



Семинар «Духовное путешествие по Большой книге Анонимных Алкоголиков»

Сегодня – это самый важный день в моей жизни!

Я живу только сегодня!

Я посвящаю эту работу тем людям, которые дороги мне Сегодня:

Натали – твоя частичка в моем сердце, другая частичка в моем мышлении, и я чувствую твой аромат, ты знаешь о чем я! Спасибо, что ты есть сегодня в моей жизни! ♡

Наташенька – ты моя самая дорогая и прелестная подруга!

Папа и мама – вы сделали меня тем, кем я стал!

Андрей – спасибо тебе, что ты поверил в меня и дал мне работу! Спасибо тебе, что ты поддержал меня, когда я хотел опустить руки!

Спасибо всем моим спонсируемым!

Спасибо АА!

Боже – спасибо тебе за всех людей, которых ты послал в мою жизнь! Спасибо Тебе за это фантастическое путешествие под названием «Жизнь»!

Коля

Содержание

Благодарность!	4
05 Вступление к семинару	5
06 Коля Голубей – спикерская.....	8
07 Заключение спонсорских отношений+домашнее задание	21
08 1 Шаг предисловие и мнение доктора	31
09 1 Шаг«Рассказ Билла – Феномен тяги –Мышление алкоголика».....	43
10 1 Шаг «Выход есть- феномен тяги и мышление алкоголика»	62
11 1 Шаг. «Еще об алкоголизме»	80
12 1й Шаг – Духовная сторона болезни	97
13 1 Шаг «Бонус для созависимых».....	111
14 2 Шаг «Написание концепции Высшей Силы»	115
15 2 Шаг. Работа с предубеждениями.....	122
16 3 Шаг	135
17 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment - 1 колонка».....	151
18 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment – 2 колонка»	160
19 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment - 3 колонка».....	161
20 4 Шаг (инвентаризация по Resentmet) наблюдения и молитвы	167
21 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment, после 1 круга молитв».....	180
22 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment, после 2 круга молитв».....	182
23 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment. 4 колонка»	185
24 4 Шаг инвентаризация Resentment. Окончание.	193
25 4 Шаг. Инвентаризация по страху. 1 колонка (трек 25).....	194
26 4 Шаг. Инвентаризация по страху. 2 колонка.....	197
27 4 Шаг. Инвентаризация по страхам. 3-я колонка.	190
28 4 Шаг. Инвентаризация по страхам. 4-я колока	204
29 4 Шаг. Инвентаризация по страхам. Заключение.....	210
30 4 Шаг. Сексуальная инвентаризация. Пересмотр взглядов.....	211
31 4 Шаг – сексуальная инвентаризация. Инвентаризация	217
32 4 Шаг Сексуальная инвентаризация. Сексуальный идеал.....	222
33 4 Шаг Сексуальная инвентаризация. Сексуальный идеал.....	225
34 4 Шаг Сексуальная инвентаризация. Список ущерба	228
35 4 Шаг. Сексуальная инвентаризация. Завершение.....	232
36 5,6 и 7 Шаги. Теория из Большой Книги.....	234
37 5, 6 и 7 Шаги– Инструкция	242
43 8 Шаг. Список людей	251
44 8 Шаг.Карточки.....	254
45 8 Шаг. Молитва для готовности.....	263

46 8 Шаг. Виды возмещения ущерба	264
47 9 Шаг. Теория из Большой Книги	271
48 9 Шаг. Практика 1	284
49 9 Практика. Часть 2.....	294
50 9 Шаг. Практика 3.....	304
51 9 Шаг. После выполнения 10 человек	317
52 Начало спонсорства	319
53 9 Шаг. Спонсорство. Клеренс Снайдер (полная версия)	328
54 9 Шаг. Бонус Скотт ли.....	336
55 9 Шаг. Бонус Боб Дарел. 1 часть	344
56 9 Шаг. Бонус Боб Дарел. 2 часть.	349
57 8 и 9 Шаги. Бонус Марк и Дейв.....	355
58 9 Шаг. Бонус. Олег, Вова, Юра, Юлия.	369
59 9 Шаг. Бонус Дана и Боб.....	376
60 10 Шаг.....	383
61 11 Шаг. Теория из Большой Книги	393
62 11 Шаг. Бонус Дейв Ф. Молитва, медитация, визуализация	399
63 11 Шаг. Бонус 10 и 11 Шаги.	420
64 11 Бонус Коли Г. Молитва. Медитация. Визуализация	431
65 11 Шаг. 12 на 12. 1 часть	450
66 12 Шаг. Работая с другими. 1-я встреча	462
67 12 Шаг. Работая с другими. 2 –я встреча.....	476
68 11 Шаг - 12 на 12 - 2-я часть	485
69 12 Шаг. Обращение к женам – 1 часть	492
70 12 Шаг. Обращение к женам. 2 часть.	504
71 11 Шаг. 12 на 12. 3 часть	511
72 12 Шаг. Новые отношения в семье	515
73 12 Шаг. Глава «К работодателям»	528
74 11 Шаг. 12 на 12. 4 часть	533
75 12 Шаг - Заглянем в наше будущее.....	537
76 12 Шаг. Применение духовных принципов	551
83 Упражнение Сталь о Сталь - вступление	562
84 Упражнение Сталь о Сталь	562
85 Завершение и последнее Домашнее задание.....	568

Благодарность!

Это был и есть невероятный по объему проект! И я бы точно никогда бы не сделал его сам.

Герои набора текста – это люди, которые набирали текст.

1. Резеда (Караидель, Россия)
2. Наталья П (Ярославль)
3. Светлана (Уфа)
4. Владимир К (Камские поляны, Нижнекамск, Татарстан)
5. Виктор (Владивосток)
6. Юлия Ш (Кемерово)
7. Антон С (Липецк)
8. Павел Макаров (Уфа)
9. Наталия (Киев)
10. Ася (Санкт-Петербург)
11. Тагир (Железноводск)
12. Светлана Ш (Нижний Новгород)
13. Айваз (Стерлитамак, Россия)
14. Максим (Киев)
15. Ольга Ф (Бали, Индонезия)
16. Лера Ц (Магнитогорск)
17. Надежда Акимчева (Тюмень)
18. Людмила Дубницкая (Москва)
19. Рустам (Уфа)
20. Ольга С (Ижевск)
21. Олег Полторацкий (Кемерово)
22. Денис Неволин (Кемерово)
23. ГАЛЯ Д (Одесса)
24. Наталья (Волгоград)
25. Натали К (Одесса)
26. Светлана (Нижний Новгород)
27. Евгения М (Волгоград)
28. Катя Жашкова
29. Юлия Г (Анапа)
30. Кривцов олег ollyegg@yandex.ru
31. Валера (Балаково)
32. Нина Ш (Киев)
33. Юлия К (Москва)
34. Коля Г (Запорожье)
35. Оля (Севастополь)
36. Оля С
37. Игорь Т (Одесса)
38. Олега (Таллин)
39. Слава (Санкт-Петербург)
40. Ольга Т
41. Элина К (Запорожье)
42. Олег (Магнитогорск)
43. Надежда М (Москва)
44. Ольга С
45. Ирина Пономарева ip733@mail.ru
46. Елена Г (Москва)
47. Владимир П

48. Рауза И (Магнитогорск)
49. Ольга Д
50. Татьяна А (Уфа)
51. Виктор В (Чита)
52. Рузиль Г (Набережные Челны, Татарстан)
53. Галина galina0304@rambler.ru
54. Галина (Нижний Новгород)

Герои редактирования – это люди, которые редактировали треки.

Отдельную благодарность, я бы хотел выразить Оле С из Лиды, Белоруссия. Она занималась первичным редактированием текста и координацией всех редакторов.

И просто невероятную благодарность и подлинное восхищение я выражаю Юле Ш из Кемерово, Россия, которая вычитала на чистовую весь текст! Удивительно, что может сделать Бог через нас!

1. Юля Ш (Кемерово)
2. Оля С (Лида, Белоруссия)
3. Ирина И
4. Андрей В
5. Влад Соколов
6. Катя Г (Киев)
7. Дима Ф (Белоруссия)
8. Добрый волшебник..иногда злой
9. Елена В
10. Игорь А (Киев)
11. Анна К (Одесса)
12. Наталия П (Ярославль)
13. Тагир
14. Наталья Т
15. Юра Швед
16. Алена Р (Иркутск)
17. Ольга Б
18. Вадим
19. Виктор М
20. Владимир К
21. Екатерина К (Одесса)
22. Катя И (Ярославль)
23. Лариса С
24. Никита П (Санкт-Петербург)
25. Элина К (Запорожье)

05 Вступление к семинару

Привет всем! Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман из города Запорожье, Украина!

Голубь одна птица – много Голубей! Вот такая у меня запоминающаяся фамилия! ☺

Первый день моей трезвости – это 17 июня 2008 года.

Вот мои координаты для всех тех, кто захочет со мной связаться:

097-08-44-013, 095-481-33-04

kolia.golybei@gmail.com

В Контакте и Facebook – *Коля Голубей*, id6306023; Skype – *kolia.golybei*

Вас может удивить, почему я даю свои координаты, ведь таким образом я нарушаю нашу 11 Традицию. Но 11 Традиция звучит: «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».

Один из основателей сообщества Анонимных Алкоголиков, доктор Боб, говорил, что есть два пути нарушения анонимности: первый путь – если я раскрываю себя перед прессой, радио и телевидением; второй путь – если я настолько анонимный, что меня не может найти другой человек, которому нужна моя помощь.

Вы держите в руках книгу, печатную версию семинара «Духовное путешествие по Большой Книге Анонимных Алкоголиков» - это 78 аудио треков, в которых подробнейшим образом изложен процесс прохождения 12 Шагов Анонимных Алкоголиков. Этот опыт взят на основе моего опыта, опыта Дейва Фредриксона, опыта Джона Макнайта, опыта Ската Ли и других.

Аудио семинар вы сможете найти - http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dukhovnoe_puteshestvie_po_bk_anonimnykh_alkogolikov/2013-02-07-116

Этот семинар рассчитан, как для индивидуального прохождения, так и для работы в группах. Приблизительный план работы с семинаром находится в раздаточном материале к семинару.

Это семинар не для слушания – это семинар для делания!

Для работы над этим семинаром вам необходимо:

1. Книга «Анонимные Алкоголики» - обязательно.
2. **Распечатать Раздаточный материал к семинару – обязательно.** Раздаточный материал можно также скачать по ссылке - http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dukhovnoe_puteshestvie_po_bk_anonimnykh_alkogolikov/2013-02-07-116
3. Купить тетрадь А4 – обязательно.
4. Две черные ручки – желательно.
5. Линейка (чтобы подчеркивать важные места в книге) – желательно.
6. Распечатать Пособие по изучению Большой Книги Анонимных Алкоголиков – желательно.

Это Пособие и Семинар имеют одну цель – привести нас к нашим основам к Большой Книге Анонимных Алкоголиков, в которой изложены четкие, ясные, прямые инструкции того, как выздороветь от алкоголизма, безнадежного состояния мышления и тела.

Я также хотел бы сказать пару слов о переводе Большой Книги. Работая много лет с Большой книгой и видя неточности в переводе, я делал свои правки. Я не претендую на совершенство перевода и стилистики, поэтому можете сразу называть эти правленные места «версией перевода Коли Г». 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 Г. – не беда! Я просто предлагаю не втягиваться в споры и трения. Я – за сотрудничество!

Анонимные Алкоголики, Ал-Анон и Большая Книга.

Вопрос: «Привет, Дейв! 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 также, 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, посвященные тому, как алкоголизм поражает семью и как правильно решать эту проблему (Это главы «Обращение к женам» 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 Лоис Вилсон. 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, Утвержденной Конференцией». Да, они правы, Большая Книга не является литературой, Утвержденной Конференцией. Но эти люди ошибаются по поводу значения «литература, Утвержденная Конференцией». Первые двадцать лет (с 1935 по 1955 годы) Ал-Анон продавали только одну книгу в твердом переплете. Название этой книги было «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ». Большая Книга продавалась и использовалась Ал-Аноном первые двадцать лет своего существования! Это была единственная книга в твердом переплете, которая использовалась в обеих программах, потому что обе программы АА 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 дается пояснение, что означает «литература Утвержденная Конференцией». Утверждение «литература, Утвержденная 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, Утвержденной Конференцией». Кроме, того на тот момент в этом вообще не было проблемы, потому что все итак использовали Большую книгу. Это была единственная книга в твердом переплете, которую использовали для выполнения Программы. Затем начали появляться другие книги, и началось все это противостояние.

Эта чушь, что Ал-Анон не может пользоваться Большой книгой идет в противоречие с самой историей Ал-Анона. Не использование Большой Книги для выполнения Программы идет 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!

Дейв Фредриксон».

Искренне ваш, Коля Голубей.

Обнимаю вас.

Надеюсь, мы встретимся на нашем общем нелегком Пути Счастья! ☺

06 Коля Голубей – спикерская

Здравствуйте, меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман из города Запорожье, Украина.

Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на это общение, затем я прочитаю коротенькую молитву и попытаюсь рассказать, как мы будем с вами, с теми, кто захочет прожить следующие четыре дня на этом семинаре.

«Господи, прошу Тебя, вложи правильные слова в молитву, которую я сейчас читаю.

Великий Господь, прошу Тебя, помоги нам отложить в сторону все наши мысли, представления, суету о том, что здесь будет происходить, и как это должно быть. Помоги нам отложить в сторону все наши проблемы, которые отягощают нас, помоги нам сосредоточиться на том, что здесь будет происходить. Прочитай Тебя, помоги нам улыбаться во время всех этих выходных, которые мы проведем вместе, помоги нам дарить друг другу любовь, помоги нам приобрести что-нибудь здесь, чтобы мы могли принести это в мир, в котором мы живём. Да пребудет с нами Твоё благословение, Аминь».

Ну, я готов.

Смотрите, обычно это так происходит. Когда я с кем-то говорю о Шагах, я начинаю это с молитвы и заканчиваю это такой молитвой. Есть такой лозунг Анонимных Алкоголиков:

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И за это отвечаю я».

То есть, наши сессии я буду начинать с молитвы и заканчивать таким лозунгом.

Ещё раз. Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман из города Запорожье. Сразу же, если будут вопросы, почему я называю свою фамилию, хотя у нас анонимное Сообщество.

Один из основателей сообщества Анонимных Алкоголиков, доктор Боб, говорил таким образом: «Есть два пути нарушения анонимности. Это когда я на уровне прессы радио и телевидения печатаю свою фамилию, лицо, пытаюсь за счет анонимных алкоголиков себе какую-то выгоду иметь – вот это я нарушаю анонимность. Другой вид нарушения анонимности – если я настолько анонимный, что люди, которые страдают от алкоголизма и зависимости, не могут меня найти. Поэтому я называю свою фамилию для того, чтобы у вас была возможность меня найти. У меня есть билет на родину 11 января, я улечу. Но это не значит, что меня невозможно будет найти».

Есть такая штука, что алкоголики и наркоманы умирают поодиночке, и я очень вас прошу, чтобы вы вообще в течение этих мероприятий не выстраивали передо мной стену. Что вот я вот здесь, вот Коля сидит, а вот там вот мы. Потому что этим вы отрезаете меня от того жизнетворющего, питающего сообщества Анонимных Алкоголиков, благодаря которому я трезвый. Ещё хуже будет, если я со своей стороны выстрою эту стену, типа я от вас отличаюсь, это вообще будет крах и ужас. Люди, к сожалению, умирают из-а этого.

Почему я об этом говорю? Мне об этом сказал один из моих друзей. Он говорит, мы были на семинаре, и вот там были Они – эти спикеры, несколько человек, и Мы. И вот с нами я общался нормально, а если рядом проходил Он, такой человек в галстук, в рубашке, то я сразу терялся, о чем поговорить с ним, с этим высоким человеком. Ну, на следующий день этот мужчина в спортивном костюме, уже вышел – ха-ха-ха, то есть обычный человек.

Я одел этот галстук и рубашку для того чтобы показать уважение к этому сообществу, которое подарило мне жизнь. Бог дал мне возможность побывать в Америке. Там люди, которые спикерят, когда выступают, они одевают самую лучшую одежду, которая у них есть, просто для того, чтобы показать уважение к этому сообществу. Меня это очень тронуло, и я стараюсь брать самый лучший опыт, откуда только могу. Поэтому я приехал в джинсах, толстовке оранжевой. Но, для того, чтобы выступить перед вами, я привез галстук, рубашку, чтобы быть красивым. Вот, смотрите. Брюки есть? Ботинки точно есть – вот они. ☺

Всё, что я сейчас пытаюсь делать – это чтобы мы как-то немножко расслабились, сняли вот этот стресс, и дать какую-то информацию. Смотрите, на том столе с правой стороны есть ещё такие вещи – есть бейджики вот такие, сейчас покажу. Очень будет здорово, если вы напишете на них свои имена. Я спросил специально, все ли друг друга здесь знают? Оказывается, не только я здесь некоторых людей в первый раз вижу. Поэтому если вы напишете вот так – Коля. Если вы девушка, естественно, надо свое имя написать. И вот так

вот повесите, будет здорово. И в течение этого семинара, даже, если вы видели кого-то здесь в городе, на группах, если вы просто подойдете и пообщаетесь с человеком, очень будет здорово.

Вот это всё мероприятие – это не только то, что здесь будет происходить. Это будет происходить в курилках, это будет происходить за чаем, это будет происходить дальше, когда вы будете выходить с кем-то на группу. Потому что такие совместные мероприятия они сближают и объединяют людей. И мы объединяемся в какое-то Духовное тело. Каждый из нас пришёл сюда по-отдельности, но буквально через час, а если кто-то проживёт здесь четыре дня, вы увидите, что кто-то вам стал ближе. Неожиданно, вроде бы и не особо общался с человеком, но уже приятно видеть его. Кто-то, возможно, откроется с новой стороны. И мне кажется, это будет бонусом такого мероприятия, потому что такие совместные духовные путешествия, они объединяют людей.

Ещё подходят люди потихоньку.

Дальше. Есть ещё раздаточный материал. У кого-то из вас он уже есть. Я себе один положу на стол. Я сюда изложил определенный материал, о чем мы будем говорить в течение этих выходных, для того, чтобы у вас что-то могло остаться после вот этого семинара. Будет здорово, если вы хотите что-то писать – пишите. Мы будем читать книгу Анонимные Алкоголики, если вы в ней будете черкать, писать, будет очень здорово.

По поводу книг. Будет отлично, если вы завтра принесёте с собой книги, книги «Анонимные Алкоголики». Потому что я постараюсь максимально уйти от своих мнений, рассуждений, предположений, по поводу анонимных алкоголиков и программы 12 Шагов, максимально прийти к базовому тексту книги Анонимных Алкоголиков, к тому, что дало мне мою трезвость.

Потом мы организуем (сегодня нет, но завтра точно), где-то за тем столом, либо в другом помещении будет лежать ручка или пару ручек, листочки бумаги, на которые вы сможете записывать вопросы. Вопросы, на которые мы отведем специальную сессию – вопросы-ответы, скорее всего это будет, либо мы в конце каждого дня будем проводить такие сессии, либо одну большую в воскресенье. Вы можете записывать свои вопросы, и мы попытаемся на них ответить. Я эти вопросы просмотрю. Мы тут записываем со всех сторон – раз, два, три, четыре, видео... Я посмотрю эти вопросы в субботу. Если мне будет что-то непонятно, я свяжусь со своим спонсором, или с людьми, с которыми я вместе духовно расту, то есть, ответ найдётся.

Если я не смогу дать ответ на какой-то вопрос в течение этих выходных, мы сможем найти его чуть позже. Чтобы вы понимали, у меня есть мой спонсор, у моего спонсора есть его спонсор, у его спонсора есть его спонсор, надо будет – мы в Америку зададим этот вопрос. То есть, ответ придёт. Ещё не было ни разу, что бы какая-то ситуация сложилась у меня в трезвости, и мне сказали: «Ну, мы не знаем». - Ответ всегда находится. И ответ, основанный на опыте.

Так, ради примера. У меня друг есть, он священник православной церкви. У него была какая-то жизненная ситуация, и нашли опыт священника православной церкви. С другой стороны, член Сообщества Анонимных Алкоголиков, который столкнулся с таким же вопросом, и передали опыт. То, что я могу свои рассуждения, как Коля ему дать – это одно, и то, что ему по его вероисповеданию, вот такой ситуации, то есть ответ нужен был, и его нашли.

Ну вот, я надеюсь, эта прелюдия удалась. Можно перейти к самому мероприятию.

Смотрите. Я знаю по себе, что я никогда не слушал о трезвости, об алкоголизме, о зависимости других людей, которые в моих глазах не имели квалификации говорить об этой проблеме. Если мне пытался что-то говорить врач, я на третьей минуте разговора понимал, что этот человек вообще не имеет понятия, о чем он говорит. Он думал, что лечат какие-то книжки, в которых он что-то вычитал, и думает, что как-то сможет мне помочь, но я сразу понимал, что он не имеет никакого понятия.

Самые близкие мне люди – родители, они тоже пытались говорить со мной о трезвости, том, что мне надо что-то сделать со своей жизнью, я их тоже не слушал, потому что они никогда не употребляли, как я, у них не было, что мне сказать.

О трезвости со мной пытались говорить даже милиционеры. Друзья пытались говорить мне о трезвости. Я никого из них не слушал.

Первые люди, от которых я услышал о трезвости (не слушал, а услышал) – это была моя первая группа Анонимных Алкоголиков. Там была комната, в которой было несколько человек, и люди начали говорить: «Я алкоголик...». «Я наркоман...». «Я алкоголик...».

И в первый раз в жизни я сказал: «Здравствуйте, меня зовут Коля, я наркоман». Я не знал тогда, что у меня есть проблемы с алкоголем. И что-то внутри щелкнуло. Что-то реально произошло, мне стало намного легче.

Самое интересное – буквально за два месяца до этого, когда я лежал в наркологии, мне говорили: – «Да ты наркоман!». Я говорил: –«Я не наркоман, я – наркозависимый». Меня спрашивали: – «А какая разница?». Хрен его знает, какая разница, главное было не быть кем-то, придумать себе, что-то, какой-то образ.

Я протрезвел 17 июня 2008 года, находясь в монастыре, в котором находился из-за того, что не тот момент меня выгнали из дома, из университета, и особых вариантов выбирать не было. Мне просто сказали: «Ты теперь находишься здесь». Меня никто не спрашивал, хочу я это или нет. Мне было тогда 21 год.

Теперь отмотаем шесть лет. Представьте картину – 1 сентября 2002 года, техникум, я поступил на первый курс техникума. И, произошло удивительно событие, которое коренным образом изменило направление моей жизни. Ход жизни был полностью изменён. До первого сентября 2002 года я занимался спортом – шесть тренировок в неделю, хорошо учился, меня не могли выгнать из школы за моё поведение только потому, что я очень хорошо учился. Я особо не был хулиганом каким-то. Нет, вернее, я был хулиганом, но я был таким каким-то интеллигентным хулиганом –в том плане, что я пакостил, бил стекла, срывал занятия, делал все такие вещи, но делал это в рамках школы. Ну, то есть, я домой приходил, и такой хороший парень, как говорят, в плохой компании я не общался. После школы я шёл на тренировку.

