одинаковый.

8) «Родители» как основа «Родительского совета обслуживания семьи» выступают в двух основных качествах. В отношении крупных вопросов по общей политике и финансам они являются главными разработчиками планов и администраторами. Вместе со своими основными комитетами они непосредственно распоряжаются этими делами. Однако в отношении наших постоянно действующих комитетов «Родительского совета обслуживания семьи», «Родители» выступают в роли «Родительского надзора», которую они осуществляют через своё право выбирать директоров семейных комитетов по служению.

Вот вам пример, я сейчас стою во главе Комитета по выносу мусора! Моя жена руководит Комитетом по стирке. Это может звучать смешно, но если у вас есть проблемы в том, кто что будет делать – просто создайте комитеты, и этот вопрос будет решён!

Если моя жена устанет руководить Комитетом по стирке, мы можем провести ротацию в комитетах.

По мере подрастания наших детей, мы также привлекаем их к служению и ответственности. Но это не происходит в виде: «Бери этот мусорный пакет и иди, выбрось его! Потому что я твой отец, и я так сказал!» Я так не говорю, я спрашиваю: «Сынок, как ты можешь быть полезен для семьи? Как ты можешь помочь другим членам семьи?» Я стараюсь научить моих детей 12 Традициям и 12 Концепциям служения Анонимных Алкоголиков. Это и есть применение «этих принципов во всех наших делах».

9) Хорошие лидеры служб в сочетании с разумными методами их выбора необходимы семье для её будущего существования и безопасности. Роль основных семейных лидеров должны нести «Родители», которые организуют «Родительский совет обслуживания семьи».

Скажите, как люди приобретают служение на группе, только честно? Они пропускают рабочие собрания! ☺ Человек приходит на группу, а ему говорят: «Кстати, тебя выбрали в литературный комитет!» Или никто не хочет брать на себя служение, и новичок говорит: «Ну, мой спонсор сказал мне, что я должен взять какое-то служение на группе!» Народ, люди, которые занимаются служением и занимают должности на группах, должны быть самыми опытными и иметь определённый духовный опыт!

Что происходит сейчас в наших обслуживающих структурах на всех уровнях – они заполнены эгоистичными маньяками, которые хотят титулы и должности! Поэтому на наших рабочих собраниях стоит шум, крик, ссоры, стулья летают... Спрашивается, какой результат этого рабочего собрания, кроме того, что все перессорились? Наш символ – «Круг и треугольник» – убрали с нашей литературы! Мы забыли, что они означают! Если мы не следим, что происходит у нас в обслуживающих структурах, мы в большой-большой беде. Как результат, мы имеем то, о чем вчера говорил Крис.

10) Необходимо, чтобы всякое взятое служение подкреплялось равными этому служению полномочиями; пределы таких полномочий должны быть всегда чётко определены, либо традицией, либо резолюцией, либо специальным описанием этой работы.

Моя жена руководит финансовым комитетом, но это не значит, что она царь и Бог в отношении наших денег. Её должность ограничена нашей договорённостью. Деньги, которые поступают в распоряжение её комитета, разделяются на несколько заранее обговоренных со мной частей: часть денег идёт на ежедневные расходы, и это строго оговоренной процент всех денег, часть денег идёт на наши личные сбережения, часть денег идёт в наш неприкасаемый резерв. Я доверяю моей жене, но время от времени заглядываю в наши финансы, и она проводит доклад о деятельности её комитета. И это нормально!

11) Хотя «Родители» и несут полную ответственность за организацию жизни семьи, они всегда должны иметь по возможности наилучших помощников в лице постоянных комитетов, сотрудников и консультантов. Поэтому составы этих комитетов, личная квалификация их членов, способы назначения на работу, ротация этих служителей, порядок их взаимодействия друг с другом, особые права и обязанности вкуче с верным обоснованием финансового вознаграждения этих специальных работников всегда будут являться предметом серьёзной заботы и внимания.

Я на работе. Моя жена дома с детьми. Я должен позаботиться о том, чтобы моя жена имела деньги, чтобы пойти в магазин и сделать покупки. Она должна иметь возможность купить подарки детям на Рождество! Она не должна ждать меня, пока я приеду с работы, и, как нищая, просить у меня милостыню с протянутой рукой!