И вот, 1 сентября 2002 года случается событие, которое меняет мою жизнь. Мы заходим в кафе. Ребята покупают водку, наливают, меня спрашивают: «Ты будешь пить?». И я сказал: «Конечно!».

Как я мог сказать: «Нет, вы что ребята, я водку до этого никогда в жизни не пил»? Я ж не мог такую ерунду сказать, я сказал – конечно! И выпил. И когда я выпил вот этот стакан водки, потом второй, произошло то, что описано в книге под термином «Духовное пробуждение». Действительно, произошло феноменальное духовное пробуждение. Я зашел в это заведение скованным, замкнутым, стеснительным. На самом деле, я очень стеснительный человек до сих пор. И когда я выпил этот алкоголь, это всё ушло. Вдруг неожиданно одиночество, которое было у меня всю мою жизнь, исчезло, а я раньше просто не знал, что оно есть. Наверное, только когда я выпил и почувствовал эффект, который давал алкоголь,

я понял, насколько мне было плохо. Я понял, насколько мне было плохо, оттого, что мне стало легче.

И мне стало легче, и вдруг те ребята, которых я знаю час, стали ближайшими друзьями. Просто я готов был порвать любого за этих братиков! Мы выпили, и я пошёл домой.

А дальше включилось то, что отделяет меня от всего остального человечества и делает меня алкоголиком. Это то, что написано в книге Анонимные Алкоголики и называется «феномен тяги», то есть, аллергия к алкоголю. Придя домой, я не сделал то, что я делал 15 лет до этого. 15 лет до этого я любил футбол, компьютеры, читать, мог что-то дома сделать. Я пришёл домой, походил, и какая-то сила внутри меня, какое-то неудовлетворение, оно вытолкнуло меня на улицу. Я ещё тогда не знал, в чем проблема. Я походил по району. Угадайте, кого я нашёл? Феноменально! 15 лет до этого я не пил. 15 лет до этого я вёл абсолютно другой образ жизни. Выпив, получил это духовное пробуждение, включился феномен тяги, я нашёл компанию, где пьют, и я напился в первый же вечер. Я устроил драку. Абсолютно всё пошло не так, как у обычных людей с самого начала. Не было никакой раскачки, не было никакого социального питья, то есть мы сразу перенеслись в высшую лигу.

Представьте мысленно картину. Это первое сентября. 5 ноября того же года. День рождения моего племянника. И мы пьем. Не до двенадцати ночи, не до часу ночи, не до двух ночи, не до трёх ночи. Мы пьем до полчетвертого. Вопрос, почему мы пьем до полчетвёртого? Потому что у меня хватило сил пить до полчетвертого. Благо, моя сестра живет через дом от того, где я живу. Два человека дотянули меня о кровати и положили. Снова включился вот этот феномен тяги. Начав пить, я уже ничего не мог сделать с тем, чтобы контролировать этот процесс.

Полчетвертого утра, мне в девять утра надо идти уже на учёбу. То есть, я уже не могу функционировать как обычный человек. Чудо, я дошёл до этой учебы, пришел, попросил: «Можно я посплю на задней парте?». Можно. Я лёг там и проспал весь день. Никто мне не сказал: «Коля, посмотри, у тебя феномен тяги, что-то с тобой происходит!». В отличие от других людей ты два месяца всего лишь пьёшь, и уже тебя несёт по бездорожью! Никто мне не сказал, потому что никто не знал на тот момент, и я не знал, что такое быть алкоголиком.

Я думал раньше, что быть алкоголиком – это валяться под забором, рыгать, в тюрьму попасть, что угодно. Но на самом деле вообще ничего из этого не делает меня алкоголиком. Меня делает алкоголиком то, что со мной происходит, когда я начинаю пить.

Через два месяца новый год. Мы начинаем пить в полседьмого вечера, в одиннадцать я уже вырубаюсь. Просто вырубаюсь. Из-за того, что мы пьем, пьем, пьем, одиннадцать – бум, вырубился. Проснулся в два часа ночи, никого не было из моей компании, я пошёл по общежитию бродить, люди какие-то, кушают, пьют, я сел, насыпал себе покушать, кушаю, пью... Сел, закурил сигарету, курю, смотрю – вот, как на вас и понимаю, что я вообще не знаю никого из этих людей, кто находится в том помещении. Я вот курю и понимаю, что я забрёл вообще в левую компанию какую-то. Я покурил так хаотично и ушёл. А мне потом знакомые говорят, они в общежитии отмечали: «Представляешь, Коля, друзья рассказывают: «Новый год. Пришло тело какое-то левое. Тупо сел за стол, навалял себе еды, бухнул, поел, сигарету стрельнул, покурил и ушёл вообще, молча!».

Удивительная вещь. Я не знаю. Если вы – алкоголик, вы в любом случае понимаете, что такое, когда вы открываете глаза и понимаете, что вы где-то находитесь в таком месте, где вообще не понимаете, как вы сюда попали, уму непостижимо.

А дальше, если прокручивать следующие шесть лет, то я так и жил – от одного употребления до другого, от одного употребления до другого. Кто-нибудь из вас знает, что

такое среди недели сидеть на работе или учёбе. Вот ты сидишь, и что-то происходит, и ты не работаешь, а ты думаешь либо как ты забушаешь на выходные, либо как ты здорово употреблял на этих выходных. Ты уже в трезвом состоянии не живёшь. То есть, в трезвом состоянии мне стало просто скучно, непонятно, зачем, как жить.

Скажу по поводу наркотиков, чтобы прояснить ситуацию. То же самое, что у меня не было никакого контроля по поводу алкоголя, такая же ситуация по поводу любых наркотиков. Покурил один раз марихуану, сразу же включился феномен тяги. Ещё, ещё, ещё, давай, ещё. То есть, первый раз употребив таблетки, которые имеют определённые свойства, мой организм сказал – ещё, ещё, давай, мало, давай. Когда я в первый раз укололся, произошло то же самое. Никакой разницы. Если у кого-то из вас, кто чистый алкоголик, меню состояло из пива, вина, водки, коньяка, то у меня оно просто шире немножко было. То есть у меня там были дополнительные страницы.

Возможно, кто-то здесь сидит наркоманы, которые не знают, что они наркоманы, просто потому что они не попробовали. Всё заключается в том, что я вырос в таком обществе, было легко достать, легко употребить и это было приемлемо. И у меня были компании разные, разных людей. С одними я мог выпить, с другими – выпить и покурить, вот с теми я мог таблеток наесться и покурить, вот с теми я мог уколиться. И там, где я мог бухануть, туда я не ходил с таблетками, потому что там – ай-яй-яй, нельзя! Я очень быстро это понял и поэтому употреблял по интересам.

Кто-то из вас имеет такой опыт – менять компанию из-за того, что вы переросли, как там употребляют окружающие? Вот, вы пришли в компанию и думаете – вот это они употребляют! А через два месяца они уже вообще слабаки. Как в шахматах говорят – если хочешь хорошо играть в шахматы, ищи партнёра сильнее, чем ты. Так и я, я всегда искал сильнее меня. Но в конечном итоге я всех перерастал, такие дела. Вот это по поводу наркотиков. Никакой разницы для меня по поводу алкоголя и наркотиков нет.

Ещё такой факт про меня. В возрасте 18 лет алкоголь перестал давать эффект. Просто выпить перестало что-то давать. Кто-то из вас имеет такой опыт – употреблять, чтобы расслабиться. У меня есть такой опыт. Давайте поиграем в игру. Есть тут алкоголики? Кто пил, чтобы расслабиться? Здорово.

Кто-нибудь пил, чтобы забыться? Есть такие, моя команда. Кто-нибудь из вас дошёл до такого состояния, что, сколько бы вы не употребляли, вы трезвые? Это ад алкоголика и наркомана. Прийти к такому состоянию, чтобы ты ни выпил, ни покурил, ни уколол, ты трезвый. Если до этого, ещё, может быть, неделю назад, я мог употребить и забыться, то вот какой-то день наступает, у каждого свой, что ты вроде бы употребляешь, употребляешь, а ты как был в жопе, так в жопе и остаешься. И если вчера ещё ты употребил, и тебе как бы легче было, то тут – ничего.

В книге *Анонимные Алкоголики* во «Мнении доктора» дана такая фраза: *«Мужчины и женщины пьют главным образом, потому что им нравится эффект, вызываемый алкоголем»*.

И с годами этот эффект, не менялся. Сначала алкоголь делал меня выше. Есть кто-то, кого алкоголь делал выше? Меня делал алкоголь выше, стройнее, красивее, я мог говорить на любую тему. Не знаю, как для вас, для меня был очень важный эффект, что я мог смотреть на себя в зеркало. В нетрезвом состоянии – это единственное время, когда я мог посмотреть на своё отражение в зеркале, и у меня не было отвращения. Мне было плевать. Когда я был в трезвом состоянии, я не мог смотреть на себя в зеркало. Мне просто противело то, что я вижу.

Каждый настоящий алкоголик приходит к такому состоянию, когда остаётся тот эффект, последний – забытьё. Просто, что ты употребляешь, чтобы забыться, отключить свой мозг. Просто на какое-то время отключить эту пытку, когда ты приходишь к состоянию, когда тебе плохо или очень плохо. Ты трезвый – тебе очень плохо, ты употребил – тебе просто плохо. И вот это жизнь моя, к которой я пришёл к двадцати одному году. Плохо или очень плохо. Никакого хорошо, никакого расслабления, ничего. И этот феномен тяги, я описал, как я употреблял.

И начали мысли закрадываться, глупые, конечно, на тот момент - а может быть, надо подвязывать с употреблением? Может быть, надо что-то менять в жизни? Такой ерундовой мысли, как совсем не употреблять, у меня не было никогда. Мой предел мечтаний, он останавливался на том, чтобы употреблять не так много и не так часто. Но такой ерунды – вообще не употреблять, её вообще никогда не было. Потому что это было единственное, что связывало меня с миром.

Ещё раз. Алкоголь и наркотики никогда не были моей проблемой. Это было решением моих проблем. Это было единственное, что связывало меня с миром, что давало мне возможность общаться, выходить из дома, разговаривать с родителями. Если я был в трезвом состоянии, я даже с родителями не мог поговорить. Просто игнор, мы не общаемся.

Был такой момент, меня папа начал активно пытаться вытянуть из употребления, и начал меня на рыбалку с собой возить. Ну, вернее, пытаться. И если я еду туда загруженный по самое не могу, и у меня ещё с собой там пару пачек таблеток, то я на рыбалке с папой рыбу ловлю, ого-го: « Как дела!? Па, давай!» Рыбачим, общаемся, веселимся.

Но однажды папа устроил мне скандал, и я поехал туда трезвый, на эту рыбалку. Я даже из палатки не вышел. Просто. Я сказал: «Я буду сидеть в этой палатке до завтра. Идите».

Самый лучший момент в этой всей гребаной рыбалке был тот, когда я услышал, что папа упал с мостика. Вот мне стало легче. Думаю, хоть на минутку ему стало так же хреново, как и мне.

Это можно с юмором сейчас вспомнить и посмеяться. Но тогда это было очень не смешно. И когда я ехал за рулём, по этой трассе... Кто-нибудь ехал трезвый с одной мыслью – надо успеть нагрузиться. Если сейчас не успею – закроется или не будет... И вот я еду по этой трассе в трезвом состоянии и меня телепает. Если вот я сейчас не успею, закроется, я не употреблю...

И первый раз я начал думать, что надо что-то делать со своим употреблением в 17 лет. В 17 лет в первый раз в жизни, и я думаю, это не нормально. Я думаю, у нормальных людей, у неалкоголиков и ненаркоманов не возникает мысли в 17 лет, что надо подвязывать, надо что-то с этим делать. Но опять же, я не знал ничего по поводу того, что у меня неправильно устроен организм. Мой папа мне всегда говорил: «Это он учится, научится, и всё будет здорово».

То есть, когда меня находили, я спал на полу, меня в ванной находили – я лежу на кровати, я не могу заснуть на кровати, я добираюсь до ванной и в ванной полотенчиком стелю под голову и сплю в ванной. Почему в ванной? Потому что там какая-то прохлада была в этой ванной, и сплю в ней...

И вот то, что я слышал: «Он просто учится, а вот он научится, и все будет здорово» – и мне кажется, в какой-то момент я действительно поверил, что главное просто практиковаться и учиться. И, поверьте, я был очень старательный студент. Там, где дело касалось алкоголя и наркотиков, я старался, как мог. Но за шесть лет я так никогда так не пришел к состоянию контролируемого социального употребления.

И, слава Богу, что мой спонсор, первый человек в мире, не врач, не психиатр, не папа с мамой, ни кто другой – он мне объяснил, что меня делает алкоголиком то, что у меня так устроен организм. И нет возможности научить такого человека как я употреблять алкоголь и наркотики. Точка. Нет ни трюеточия, никаких вариантов, опций, нет ничего. То есть, вообще не употреблять, и всё.

То есть, всю жизнь до этого я искал варианты, как же держать в рамках вот это употребление, как просто не так много употреблять. А тут в первый раз в жизни я серьезно понял, что нужно искать возможность, как вообще не употреблять. И в книге написано - что если вы алкоголик, то вы должны без всяких оговорок для себя принять решение всё поставить на трезвость. Если у вас есть какое-то, типа, ну, если папа с мамой умрут, то на похоронах можно будет, да? Поверьте, эта мысль рано или поздно разовьется в... – зачем ждать этих похорон? Если папе плохо... Ну, это образно. Если есть хоть какая-то мысль вернуться к употреблению, к сожалению, мы всегда ей пользуемся. Я вам так скажу. Если умрут мои родители, это не будет поводом для меня употреблять. Потому что в 21 год мне мой папа сказал: «Сынок, если я умру, никогда в жизни не приходи ко мне на могилу, если ты будешь употреблять». То есть, у меня такое удовольствие забрали.

Ну да ладно. С семнадцати до двадцати одного года я пытался что-то сделать с тем, чтобы не употреблять, не употреблять так много. И методы, которые я использовал, или меня использовали. Меня возили к бабке. Повезли меня к бабке, я на тот момент семье своей своим поведением очень навредил, и я повелся сделать приятное родителям. Она что-то шепчет мне, я лежу и улыбаюсь про себя. Просто я знаю, что я сейчас встану и пойду употреблять.

Меня закрывали в наркологию, в двадцать лет. В двадцать лет я попал в наркологию. В двадцать лет я отмечал новый год в наркологии. Я не знаю, какие у вас наркологии, то заведение, в котором я лежал, оно... Это была зима, оно практически не топились, были решетки, стеклоблоки. Стеклоблоки – это когда двойное стекло, вот такая маленькая форточка, оно дует со всех щелей, очень холодно. Это отделение разбито на блоки, чтобы покушать пойти, там санитар открывает железные решетки этого заведения, мы идём, там дают кушать, мы потом возвращаемся, то есть, довольно грустное заведение. В двадцать лет я попал в него. И самое интересное, через неделю я уже чувствовал себя как рыба в воде. Просто. То есть, я зашел туда, а через неделю мой лечащий врач уже заходит, я стою на корточках, курю, там чифир по кругу передают. И он мне говорит: «Николай, Вы же...» (А я учился в университете. Ну, меня выгнали, правда, на тот момент...). «Вас же, уже не отличить от них! Вы уже влились сюда!». А я действительно... Через месяц там все было уже на мази, то есть, я лежал очень хорошо.

Я пролежал там 72 дня. Я лежал там с мыслью, что если я полежу здесь еще немножко, то безумие употреблять уйдет. Я уже на тот момент очень хотел бросить употреблять. А через пять минут думал: «Какая ерунда!» А через десять минут я так хотел сделать что-то со своей жизнью. Через 15 минут думал: «Вот это бред!» А через 20 минут я говорил: «Все! Я больше не могу! Я бросаю!» А через 25 минут я думал: «Что же я не покурил с ними траву?!» А через 30 минут... И это было день за днем, день за днем. Безумие, абсолютное безумие, одержимость.

Месяц проходит, и я говорю своему отцу: «Папа, за этот месяц не было и дня, чтобы я не хотел употребить». Два месяца проходит. Я говорю: «Ничего со мной не происходит, у меня постоянное безумие употребить». И это не тяга. Тяга — это, когда я употребил и меня несет. Я в трезвом состоянии схожу с ума, мне так нужно употребить, т.е. мысли эти постоянные. То ты не можешь заснуть из-за того, что хотел употребить. Не было никогда, что я лежу и не могу заснуть: вот в 10 часов вечера я закрываю глаза, а в три часа ночи засыпаю, а пять часов у меня, просто, эти фильмы, картины, места, где я употребляю. Я говорю папе: «Папа, что-то нужно сделать, наркология не работает. Давай что-то искать

другое». И вот он меня закрыл, ну, как закрыл — меня отправили в монастырь. На тот момент я дома уже жить не мог из-за этого безумия.

Мои родители пытаются жить с тем, чтобы что-то во двор принести, принести домой. Как только они уходят куда-то, я захожу в свой дом, смотрю по сторонам и думаю: «Что лишнее?». Никто не смотрел на окружающий мир — что лишнее? Ну, зачем нам вот эта труба нержавеющей? Вот она лежит и не ржавеет уже 10 лет! Вот, если я сдам сейчас ее, пойду употреблю, хоть какой-то будет эффект. Зачем нам вот эта железка? Зачем нам вот столько проволоки нержавеющей? И в итоге мы пришли к такому состоянию, что меня дома, просто, не могли оставить. Вопрос: «Это нормально?!» Когда вся семья смотрит: мы сидим, вроде бы, за столом, я сижу за столом, а потом пересаживаюсь сюда и сюда, потом, вроде бы, книгу листаю, и пока никто не смотрит, я уже вытащил 100 гривен у папы из кармана и продолжаю листать книгу, как ни в чем не бывало. Вот, положил и пошел себе: «Я сейчас приду». Поехал. Это безумие! И я ничего не мог с этим сделать.

Я всегда думал, что мое бессилие заключается в том, что я ничего не могу сделать, когда я употребляю. Выпил и ничего не мог сделать. Бессилие, о котором говорится в книге «Анонимные Алкоголики», там говорится, что в трезвом состоянии и в здравом уме я прихожу к какой-то точке, что я ничего не могу сделать, чтобы не употребить. Я, просто, иду и употребляю. Вот это бессилие для меня. Есть люди, бессилие которых заключается в том, что они не могут контролировать употребление. Я отношусь к тем хроническим алкоголикам, которые чтобы они не делали, они не могут оставаться трезвыми. Чтобы я не делал, какие бы не были стимулы, я не мог оставаться трезвым. Кто-нибудь пытался делать это на страхе? Я пытался: вышел с райотдела, две недели или дней десять, это было за шесть лет, это было с 15 до 21 года, самый длительный промежуток трезвости у меня был где-то дней десять. Десять дней, ну, максимум две недели, чтобы я был трезвым. Это у меня был страх. Мне сказали, когда я вышел с райотдела, что меня будут пасти, чтобы еще нажиться деньгами. Я был трезвый. Так в чем мое бессилие? Я не могу жить в трезвости даже пару недель. Есть люди, которые думают, что могут остановиться употреблять, а есть люди, которые могут. Я отношусь к тем, кто думал.

Мне папа говорит: «Тебе надо лечь в наркологию, чтобы остановиться». Я говорю, что могу сам. Я был уверен, что сейчас сам возьму и выйду из вот этого штопора. И я сам удивился, что не могу. Вот этот феномен тяги, когда я лежу на кровати, и каждая молекула моего тела говорит: «Ты либо сейчас иди, употреби, или покончи жизнь самоубийством». Просто, это такой кошмар, который может переживать настоящий алкоголик или наркоман. Тут взрослому все.

Почему я говорю об алкоголизме и зависимости серьезно? Потому что у меня серьезное дело. Я не отношусь к тем, кто на вечеринках когда-то там, время от времени попивает, покуривает. Я умирал от этой страшной болезни. И в 21 год, прошло 6 лет с начала моего употребления. Давайте подберем, так сказать бухгалтерию: в 15 лет — спортсмен, отличные оценки, т.е. просто грандиозное будущее. Я тот парень, который имеет большой потенциал, у которого большое будущее; в 21 год — выгнали из университета из-за того, что я просто в какой-то момент, у меня не было сил ходить в этот университет. Каждый из вас, наверно, заходил в штопор, а потом выходил, заходил и выходил. Вот последний штопор, в который я зашел, я просто даже выйти не мог. Это началось где-то на майские праздники, перетекло в лето, три месяца лета перетекли в 31 августа, я думаю, что все, завтра я заканчиваю. Стою 1 сентября на остановке: направо пойдешь — в университет попадешь, налево пойдешь — не попадешь. Я пошел налево и следующие три месяца тоже. Я попал в университет 23 ноября, т.е. я зашел в вот этот штопор и просто не мог выйти из него. Проблемы навалились просто комом... Я перестал даже что-то делать, чтобы их решить. Я просто сосредоточился на употреблении.

И вот 21 год выгоняют из университета. Можете понять, какой у меня мозг был, я прихожу в университет, мне говорят: «Пиши объяснительную, где ты был». «Уважаемые преподаватели у меня громадная проблема с алкоголем и наркотиками, я не знаю, что мне с этим делать, помогите мне, пожалуйста, дайте мне последний шанс!». И человек читает: что это за безумие?! А мне на тот момент казалось: хорошая идея, они поймут. И мне один преподаватель говорит: «Если хочешь здесь остаться, то такие объяснительные, больше не пиши, пожалуйста. Тут и так проблем куча, еще ты тут со своими писульками». Когда в последний раз, я был в университете на тот момент, выходя из аудитории, преподаватель спросил: «А кто это такой?» И один из моих одногруппников сказал: «Да, это законченный наркоман». Выходя из этой аудитории, мне нечего было сказать, мне нечего было возразить, я был готов. Но, самое интересное, если бы меня на тот момент спросили: «Коля, как у тебя дела?» Я сказал бы: «Нормально. Все хорошо». Но я приходил в комнату свою и я понимал, что это конец! Вот я, находясь в комнате один на один, мог себе сказать: «Я не знаю что делать. Я умираю». В 21 год я знал, что не будет ни будущего, ни семьи, ничего. Я умру, я очень скоро умру. И мысли о смерти они не пугали. Вот это то состояние двадцатиоднолетнего старика, с которым я, в принципе, заехал в это Сообщество.

А дальше началась моя трезвость. С чего она началась? Началась с того, что я последний раз сорвался. И это была большая грандиозная точка в моей жизни. Я был в монастыре на тот момент, у меня не было ни денег, ни здоровья, никаких шансов на жизнь. Главное было просто не употреблять. Вот просто дотянуть до сентября, мне сказали: «Вот, ты дотяни до сентября трезвый, восстановим в университете со всеми полномочиями дома, все будет здорово. Ты главное лето пробудь трезвым». Ну, как вы думаете, это же легко пробыть лето трезвым в монастыре без денег, в другом городе, т.е. вообще не имея ни чего.

Если бы мне сказали: «Коля, ты завтра в пять часов вечера сорвешься». Я сказал бы, что не может быть. Ну, как я могу сорваться?! У меня нет ни мыслей об употреблении, ни желания, т.е. все я не могу сорваться. Если бы мне сказали: «Коля, через пятнадцать минут ты сорвешься». Я бы сказал: «Да, ну, как? Да, не может быть! Я же в монастыре». Ни денег, ничего не было. Но мы вышли, зашли в магазин, и один человек купил себе пива и, покупая, передал мне. И я взял эту бутылку пива: не было никаких размышлений, это я уже три месяца на группы ходил, это я три месяца разговаривал там о бессилии, всякой шняге вот этой. Это я три месяца просто ходил на группы и вернулся безумие. В чем моя проблема? В феномене тяги? Да, я не могу контролировать этот процесс. Или в том, что я взял эту бутылку пива? И мой разум не сказал, что Коля, ты чего творишь? Мы тут в монастыре паримся, а ты? Что вообще происходит? Но ничего, тишина. Я начал пить эту бутылку пива, что-то внутри меня щелкнуло. Щелкнуло, и я поменялся физически и психически. Я знал на тот момент, что меня к батарее прикуй, и, может быть, я останусь трезвым. Но я буду употреблять. Всё... Если до этого момента у меня были какие-то мысли, планы, желания, то в тот момент, когда я выпил, весь мир сузился к одной цели: найти еще. Вот это алкоголизм. В том, что я не могу быть трезвым и в том, что, когда я начинаю пить, я не могу контролировать этот процесс. И следующие три дня я употреблял. Эти три дня были кошмаром и адом. Потому что не было никакого эффекта. Я вот употребляю еще и еще, т.е., как только не употребляю, а я трезвый и ничего не могу сделать, чтобы быть нетрезвым. Вот это было, наверное, то дно, которого я достиг. Я понял, что ничего не могу сделать с употреблением, умру молодым, не будет никакой трезвости. Точка. Я никогда не протрезвею. И я сделал поступок, который, скорее всего, определил мою жизнь и спас меня. Я сделал то, что не делал никогда в жизни до этого, я честно поговорил о своем употреблении. Я пошел, я жил в монастыре на тот момент, чтоб вы понимали, что монастырь это такая, как, типа, тюрьма, и там свои правила и там есть такое положение: употребил — на выход.

Я пришел и, просто, этим людям говорю: «Вы знаете, я сорвался, но, пожалуйста, не выгоняйте меня. Если вы меня выгоните, я умру. Я вернусь домой и умру».

Никогда до этого я не был честным относительно трезвости, употребления. Чтоб вы поняли, у меня положение: сидит врач-нарколог, сидит мой папа, и врач-нарколог говорит мне, точнее моему папе: «Виталий Кондратьевич, он прям сейчас нетрезвый». А уже полчаса о трезвости говорили. Я там рассказываю, как мне тяжело, как я держусь, а он врач-нарколог говорит: «Виталий Кондратьевич, да, он сейчас нетрезвый». Зрачки проверяет и говорит: «Да, я вам 150% даю». И я нетрезвый доказываю, что я трезвый. И обижаюсь, что они мне не верят. Кто-нибудь врал? Вам говорили, что это ложь, а вам так обидно. Вот представляете, вот согласитесь это так обидно: это я обманщик?! Ты хочешь сказать, что я обманщик?! В итоге я сказал правду и меня оставили в этом монастыре. И я не знаю, что-то произошло. Я получил какой-то второй шанс.

Будучи неделю трезвый или дней десять, я сидел на лавочке и смотрел на небо и вдруг получил духовное пробуждение. Просто сидя на лавочке я понял, что в этом мире есть Бог. Мне захотелось, чтобы Он был частью моей жизни. Я не знаю... Это тяжело описать словами, но вдруг понятно стало для меня, что Бог есть. Хочу я верить в него, не хочу. Просто, это как реальность существования. И смотрите, у меня до этого в жизни были минуты, секунды, когда я хотел, чтобы Бог был. Я думаю, у каждого человека были такие проблески. Но это быстро затуманивалось суетой, это быстро затуманивалось желанием, быстро затуманивалось алкоголем и самое главное я никогда ничего не делал, чтобы поддерживать это состояние. Я ничего не делал, чтобы сохранить вот это хорошее, духовное, что у меня есть. А в тот раз я начал делать.

Я начал как-то пытаться молиться. Я вдруг понял, что нельзя сидеть на двух стульях одновременно. Объясню. На группе тема «Честность» и я был таким любителем про честность поговорить, про духовность... Выходим в курилку, я говорю, ну, что там у вас, почему наркотики в городе? Или я начинаю рассказывать, да, я тех лохов отработал. А на группе тема «Благодарность», я так благодарен, спасибо вам за мою трезвость, спасибо Богу, спасибо вам... А там в курилке, вот там чмыри. Абсолютно разное, игра идет за две команды. Сначала мы там о духовности, а там о недуховности. Я вдруг понял, что я либо с нормальными пацанами, умру очень быстро молодым или с теми «лохами» которые в моих глазах лохи, или я останусь трезвым и поставлю все на кон с этой командой, или я с другой командой. Я нашел спонсора себе, который объяснил мне, вообще, что со мною происходит. Я сидел на группах до этого и называл себя алкоголиком и наркоманом, не имея ни малейшего понятия, что такое быть алкоголиком и наркоманом. Я думал то, что я пью много или употребляю наркотики, это делает меня алкоголиком и наркоманом. Но оказалось, что есть много людей, которые пьют и употребляют наркотики, которые неалкоголики и ненаркоманы. Они обычные люди, которые просто пьют, а могут покурить травы, а могут наркотики какой-то амфитамин в клубе понюхать и это ненаркоманы, а обычные люди. Меня делает наркоманом и алкоголиком то, что когда я начинаю пить я не могу контролировать этот процесс. Есть люди, которые могут пить контролировано и употреблять наркотики контролировано. Это не про меня. Есть люди, которые могут сказать себе, что все, я больше пить не буду, и употреблять наркотики не буду. И у них нет никаких проблем, они могут это делать. Это не про меня. Есть люди, которые могут в трезвом состоянии, им главное не употреблять. И все, и радость в жизни возвращается, им здорово, им так весело! Это не про меня. Чем больше я был трезвый, тем хуже мне становилось.

Депрессия, злоба, страхи, атаки паники, галлюцинации в трезвом состоянии, радости трезвости о которой говорили, т. е. 12 наград трезвости. Я вот слушал, и мне это казалось такой ерундой, т. е. какая благодарность, все сидят на кулаках, проклинают всех подряд, какая благодарность? Там радости никакой. И вот это было понимание, что на группах мне не проехать. Есть люди, которым достаточно. Это не про меня. Мне нужно что-то другое. И я попал на семинар, где люди говорили о трезвости, они рассказывали, как они сделали 12 Шагов Анонимных Алкоголиков.

До этого все, кого я слышал, говорили, что они думают по этому поводу. Какие у них предположения, мнения, как они чувствуют по этому поводу, что они читали. А тут в первый раз в жизни приехали люди, которые рассказали, как они сделали. Самое интересное было, когда они рассказывали про 9 Шаг. До этого я не знал, что 9 Шаг нужно делать. Почему? Потому что все говорили, то, что я трезвый, этим я уже возмещаю ущерб, да они мне причинили больше вреда, чем я им. Вот это все, что я знал про 9 Шаг. А тут люди, которые начали рассказывать, как они лично возмещали ущерб. В результате у меня появился спонсор, который объяснил мне, что значит быть алкоголиком и наркоманом.

Он объяснил, что эта болезнь лечится только путем приобретения Духовного опыта, что нужно иметь соприкосновение с Силой, которая не ты. Он мне сказал: «Давай напиши просто на бумажечке короткое представление для себя, каким бы ты хотел, чтобы Бог был». До этого каждый человек, который мне говорил про Бога, говорил, примерно, следующее: «Мы верим в Бога правильно, все остальные — лохи». Вот так можно черту провести под всем, что мне говорили про Бога, если тебе 20 человек говорит, что мы правильно верим, а все лохи, то у меня просто такая голова и я сказал: «Да, короче, я даже слушать вас не буду». А тут человек сказал: «Напиши, каким бы ты хотел, чтобы Бог был». Ничего подобного до этого мне никто не предлагал. Я написал, очень простые вещи: чтобы я мог говорить с Богом простым языком, ни какими-то там молитвами на непонятном языке, просто на том языке, на котором я могу, чтобы я мог просто с Ним обращаться, чтобы Он мне помог, и мне надо было, чтобы Бог был любящим, потому что на тот момент мне некого было даже обнять. Единственный человек, который меня обнимал, это мой спонсор. Он говорит, вот после того как мы заключили спонсорские взаимоотношения мы будем здороваться руками и обниматься. Меня много лет до этого никто не обнимал. И вот через этого человека я впервые начал получать эту Божью любовь. А затем мы сделали молитву 3Шага, он мне объяснил, что 3 Шаг — это коротенькая молитва, в которой нужно встать на колени и попросить, чтобы Бог как бы помог тебе. Я это сделал, и дальше он мне показал инвентаризацию в 4Шаге, простые короткие инвентаризации, которые я сделал за месяц, может быть полтора месяца и я сделал инвентаризацию 4 Шага, по злобе, страхам, сексуального поведения. Мы сделали 5 Шаг. 5 Шаг говорит - Мы признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений. Как я жил до этого: если вы со мной спорили, а я знал, что я неправ, то я доказывал, вам, что я прав. Я был готов спорить со всеми и доказывать свою правоту, даже если бы мне выгодней сказать, что все ты прав, мне выгодней, реально мне выгодней просто сказать, что да я неправ и забыли, но я живу, вру и доказываю. Но тут я признал перед собой, перед Богом и перед другим человеком, что здесь я был неправ и здесь я был неправ и я это признаю, и это тоже сделал я и это сделал я, и я готов отвечать за это. Если до этого я сбрасывал свою вину с себя, я пришел к такой готовности стать перед людьми, которых я обидел и признать свою неправоту. И вот мы подошли к 8 Шагу, и я написал список людей, которых я когда-либо задел. Чтобы сделать длинную историю короткой, мой список 8 Шага около 180 человек.

Я протрезвел в 21 год. В книге написано: «Алкоголик, как торнадо проноситься через жизни других людей». Если вы живете в иллюзии, что ваше употребление не задевало никого, это грандиозная иллюзия. Везде, куда бы я не попадал, я унижал других людей, задевал, физически, эмоционально, финансово, каждый человек, наверно, заплатил цену за то, чтобы знать меня. На данный момент у меня один не возмещенный 9 Шаг. Когда я начал этот процесс это было нереально его закончить. На данный момент остался один папа — финансовый ущерб. Морально мы с ним уже оговорили все, что нужно было оговорить. Я просто делаю ему выплаты, каждый месяц делаю ему выплаты, это много гривен и рублей тоже много. Что такое делать 9 Шаг — это, примерно, сказать:

-Здравствуйте, у вас было такое, что у вас срезали поливную систему?

-Да, было.

-Вы знаете, это я тот человек, я готов возместить ущерб, хочу у вас попросить прощения за это, вот деньги.

Или.

-Здравствуйтесь, у вас было такое, что у вас бак срезали с душа?

-Конечно, штук 5 срезали.

-Я не знаю, какой по счету срезал, но один из них срезал я. Я вот пришел возместить ущерб.

Я встречался со своими одноклассниками, с людьми, которых я когда-либо задевал и, глядя им в глаза я признавал свою неправоту, просил прощения, мне нужно было возмещать ущерб деньгами и мы расходились ровно. До этого я не мог заходить в некоторые магазины на своем районе, я не мог ходить в места. Почему? Потому что должен был, что-то испортил, кого-то послал, задел. Сейчас я с Вселенной на равных. Это не значит, что я не задеваю других людей, я задеваю, я просто сразу же пытаюсь этот ущерб возмещать. Благодаря этому всему процессу у меня огромное количество опыта. Как возмещать 9 Шаг и как его не возмещать. Теперь я им делюсь. Потому что это очень страшно, и первый раз идти и возмещать криминальный 9 Шаг. Когда я иду в музей, в котором я украл зажигалку, начала XX столетия. Я вообще не имею понятия, как это выстрелит сейчас. Если идти к человеку, то там можно убежать, то музей, там дубовая дверь, через домофон заходишь, за тобой закрывают, т.е. свала нет.

Это вот появляется доверие Богу. Есть большая грандиозная разница между верой в Бога и доверием Богу. Вера в Бога - это вот цирк: вы приходите и канат протянут через весь купол, и человек на велосипеде катается туда-сюда, и такая корзинка спереди и он катается туда-сюда, и вы уже видите вот 10 лет, 20 лет, ходите всю жизнь в цирк, а он катается, а на него внимания никто не обращает и у вас спрашивают, ты веришь, что этот вот велосипедист 1001 раз прокатится? Что вы скажете, верю конечно, он тут катается всю жизнь. И у вас нет тени сомнения, что он прокатится. Доверие — это сесть к нему в корзинку и проехаться вместе с ним. И вы можете верить в Бога до упора, говорить, да, Бог велик, Он чудеса творит, Аллилуйя! И, к сожалению, алкоголики и наркоманы умирают с самой большой верой в Бога, которая у них только есть. Потому что для нас, для таких людей, как я, нужно доверие. Нужно доверие Богу, сесть в эту тележку и поехать. И 9 Шаг — это один из тех инструментов, когда появляется доверие Богу. Когда мы будем говорить про 9 Шаг, я расскажу. У каждого человека, кто делал этот 9 Шаг, появляется опыт.

10 и 11 Шаги говорят о том, чтобы поддерживать то состояние, которое мы приобретем в этих девяти Шагах. Они говорят о молитве и медитации. Когда я начинал свой путь, мое общение с Богом было: я не знал ни одной молитвы, я просто читал их, у меня была распечатка молитв, я утром садился и читал, иногда ложился и читал. В результате вот этого Духовного пути я сейчас начинаю день, примерно, час с Богом. Молитвы и медитации, мы будем говорить об этом в течение этих выходных. И 12 Шаг, суть которого нести эти идеи тем, кто еще страдает, спонсировать людей, пытаться быть полезным для других людей. Я начал спонсировать другого человека в шесть месяцев трезвости. Шаги я сделал за три месяца, в три месяца я уже возмещал ущерб в девятом Шаге.

Мой спонсор сказал: «Ты сделал уже 10 человек, вперед искать спонсируемого». Я пришел на группу и сделал объявление: «Кому нужен спонсор, подойдите ко мне». Подошел ко мне человек и всю дорогу, четвертый год, у меня была, ну, неделя, чтобы у меня не было спонсируемых. А так, это постоянно в процессе. Я сюда попал, потому что я трех ребят спонсирую отсюда, с Иркутска. И я тоже расскажу историю, как я с ними встретился. Это — здорово! И то, что я приехал сюда, рассказать о себе, как это было у меня, что произошло, и как я выздоровел от этой болезни. Что такое выздоровел? Есть ли у меня иллюзия, что если

я выпью алкоголь или употреблю наркотики, я смогу контролировать этот процесс? Абсолютно никакой! Феномен тяги в моем теле как был, так и остается. Но я расскажу о той вести, как можно жить без безумия употреблять, как можно жить и радоваться жизни, как можно жить и засыпать с улыбкой на губах, как можно начинать свой день не с той злобы, которая была у меня, вот я открываю глаза и первая мысль: «Вот суки, подонки!» У меня мысли такие, я раньше так думал. Вот я открываю глаза и первая мысль у меня, и злоба на весь мир. Как можно жить без этого, т.е. выздороветь от этого состояния, которое есть алкоголизм. И просто про то, что со мной произошло за эти четыре с половиной года.

Я трезвый с 17 июня. Сейчас чуть больше четырех с половиной лет. Мы начали с того, что графу «резюме» - что вы умеете делать? Варить винт. Кто не знает, это наркотик психотропный. Это было единственное, что я умел делать в жизни. 21 год. Абсолютно не приспособленный к жизни человек. В трезвом состоянии я на свидания никогда не ходил. Очень грустная реальность.

Сейчас, пройдя этот Духовный путь, я освоил профессию сварщика, мой папа сварщик, я презирал его за это. Но благодаря тому, что у меня изменилось вот это мировоззрение, я освоил эту профессию. Я зарабатываю деньги этим. Я восстановился в университете, с которого меня выгнали. И начал применять Духовные принципы в учебе. Я два года до этого ручку в руках не держал и, вдруг понял, если я хочу чего-то здесь добиться, в этом университете, то мне нужно делать то, что я не делал здесь никогда раньше: ходить на все пары, делать все домашние задания, писать все конспекты, не грубить, не хамить никому. Я раньше мог встать, и преподавателю рассказать, насколько он неправильно ведет занятия. Как вы думаете можно ли получить какую-то нормальную оценку или нормально учиться, если ты так себя ведешь? Нет. В результате применения этих Духовных принципов, через год я закончил учебу на «отлично». Чудо! Меня перевели на бесплатный курс, в конце прошлого года получил степень магистра, получил высшее образование, дожид до 25 лет. Чудо. Участвовал в конкурсе красоты и талантов «Мистер университета», занял второе место. Вице-Мистер конкурса красоты и талантов! Бабахнуться головой можно! И у меня там грамоты есть «Мистер талант» за театральный этюд, который я показывал. Есть грамота «Мистер дружба», это участники выбирали победителя. И я вот читаю этот конкурс красоты и талантов и думаю: « Ни фига себе! Я и красивый и талантливый оказывается!» Представляете, держу эту грамоту и думаю: «Насколько изменилась моя жизнь».

В 21 год я отмечал Новый год в наркологии, потому что мои родители не хотели, чтобы я был дома. Потому что, если я был дома, я постоянно что-то украду, вынесу, сделаю что-то настолько безумное. Я вешал одежду свою двумя руками, я вешаю одежду, а второй рукой залажу в карман к папе. Я участвовал во Всеукраинской олимпиаде для студентов по своей специальности, занял 3 место, то же самое — получаю эту грамоту и думаю: «Кто бы мог подумать?!» Кто бы мог подумать, как моя жизнь изменится. Я в этом году побывал в Америке, я сейчас сижу в Иркутске, сижу в Иркутске в галстук, который я никогда в жизни не носил, в рубашке. И принес эту вест о том, что можно выздороветь от страшной болезни алкоголизм и зависимости, если сделать 12 Шагов Анонимных Алкоголиков, принять это как образ жизни и двигаться дальше.

07 Заключение спонсорских отношений+домашнее задание

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман! Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на общение, затем я прочитаю короткую молитву и мы начнем...

«Господи, Отец мой небесный, прошу Тебя открой наши сердца, наши разумы и наши души. Освяти нас Духом Твоим Святым! Помоги нам быть бесстрашными во время этого общения! Помоги нам отложить в сторону все наши знания, все наши мысли,

весь наш опыт. Помогите нам услышать и получить новые знания и новый опыт. Будьте с нами во время этого общения! Аминь!»

Итак, мы начинаем по большому счету серию спикерских выступлений, которые называются – «Духовное путешествие по Большой книге Анонимных Алкоголиков» и целью всех этих выступлений будет приобретение вами нового опыта. Опыта в 12 Шагах Анонимных Алкоголиков. Которые изложены в книге «Анонимные Алкоголики». Я проведу вас практически строчка за строчкой по этой книге, поделюсь всем тем опытом, который у меня есть, который я приобрел у моего спонсора, у всех тех людей, которых я называю своими Духовными учителями. И цель всего этого будет – дать вам возможность дать вам новые знания и новый опыт в 12 Шагах программы выздоровления. И я буду, детально рассказывать вам как я провожу людей по программе, очень, очень подробно. И мы начнем с того, что я называю – заключение спонсорских взаимоотношений. Вначале, перед тем как начать спонсировать человека мы заключаем с ним спонсорские взаимоотношения. И все это спикерское выступление посвящено заключению спонсорских отношений и получению первых домашних заданий. Поэтому, давайте начнем. Прежде всего, я хочу сказать, что это руководство – это не догма и не железное правило! Каждый отдельный человек уникален и имеет свои особенности. То, что написано ниже звучит жестко и прямо. Пожалуйста, попробуй не бороться с этими рекомендациями сразу же, как только ты услышишь их. Побудь с ними какое то время. Ты не сможешь с первого дня делать все 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 притязаем 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 будем возвращаться к этому списку, к этим «Спонсорским отношениям» когда мы будем заканчивать работу по каждому Шагу. Мы будем возвращаться к этим обязательствам, и пересматривать их по мере прохождения программы.

И так мы начинаем заключение спонсорских отношений. Я вам предлагаю 2 варианта того, как вы можете действовать дальше.

1) Вы можете зайти в папочку раздаточные материалы к семинару, там есть файл который называется – «Заключение спонсорских взаимоотношений» + домашние задания на каждый день. Вы можете распечатать этот файл и вклеить в вашу тетрадь А4, которая у вас уже есть.

2) Либо же вы можете их переписать.

Это полностью ваше дело – вклеить или переписать. Одна просьба не нужно их просто вставлять, потому что вы их растеряете. Поэтому либо вклеить, либо переписать. Вверху в вашей тетрадке давайте напишем дату начала работы по Шагам. Дату начала спонсорских отношений. От этой даты мы можем отталкиваться, за сколько мы пройдем все 12 Шагов.

Заключение спонсорских отношений:

(Пишешь сверху дату начала заключения спонсорских отношений)

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

Люди не остаются долготрезвые 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 постоянных претензиях 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 все равно делает задания по Программе, ходит на собрания, занимается служением, потому что у него есть «готовность». Я надеюсь вы поняли в чем разница между «желанием» и «готовностью». У нас есть ошибка в переводе 8 Шага. Там написано что – мы должны преисполниться желанием. На самом деле мы должны преисполниться готовностью. Потому, что у меня ни когда не было особого желания, ходить и возмещать кому либо ущерб. Но у меня была готовность. Готовность не зависит от того, хочу я этого или нет. Я просто иду и делаю. Ответь на вопросы:

1. Готов ли ты пойти на все ради достижения цели?

А я вам уже очень, очень подробно объяснил, что такое пойти на все ради достижения цели. Еще раз, мы узнаем, что такое бессилие в 1 Шаге, составим концепцию Бога во 2 Шаге, примем решение делать Программу в 3 Шаге, напишем инвентаризации в 4 Шаге, сделаем 5 Шаг, который заключается в исповеди и поиске дефектов. Сделаем 6, 7 Шаги, составим список людей и организаций в 8 Шаге, в 9 Шаге мы будем возмещать ущерб. В 10, 11 Шагах мы начнем практиковать молитву и медитацию на ежедневной основе и 12 Шаг - цель всей Программы, мы начнем нести весть о выздоровлении другим алкоголикам и спонсировать людей. Если вы наркоман, то будем нести весть наркоманам.

2. Готов ли ты пройти Шаги быстро?

Мы будем делать Шаги быстро, мы не будем стоять на месте, мы будем постоянно действовать, поэтому весть этот семинар рассчитан на то что бы делать Шаги быстро.

3. Готов ли ты быть 100% честным?