В нашей семье общие деньги! Мои деньги – это её деньги, и наши деньги – это её деньги! ☺ По мере духовного роста к нам приходит понимание, что вообще нет наших денег, есть только Божьи деньги. Мы, как исполнители Божьей воли на земле, должны стараться пользоваться Божьими деньгами для исполнения Его воли! Вы должны спрашивать себя, как вы исполняете роль канала Божьих денег в своей жизни?

Кто из вас жил в отеле в течение этих выходных? Кто из вас оставил деньги для людей, которые убирают ваш номер? – Ни одной руки. Какая самая неблагодарная в мире работа? – Убирать номера в отеле! Эти люди убирают блевотину, вытирают описанные полы возле унитаза, они убирают весь тот мусор, который люди оставляют после себя. Из тех людей, которые ночевали в отеле, кто из вас убрался в номере после ухода и оставил комнату в порядке? Чудесно! Я рад, что столько людей подняли свои руки! Мы живём духовной жизнью, мы применяем духовные принципы, и именно так мы должны поступать! Мы должны думать о других.

Перед выходом из своего номера сегодня утром, я написал маленькую записочку: «Спасибо за то, что вы убираете мой номер! Спасибо за ваше служение! Пусть вас благословит Бог! Возьмите, пожалуйста, эти деньги как знак моей признательности!» Я нарисовал маленького человечка, который улыбается и машет рукой! ☺ Сколько времени это заняло у меня? 15 секунд! Я достал несколько долларов из кармана и положил на записочку.

Дальше, 6 Гарантий семьи.

**Помните, я говорил про Гарантии АА,
если вы читаете их, то увидите, что они очень похожи.**

12) Генеральные Гарантии Семьи:

- (1) ...во всей своей деятельности семья должна соблюдать дух традиций АА, проявляя при этом величайшую заботу, чтобы «Наделённые доверием служители» и комитеты никогда не превратились в место для опасного обогащения и власти;
- (2) ...необходимые оперативные денежные фонды плюс достаточный резерв будут подчиняться разумным финансовым нормам;

Если вы потеряете работу, и у вас нет сбережений, чтобы прожить месяц без работы, то что-то не так с распределением ваших денег. Любой финансовый консультант скажет вам, что нужно иметь как минимум шестимесячный запас денег. Если у вас есть незаконченный финансовый 9 Шаг, то деньги, которые поступают на ваш счёт, должны распределяться так: часть на сбережения, часть на жизнь и другие расходы, часть на 9 Шаг! Вам не нужен новый телевизор, вам не нужно новое стерео, вам не нужна новая машина до тех пор, пока вы не закончите свой 9 Шаг!

Если у вас есть старая машина, и вы решили купить новую – подарите её кому-нибудь в АА, кто действительно целиком подчинил свою жизнь этой простой Программе. Что это будет стоить вам? Ничего! Но вы должны заключить договор с этим человеком: «Я подарю тебе эту машину! Это не будет ничего стоить тебе, но есть одно условие. Вот тебе машина – я отдам её тебе! Но я не хочу видеть новых часов на твоей руке, я не хочу видеть нового стерео в твоём доме, я не хочу видеть одежды из бутиков на тебе до тех пор, пока ты не доделаешь свой финансовый 9 Шаг!» И вы можете заключить с ним такой договор. Помогите им, помогайте друг другу!

- (3) ...никто из членов семьи никогда не должен ставиться в положение, дающее ему неограниченную власть над кем-нибудь из остальных членов семьи;
- (4) ...все важные решения будут приниматься путём обсуждения, голосования и по возможности достаточного единогласия;
- (5) ...никакие действия нашей семьи никогда не будут носить характер персонального наказания и не послужат толчком к возникновению общественных споров;
- (6) ...хотя наши «Наделённые доверием служители» могут действовать от имени семьи, они не должны превратиться в правительство или руководство; чтобы «Наделённые доверием служители» и семья, которой они служат, всегда оставались демократичными в своих помыслах и деяниях.

Это важнейшие духовные принципы!

Они изменили мою жизнь,

они изменили мою семью,

они изменили мои отношения на работе!

Эти принципы изменили всё!

«Делитесь с другими тем, что вы узнали...»

Спасибо всем!

Спасибо Анонимным Алкоголикам!

Спасибо Богу!

Боже!

***Дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить;
мужество изменить то, что могу;
и мудрость отличить одно от другого.***

Это материал открыт для всех, кто заинтересован в 12 Шагах выздоровления
на Google Диске в папке "AA's Principles for Life"

<https://goo.gl/OXSYNA>

Пожалуйста, соблюдайте Традицию АА об анонимности при использовании этих заметок