Программу могут делать те люди, которые могут быть честными. В книге на 56 страница целый абзац посвящен честности. Честность это один из залогов трезвости. Я вам приведу пример, что такое честность перед спонсором. Я приехал к своему спонсору мы сделали 5 Шаг и вечером я остался у него ночевать. Взял у него ноутбук, и залез на сайты знакомств. В итоге перевозбудился и пару раз за ночь мастурбировал в туалете. Утром, когда мы попрощались, я поехал домой чувство стыда меня просто убивало. Три дня я как то ходил, ходил, ходил и понял, что если я не расскажу этого спонсору, своему доверенному человеку, то у меня нет шансов, что бы продолжать работать с ним. Поэтому я позвонил, признался ему: «Вот, Юра, так и так, у меня большой стыд, вина перед тобой». Он меня выслушал и сказал то, что ты не ожидаешь услышать в таких случаях. Он сказал: «Коля, посмотри, как ты уже Духовно вырос, ты можешь уже быть честным во всем. Даже в такой вещи, которая кажется тебе постыдной. Ты не парься, я абсолютно нормально на это смотрю». Поэтому, я даю вам такой пример честности.

4. Готов ли ты не спорить, не пререкайся, не дискуссировать по поводу новых знаний и опыта? Готов ли ты отложить все, что ты знаешь о 12 Шагах, выздоровлении, Боге, жизни, самом себе, для того чтобы получить новый опыт и новые знания?

Пожалуйста, не нужно идти по пути борьбы. А я знаю, мне говорили по другому, мне говорили вот так. Попробуйте на время отложить свои знания. Попробуйте прослушать и сделать все задания, которые изложены в этом семинаре. Если вы решите вернуться к своим старым знаниям и опыту вы можете сказать: «Да, вот то, что я сделал хорошо, но то, что я раньше делал лучше». Если вы захотите сделать это, то нет ни каких проблем. Но для начала попробуйте принять новые знания, сделать действия, получить новый опыт. Не стройте свое мнение пока вы не получите новый опыт. Поэтому если вы готовы, то напишите – «Да, готов» напротив каждого вопроса. В дальнейшем вы не будете говорить, что вас принуждает, кто то, что то делать. Вы должны понимать, что этот семинар, этот диск ни к чему вас не принуждает, ни чего вас не заставляет делать. Вы сами принимаете решение делать то, о чем здесь говориться или не делать. Если вы хотите получить опыт и изменить свою жизнь, если вам нравится моя трезвость. Если вам, еще больший аргумент – не нравится ваша трезвость. Либо же вы хотите получить новый опыт, расти в понимании и эффективности, то о чем вы будете говорить. Но вы сами должны принять решение, будите ли вы делать задания или нет. Заставлять или принуждать вас ни кто не будет. Я сейчас нахожусь в городе Запорожье, я не знаю, когда вы будете слушать эту запись. Я не смогу в принципе как то повлиять на вас или заставить. Поэтому вы сами будете определять для себя делать или не делать. **Задача спонсора:**

У этого диска есть 2 цели. Во-первых, если у вас нет спонсора, то помочь вам пройти по Программе 12 Шагов. Во-вторых, если у вас есть спонсор, то вы можете получить новые знания, новый опыт. Затем, когда вы выполните действия по Программе и сами начнете спонсировать. И этот же трек, эта спикерская будет вам в помощь при вашей работе со спонсируемыми.

Поэтому я буду объяснять вам какая моя задача, и вы будете объяснять это своим спонсируемым. Смотрите, моя задача как спонсора это быстро провести вас по Шагам, что бы вы получили Духовное пробуждение или Духовный опыт в 12 Шаге. Так звучит 12 Шаг – Достигнув Духовного пробуждения в результате выполнения этих Шагов.

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 (употреблять наркотики)

Б) в своей трезвости, ты будешь счастливым, радостным и свободным.

В) ты найдешь 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) Наша жизнь меняется в результате действий.

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.

Я понимаю что возможно у нас не будет возможности связаться, найдите человека, которому вы будете сдавать эти задания. Если вы делаете эту Программу коллективно, группой, то вы будете сдавать эти домашние задания друг другу.

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. Спонсор - это человек, который проводит другого алкоголика или наркомана по программе. Это не друг, не товарищ. Лучше всего эти отношения характеризуются как отношения врача и пациента. Врач выдает пациенту Программу действий, что нужно делать для выздоровления пациент делает и выздоравливает. Если пациент не делает то, что доктор говорит, то естественно он не выздоравливает.
3. Я не друг, не приятель, не собеседник на предмет "поболтать". Я твой наставник - проводник по программе АА. Хочешь что-то обсудить - формулируй кратко и емко - в чем проблема, и какой нужен опыт. 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 потребуется 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. И я как спонсор не являюсь ведром для мусора, куда можно сбрасывать всю грязь и помой так сказать. Либо действуй, 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. Понимаете когда вы приходите на группу Анонимных Алкоголиков и начинаете свои проблемы рассказывать, то вам может советы по здоровью давать человек, который курит, разваливается на глазах. А он вам будет давать советы по здоровью. Или семейные консультации, будет давать вам человек, который 5 раз был в разводе.

Или вопросы финансового плана, вам будет давать человек, у которого дырки в носках. Это шутка не шутка, но так это и происходит на собраниях, когда мы пытаемся нести все наши проблемы на группы Анонимных Алкоголиков. Если уж вы обратились за советом к человеку, хотя бы сначала посмотрите на него. Есть ли у него реальный опыт решения такой проблемы.

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 возьмешь. Важно принципиальное согласие. Если работая со мной, ты хочешь всего лишь улучшить свое собственное состояние, давай сразу на этом закончим. 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: Что это значит? У вас в регионе или в вашем городе может быть много групп и вы можете посетить много разных групп и посмотреть где вам нравится больше всего проводить время и скорее сделайте эту группу домашней.

А) Ты должен посещать собрания группы ____ раз в неделю. Посещать «рабочие» собрания группы. Взять служение на группе («Анонимные Алкоголики» страница 125, 3 абзац «... 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, посвященные 12 Традициям и 12 Принципам служения. Они позволят вам лучше понимать, что такое группа как должна функционировать группаи как вы можете делать эту группу более эффективной.

В) Посещать наркологии, ребцентры, больницы, дурдомы и другие заведения с целью несения 12 Шага. Это действие как личного выздоровления в работе по 12 Шагу, так и как членство в группе. Ни чего так не сплачивает людей как общее служение. Как несение вести алкоголикам или наркоманам.

Г) На собраниях следить за своими высказываниями, своим поведением, и тем во что я одет.

О чем речь? Большинство из нас вылезли так сказать из помойной ямы, где особо ни кто не следил за манерами и выражениями. Но коли мы решили быть трезвыми то давайте стараться следить за выражениями на группе. То, как мы относимся к другим людям, стараться не повышать голос на других людей. Если вы видите, что человек не очень рад вашим шуткам, то не нужно доказывать то, что вы хороший юморист и продолжать высмеивать этого человека. Плюс вопрос по поводу того, во что вы одеты, я здесь не говорю о том, что вы должны купить костюм за тысячу долларов. Но это касается часто женщин, которые говорят, что к ним относятся как к «проституткам», а не как к женщинам. Спросите себя, то, как вы одеваетесь, то во что вы одеты, в чем вы приходите на собрания, дает ли это повод, чтобы к вам будут так относиться. То же касается мужчин, постарайтесь быть опрятными. Это очень просто, если у вас нет финансовой возможности покупать новую одежду, в любом случае старайтесь приходите на группу в чистой одежде. Это тоже часть выздоровления.

Д) Представляться одной зависимостью. На группе АА – алкоголик, АН – зависимый (наркоман) и т.д.

Я говорю на выступлениях с подиума, в этом семинаре вы будете слышать - алкоголик и наркоман я мог бы добавлять еще игрок. Для чего я это делаю? Для того, что бы открыть двери как можно большему количеству людей в эту Программу. Что бы конкретно этот семинар принес самый большой и положительный эффект, который он только может принести. Но на группе, которую я посещаю, если это группа Анонимных Наркоманов я представляюсь – Коля зависимый, если Анонимных Алкоголиков – Коля Алкоголик. Если я выступаю с подиума, то обычно я представляюсь Коля алкоголик и наркоман.

Е) Пересмотри свои взгляды на анонимность.

Это вопрос, который вас возможно пока не волнует, но в дальнейшем он встанет перед вами. Кому говорить, кому не говорить по поводу того, что вы алкоголик или наркоман. Говорить или не говорить то, что вы ходите на группы алкоголиков или наркоманов. Если ваш врач, ваш работодатель, ваши соседи будут знать о том, что вы выздоровели от алкоголизма или зависимости, то к вам начнут посылать людей. Одна из причин по-которой я называю себя Коля Голубей, называю свою фамилию, координаты направо и налево

раздаю, я хочу быть доступным для всех тех людей, которым нужна помощь. Один из основателей Анонимных Алкоголиков доктор Боб говорил, что есть два пути нарушения анонимности. Это когда человек раскрывает свою анонимность на уровне прессы, радио и кино (телевидения), либо же я настолько анонимный, что меня не могут найти другие люди, которым нужна помощь. Поэтому я пересмотрел свои взгляды и теперь называю свою фамилию. Поэтому же я вам тоже рекомендую это сделать.

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 сорвешься, 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 опять. Почему вопрос стоит именно так: книга «Анонимные Алкоголики» страница 57, первый абзац: *«Полумеры ничем не помогли нам!»*.

Второй момент, когда я прерываю спонсорские отношения, это когда мне спонсируемые хамят или грубят или не уважают ко мне относятся. Я стараюсь максимально быть толлерантным, не повышать голос не выражаться в сторону спонсируемого и я жду точно такого же отношения к себе.

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:

Все, что ты будешь мне рассказывать, будет строго между нами. Я всего лишь алкоголик (наркоман), 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. Даешь ли ты мне разрешение на это? То же самое, когда вы будете заключать спонсорские взаимоотношения со своими спонсируемыми, то вы тоже должны этот нюанс обговорить.

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 тратил 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 все ради достижения цели нет?

Готов ли ты пройти все 12 Шагов быстро или нет?

Готов ли ты быть честным на 100% или нет?

Готов ли ты не спорить, не пререкайся, не дискуссировать по поводу новых знаний и опыта или нет? Готов ли ты отложить все, 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 все, что мы написали. Если тебя устраивают мои условия - давай работать. Если нет – значит, нет. Попытай счастья с кем-то еще. В АА кроме меня есть другие выздоравливающие. Могу тебе дать их координаты.

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. Если же для вас, что то пока является не понятным и шокирует вас, вы можете отложить это в сторону и пока не делать. Если же у вас, есть какой то опыт работы по этой программе, и вы готовы стартовать сразу же и делать все, то вот что вам нужно делать на каждодневной основе.

Домашние задания на каждый день:

1. Сегодня не пить и не употреблять наркотики, как бы плохо мне не было и как бы сильно мне не хотелось. Перед тем как срываться помолиться (попросить Бога о помощи) и позвонить спонсору (другому человеку).
2. Звоню спонсору каждый день и даю отчет о своих действиях по Программе. Что я сделал и что я не сделал.

Если вы, пользуетесь этим диском и у вас нет спонсора, то выберите себе доверенное лицо которому вы будете давать отчеты о своих действиях. Вам надо стать подотчетными, кому то, постоянно рассказывать, что вы делаете, что не делаете.

3. Молиться утром и вечером (на коленях).

Пока начинайте, делайте, как можете, нет каких-то принципиальных требований в молитве. Опять же 12 Шагов это не религиозная, это Духовная программа. Поэтому я не буду вам навязывать, настаивать, что бы вы ходили в какую либо церковь. Мы будем говорить о 12 Шагах, описанных в книге «Анонимные Алкоголики». Один из инструментов, который описан в этой книге - это молитва. Поэтому вам нужно начинать молиться. Самый минимум это – попросить Бог, что бы он дал трезвость. Вечером поблагодарить Бога за трезвость. Почему написано в скобочках (на коленях), если можете, то начинайте сразу же молиться на коленях. Если для вас это пока что проблема, то отложите в сторону.

4. Самобичевание всегда неправильно. Моя работа делать ошибки. Примите для себя как факт. Вы не сможете делать все идеально по этой программе, в любом случае будут какие то ошибки. И мы здесь только притязаем на Духовный прогресс, а не на Духовное совершенство, это первое. Второе – когда мне мой спонсор сказал вот эту формулировку, у меня как гора с плеч спала. Всю жизнь у меня были, какие то завышенные невероятные требования к самому себе, которых я ни когда не мог достичь. И такие же требования высокие я предъявлял другим людям.

И по этому, я всегда был не доволен другими людьми. Когда же мой спонсор сказал: «Коля, расслабься и сделай выдох. Прими как факт – ты будешь делать ошибки. Самобичевание всегда не правильно». Что такое самобичевание? Это когда вы начинаете проводить минуты, часы, дни с такой игрой: «Блин, мне надо было сделать что-то по-другому, а надо было сказать вот так-то или вот так-то, сделать так или вот так. Это не правильно, сразу же пресекайте себя, и начинайте что-то делать. Элементарно, пойти посуду помыть, пол вытереть, что угодно. Главное не сидеть в голове и не слушать весь этот шум, который там происходит.

5. Поменьше думать. Мы тренируем ноги, а не мысли.

Поменьше думать. Опять же мы алкоголики, любим впадать в такие состояния, когда какой-то полет фантазии - вот если бы мне миллион – я бы пошел туда. Или какие-то ситуации крутить на работе – вот меня выгонят с работы. Что угодно. Вот это сразу прекращать. Не думайте, в самом начале как вы будете делать 4 Шаг или 9 Шаг. Поверьте - когда вы придете к этим Шагам, у вас будет все, что нужно для того, чтобы взять и сделать их. Я расскажу вам детально и подробно, как я это сделал, и вы сами сможете это сделать. Поэтому мы будем тренировать ноги, а не мысли. Поэтому я не использую формулировки – я пишу Шаги. Я не пишу Шаги, я делаю Шаги. Там где нужно писать я пишу, там, где нужны другие действия, я делаю другие действия. То же самое в работе с этим диском, там, где нужно будет писать, мы будем писать, там, где нужно будет читать, мы будем читать, там, где нужно будет молиться, мы будем молиться.

6. Жить в сегодняшнем дне. Сегодня – как слово паразит, чаще его употреблять

Наша проблема как алкоголиков в том, что мы представляем себе всю ситуацию целиком. Например, нам дают какой-то проект, задание. Нужно сделать вот этот проект и вы начинаете смотреть на него целиком. Его нужно делать в течение года, и вы сразу начинаете думать, что у меня не хватит сил и тра-та-та, тра-та-та. Да действительно, у вас не хватит сил, что бы сделать этот проект за один день, но вы можете сосредоточиться на том, что сегодня вы можете сделать то, что можете сделать сегодня. Если вы сегодня ни чего не можете сделать, то зачем думать об этом проекте. Если вы сегодня не можете ни чего сделать по поводу своего финансового положения, то выбрасывайте это из головы и возвращайтесь к части – поменьше думать. Приведу пример из своей жизни, я звоню своему спонсору и говорю: «Юра, так и так вот, я предложил девушке, у которой есть муж, что бы она переехала ко мне, я тебя люблю, брось мужа, я готов тебя содержать. Я готов изменить свою жизнь». Она мне сказала: «Нет». Спонсор мне говорит: «Скажи теперь то же самое со словом сегодня». Я ей мысленно говорю: «Сегодня я готов, что бы ты ко мне переехала. Сегодня я готов взять ответственность за тебя и твоего ребенка. Сегодня я хочу, что бы ты ко мне переехала». И вы заметили, какая большая разница, когда я сказал все то же самое только со словом «сегодня». То же самое произойдет со всеми вашими проблемами, когда вы начнете говорить про них со словом «сегодня».

7. Заботиться о себе:

А) Отдыхать

Б) Высыпаться

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. И есть один нюанс, если вы испытываете

жалость к себе, то задайте себе вопрос: «Выспались ли вы? Покушали ли вы?Отдыхали ли вы?». Достаточно отдохнуть 5 минут, покушать и т.д.

Если я сегодня не выспался, то я не воспринимаю себя всерьез, потому что реакции и поведение будут 100% неадекватными.

8. Делать маленькие добрые дела.

На каждодневной основе делать маленькие добрые дела. Имеется ввиду, например – не вскопать соседу весь огород. Это не очень маленькое доброе дело. Элементарные вещи, например: делать чай на работе коллегам, флайеры раздают на улице, подойти и взять этот флайер, но не выбрасывать сразу, кто-то подметает улицы, донесите этот флайер до урны и выбросьте этот флайер в урну. И наполняйте свою жизнь маленькими добрыми делами. Купить килограмм леденцов и ходить раздавать. Это пустяковые вещи, но вы увидите, что, во-первых отношения с другими людьми улучшатся, во-вторых настроение будет подниматься.

9. Изучать с помощью «Пособие по изучению Большой Книги» 2 страницы книги «Анонимные Алкоголики» в день. Сосредоточиться на Большой Книге. Отложить всю другую литературу до конца выполнения всех заданий по Большой Книге.

На этом диске, который к вам попал, есть «Руководство по изучению Большой Книги». Это одна из частей серии «Сообщество Духа» Когда вы распечатаете это руководство, то увидите, что оно составлено из вопросов. И ваша задача изучать по две страницы в день Большой Книги. Смотрите – вопрос стоит – каждый день изучать Большую книгу по 2 страницы. Не сказано, раз в два дня по четыре страницы или раз в неделю четырнадцать страниц. У вас должна появиться какая-то регулярность в работе по программе.

10. Читать 11 Шаг (страница 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. Например: «Боже, сделай меня хорошим мужем».

Медитация – «взвесить», обдумать каждое слово. Что оно означает? Как можно применить на практике то, о чем говорится в молитве? Например – как мне быть хорошим мужем. Вы можете взять листик бумаги, ручку и написать каким должен быть, по вашему мнению, хороший муж. Например – помогать жене, обнимать жену каждый день, целовать жену. И это медитация

Визуализация – представить себе, мысленно «увидеть» то, о чем говорится в молитве.

Просто представьте себе как вы подошли к жене и обняли ее. Что дальше? Попробуйте сделать то, что вы увидели в визуализации.

Таким образом, молитва, медитация, визуализация ведут к одной цели. Лучшему пониманию Бога и жизни на духовной основе. Точно так же вы можете разложить любую молитву, например «Отче наш», молитву о Душевном покое. Просто спрашивать себя, что означает каждое слово в молитве, о чем эта молитва. Визуализация, это представлять себе как это выглядит. Поэтому начните это делать. Не надо себе ставить какие-то планки, цели. Просто начните это делать каждый день по чуть-чуть, по чуть-чуть, по чуть-чуть. О чем идет речь, когда я сказал читать 11 Шаг страница 83 – 85. Если вы откроете эту страницу и прочтете: «*Одинадцатый Шаг предлагает молитву и углубленное размышление*»(медитацию). И дальше написано: «*Когда мы ложимся спать ...*» и целый

абзац посвящен тому, что мы должны делать, когда мы ложимся спать. В следующем абзаце написано: *«Проснувшись утром надо подумать о предстоящих 24 часах жизни ...»* и дальше нам говорится о том, что нам нужно делать, когда мы проснемся. Обратите внимание и подчеркните все места в 11 Шаге, где говорится – просить у Бога, спрашивать у Бога. Везде, где написано слово просить или спрашивать у Бога, имеется в виду молитва и медитация.

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. Это и есть честно искать Бога, проводить какое то время с Богом. Главное начать.
12. Каждое утро в утренней медитации спрашивать Бога вопрос: *«Что я могу сделать сегодня для тех, кто еще болен?»*. Книга «Анонимные Алкоголики», страница 160.
13. Читать 10 Шаг (страница 81 – 83). На каждодневной основе.
14. Делать 10 Шаг в течение дня. Напиши эти действия на листке бумаги и носи всегда с собой:

Это Духовные действия, которые нужно делать в течение дня, если вы хотите чувствовать себя счастливыми радостными и свободными. Эти действия помогут вам решать ваши проблемы.

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. Смотрите, 10 Шаг не делается в формате, вы звоните и час рассказываете кому-нибудь о своей проблеме. 10 Шаг делается в формате – я звоню своему спонсируемому и говорю – Саша я хочу сделать 10 Шаг.
4. Если вы успели совершить ошибку, нагрубить кому то и т.д. Сразу же попросить прощение, признать ошибку, если нужно.
5. Сразу же направить свои мысли на то, чтобы помочь кому-нибудь, сделать доброе дело. Сразу же, может чай кому-то сделать. Или леденцы кому-нибудь дать.

11. Читать Домашние задания на каждый день в течение месяца.

На этом всё, давайте в конце собрания побудем в тишине, затем прочитаем:

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо будет страдать от алкоголизма или зависимости, Я хочу, чтобы рука помощи, была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

08 1 Шаг предисловие и мнение доктора

«Господи Отец наш небесный, Великий Господь, прошу Тебя, сокруши мой эгоизм Духом Своим Святым, сделай меня проводником, для того, чтобы люди, огненные искорки которые будут слушать этот диск, могли услышать весть о выздоровлении Анонимных Алкоголиков, которое изложено в Большой Книге. Прощу, Тебя Боже, открой наши сердца, наши души, наши разумы. Коснись нас Духом Твоим Святым. Помогни нам Боже убрать наши предубеждения, наши мнения, наш старый опыт. И помоги нам получить новый опыт, новые убеждения. Будь с нами в это время, будь там, где я сейчас нахожусь, будь с теми людьми, которые слушают этот диск. Да прибудет с нами Твое благословение. Аминь».

Откроем Большую книгу на самой первой странице, где написано: *«Рассказ о том, как многие тысячи мужчин и женщин вылечились от алкоголизма»*. Это правая страница. На левой, пустой странице напишите:

«Я отвечаю за это...»

Если кто либо, где либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтоб рука помощи

Была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

Начинать собрание мы будем с молитвы. Заканчивать собрание будем словами – ***«Я отвечаю за это...»***

Перед нами Большая Книга. И самая первая страница говорит нам о том, как многие тысячи мужчин и женщин вылечились от алкоголизма. Зачеркните слово *«вылечились»*, напишите слово *«выздоровели»*.

Эта книга о том, как выздороветь от алкоголизма. Как выздороветь, казалось бы, от безнадежного состояния мышления и тела. Многие из вас слышали – мы будем выздоравливать всю жизнь. Книга *«Анонимные Алкоголики»*, говорит нам о том, что мы выздоровеем от алкоголизма. Мы поговорим об этом, когда завершим секцию спикерских по поводу 1 Шага. Чтобы выздороветь от болезни, нужно узнать, что это за болезнь? Какие симптомы? Только после этого мы можем узнать, от чего мы можем выздороветь.

В книге, на первой странице мы видим треугольник и круг. Внизу треугольника написано *«Исцеление»*, зачеркните и напишите *«Выздоровление»*. Ниже напишите: *«База – 12 Шагов»*. Справой стороны треугольника написано *«Служение»*, напишите *«12 концепций служения»*. Слева написано *«Единство»*, подпишите *«12 традиций»*. С помощью этого маленького треугольника, мы можем понять и квалифицировать вас, что происходит в вашей жизни. Если вы хронический срывник, который уже 10 лет ходит на группы и постоянно срывается. То, посмотрите на какой стороне треугольника вы находитесь. Скорее всего, вы находитесь на стороне *«Единство»*, т.е. на стороне Сообщества. У вас нет базы – базы, в виде выздоровления 12 Шагов. Есть люди, у которых есть база. Они работают по Шагам, есть спонсор, но у них нет стороны *«Единства»* и они не несут служение на группе. И у них нет стороны *«Служения»* – они ни кого не спонсируют и не доносят весть о выздоровлении. Поэтому, если вы настоящий, хронический алкоголик, то вы можете очень быстро увидеть, что с вами происходит. Если у вас выздоровление в виде 12 Шагов, есть ли у вас спонсор, делаете ли вы Программу, возместили ли вы весь ущерб, который вы должны в 9 Шаге возместить? Есть ли в вашей жизни ежедневная практика молитвы и медитации? Закончили ли вы 4 Шаг? Были ли вы честны в 5 Шаге до конца? Это короткие вопросы по поводу выздоровления.

Иногда есть люди, у которых есть спонсор и они делают Программу. Но они не несут ни какого служения на группе, они не действуют на стороне *«Единства»*, либо они не действуют на стороне *«Служения»* – несение вести другим алкоголикам, которые еще страдают. Также сторона *«Служение»* характеризует служение для всего сообщества в частности. Участие в комитетах, интергруппах, в Сообществе обслуживания. Итак, с помощью родного маленького треугольничка мы можем получить информацию - где я сейчас. Задайте себе вопрос – где вы сейчас?

Откройте книгу на странице X. «Введение». Второй абзац. *«Поскольку эта книга стала основным текстом для нашего Сообщества и помогла выздороветь столь многим*

мужчинам и женщинам, больным алкоголизмом, предложения внести в нее какие либо радикальные изменения вызывают определенные сопротивления».

Страница XII. «Предисловие к первому изданию». *«Мы члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, - это более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось бы безнадежное физическое и психологическое состояние мышления тела».* Авторы этой книги были больны алкоголизмом. Они характеризуют алкоголизм, как безнадежное состояние мышления и тела. Мы будем детально разбирать – что такое болезнь мышления? Что такое болезнь тела? В конечном итоге мы придем к тому, что алкоголизм это болезнь еще и Духовная.

«Главная цель этой книги – показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели». Что означает – как именно? Представьте себе поваренную книгу, в которой написано, как делать торт. Там не написано –«примерно», «как-нибудь», там написаны четкие, ясные инструкции – возьмите 2 стакана муки, 3 яйца и т.д. там не написано возьмите примерно 2 стакана муки и около 2 яиц.

Такие же четкие и ясные указания даны в этой книге, в которой описано, как нам выздороветь от болезни алкоголизма.

Страница XIV. Второй абзац. *«Шестнадцать лет прошло между первым изданием этой книги и выходом в свет второго издания в 1955 году. За этот короткий промежуток времени Анонимные Алкоголики разрослись в Сообщество, в состав которого входит около 6000 групп, насчитывающих более 150 000 выздоровевших алкоголиков».*

Страница XVI. Первый абзац. *«И вот оба человека, чуть ли с неистовством, принялись за работу с алкоголиками, прибывавшими в специальное отделение городской больницы Акрона. И первый же их больной, один из полностью отчаявшихся, сразу выздоровел и стал третьим членом АА».*

«В то время как внутренние трудности нашего отроческого периода постепенно сглаживались, общественное признание АА росло не по дням, а по часам. Тому были две основные причины: многочисленные исцеления и восстановленные семьи. Это повсеместно производило впечатление. Из общего числа алкоголиков, пришедших в АА и действительно приложивших усердие (которые начали делать 12 Шагов), 50% сразу же бросили пить навсегда, 25% встали на путь трезвости после нескольких срывов». Статистика говорит нам, что 75% выздоровели.

Представьте себе ситуацию, 1935 год. Билл Уилсон встречается с доктором Бобом, и они начинают интенсивно делать Духовные действия, которые потом были названы, как 12 Шагов Анонимных Алкоголиков. Основа их выздоровления, была помощь другим. Потому что, Билл и доктор Боб, на трезвости в 2 недели, делали уже свой 12 Шаг третьему алкоголику Биллу Дотсу. Который сразу протрезвел. И за 20 лет, с 1935 года до 1955 года, нам сказали, что они превратились в Сообщество в 150 000 выздоровевших алкоголиков. 6000 групп. Теперь давайте посмотрим на то, что происходит и происходило, в России, в Украине, т.е. в бывшем СНГ.

За 20 лет существования АА в Украине, дай Бог, чтоб у нас было 2000 человек, или на всю страну собралось 50-100 групп. Что это означает? Это означает, что, что то в корне не правильно. Почему мы, имеем такой низкий рейтинг выздоровления? И мы найдем ответы на эти вопросы в Большой Книге. Что происходит с нами, как с Сообществом в целом? Почему так происходит? И что нужно делать?

Задайте себе вопрос: «Какой рейтинг выздоровления на вашей группе? Какой рейтинг у нас в целом – на Украине и в России?». Хорошо бы было, если было бы процентов 10.

Внимание!!!

Если вы хотите протрезветь, больше ни когда не употреблять – то вам нужно делать то, что делает меньшинство. Потому, что со статистической точки зрения, если вы будете делать, то, что делает большинство людей, т.е. заявлять – просто ходи на группы и не пей, мне не нужен спонсор, мне не нужно делать Шаги, мне не нужно возмещать ущерб, мне не нужно заниматься служением, мне не нужно нести весть об Анонимных Алкоголиках, тем кто еще страдает. То вы пополните число тех людей (около 90 %), которые постоянно срываются, либо же уходят из нашего Сообщества навсегда.

В то время, когда процент выздоровления был 75, все люди делали Программу, как это написано в книге Анонимные Алкоголики.

Страница XX. Третий абзац. *«Основные принципы программы АА, по-видимому, пригодны для людей с различным образом жизни, поскольку Программа принесла исцеление людям многих национальностей. Двенадцать Шагов, которые представляют собой Программу в сокращенном виде»*, 12 Шагов представляет собой Программа в сокращенном виде. Те Шаги, которые мы видим на стенах, это не Программа АА. Это Программа АА в сокращенном виде. Это заглавие. Образный пример – Д'Артаньян и три мушкетера. Первая глава – Д'Артаньян скачет в Париж. Вторая глава - приключение Д'Артаньяна в Париже. Третья глава – Д'Артаньян скачет в Лондон. Мы примерно понимаем, о чем речь, что вот он сейчас в Париже, потом в Лондоне, но детально мы не знаем, что там происходит, о чем речь. Мы можем заблуждаться в том, что там происходит.

Точно также у нас с Шагами, нельзя смотреть на 12 Шагов, которые у нас написаны на стенах, как на руководство к действию. Настоящее руководство и суть этих 12 Шагов, изложены в книге Анонимные Алкоголики. Страница XXIII. Мнение доктора. Третий абзац.

«Во время прохождения в третий раз курса лечения у него появились некоторые идеи относительно возможных методов, ведущих к выздоровлению. Выполняя одну из частей своей программы выздоровления, он начал излагать свои взгляды другим алкоголикам, внушая им, что то же самое должны делать и они, то есть говорить с другими. Это стало основой быстро растущего сообщества этих людей и членов их семей». Основа – это помощь другим алкоголикам, и это убийственные слова, когда говорят «ты не можешь спонсировать, пока у тебя нет года трезвости, ты не можешь делать то-то, пока не будет у тебя определенного срока трезвости.

Да, если у меня три дня трезвости, я не могу проводить семинары, я не могу спонсировать человека. Но в три дня трезвости я могу расставить стулья, я могу приготовить чай. Я могу рассказать человеку, у которого один день трезвости о своих переживаниях. *«По-видимому, этот человек и более сотни других вылечились выздоровели».*

Страница XXIV первый абзац.

«Врач, который по нашей просьбе дал нам это письмо, был настолько добр, что изложил свои взгляды более подробно в другом заявлении, приведенном ниже. В этом заявлении он подтверждает то, во что мы, пережившие пытку алкоголизмом, должны верить, — что тело алкоголика находится в столь же ненормальном состоянии, как и его мышление». Нам говорить, что мы должны верить – что тело алкоголика находится в столь же ненормальном состоянии, что и его мышление. И в этой главе, мы подробно разберем, что означает ненормальное состояние его тела.

«Но мы уверены, что были больны и телом тоже. По нашему убеждению, любое объяснение, упускающее из виду этот физический фактор, оказывается неполным».

«Теория этого доктора, заключающаяся в том, что мы страдаем аллергией на алкоголь, представляет для нас интерес».

Что означает слово «аллергия» - аллергия, это не нормальная реакция. Как берется термин «нормальная реакция»? Берется, какая то выборка людей, 100 человек, и у 90 человек нормальная реакция на какой-то продукт, например молоко. Т.е. 90 человек выпивают молоко и у них все нормально, а 10 человек выпивают молоко и они покрываются сыпью и вот это не нормальная реакция, это аллергия. Тоже самое, в отношении алкоголя. Большинство людей, у которых нормальная реакция на алкоголь, а есть маленькое количество людей, у которых аллергия – не нормальная реакция. И этих людей называют алкоголиками. Более подробно говорить на странице XXVI.

3 абзац. «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 определенной группы людей и никогда не наблюдается у кого-либо, кто умеренно потребляет алкоголь. Люди, подверженные аллергии, никогда и ни в какой форме не могут без вреда для себя потреблять алкоголь. Выработав однажды у себя привычку, они уже не могут от нее избавиться».

На полях – **«феномен тяги».**

Есть определенная группа людей, которая отличается от всех остальных тем, как алкоголь или наркотики действуют на этих людей. И это действие, эта физическая реакция называется феномен тяги, «и никогда не наблюдается у кого-либо, кто умеренно потребляет алкоголь или наркотики», феномен тяги не наблюдается у людей, которые умеренно потребляют алкоголь. «Люди, подверженные аллергии, никогда и ни в какой форме не могут без вреда для себя потреблять алкоголь», люди, у которых есть аллергия, не могут без вреда для себя потреблять алкоголь ни в какой форме. В разных формах алкоголь выглядит так – пиво, вино, водка, коньяк и т.д. У всех это меню разное. Можно добавить марихуана, героин и т.д. «Выработав однажды у себя привычку, они уже не могут от нее избавиться». Что такое нормальная реакция на алкоголь. У меня папа, мама и две сестры они не алкоголики. Когда мой папа выпивает рюмку водки, бокал вина или бутылку пива, то после он четко контролирует все, что с ним происходит. Он может выпить или не выпить вторую рюмку. Он может начать пить бутылку пива и остановиться на половине и больше не пить. Т.е. он полностью контролирует процесс питания. Тоже самое, с моей мамой и двумя сестрами.

Какая реакция у меня на алкоголь и наркотики – она ненормальная. Когда я начинаю потреблять, что то во мне начинает кричать –«Давай еще, еще, еще....».

Образный пример из жизни – я не пил до 15 лет. 1 сентября я выпиваю алкоголь в кафе со своими друзьями по техникуму. Я прихожу домой. И как проявляется не нормальная реакция на алкоголь. Я не сажусь за компьютер, я не читаю книгу ни что угодно, что я делал до этого. Я вышел, походил по району, нашел компанию, где пьют, и напился в первый же вечер. Я в первый же вечер выпил больше чем нужно. У меня проявилась. «Выработав однажды у себя привычку, они уже не могут от нее избавиться», не нормальная реакция на алкоголь с первого раза как я выпил алкоголь. И дальше эта реакция проявлялась постоянно. 2 месяца спустя, день рождения у моего племянника. Я уже пью до 3-30 ночи. У моих родителей нормальная реакция на алкоголь, они пошли спать. У меня не нормальная, я не могу остановиться. Мне хочется еще, еще, еще.....

В 16 лет я попробовал марихуану, затем таблетки, и точно такая же реакция на наркотики, как и на алкоголь. У меня возникает феномен тяги, как только я начинаю потреблять, то во мне просыпается невероятно мощное желание продолжать еще. Это желание сильнее любого другого желание. Иногда я мог, что то сделать с этим желанием – тягой, но, в конце концов, это привело к тому, что не было больше сил бороться с этим. Я вставал и шел дальше употреблять.

Что такое алкоголь или наркотики – это отравляющее вещество, организм получает интоксикацию – отравление. У нормальных людей организм пытается сопротивляться – вытолкнуть вредное вещество алкоголь и наркотики. Не принимать. Что же касается алкоголиков и наркоманов. Не нормальная реакция. Вместо того чтобы мой организм сказал - хватит, мой организм наоборот говорит еще, еще, еще....

Образный пример с курением. Какая нормальная реакция организма на никотин у нормальных людей? Это кашель, слезы, отдышка. Если моя мама начнет курить, то ее может даже стошнить. У нее нормальная реакция. У меня не нормальная реакция на никотин. Вместо того чтобы мой организм отторгал никотин, он говорит - давай еще, еще, еще....

На этом этапе, надеюсь понятно, что такое слово «аллергия». Что такое аллергия на алкоголь или наркотики.

Страница XXVII. Второй абзац.

«Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем. Это ощущение столь неуловимо, что, несмотря на признание причиняемого вреда, через какое-то время люди уже не могут сказать, что истинно, а что ложно. Их жизнь отягощенная алкоголизмом воспринимается, как единственно нормальная».

Моя жизнь, отягощенная алкоголизмом, воспринималась мной, как единственно нормальная. Можете спросить себя: «Воспринимал ли я нормально то, что происходило в моей жизни?».

Я попал в наркологию – ай, ерунда, это уже вторая или третья наркология. Жена ушла – это уже моя вторая жена. С работы выгнали – выгоняли уже много раз! Жизнь, отягощенная алкоголизмом, воспринимается, как единственно нормальная. Я не знал, что можно жить по-другому! Читаем дальше...

«Они испытывают беспокойство, раздражение и неудовлетворенность» - настоящий хронический алкоголик не перестает мучиться от алкоголизма, когда прекращает пить. Когда хронический алкоголик прекращает пить – он начинает мучиться от своей трезвости. Состояние трезвости очень болезненно для алкоголиков. Как себя чувствуют алкоголики в трезвом состоянии?

«Беспокойство» - вы можете провести тест для себя. Попробуйте просто просидеть 5-10 минут на диване. Очень быстро придут мысли: «Нужно постирать носки! Нужно заняться стиркой! Нужно кому-то позвонить! Нужно что-то делать и т.д.!». Что угодно, только не посидеть в спокойствии.

Второй тест на «беспокойство» - можете ли вы кушать без телевизора? Можете ли вы ходить по городу без музыки в плеере? Можете ли вы ездить в машине без радио?

«Раздражение» - это когда хронический алкоголик в трезвом состоянии начинает видеть один негатив в окружающем мире. Те не правы! Это не правильно! Тут нужно по-другому! И чтобы я не делал, эти люди не делают, так как я хочу!

Как результат я живу с раздраженностью. Как-то я сидел на группе, на которой было человек 30. И я вдруг понял, что они все меня раздражают! Один лысый, один бородатый, один глупо смеется, один молчит постоянно и т.д.

«Неудовлетворенность» - это постоянное состояние «недодали»!

Например, куплю мобильный телефон и буду счастлив. Куплю и буду счастлив!!! Я покупаю этот телефон, а через неделю уже цвет не тот, функции не те, у соседа вообще лучше или дороже телефон.

Другой пример – девушка. Вот эта девушка сделает меня счастливым. Это идеальная девушка! Вот завоюю ее и буду счастлив! Завоевал. Через неделю, две, месяц – я начинаю видеть ее недостатки, она начинает меня раздражать.

Или работа – вот получу эту работу и буду счастлив! Получил. Через неделю я всех ненавижу на этой работе, она меня просто выводит из себя!

«Беспокойство, раздражение и неудовлетворенность» - это проявление Духовной болезни алкоголизма. Читаем дальше XXVII, 2 абзац.

«Они испытывают беспокойство, раздражение и неудовлетворенность если не могут до тех пор, пока не могут вновь пережить чувство легкости и комфорта, которое приходит сразу после нескольких рюмок, тех самых рюмок, которые другие выпивают на их глазах совершенно безнаказанно» - почему другие люди пьют безнаказанно? Потому что у них нет феномена тяги!*«После того как они уступают своему желанию снова, а многие уступают, развивается феномен тяги».*

Многие люди в полгода трезвости, год, пять лет трезвости говорят: «У меня сегодня была сильная тяга!». Или есть фраза «гонять тягу», когда люди вспоминают об употреблении. Согласно терминологии Большой Книги у вас не может быть «тяги» в трезвом состоянии. *«После того, как они уступают своему желанию снова».* Алкоголик в трезвом состоянии, у него в трезвом состоянии желание выпить, навязчивая мысль, стремление, безумие, что угодно. Но у него нет тяги, не может быть тяги в трезвом состоянии. Тяга развивается после того, как мы уступаем своему желанию и выпиваем или употребляем какой либо вид наркотиков. Тогда развивается феномен тяги. Сначала это в мышлении, мысли, в навязчивом желании. Когда мы употребляем, тогда включается феномен тяги. Если ты стоишь и у тебя рюмка алкоголя в руках или наркотики, у тебя ещё нет тяги. Если ты бросишь и побежишь и на ходу ещё позвонишь кому-нибудь из группы, то есть шанс, что ты останешься трезвым. Но если ты употребил уже, они вошли в твой организм, тогда у тебя включается феномен тяги, и дальше мы посмотрим, чему это чревато. Феномен тяги – это чисто физиологическая реакция. Это можно сравнить с поносом. Ты не можешь остановить понос силой мысли, или просто прочитав какую-то книгу или решив какое-то уравнение. Это физическая реакция. Точно такая же физическая реакция происходит и при употреблении алкоголя. Это очень важный момент для трезвости – понимать, в чем разница между желанием и тягой.

Странице XXVIII написано: *«что он навсегда отчаялся разрешить их, этот человек вдруг обнаруживает, что легко может контролировать свое желание выпить. Для этого необходимо всего лишь следовать немногим простым правилам».*

На полях: **«Контролировать именно желание, а не тягу».**

И, напротив слова «правилам», напишите **«12 Шагов»**.

Т.е если вы выполните 12 Шагов, и вы выздоровеете от алкоголизма, то вы сможете легко контролировать желание выпить или употребить наркотики. Я легко могу контролировать это желание, но я не могу контролировать тягу. Если у меня возникают мысли об употреблении, я могу помолиться Богу, медитировать, пойти на группу, позвонить спонсору, пойти в наркологию заняться служением.

Я могу, что-то с этим сделать. Если я употребил, то у меня включается феномен тяги. Я уже ничего не могу с этим сделать.

На этой же странице, 3 абзац:

«Я не согласен с теми, кто полагает, что алкоголизм целиком и полностью является проблемой сознательного контроля. У меня было много пациентов, которые, месяцами работали над какой-либо проблемой или деловой операцией, которая должна была решиться в определенный день в их пользу. За день-два до этой даты они выпивали, и тогда тяга к алкоголю вдруг становилась настолько мощной, что вытесняла все остальные интересы, и важная встреча срывалась. Эти люди пили не для того, чтобы уйти от решения; они пили, чтобы избавиться от тяги, не поддающейся никакому сознательному контролю.

Во множестве ситуаций феномен тяги к алкоголю вынуждал людей отказаться от дальнейшей борьбы, несмотря на тяжелейшие последствия этой капитуляции».

На полях: -«**феномен тяги**».

«За день два до этой даты, они выпивали». Т.е алкоголики были трезвыми, решали какой-то вопрос.

«И тогда тяга к алкоголю вдруг становилась настолько мощной». Это уже не желание, это тяга. После того, как они выпили, включается тяга.

«Тяга к алкоголю вдруг становилась настолько мощной, что вытесняла все остальные интересы, и важная встреча срывалась. Эти люди пили не для того, чтобы уйти от решения; они пили, чтобы избавиться от тяги, не поддающейся никакому сознательному контролю».

Смотрите, вот я в трезвом состоянии и у меня могут быть планы, например, поехать в университет, помочь папе заработать денег и это важно для меня. Когда я начинаю употреблять, всё становится, абсолютно, второстепенным. Главным становится, употребить ещё, включается феномен тяги. Здесь написано, что эти люди пили для того, чтобы избавиться от тяги, не поддающейся никакому сознательному контролю. Поначалу мы пьем, чтобы получить удовольствие. Если ты настоящий алкоголик, то ты понимаешь, что такое прийти к состоянию, когда ты употребляешь, и нет никакого желания употреблять, нет уже никакого удовольствия от этого. Уже многие годы от этого не весело, но ты всё равно продолжаешь употреблять, чтобы избавиться от тяги, не поддающейся никакому сознательному контролю. Т.е в трезвом состоянии это желание. Я могу, что-то сделать со своим желанием, но я ничего не могу сделать с тягой. Тяга не поддается сознательному контролю.

Далее. Страница XXVIII, 4 абзац. *«Во множестве ситуаций феномен тяги к алкоголю вынуждал людей отказаться от дальнейшей борьбы, несмотря на тяжелейшие последствия этой капитуляции».*

Далее. *«Классификация типов алкоголиков представляется весьма трудным делом, и ее детальное рассмотрение не входит в задачу этой книги. Существуют, конечно, психопаты, которые эмоционально не устойчивы».*

Смотрите, здесь нам доктор Силкуорт даст несколько типов алкоголиков. Один из этих типов алкоголиков психопаты. *«Они постоянно завязывают навсегда, они чрезмерны в самобичевании, принимают множество решений на словах, но никогда на деле».* Вы можете спросить себя, отношусь ли я к такой категории алкоголиков?

Далее. *«Есть тип алкоголика, который не хочет признавать, что ему нельзя пить, он выдумывает различные способы выпивки, он меняет сорта спиртного или окружающую обстановку. Вы можете задать себе вопрос: «не хочу ли я признать перед собой, что мне нельзя пить, выдумываю ли я разные способы выпивки, меняю ли я спиртное, людей, обстоятельства?».*

Далее. *«Есть тип человека, который всегда убежден, что после некоторого периода полного воздержания, он может пропустить стаканчик без опасения, может, вы относитесь к такому типу алкоголиков. Целую главу можно было бы написать о маниакально-депрессивном типе личности, поведение этих людей обычно менее всего понятно их друзьям».*

Т.е маниакально-депрессивный тип личности. Я отношусь к таким людям и Билл Уилсон-автор этой книги, тоже относился к таким людям. Билл в течение пятнадцати лет, периодически страдал от очень, очень глубоких депрессий. И вторая сторона, это когда ты мучаешься от припадков ярости, приступов гнева, очень большой силы, вплоть до физической боли.

Билл и я, в свою очередь, спасался помощью другим, служением другим, полезностью другим, интенсивной духовной программой выздоровления. Для Билла, как и для меня, не хватает просто ходить на группы и не пить.

Далее:*«Кроме того, есть типы людей совершенно нормальных во всех отношениях, кроме реакции на алкоголь».*

Что это обозначает? Есть обычный с виду человек, нормальный да, но у него есть феномен тяги, это отличает его от всех остальных. Тем, что происходит с ним, когда он начинает пить или употреблять наркотики.

Далее:*«Это обычно способные, умные, доброжелательные люди».*

«Все они, а так же многие другие, имеют один общий симптом – как только они начинают пить, у них возникает феномен тяги».

На полях напишите -**«феномен тяги».**

Ещё раз, когда активизируется феномен тяги?

Феномен тяги возникает после того, как мы начинаем употреблять, феномен тяги не возникает до, у вас не может быть тяги в трезвом состоянии, исходя, из терминологии синей книги. Тяга возникает после того, как алкоголик начинает пить, наркоман начинает пить или употреблять наркотики.

Далее. Страница XXIX, второе предложение 3 абзаца. *«Это явление, как мы предположили, может быть проявлением некой аллергии, отличающей этих людей от*

всех остальных и выделяющих их в особую группу». Снова доктор Силкуорт говорит, что есть определенная группа людей, которая отличается от всех остальных, тем, что происходит с ними, когда они начинают пить или употреблять наркотики. Написано: «и поныне эту аллергию не удастся ликвидировать с помощью какого-либо известного нам способа лечения». Т.е эта книга написана в 1939 году, сейчас 2013 и поныне нет способа лечения, который может избавить настоящего алкоголика от феномена тяги.

Т.е. что означает вылечить алкоголика от алкоголизма? Это значит, что человек, который испытывал феномен тяги, вдруг перестает его испытывать и начинает полностью контролировать себя и количество выпитого.

«Единственное средство, которое можно рекомендовать - это полное воздержание».

Прочитав «Мнение доктора», мы заложили с вами первый кусочек 1 Шага, мы узнали, что такое феномен тяги, мы узнали, чем отличается феномен тяги от желания. Мы узнали, что мы можем контролировать желание, но не можем контролировать феномен тяги.

Страница XXXI. Вы видите на правой стороне, есть свободные пол страницы, напишите, пожалуйста: механизм действия и развития феномена тяги. У обычных людей 100 грамм=100 грамм. Образный пример: обычные люди, когда выпивают 100 грамм водки, то в результате обмена веществ, их организм выделяет 100 грамм алкоголя, он полностью распадается. Ниже напишите: у алкоголиков 100 грамм=95 грамм, т.е. смотрите, - это образные числа. Внизу напишите 5+5, т.е. алкоголик выпивает 100 грамм водки или наркоман употребит какую-то дозу наркотиков и из-за того, что что-то нарушено в организме, что-то не так в организме, как у обычных людей, возникает ненормальная реакция. В результате обмена веществ выходит не весь алкоголь, т.е. выходит 95 грамм. Это образное сравнение, не научное. Выходит 95 грамм алкоголя, а 5 грамм остается внутри. Это вещество, которое остается, называется ацетальдегид. Алкоголик выпивает первую рюмку и у него в крови остается 5 грамм ацетальдегида, эти 5 грамм вызывают сильное желание выпить ещё и алкоголик выпивает ещё одну рюмку. И снова тоже самое, 100 грамм заходит, 95 грамм выходит. И теперь у него в организме не 5 грамм, а 10. 5 грамм после первой рюмки и 5 грамм после второй. Затем он выпивает ещё одну рюмку, и у него в организме уже не 10 грамм, а 15. Вы можете написать ниже: 5+5+5 и троеточие. И так, чем больше алкоголик пьет, тем больше в его организме собирается ацетальдегида и тем сильнее тяга. Чем больше я пью, тем сильнее у меня тяга.

Теперь, что делают в наркологиях, какое участие врачей – терапевтов, в лечении алкоголизма.

Когда человек приходит на группу и он ещё в состоянии употребления, в нём ещё действует феномен тяги. Есть две категории людей, те люди, которые могут выйти из запоя самостоятельно и те люди, которые думаю, что могут выйти из запоя самостоятельно. Я относился ко второй категории, я был уверен, что как только я захочу выйти из этого состояния употребления, я выйду без проблем. И для меня был просто шок, когда я приложил все свои усилия и не смог остановиться. Я просто не смог остановиться. Просто не смог. И мне нужно было обратиться в наркологию, пройти детокс. Какой механизм детокса? Человеку ставят капельницы и загоняют в кровь физраствор, плюс витамины и какие-то успокоительные средства. Этот физраствор, пол литра жидкости, попадает в кровь и снижает процент содержания ацетальдегида в крови и механическим путем, через мочу и пот, выходит из организма. Затем ещё одну капельницу и ещё одну, и вот так вот механическим путем, выводят из организма ацетальдегид. Человека выводят из состояния тяги. По научным данным, от алкоголя у человека сохраняется феномен тяги-72 часа. Через 72 час у человека не может быть феномена тяги от алкоголя, может быть сильное желание, может быть трясучка, могут быть какие-то физические недомогания, но не может быть

феномена тяги. По поводу героина, наркотиков, таблеток, у меня нет таких данных, сколько человек находится в состоянии феномена тяги, поэтому, если вам интересно, вы можете такие данные посмотреть, сколько человек находится в состоянии тяги от наркотиков.

Таким образом, на этом занятии, назовем это так, мы узнали кое-что об алкоголизме и зависимости.

И на странице XXXI ниже напишите: Если я не употребляю алкоголь или наркотики, то они не имеют надо мной контроль.

Сейчас мы займемся вопросами и ответами по поводу главы « Мнение доктора» и феномена тяги.

Вопрос: «Я алкоголик и наркоман, у меня был феномен тяги, когда я пил, я напивался с завидной регулярностью и у меня были проблемы, но потом я начал употреблять наркотики и сейчас, когда я выпиваю, я не продолжаю выпивать, а иду употреблять наркотики. Объясни это».

Доктор Силкуорт писал в главе «Мнение доктора» о том, что феномен тяги проявляется только у определенной группы людей и никогда не проявляется у нормальных людей. И так, если у тебя уже проявляется феномен тяги к алкоголю, а он проявляется, то ты алкоголик. Другой момент, что у тебя так же проявляется феномен тяги к наркотикам. То, что ты сейчас выпивая алкоголь, идешь употреблять наркотики, это феномен тяги. Сам факт, что у тебя есть феномен тяги, свидетельствует о твоей зависимости. Т.е. то, что при употреблении твой организм говорит: «давай ещё» говорит о том, что ты алкоголик и наркоман. У обычных людей не проявляется феномен тяги. Если моя мама выпьет бутылку пива, у неё не проявляется феномен тяги, чтобы напиться и тем более у неё не проявляется феномен тяги, чтобы пойти и колоться. Если у тебя проявляется феномен тяги, у тебя есть физический симптом болезни и не нужно особо размышлять - алкоголь, наркотики. А вопрос нужно ставить так, есть ли у меня феномен тяги или его нет? Если есть феномен тяги, добро пожаловать в алкоголизм! Если нет феномена тяги, возможно, это программа не для вас.

Дальше, следующий вопрос: «Я в своё время употреблял много наркотиков – героина и травы, я никогда не употреблял чуть-чуть, немножко или чтобы расслабиться. Я употреблял траву стаканами и героин в больших количествах, но затем я бросил всё это и переключился только на алкоголь. Являюсь ли я алкоголиком и наркоманом или я просто алкоголик?».

Опять же вопрос: когда ты курил траву и употреблял героин, включался у тебя феномен тяги или нет? Вот так вот звучит вопрос. Если ты мог контролировать этот процесс, полностью, на каждом этапе, до того, как ты употребил и после. У тебя нет феномена тяги, тогда ты не наркоман. Если же ты покурил немного травы и у тебя включается феномен тяги, ты начинаешь курить ещё и ещё и так же с героином, то у тебя есть феномен тяги к наркотикам. То, что ты говоришь, что переключился на алкоголь, это ты не бросил наркотики. Это, как в «титанике», ты бы пересел в другую каюту. Ты продолжаешь тонуть, но в другой каюте. И тут так же возникает вопрос: возникает ли у тебя феномен тяги?

Следующий вопрос: «Мне на группе говорили, что феномен тяги обостряется на определенных сроках трезвости-3,6,9 месяцев. У меня недавно был такой срок трезвости и у меня были боли в теле. На группе мне сказали, что это обострился феномен тяги. Объясни».

Опять же, возвращаемся к тому, что говорил доктор Силкуорт. Феномен тяги возникает только после того, как ты употребил, до тех пор, пока ты держишь алкоголь или наркотики в

руках, они у тебя не внутри, то это не тяга. Это только может быть желанием. Феномен тяги не может быть в трезвом состоянии. Если вы говорили на группах о том, что у вас феномен тяги, а вы трезвые, пожалуйста, прекратите это делать, прекратите сбивать других людей. Я не говорю, что вы не правы или вы плохие потому, что это делали, и я это делал. Но сейчас мы увидели разницу, между тем, что такое желание и что такое тяга. Давайте теперь правильно использовать термины. Давайте теперь будем нести чистую весть анонимных алкоголиков.

Теперь смотрите, очень важный момент: если вы увидели, что у вас присутствует феномен тяги, то с этого момента вы должны следить за тем, что вы едите, пьете или употребляете в качестве лечения. Если вы попадаете в больницу, как я. Я в трезвости 4 раза лежал в больнице, и мне пришлось с врачом детально обсуждать, что употреблять. Они спрашивают, есть ли у вас аллергия каким-либо препаратам? И я врачам объяснял, что я употреблял и к каким препаратам у меня аллергия. В результате, даже делая операцию, мне обезболили местным путем. Я был в сознании, во время операции, но не чувствовал боли, мне просто сделали укол в нерв.

Теперь, большинство медикаментов, которые на спиртовой основе, можно найти в таблетках, без содержания спирта. Если вы были подвержены феномену тяги к медикаментам, таблеткам каким-либо, тогда вам нудно очень, очень внимательно следить за этим.

Когда я лежал в больнице, я серьезно проконсультировался по поводу лечения, чтобы не включился феномен тяги, и это дало результат. Слава Богу, я трезвый четвертый год, на данный момент. Но у меня есть пример, когда человек, будучи три года трезвый, в программе, делая Шаги, помогая другим, посещая группы. После употребления медикаментов, прописанных врачом, у него включился феномен тяги, и он неделю употреблял. Затем он вышел из срыва. Человек не собирался срываться, просто включился феномен тяги. И никакое знание программы, знание того, что не нужно делать, не сработало. Потому что, как пишет доктор Силкуорт, тяга настолько сильная, что не поддается никакому сознательному контролю. Если вы испытывали тягу, то вы понимаете, о чем я говорю. Когда ты лежишь на кровати, и каждая молекула твоего тела говорит: ты либо сейчас встань, употреби или пойд и покончи жизнь самоубийством. Т.е тяга отличается от желания.

Теперь смотрите, это первый камушек в нашем бессилии. Почему мы не можем контролировать употребление алкоголя или наркотиков. Потому что у нас неправильно устроен организм. У нас феномен тяги. Без понимания этого кусочка, нельзя понять 1 Шаг. Что это обозначает.

И теперь домашнее задание:

Ещё раз прочитайте «Мнение доктора» и задайте себе вопрос: «Проявляется ли у вас феномен тяги? Да или нет?».

Прочитайте главу «Рассказ Билла» подчеркните места, которые схожи у вас с Биллом. 1) Как вы пили? 2) Как вы думали? 3) Как вы чувствовали?

Запишите домашнее задание в свои тетрадки.

На этом всё, давайте в конце собрания побудем в тишине, затем прочитаем:

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи,

Была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

09 1 Шаг «Рассказ Билла – Феномен тяги – Мышление алкоголика»

Привет всем, я - Коля Голубей, я –выздоровевший алкоголик и наркоман.

Давайте начнем наше собрание с минуты тишины, пригласим Бога на это общение

«Отец наш небесный, великий Господь, прошу Тебя, боже, сокруши эгоизм духом Своим Святым, открой разум, сердце и душу каждому человеку, который будет слушать это выступление, открой разум, сердце и душу мне, Боже. Прошу тебя, Господь, наполни наши сердца Духом Твоим Святым, любовью, сделай нас открытыми к новому опыту, новой информации, помоги нам, Боже, увидеть в книге «Анонимные Алкоголики» себя, помоги нам приобрести новый опыт в течение этого времени. Будь с нами во время этого общения. Аминь».

Итак, рассказ Билла, глава 1 книги АА, мы начинаем с первой страницы. Теперь страницы будут совпадать в каждом издании - третьем, четвертом, поэтому проблем будет меньше. Что мы найдем в рассказе Билла? В рассказе Билла описано прогрессирование алкоголизма. Мы попробуем увидеть, как прогрессировал алкоголизм в течение жизни Билла, это первый момент. Второй момент – попробуйте рассматривать рассказ Билла как спикерское выступление Билла Уилсона. Возможно, вы когда-нибудь слышали спикерские выступления, это точно такое же выступление, только на бумаге, и в нём Билл расскажет нам свою историю: как это было, что произошло, что он сделал, и как это стало после его действий. Мы увидим в рассказе Билла, как он в точности выздоровел от алкоголизма, как он выздоровел от, казалось бы, безнадежного состояния ума и тела. Я попытаюсь дать какие-то пояснения, чтобы максимально приблизить нас к Биллу, чтобы воспринимать Билла не как вымышленного персонажа, а как реального человека. Поэтому откройте, пожалуйста, страницу 1, первый абзац:

«Маленький городок в Новой Англии, куда нас, молодых офицеров из Платтсбурга, направили служить, был охвачен военной лихорадкой; и нам льстило, когда жители города приглашали нас в свои дома и вели себя так, что мы чувствовали себя героями. Здесь было все: любовь, война, всеобщее восхищение. Жизнь временами была веселой и шумной, временами величественной. Оказавшись, наконец, в гуще событий и обуреваемый чувствами, я открыл для себя алкоголь. Позабылись серьезные предостережения и предубеждения моих родственников, связанные с выпивкой. В положенное время нас отправили “туда”. Я почувствовал себя одиноким, и меня снова потянуло к бутылке».

Смотрите, о чем речь: отец Билла Уилсона был алкоголик, и он бросил семью. Мама отправила Билла и его сестру жить к дедушке, которого звали Грифин. С самого детства у Билла Уилсона было сильное предубеждение против алкоголя, он видел, что алкоголь разрушил его семью, плюс рядом был дедушка, который при каждом удобном случае негативно высказывался об алкоголе. Поэтому у Билла были стойкие предубеждения против алкоголя. Тем не менее, он попал в новую Англию, и он открыл для себя алкоголь.

Теперь мы посмотрим, является Билл алкоголиком или нет, сможем ли мы увидеть в Билле самих себя. Последнее предложение в первом абзаце:

«Я почувствовал себя одиноким, и меня снова потянуло к бутылке».

Пожалуйста, подчеркните это предложение, и спросите себя, пили вы когда-нибудь, чувствуя себя одиноким? Я пил. Одиночество алкоголика не такое, как одиночество других людей, я мог чувствовать себя одиноким, находясь в гуще событий. Посмотрите, Билл находился в городе, охваченном лихорадкой, тысячи людей – женщин, мужчин, военных, и среди тысяч людей Билл чувствует себя одиноким. Его снова потянуло к бутылке - это первый момент, когда я могу идентифицировать себя с Биллом.

Страница 1, последний абзац:

«В двадцать два года – ветеран войны, я, наконец, вернулся домой. Я воображал себя лидером, ведь солдаты моей батареи подарили мне сувенир в знак уважения. Мой талант руководителя, представлял себе я, поставит меня во главе какого-нибудь крупного предприятия, которым я буду руководить твердою рукою».

Спросите себя, была ли у вас подобная уверенность, что у вас есть талант, вы - лидер, и дай вам только власть - вы сразу же добьетесь успеха? Смотрим ниже:

«Я поступил на вечерние юридические курсы и получил должность следователя в страховой компании. «Восхождение к успеху началось», - думал я. – «Я ещё докажу миру, на что способен».

Вопрос: «Доказывали ли вы миру, самим себе и другим людям, на что вы способны?». Это чисто алкогольное стремление – доказать кому-нибудь что-нибудь. Далее.

«По делам службы мне приходилось бывать на Уолл-Стрите, и я заинтересовался торговыми сделками. Многие люди разорялись, но некоторые становились очень богатыми. Почему бы и мне не разбогатеть? Кроме юриспруденции я изучал также экономику и бизнес. Уже в то время я был потенциальным алкоголиком, и едва смог закончить курс юриспруденции».

Я спросил у моих учителей в АА, что означает термин «потенциальный алкоголик»? Дейв Фредриксон объясняет это так: потенциальный алкоголик – это алкоголик, у которого феномен тяги включается не каждый раз. Например, в 15 лет у потенциального алкоголика феномен тяги может включаться из 10 раз – один; в 20 лет из 10 раз – пять; в 25 лет из 10 раз включаться – шесть; а в 35 лет 10 раз человек пьет – 10 раз феномен тяги. Билл Уилсон был потенциальным алкоголиком, и на тот момент феномен тяги у него включался не каждый раз. Кстати, вспомните доктора Силкуорта в главе «Мнение доктора», который говорил, что у нормальных людей никогда не проявляется феномен тяги, никогда. Посмотрим дальше.

«На одном из выпускных экзаменов я был настолько пьян, что не мог ни соображать, ни писать».

Здесь написано, что Билл не пришёл, подвыпивши, не пришёл, выпив бутылку пива, чтобы расслабиться, он пришел настолько пьяным, что не мог ни соображать, ни писать, т.е. включился феномен тяги. У меня, кстати, был такой пример, я пришел на экзамен в настолько отравленном состоянии, что не мог ни писать, ни соображать, мне было 15 лет. Дальше.

«Хотя я выпивал не регулярно, моя жена была обеспокоена. Мы много говорили об этом, но я успокаивал ее, рассказывая о том, что гениальные люди совершали свои самые лучшие открытия в состоянии опьянения и что самые грандиозные взлеты философской мысли происходили не без участия бутылки».

На полях напишите – **«свойство алкоголика оправдывать и защищать свой алкоголизм».**

То есть, у каждого алкоголика было такое свойство и есть – оправдать и защитить свой алкоголизм. Если на то, как я пью – напал кто-то, я защищал и оправдывал свое употребление. То есть, я знал о научно доказанной пользе пива, вина, водки, о том, что в Голландии легализована марихуана, и все подобные факты, которые собирает мой алкогольный разум. Спросите себя: «Оправдывали ли свой алкоголизм перед самим собой или перед другими людьми? Защищали ли вы свой алкоголизм?».

Читаем дальше, что же означает быть алкоголиком.

Страница 2, в последнем абзаце, и на 3 странице в первом абзаце описано, что Билл Уилсон попал на Уолл-Стрит. И здесь есть интересная фраза:

«Из этого сочетания спиртного и биржевых спекуляций я начал ковать оружие, которое со временем, подобно бумерангу, обратится против меня с уничтожающей силой».

Короткое отступление: Билл Уилсон во времена своего детства прочитал статью об аборигенах Австралии, в которой рассказывалось, что ни один белый человек не сможет сделать бумеранг, который бы работал, что этот секрет известен только аборигенам Австралии. В детстве и юности Билл Уилсон провел очень много времени, делая бумеранги. Он использовал разные породы деревьев, разные формы, но это не работало. В какой-то момент Билл отпилил ножку своей кровати и сделал из нее бумеранг, который работал – он полетел и вернулся к нему. Дедушка Гриффин подбадривал Билла, говоря, что он первый белый человек, который сделал бумеранг. Дедушка Гриффин способствовал формированию у Билла эгоистичной идеи, что он не такой как другие, что он должен доказать это миру.

Что же здесь происходит? В этих двух абзацах описано, как Билл Уилсон попал на Уолл-Стрит и начал заниматься ценными бумагами. Какая была ситуация на рынке ценных бумаг на тот момент? Ценными бумагами спекулировали, т.е. люди покупали подешевле, продавали дороже, особого порядка в этом не было, и Билл Уилсон по сути, стал первым в истории специалистом по инвестициям. Что он сделал? Он объездил большинство предприятий восточного побережья США, побывал на предприятиях, акции которых продавались на бирже. В итоге он начал писать и посылать на Уолл-Стрит отчеты о том, что акции одного завода раздуты, на самом деле предприятие убыточное, а вот другое небольшое предприятие, акции которого невыгодны, наоборот, стоит дороже. И в итоге он стал первым в истории специалистом по инвестициям, поэтому на 3 странице в первом абзаце написано:

«В конце года мои отчеты, которые я посылал на Уолл-стрит, обеспечили мне приличную должность на бирже».

И Билл достиг успеха.

Страница 3, второй абзац:

«В течение нескольких последующих лет судьба дарила мне деньги и успех. Я состоялся как личность. Мои идеи, моя оценка конъюнктуры, подхваченные другими, приносили

миллионы. Большой бум конца 20-х годов подхватил нас и вознес на гребень успеха. Выпивка играла важную тонизирующую роль в моей жизни».

Алкоголь стал для Билла смазкой для жизни, для общения. Задайте себе вопрос: «Был ли алкоголь смазывающим веществом в общении с другими, нужно ли было употребить на свидании, деловой встрече, вечером, просто употребить, чтобы нормально чувствовать себя с другими людьми?». То же самое делал Билл. Следующий абзац:

«Мое пьянство принимало угрожающие размеры, часто продолжаясь и днем, и ночью».

Вот это уже прогрессирование феномена тяги, нормальные люди не пьют днем и ночью, алкоголики пьют. Почему? Потому что у нас феномен тяги. И у Билла прогрессирует феномен тяги. Спросите себя: бывало ли такое, что вы начинали пить или употреблять наркотики сначала по вечерам, потом в какой-то момент утром, а затем в течение дня? А дальше уже не имело смысла – день, ночь, утро – я все равно употребляю. Далее. *«Уговоры моих старых друзей заканчивались ссорами, одиночество усугублялось».*

Вопрос: «Было ли такое, чтобы ваши близкие или друзья говорили о вреде употребления алкоголя или наркотиков? Происходили ли у вас ссоры на этой почве?». Это то, о чем мы говорил на второй странице – свойство алкоголика оправдывать и защищать свой алкоголизм. Т.е. каждый человек, который пытался рассказать мне, что я много пью, много употребляю, автоматически переходил в категорию недоброжелателей, и я старался избавиться себя от таких людей.

Дальше, 3 страница, последний абзац:

«В 1929 году я увлекся гольфом. Мы переехали за город в надежде, что вскоре моя жена будет аплодировать мне, когда я буду побеждать Уолтера Хейгена. Но алкоголь победил меня гораздо быстрее, чем я Уолтера. По утрам у меня начали дрожать руки и ноги».

Снова прогрессирование алкоголизма Билла, у него уже появился тремор - первые физические симптомы алкоголизма.

«Гольф создавал благоприятные ситуации, чтобы выпивать и днем, и ночью».

Билл пил и днем и ночью. Задайте себе вопрос: «Начали ли вы постепенно подстраивать свою жизнь, свои привычки, интересы под употребление?». Например, Билл выбрал хобби – гольф, потому что это давало ему возможность пить целый день. Моим хобби в какой-то момент стал Билльярд. Почему? Потому, что мы бухали в Билльярдной. Постепенно то, что способствовало употреблению, приходило в мою жизнь. Я любил играть в футбол, но по мере прогрессирования алкоголизма, из жизни начало уходить то, что мешало употреблять. Именно это произошло с моим увлечением футболом.

Читаем дальше, страница 4.

«Внезапно в октябре 1929 года все рухнуло на Нью-Йоркской бирже. В один из этих ужасных дней я отправился качающейся походкой из бара при гостинице в контору. Было 8 часов вечера, прошло пять часов после закрытия биржи. Телеграфный аппарат ещё работал. Я смотрел на ленту, на которой было написано XYZ-32. Ещё утром там было 52. Я был разорен, как и многие мои друзья. Газеты сообщали, что многие кончали самоубийством, прыгая с высотных зданий крупных финансовых учреждений. У меня это вызывало отвращение. Нет, я прыгать не буду. Я вернулся в бар».

Смотрите, Билл потерял все свои деньги, у него есть проблема, но у него есть и решение проблемы.

«Мои друзья потеряли несколько миллионов с 10 часов утра. Ну и что? Завтра будет новый день. Чем больше я пил, тем больше укреплялся в своей былой решимости победить».

На полях-«алкоголь – решение всех проблем».

Вопрос: «Было ли у вас такое, что при возникновении проблемы, вы шли употреблять, и чем больше вы употребляли, тем больше у вас возникала решимость доказать, победить?». Так было и с Биллом. Читаем дальше.

«На следующее утро я позвонил своему другу в Монреаль. У него осталось много денег, и он советовал мне ехать в Канаду. До следующей весны мы жили, как раньше. Я чувствовал себя Наполеоном, возвращающимся с Эльбы. Никакой остров Святой Елены не страшил меня. Но я начал снова пить, и моему щедрому другу пришлось расстаться со мной».

Вопрос: «Как вы думаете, что означает фраза «я снова начал пить?». Я думаю, что его друг не выгнал бы его из дома, если бы Билл выпил бутылочку пива вечером. Когда Билл пишет, что он снова начал пить, это означает, что он ушел в очередной запой, потому что у Билла феномен тяги, он алкоголик, он не может пить, как обычные люди. Читаем дальше.

«Мы поселились у родителей моей жены. Я нашел работу, а потом потерял ее из-за драки с водителем такси. Относясь ко мне с сочувствием, никто не предполагал, что с этого момента у меня не будет настоящей работы в течение пяти лет, и что все это время я буду беспробудно пить. Моя жена начала работать в универмаге. Она приходила домой усталая после работы и находила меня пьяным».

Опять, проявление феномена тяги: женана находила его выпившим, поддатым, она находила его пьяным и мы можем проследить прогрессирование алкоголизма.

«В маклерских конторах от меня старались избавиться, потому что я был ни на что не годен».

«Алкоголь перестал быть для меня чем-то особенным. Я просто не мог обходиться без него».

У каждого алкоголика есть период, когда алкоголь или наркотики творят магию. Я и люди, с которыми я употребляю, объединены общим секретом, эта магия создаёт особый – наш мир. Мы употребилли, и нас объединили вечеринки, похождения, общие воспоминания, это так манит, это так здорово, ух... Но вот приходит день, который понятен любому алкоголику или наркоману, когда вдруг это перестает быть чем-то особенным. Я уже просто не могу обходиться без алкоголя и наркотиков. Задайте себе вопрос: «Пришел ли у вас такой день, когда алкоголь и наркотики перестали быть чем-то особенным для вас, вы просто не могли обходиться без них?». Читаешь дальше.

«Две, а иногда три бутылки скверного джина стали моей ежедневной нормой. Мне иногда удавалась маленькая сделка, и я использовал несколько сотен заработанных долларов, чтобы оплатить счета в барах и забегаловках».

Вопрос: «Как вы думаете, почему Билл использовал первые же заработанные деньги, чтобы оплатить счета в барах и забегаловках?». Ответ: «Для того чтобы отпустили выпивку в следующий раз». Я был очень, очень последовательным, чтобы отдавать деньги людям,

которые давали мне на употребление, почему? Чтобы мне дали деньги в следующий раз. Задайте себе вопрос: «Отдавали ли вы всем долги вовремя, или вы старались в первую очередь отдать тем людям, от которых зависит ваше употребление?». Читаем дальше.

«Это продолжалось беспрерывно, я начал просыпаться по утрам от яростной дрожи в теле».

Снова, прогрессирующее заболевание, теперь уже у Билла яростная дрожь в теле. Вопрос: «Начали ли вы так просыпаться по утрам, даже если у вас опыт употребления наркотиков – начали ли вы просыпаться по утрам с болью, ломкой, кумарами?». То же самое происходит с Биллом. Читаем дальше.

«Прежде чем позавтракать, я должен был выпить стакан джина и запить его несколькими бутылками пива».

Вопрос: «Пришли ли вы к такому этапу болезни, когда вы не можете кушать до того, как употребите?». Приведу пример из своей жизни: я стою на остановке на центральном рынке города и считаю свои деньги. Кушать хочется страшно, а рядом лавочка - хот-доги продают; я считаю так: эти деньги на то, чтобы употребить, на проезд и на сигареты. Я понимаю, что, если я сейчас покушаю, то мне не хватит денег либо на употребление, либо на проезд, либо на сигареты; я понимаю: Коля, ты сейчас кушать не будешь. То же самое и с Биллом.

«Несмотря на это, я все ещё считал, что в состоянии контролировать ситуацию, и в редкие периоды трезвости моя жена вновь обретала утраченную уже надежду».

На полях: **«безумное мышление – мышление алкоголика».**

То есть, смотрите, у Билла рушится жизнь, нет работы, разбитое физическое состояние, а он до сих пор уверен, что всё под контролем. Задайте себе вопрос: «Было ли у вас такое, чтобы алкоголь - алкоголизм разбил вашу жизнь, создал кучу проблем, а вы, не смотря на это, ещё уверены в том, что всё нормально? Знаете, что такое «нормально» для меня?». Спросите меня, в разбитом состоянии, побитого, без денег, больного: «Коля, как у тебя дела?» Я скажу: «Нормально». Спросите мою маму: «Как дела у вашего сына?» Она расплечется. Вот это большая разница, между моим «нормально» и тем, что на самом деле происходит в моей жизни. Спросите себя: «Когда вы себе отвечали, что у вас дела нормально, могли ли ваши родственники сказать то же самое про вас?». Наша цель – идентифицировать себя с Биллом, увидеть себя в Билле. Если мы сможем увидеть себя в Билле, в его проблеме, то мы также увидим, поможет ли нам решение, которое помогло ему.

Читаем дальше, страница 5, второй абзац.

«Но дела становились всё плачевнее».

Вот это фраза, которая характеризует алкоголизм – дела, становились всё плачевнее. Читаем дальше следующий абзац.

«Неожиданно у меня появилась возможность поправить свои дела. Акции в 1932 году котировались низко, и мне удалось сколотить группу по покупке. Предполагалось, что я получу высокую прибыль».

Спросите себя: «Была ли у вас в употреблении ситуация, когда вы могли резко поправить свои дела, но главное было не пить, главное было остаться трезвым?». И у Биллавозникла такая же ситуация, но дальше написано:

«Но тут у меня начался страшный загул, и я не смог воспользоваться этим шансом».

Что произошло? У Билла начался страшный запой, он выпил, у него включился феномен тяги, и он уже не смог воспользоваться этим шансом. Задайте себе вопрос: «Было ли у вас такое, когда вы упустили свою удачу, свой шанс, из-за того, что у вас начался запой или новая наркотическая система?». Читаем дальше:

«И тут я как бы пробудился ото сна. Надо покончить с этим. Я понял, что не должен больше пить ни одного глотка. Нужно навсегда отказаться от спиртного. До этого я много раз давал обещания бросить пить, но тут жена поняла, что это серьезно. И так оно и было на самом деле».

На полях напишите **«1932 год»**.

1932 год – Билл серьезно задумался над тем, чтобы бросить употреблять. Как вы думаете, серьезно ли Билл имел в виду, что он хочет бросить пить? Я думаю да, когда он говорит:

«Надо покончить с этим. Я понял, что не должен больше пить ни одного глотка. Нужно навсегда отказаться от спиртного. До этого я много раз давал обещания бросить пить, но тут жена поняла, что это серьезно».

И вот в этот момент, если Билла проверить на детекторе лжи, и сказать: «Билл, ты понял, что тебе нельзя пить?» Он бы сказал: «Да!» «Билл, ты будешь ещё когда-нибудь пить?» Он конечно бы сказал: «Нет, я пить больше не буду».

И вот с этого момент в рассказе Билла мы начнем читать о втором симптоме алкоголизма – навязчивом мышлении или о мышлении алкоголика, или о странных провалах в сознании, или иллюзии алкоголика, или самообмане. Я буду называть это «мышление алкоголика», просто в книге мы много раз встретим несколько терминов о мышлении, которые говорят об одном и том же - о неспособности алкоголика самостоятельно, своим мышлением и своей силой воли контролировать свое решение не пить. Т.е. простое определение мышления алкоголика – это мышление, которое не способно контролировать свое решение бросить пить. Билл решил бросить пить, давайте посмотрим, получилось ли у него сделать это. Написано.

«Вскоре после этого я снова пришел домой пьяный».

Задайте себе вопрос: «Было ли у вас такое - вы приняли решение: «Всё, я завязываю», - а потом через час, два, три, неделю, день, я не знаю, когда угодно – бам, и вы снова приходите пьяным?».

Читаем дальше:

«Вскоре после этого я снова пришел домой пьяный. Не было никакой борьбы, никакого стремления удержаться. Где же моя решимость? Я не понимал, как это случилось. Мне даже не пришло в голову, что происходит. Кто-то протянул мне рюмку, и я выпил».

Было ли у вас такое, чтобы кто-то протянул рюмку и всё - никаких мыслей– удержаться, сохранить трезвость, протянули рюмку, и я выпил? Именно так произошло во время моего последнего срыва. Если бы вы мне сказали: «Коля, ты завтра сорвешься», - я бы сказал: «Да не может быть». Если б вы мне сказали: «Коля, ты через 15 минут сорвешься», - я бы сказал: «Не может быть». Но я зашёл в магазин вместе со своими знакомыми, они купили себе пиво и протянули мне, абсолютно без каких-либо мыслей, я взял эту бутылку пива,

выпил, и со мной произошло то же, что и с Биллом - у меня включился феномен тяги. Читаем дальше.

«Был ли я в своем уме? Я начал обдумывать, не сродни ли сумасшествию такое полное отсутствие способности предвидеть последствия».

И вверху у вас есть пара сантиметров свободного места, пожалуйста, напишите слово **«sanity – здравомыслие»**. Нарисуйте кружочек как торт, ниже под словом sanity – **«insanity– безумие»**. Нарисуйте тоже кружочек, как торт, но вырежьте, как у торта, маленький треугольничек. Теперь смотрите, в английском языке используется слово «sanity» – здравомыслие для обозначения полноценного мышления, т.е. кружочек, означает полноценное мышление. Insanity, которое у нас переведено как безумие, означает «неполноценное мышление». Т.е. смотрите, Билл очень умный человек, первый в истории консультант по инвестициям, он здравомыслящий человек, но там, где дело касается борьбы с желанием выпить, там, где дело касается решения не пить, там, где дело касается управления своим решением пить или нет, у Билла insanity – неполноценное мышление, безумие, неспособность связать поступок с последствием. И дальше, когда в книге будет говориться о безумии, вам будет легче понимать, что в ней не говорится о безумии как таковом у больных шизофренией или галлюцинациями, здесь говорится о неполноценном мышлении. Читаем дальше.

«С новой решимостью я предпринял ещё одну попытку. Прошло какое-то время, и моя уверенность сменилась самоуверенностью. Ликероводочные заводы больше не существовали для меня. Теперь я знал, как с этим справиться».

Вопрос: «Было ли у вас такое, что в какой-то момент ваша уверенность менялась на самоуверенность?». Давайте посмотрим, что произошло с Биллом:

«Но в один прекрасный день я зашел в кафе, чтобы позвонить; и через минуту я стучал по стойке, заказывая спиртное и не понимая, как это могло случиться со мной опять».

Мышление алкоголика – он принял решение не пить, и он не смог управлять этим решением, он не смог контролировать это решение, и он заказывает спиртное. Написано:

«Почувствовав первое опьянение, я пообещал себе, что в следующий раз буду умнее, но на этот раз я могу позволить себе напиться. И я напился».

Вопрос: «Почему Билл напился?».

Он не выпил бутылочку пива, он напился! Потому что у него феномен тяги. Второй вопрос: «Почему Билл не смог оставаться трезвым?». Потому что у него мышление алкоголика. Теперь смотрите, у нас появилось уже две части бессилия перед алкоголем – с одной стороны, у меня феномен тяги, это болезнь тела, физическая реакция, аллергия на алкоголь, я не могу контролировать употребление алкоголя; с другой стороны – у меня мышление алкоголика, как и у Билла. Я не могу управлять своим решением не пить, я не могу контролировать, происходят странные провалы в сознании, и я просто иду и выпиваю одну рюмку, затем включается феномен тяги, и мое тело включается в эту карусель, получается, что разум убивает тело, тело убивает разум. Вот это и есть бессилие перед алкоголем, полное бессилие, бессилие не только в том, что я не могу контролировать потребление, бессилие в том, что я и трезвым не могу оставаться. Читаем дальше.

«Никогда не забуду страх, безнадежность и раскаяние, которые я испытывал на следующее утро».

Вопрос: «Просыпались ли вы утром с чувством страха, безнадежности и раскаяния?».

Мы идём по тексту и пытаемся идентифицировать себя с Биллом, я очень надеюсь, что уже на шестой странице вы открыли и посмотрели на эту книгу по-другому. Я надеюсь, что вы увидели себя в Билле. Именно для этого рассказ Билла помещён в самом начале этой книги, чтобы алкоголики могли увидеть себя. Читаем дальше.

«У меня не было мужества бороться. Я не мог контролировать себя и испытывал ужасное чувство надвигающейся беды. Я не решался переходить улицу, боясь, что упаду и на меня в утренних сумерках наедет грузовик. В ночном кафе я выпил дюжину стаканов пива. Мои истерзанные нервы, наконец успокоились. Я прочел в утренней газете, что акции снова покатались вниз. Со мной происходило то же самое. Ситуация на бирже восстановится, но моя песенка спета. Это была ужасная мысль. Может быть, покончить с собой? Нет, не сейчас».

Хотели ли вы покончить с собой, думали ли вы о самоубийстве? Если да, то вы можете идентифицировать себя с Биллом, я могу идентифицировать себя с Биллом, в какой-то момент, лет, наверное, с 18-ти, мысль о самоубийстве чётко и основательно поселилась в моей голове. Дальше.

«Помочь мне сможет только джин, две бутылки, – и забыть».

Помните, доктор Силкуорт писал, что алкоголики пьют, чтобы получить эффект, вызываемый алкоголем. Так вот, какой эффект? Сначала это радость, веселье, танцевать я могу хорошо, говорить что угодно, и самый последний эффект, который может и хочет получить алкоголик – это забытье. Задайте себе вопрос: «Пили ли вы, чтобы забыться, или потребляли ли вы наркотики с одной целью – забыться?».

Смотрите, жизнь у Билла, давно уже не весёлая, Биллу очень плохо, он уже думает о самоубийстве, и он уже пьёт не потому, что весело, он пьёт, чтобы получить забытье. Читаем дальше.

«Ум и тело человека – чудесные механизмы. Я смог прожить два года в этом состоянии агонии».

На полях - **«у алкоголиков есть ум, который не работает, тело, которое не умирает».** Дальше читаем.

«Когда утреннее безумие и отчаяние овладевали мной, я крал деньги из тощего кошелька моей жены».

Задайте себе вопрос: «Воровали ли вы деньги у своих родственников, у своих жён, матерей, отцов, братьев, сестер, детей?». Я это делал, поэтому я могу себя идентифицировать с Биллом. Дальше.

«И опять топтался перед открытым окном или около аптечки, где был яд, проклиная себя за постыдную слабость».

Проклинали ли вы себя за то, что вы не можете контролировать свое употребление, было ли у Вас чувство самобичевания? Дальше.

«Пришёл врач и прописал мне сильное успокоительное. На следующий день я пил джин и успокоительное».

Это то, к чему приходят многие алкоголики, и это то, в чём я пересекаюсь с Биллом. Я – алкоголик, у меня есть феномен тяги к алкоголю, в большинстве случаев в начале и в конце своего употребления у меня включался феномен тяги. Когда я начинал употреблять, у меня

было безумное мышление – мышление алкоголика, и я начинал пить, даже когда не нужно было пить. Но точно такой же феномен тяги у меня к другим веществам – марихуане, таблеткам, инъекционным препаратам, и у меня безумное Мышление, я не могу силой мысли остановить себя или не начать, не могу силой мысли контролировать свое желание употреблять. Доктор Боб и Билл имели богатый опыт употребления разных препаратов. Если вы чистый алкоголик, спросите себя: «Перешли ли вы к употреблению алкоголя и таблеток, иногда это феназепам, иногда это корвалол, барбавал и т.д.?». Если вы наркоман, то, тоже самое, есть ли у вас феномен тяги к алкоголю, есть ли у вас феномен тяги к наркотикам? Дальше.

«Это сочетание привело меня к полной потере человеческого облика. Окружающие боялись за мое психическое здоровье. Я тоже боялся. Когда я пил, я почти не мог есть и весил на 40 фунтов (примерно 18 кг) меньше нормы. Мой шурин-врач и моя мать, по доброте своей, поместили меня в известную во всей стране лечебницу для умственной и физической реабилитации алкоголиков».

На полях напишите – **1933 год.**

«Но самым важным было то, что я встретился с врачом, который объяснил мне, что, хотя я был большим эгоистом и вел себя очень глупо, я был серьезно болен и физически, и психически».

Билл встретил доктора Силкуорта, который объяснил ему о феномене тяги и о мышлении алкоголика, о том, что алкоголики не могут контролировать и управлять своим желанием выпить, и алкоголики не могут оставаться трезвыми. Он объяснил Биллу о мышлении алкоголика, так же он объяснил Биллу о феномене тяги. Дальше написано.

«Я испытал облегчение, узнав, что воля алкоголиков ослаблена, когда речь идет о борьбе с алкоголем, но она остаётся сильной во многом другом».

Дальше читаем:

«Мне стало понятным моё невероятное поведение, которое не вязалось с моим искренним желанием бросить пить».

У Билла было искреннее желание бросить пить, но он не мог этого сделать. Спросите себя: «Было ли у вас искреннее желание бросить пить, и помогало ли оно вам?». Мне – нет. Дальше.

«Понимание себя дало мне новую надежду. В течение трех или четырех месяцев все шло прекрасно. Я стал ездить в город и даже заработал немного денег. Мне казалось, я нашел, в чём заключалось решение моей проблемы: в понимании самого себя».

И дальше смотрите:

«Но оказалось, что я ошибался, потому что наступил ужасный день, когда я напился снова».

Здесь написано не то, что он выпил бутылочку пива, он напился снова - у Билла феномен тяги.

На полях - **«само по себе знание о болезни – не дает выздоровление».**

Это о реабилитационных центрах, о психологии, о психотерапии, даже об этом диске. Если вы будете просто слушать его и не делать то, что предлагается в книге (мы будем идти чётко по

книге), то это не работает, само по себе знание о болезни – не есть выздоровление. Сейчас мы приобретаем нужные знания, затем мы начнем действовать, как и написано в книге. Надеюсь, дальше мы будем читать, и вы больше и больше будете видеть смертельность, фатальность и ужас этого заболевания, которое называется алкоголизм. Дальше.

«Кривая моего ухудшающегося морального и физического здоровья понеслась вниз, как лыжник на склоне. Вскоре я снова вернулся в больницу. Моей измученной и отчаявшейся жене сказали, что все закончится тем, что откажет сердце во время белой горячки или что у меня разовьется водянка головного мозга примерно через год. Скоро ей придется либо похоронить меня, либо сдать в сумасшедший дом».

У Билла уже наступило то состояние, которое называется «дилемма алкоголиков». Вы будете встречать это слово в книге – дилемма. Что означает слово «проблема»? Проблема означает, что в какой-то ситуации есть плохая сторона, но есть и хорошая, я могу решить проблему. Дилемма означает ситуацию, когда у меня уже нет хорошего выбора, у меня есть выбор плохо и очень плохо, или плохо, плохо, плохо и очень плохо. Например, нам говорят: «Мы тебя утопим, спалим, повесим или застрелим! Выбирай сам!» - это дилемма! Нет хорошего выбора. У Билла уже нет хорошего выбора, ему сказали: «Через год ты либо умрешь, либо сойдешь с ума». Всё, о трезвости и выздоровлении уже вообще не говорят, ему поставили смертельный диагноз. Дальше.

«Мне не нужно было объяснять всё это. Я всё понимал и почти смирился с таким концом. Конечно, это был большой удар по моему самолюбию. Ведь я был такого высокого мнения о своих способностях, считал, что могу преодолеть любые препятствия, и вот я загнан в угол».

Задайте себе вопрос: «Были ли вы высокого мнения о себе, считали ли вы, что способны решить любой вопрос?». Ответьте на вопрос: «Загнаны ли вы в угол?».

Дальше.

«Скоро я опущусь на мрачное дно жизни, присоединившись к бесконечной процессии горьких пьяниц, проделавших этот путь ранее. Я жалел свою бедную жену. Ведь мы когда-то были счастливы. Я был готов на все, чтобы исправить положение».

Это то, с чего начинается выздоровление – готовность пойти на всё.

Дальше.

«Но теперь уже было поздно говорить об этом».

Читаем дальше, 8 страница, первый абзац.

«У меня нет слов, чтобы описать одиночество и отчаяние, которые я испытывал, горько жалея себя».

Скажите, ответьте себе на вопрос: «Пришли вы к состоянию, когда у вас было такое одиночество, и такое отчаянье, которое просто нельзя было описать?».

Настоящие алкоголики, которые слушают сейчас эту запись, поймут, о чём я говорю, потому что я понимаю.

Спросите себя: «Пришли вы к такому состоянию жалости к себе, что оно стало тотальным – куда я попал, во что я превратился, что стало с моей жизнью?».

Дальше.

«Со всех сторон меня окружали зыбучие пески. Я встретился с равным мне по силам противником и потерпел поражение. Отныне алкоголь был моим повелителем».

На полях – **1 Шаг Билла**.

А теперь смотрите, когда Билл пишет, что «отныне алкоголь был моим повелителем» – это первый Шаг Билла, многие люди говорят, что мой 1 Шаг, моё бессилие перед алкоголем заключается в том, что я не могу контролировать употребление, и это полуправда, которая может быть убийственной. Да, я не могу контролировать употребление алкоголя из-за того, что у меня феномен тяги, как и у Билла, но настоящий хронический алкоголик, которым был Билл Уилсон, и которым являюсь я, также не может управлять своим решением оставаться трезвым. В этом и есть бессилие алкоголика - я не могу ни пить, ни контролировать употребление наркотиков, потому что тело у меня не так устроено, как у нормальных людей, и трезвым я не могу оставаться, как бы я этого не хотел из-за мышления алкоголика. Это и есть бессилие. Дальше.

«Я вышел из больницы сломленным человеком. Страх немного отрезвил меня».

Задайте себе вопрос: «Было ли такое, чтобы на какое-то время, страх был причиной того, что вы не пьёте, не употребляете?». Дальше.

«А потом повторилось коварное безумие первой рюмки».

Это ещё одно название мышления алкоголика.

На полях -«**феномен первой рюмки**».

То есть, феномен первой рюмки, это тоже самое – мышление алкоголика. Почему-то, странным образом, необъяснимо, у меня в мышлении есть какие-то провалы, и у Билла были провалы, и у всех тех настоящих хронических алкоголиков, которые слушают эту запись. Что такое феномен первой рюмки? Это, когда ты просто открываешь глаза, а ты уже употребил, или ты не можешь вспомнить, как начался этот запой, это просто раз - и всё, ты уже пьёшь, ты уже употребляешь наркотики и этот процесс уже не остановить. Дальше.

«И в 1934 году, в день празднования годовщины окончания Первой мировой войны, я снова напился».

Опять у Билла феномен тяги, он не попивает - он напился.

«Все мои близкие и друзья были уверены, что, либо меня надо поместить в закрытое заведение, либо я скоро сам приду к своему концу».

Скажите, честно: «Ваши близкие и друзья считали, что вас надо закрыть куда-то, оградить от общества, оградить от самих себя, или вы скоро умрете?».

«Как темно бывает перед рассветом! На самом деле это было начало моего последнего загула. Скоро мне предстояло совершить прыжок в то, что я называю четвертым измерением бытия. Мне суждено было узнать счастье, покой и смысл новой жизни, которая представляется мне тем чудесней, чем дольше она длится».

То есть, мы можем образно провести черты на этом этапе, т.е. первые восемь страниц до этого места говорят о том, как Билл употреблял, как происходило прогрессирование

заболевания Билла. Я надеюсь, вы увидели прогрессирующее заболевание Билла от потенциального алкоголика, который напился на экзамене, затем алкоголь играл важную тонизирующую роль жизни Билла, затем он уже пил днём и ночью, во время игры в гольф, затем решение всех проблем за счёт выпивки, до того момента, когда раз! И вся жизнь превратилась в периоды от запоя до запоя. Алкоголь, наркотики в моём случае, просто стали ежедневной нормой. Затем Билл начал делать что-то, пытаясь бросить это, с 1932 года, а сейчас это 1934, уже два года Билл пытается бросить, ничего у него не получается. Я надеюсь, что вы увидели себя на первых восьми страницах этой книги, я надеюсь, что эта книга открылась для вас по-другому, эта книга не о каких-то инопланетянах-американцах, которые жили в далёкой Америке 30-х годов, если вы настоящий алкоголик или наркоман, вы увидите себя в этом рассказе, вы уже увидели. И вот с этого момента начнётся рассказ о выздоровлении Билла. Мы увидели, что с ним было, сейчас мы прочитаем, что произошло, что он сделал, и как это было потом.

Страница 8, 3 абзац.

«В конце мрачного ноября того года я сидел на кухне и пил. Я с удовлетворением думал, что у меня по дому припрятано достаточно джина на ночь и на следующий день».

Спросите себя: «Понимаете ли вы, что такое чувство удовлетворения, когда вы знаете, что у вас есть ещё, когда вы знаете, что следующие несколько часов или следующий день вам не нужно будет никуда бежать, ничего делать, у вас уже есть?». Если вы понимаете это ощущение, то вы понимаете, что чувствовал Билл в это время.

Следующий абзац.

«Мои размышления прервал телефон. Радостным голосом мой школьный друг спросил меня, не может ли он прийти ко мне. Он был трезв. Уже несколько лет он не приезжал в Нью-Йорк в этом состоянии. Я был поражен. Я слышал, что его положили в больницу в состоянии алкогольного безумия. Как же ему удалось выкрутиться, думал я».

О ком идёт речь? Речь идёт об Эбби Тетчере, его друга звали Эбби Тетчер, он был школьным другом Билла, и они вместе употребляли алкоголь. И Эбби был таким же хроническим алкоголиком, как и Билл. Последнее, что Билл слышал об Эбби, что он был в суде, его судили. Как Эбби попал в суд? Много раз до этого семья Эбби, которая имела приличные деньги, направляла его на разные виды лечения, в конце концов, его отправили в село, чтобы он приводил в порядок загородный дом, т.е. его задача была покрасить загородный дом. В Америке большинство домов деревянные, и вот представьте ситуацию: Эбби не бухал какое-то время, он покрасил дом, сидел и решил выпить бутылочку пива. После бутылочки пива у него включился феномен тяги, в процессе питья Эбби увидел, что местные голуби начали обгаживать только выкрашенный дом, поэтому он взял ружье и начал шмалять по дому, естественно, оставляя дыры. Представьте, голубь накакал, а в результате и дырка от выстрела. Соседи, недолго думая, вызывали полицию, и Эбби был отправлен в тюрьму до суда. Когда Эбби судили, к нему в суд пришли два человека, одним из них был Роланд Хазард. Роланд - это человек, о котором мы читаем в главе «Выход есть», или «Есть решение», но это будет немного дальше. Эбби был хроническим алкоголиком. Билл знал это, и Эбби пришёл трезвый, естественно, Билл был очень озадачен и заинтересован. Читаем дальше, 9-я страница, 1-й абзац.

«Открылась дверь, и я увидел его – сияющего, со здоровым цветом лица. Что-то изменилось в его взгляде, весь он как-то необъяснимо изменился. Что с ним случилось?»

Следующий абзац, последнее предложение.

«Он был не такой, как всегда. “Послушай, что случилось?” – спросил я. Он посмотрел мне прямо в глаза. Просто, но чуть улыбаясь, он сказал: “Я обрел религию”».

Представьте, вы в запое, и к вам приходит ваш друг, с которым вы употребляли, и говорит: “Я обрел религию”, - представьте себе ощущения. И тут Билл тоже сидит, он говорит, что как бы мне стало противно, вот в чём дело, он бухал, теперь стал фанатиком религиозным и т.д. И Билл пишет, что у него выпивки было достаточно, чтобы выслушать любую проповедь, любой трёп.

Страница 9, 5 абзац.

«Но его слова были совсем не трёпом. Он рассказал мне, как в суде появились двое (Ролланд и ещё другой человек), попросившие судью на время отложить решение его дела. Они рассказали моему другу о простой религиозной идее и о практической программе действий».

Простая религиозная идея, что сила более могущественная, чем я, может вернуть нас к здравомыслию, помните слово – полноценное мышление, сформировалась чуть позже в виде 2 Шага. И практическая Программа действий – 12 Шагов, большая её часть была взята из того, чем пользовались Оксфордские группы в то время. Вот и Эбби пришёл к Биллу для того, чтобы поделиться опытом, он пишет:

«Это случилось два месяца тому назад, и результаты были налицо. Программа действовала».

Эбби пришел к Биллу, когда у него было два месяца трезвости, для того, чтобы принести весть о выздоровлении Биллу. Эбби не ждал года трезвости, Эбби не ждал пяти лет трезвости, два месяца – он уже стоит у Билла и принёс весть о выздоровлении Биллу. Мы прочитаем дальше – Билл начал нести весть о выздоровлении по выходу из наркологии, и дальше мы увидим, что именно помощь другим была основой трезвости Билла и первых алкоголиков.

Страница 9, последний абзац.

«Он приехал, чтобы передать свой опыт мне. Если я, конечно, захочу попробовать. Я был шокирован, но и заинтересован. Конечно, я заинтересовался, ведь мое положение было безнадежным».

Переверните страницу, и дальше перед нами 10-11-я страницы. На этих страницах Билл активно сопротивлялся идее Бога, активно сопротивлялся Духовности и тому, о чем говорил Эбби –тому, что Бог может помочь. Прочитайте, пожалуйста, 10-11-ю страницу для себя, здесь описывают взгляды Билла на мир - о религиозных войнах, о Христе и о том противлении Духовности, которое было у Билла. Задайте себе вопрос: «Были ли у вас подобные мысли о Боге и Духовности?».

Но Билл пишет, что сам Эбби был подтверждением того, что существует какая-то сила, потому что у Эбби не было силы исправиться. Билл увидел, что в Эбби что-то изменилось.

Страница 12, первый абзац.

«Мой друг предложил нечто, что показалось мне в тот момент необычным. Он сказал: “Почему бы тебе не выработать свое собственное представление о Боге?».

На полях – «**2 Шаг**».

То есть, когда мы будем говорить с вами о главе «а как быть агностикам», мы прочитаем в книге, что нам предлагается выработать собственное представление о Боге, Боге, как мы его понимаем. Здесь в простом предложении Эбби заложен 2 Шаг Билла: «Почему бы тебе не выработать свое собственное представление о Боге?». Смотрим дальше, что произошло:

«Это, наконец, проняло меня. Ледяная гора рассудочности, в тени которой я жил и мучился столько лет, растаяла. Я стоял освещённый солнечным светом. От меня требовалось только желание-готовность верить в существование Силу, большую, чем я. Для начала требовалось только это».

2 Шаг не представляет ничего сложного, он заключается только в готовности верить в Силу большую, чем мы. Для начала требовалось только этого. Читаем дальше.

«Я понял, что рост может начаться с этого момента».

Дальше: *«~~Если я готов строить новое здание, я смогу сделать всё, что сумел сделать мой друг. Опираясь на фундамент полной готовности, я смогу построить то, что увидел в моем друге».~~*

1 Шаг – это фундамент, 1 Шаг заключается в обретении готовности, вспомните, что Билл говорил: «Я был готов пойти на всё», полная готовность – это фундамент. Мы начнем видеть по всей книге разные строительные предметы и разные конструкции, смотрите – у нас уже есть фундамент, дальше в книге мы найдем цемент, краеугольный камень, замковый камень, и мы будем строить какое-то духовное здание, поэтому обратите внимание на это.

Дальше. *«Согласен ли я попробовать? Конечно, я был согласен».* Это и есть 2 Шаг Билла, окончание 2 Шага – он был согласен.

Дальше.

«Так я понял, что Бог занимается нашими делами, если мы действительно хотим Его участия». Один очень известный в АА человек, Дант Притц, говорил, что он относится к Богу как к джентльмену – джентльмен никогда не приходит туда, куда его не зовут, и не остается там, где ему не рады.

Читаем дальше.

«В конце концов, я увидел, почувствовал, поверил. Завеса гордости спала с моих глаз, предрассудки улетучились. Я увидел новый мир. Мне открылся подлинный смысл пережитого мной в Уинчестерском соборе».

Далее мы читаем последовательность приобретения Духовного пробуждения.

«1. На мгновение мне понадобился Бог, и я захотел ощутить Его». Т.е. мне понадобился Бог, я захотел его ощутить. Дальше предложение. *«2. Во мне было смиренное желание, чтобы Бог был со мной, – и Он пришел ко мне».* Дальше смотрите: *«Но вскоре ощущение Его присутствия было стерто мирским озлоблением, прежде всего, во мне самом. Так было все время с тех пор. Каким слепым я был».* Задайте себе вопрос: «Было у вас такое, чтобы в течение вашей жизни хотя бы один раз вы вдруг захотели, чтобы Бог был, в какой-то момент вы либо начали просто молиться Богу, либо вы начали обращаться к Богу, либо просто вся ваша душа, всё ваше естество молило, чтобы Бог был, хотел, чтобы Бог был?». В моей жизни это было много раз. Были минуты, какие то часы, когда мне была эта жажда,

жажда духовности, жажда Бога, но после этого я не делал никаких действий, чтобы сохранить это состояние и поддержать его. То же самое было с Биллом, я уверен – тоже самое было с вами. Я не знаю, я не думаю, что есть хотя бы один человек, у которого ни разу в жизни не было такого опыта – когда нужен Бог, когда хочется, чтобы Боглибо, как вы по-другому называете Высшую Силу, был. То же самое было с Биллом, но из-за того, что он не предпринял никаких усилий, чтобы сохранить это состояние – оно развеялось. То же самое со мной. Теперь у Билла снова появилось это состояние, он захотел, чтобы Бог пришел к нему, и давайте посмотрим, что Билл делал, чтобы сохранить это состояние, для того, чтобы его поддерживать.

Страница 12, предпоследний абзац.

«В больнице меня в последний раз отлучили от алкоголя. Лечение представлялось необходимым, потому что у меня были признаки белой горячки». Т.е. помните, да, о чём мы говорили в главе «Мнение Доктора»? Есть люди, которые могут выйти из состояния запоя, есть люди, которые думают, что могут выйти из состояния запоя или системы. Биллу, как и мне, как и многим алкоголикам и наркоманам необходим детокс, нужна наркология, для того, чтобы выйти из состояния употребления.

Читаем дальше.

«Там я смиренно предложил себя Богу, как я Его понимал, чтобы отныне Он руководил мною по своему усмотрению. Впервые я признал, что я – ничто, что без Него я погибну». Не кажется ли вам, что это очень похоже на 3 Шаг? Билл признал капитуляцию перед Богом, он признал, что Бог ему нужен, и он попросил, чтобы Бог отныне руководил своей жизнью.

Сейчас мы, в этом абзаце посмотрим, что ещё Билл сделал. Написано: *«Без чувства жалости к себе я признал свои грехи».* Т.е. Билл сделал инвентаризацию, он посмотрел на свои грехи-недостатки. Он называл эти грехи недостатками и далее *«и был готов к тому, чтобы мой новый Друг освободил меня от них, с корнем вырвав их из меня. С тех пор я ни разу не пил».* Т.е. в этом абзаце Билл описывает 3, 4, 6, 7 Шаги.

На полях: **«3,4,6,7 Шаги Билла»**

Следующий абзац:

«Мой школьный друг навестил меня, и я рассказал ему обо всех моих проблемах и недостатках характера». Билл сделал 5 Шаг. Посмотрите, это всё происходит ещё в больнице, Билл проходит детокс и сразу же делает Шаги. Это ответ, на заявления - «один Шаг в год, не стоит спешить с Программой». Если человек настоящий, хронический алкоголик или наркоман, у него может просто не быть времени для того, чтобы ждать чего-то. Шаги нужно делать быстро, быстро и ещё раз быстро. Билл находится в больнице, его «откапали», и он сразу же делает Шаги вместе с Эбби. Давайте ещё раз прочитаем: *«Мой школьный друг навестил меня, и я рассказал ему обо всех моих проблемах и недостатках характера».* 5 Шаг: *«Мы составили с ним список людей, которых я обидел (8 Шаг) или на которых был зол».* Т.е. одна из частей 4 Шага – инвентаризация людей, на которых мы были обижены. Дальше. *«Я выразил полную готовность встретиться с этими людьми и признать свою неправоту перед ними. Мне не следует критиковать их. Я должен исправить причиненное им зло в той мере, в какой я могу это сделать».*

На полях - **«5,8, 9 Шаги Билла».**

Дальше читаем. *«Я должен был подвергнуть испытанию моё новое мышление, в котором присутствовала идея Бога»*. Т.е. это 10-й Шаг, нам нужно подвергнуть испытанию новое мышление, мы должны продолжать делать инвентаризации, мы должны продолжать признавать свои ошибки, мы должны продолжать просить Бога, чтобы он избавил нас от дефектов характера, если мы нанесли ущерб, мы должны продолжать исправлять/возмещать, мы должны продолжать помогать другим.

Дальше.

«Здравый смысл перестал быть естественным. Я должен был ничего не предпринимать, когда сомневаюсь, и просить Его указать мне выход и дать мне силы справиться с трудностями, как Он велит мне. Никогда я не должен просить что-либо для себя, если только это не принесет пользы другим. Только в этом случае я могу рассчитывать на Его помощь. И тогда я получу сполна».

Напишите на полях **«10, 11 Шаги Билла»**.

Дальше.

«Мой друг обещал мне, что, как только я выполню всё это, у меня будут новые отношения с Творцом, и что в моем образе жизни появятся такие черты, благодаря которым все мои проблемы будут решены». Итак, результатом выполнения 11-ти Шагов будет то, что у нас появятся новые отношения с Творцом, мы получим нас произойдёт духовное пробуждение, у нас будет осознанный контакт с Богом. Второе, в нашем образе жизни, появятся такие черты, благодаря которым все наши проблемы будут решены – результат выполнения первых 11-ти Шагов.

Дальше. *«Для этого требуется лишь вера в Божье могущество плюс доля желания готовности достаточная для поддержания нового жизненного уклада»*.

Следующий абзац.

«Это просто, но нелегко, нужно заплатить за это». Точка, поставьте точку. Дальше, зачеркните *«отказом от эгоцентризма»* и напишите *«это означает разрушение эгоцентризма. Во всех вещах я должен обращаться к Светоносному Отцу, который правит всеми нами»*. Это продолжение 12 Шага – мы должны применять эти принципы во всех наших делах, во всех делах я должен обращаться к Светоносному Отцу. Ответьте, пожалуйста, на вопрос: *«Что означает слово «всех», написано «во всех вещах», что означает «во всех вещах»?»*. «Во всех вещах» означает – во всех вещах. Это означает, что я должен обращаться к Богу по поводу секса, по поводу денег, по поводу работы, по поводу здоровья, отношений, семьи, детей, близких, покупок, всего – во всех вещах я должен обращаться к Богу, и тогда ответ придёт. Правильные ответы будут приходиться, если мы будем спрашивать Бога и будем готовы выполнять Его волю.

Дальше. *«Это были необычные и революционные предложения, но, как только я полностью принял их, результат был поразительным. Возникло ощущение победы, за которым следовали чувства покоя и ясности, каких я раньше не знал. Появилась абсолютная уверенность. Я чувствовал такой подъем, словно меня продувал сильный и чистый ветер с высокой горы. Бог приходит ко многим людям постепенно, но Его воздействие на меня было неожиданным и глубоким»*. Т.е. Билл описывает свой Духовный опыт, в результате выполнения первых 11 Шагов Билл обрёл невероятный Духовный опыт. Когда он был в больнице, он описывает что увидел свет, и проблема алкоголизма была решена. Вопрос: *«Кто избавил Билла от алкоголизма?»* Ответ: *«Бог»*. Мы уже видели, что происходило с Биллом, когда он сам пытался решать свои вопросы/проблему алкоголизма –

он постоянно срывался. Когда Билл сделал первые 11 Шагов – у него появился сознательный контакт с Богом, Бог избавил его от алкоголизма.

Страница 14, второй абзац. *«Пока я лежал в больнице, я думал о тысячах беспомощных алкоголиков, которые были бы рады получить то, что так легко получил я. Возможно, я сумел бы помочь некоторым из них. А они смогли бы помочь другим».* Обратите внимание на этот абзац, смотрите, Билл лежит в больнице, уже около пяти лет у него не было нормальной работы, ему в течение последнего полугодия врачи сказали, что жить ему осталось год. Он лежит в больнице и, как результат Духовного пробуждения, как результат коренного изменения в мышлении – он думает о том, как помочь другим. Это одно из самых сильных свидетельств о получении Духовного пробуждения, Духовного опыта, то, что мы начинаем думать – как мы можем помочь другим.

Дальше написано.

«Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах». Опять же, очень похоже на 12 Шаг, «абсолютная необходимость». *«Особенно важно было работать с другими, как он работал со мной».* Пожалуйста, задайте себе вопрос: «Важно ли работать с другими, исходя из того, что написано в книге Анонимные Алкоголики?». Это особенно важно, и мы посмотрим дальше – почему это важно.

«“Вера без дел мертва”, – говорил он. Как это верно по отношению к алкоголикам! *Ведь если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою духовную жизнь путём работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие испытания и преодолеть житейские трудности. Отказавшись от такого рода деятельности, он снова начнет пить и, конечно же, погибнет*».

На полях – **«12 Шаг Билла».**

Вопрос: «Как мы духовно растём в Сообществе Анонимных Алкоголиков?». В Сообществе Анонимных Алкоголиков мы духовно растём путём работы во имя других и самопожертвования, мы растём, когда помогаем другим алкоголикам, мы растём, когда занимаемся самопожертвованием. Помощь другим алкоголикам в перерыве футбольного матча – это не самопожертвование, самопожертвование – это когда я, преодолевая комфорт, я хочу лежать на диване в воскресенье утром, я хочу спать, но я знаю, что у меня есть обязательства и мне нужно идти в наркологию, потому что я несу ответственность за это. Либо же нужно открыть группу, либо же я должен распечатать брошюры. Путём работы во имя других и самопожертвования мы растем в Сообществе АА Духовно.

Следующий абзацабзац. *«Мы с женой с энтузиазмом отнеслись к идее помощи другим алкоголикам. Это было, кстати, ещё и потому, что мои прежние коллеги скептически отнеслись к моему исцелению, и в течение года у меня было очень мало работы».*

На полях Билл вышел из детокса, из наркологии и сразу же он начал делать 12 Шаг. Т.е. мы проследили все 12 Шагов, которые сделал Билл. Вернемся к этому абзацу. *«Мы с женой с энтузиазмом отнеслись к идее помощи другим алкоголикам».* Билл сразу же полностью окунулся в деятельность, пытаюсь помогать другим алкоголикам, пытаюсь им рассказывать о своем Духовном опыте, и очень долгое время, полгода, до встречи с доктором Бобом у Билла не было ощутимых результатов. Единственный результат, который был у Билла – то, что он оставался трезвым полгода, а этого не было давным-давно в его жизни Билла, чтобы он оставался трезвый полгода. Поэтому, когда я иду в больницу к алкоголику или к наркоману, то моя трезвость не зависит от того, протрезвеют они или нет, моя трезвость зависит от того – пойду я туда или нет.

Дальше читаем.

«В то время у меня было не очень хорошо на душе. Волнами подступали жалость к себе и чувство обиды. Я чуть было не начал пить снова. Но скоро я обнаружил, что там, где мне ничто не помогало, мне помогала работа с другими алкоголиками!!!». Задайте себе вопрос: «Важно ли помогать другим алкоголикам?».

На полях – **«Очень важно».**

Читаем дальше.

«Часто в отчаянии я возвращался в свою больницу, но, поговорив с больными, я ощущал подъём и обретал почву под ногами. В трудные минуты помогает выжить цель в жизни». Страница 15, середина абзаца. *«Нет таких несчастий, такого горя, которые бы мы не преодолели».* И в середине последнего абзаца, середина, написано: *«Вера должна творить в нас и нашими руками 24 часа в сутки, иначе мы погибнем».* Вот, 24-х часовая программа, которой мы должны жить. Мы должны жить не «главное сегодня не пить», мы должны жить верой 24 часа в сутки – в этом заключается суть 24-часовой программы Анонимных Алкоголиков.

На этом мы завершим рассказ Билла. Итак, что мы уже знаем на данный момент? В главе «Мнение Доктора» мы прочитали, что такое феномен тяги. В главе «Рассказ Билла» мы проследили, как у Билла проявлялся феномен тяги, и как он развивался в течение его жизни. Наша цель была – идентифицировать себя с Биллом. Проявлялась ли у вас, как и у Билла, аллергическая реакция на алкоголь и наркотики, включался ли у вас феномен тяги?

Второй кусочек очень важной информации, которую мы приобрели – это знание о мышлении алкоголика, о том, что знание о себе, самопознание не помогает в лечении алкоголизма. Так же не помогает сила воли, уверенность в себе и интеллектуальные способности, которые, как мы помним ведь Билл, как мы убедились, был очень умным.

Плюс, мы увидели, что просто само по себе признание бессилия не даёт выздоровления. Помните, Билл сделал 1 Шаг, когда сказал, что алкоголь был *«моим повелителем, вокруг меня были зыбучие пески»*, когда он этого говорил, он не имел в виду, что он не может контролировать употребление алкоголя, он абсолютно ясно и чётко понял, что он умрёт от этой болезни – выхода нет, шансов на спасение нет. И помните, что он говорит – его окутал страх, страх на какое-то время его протрезвил, а затем он сорвался. И очень часто на наших группах, когда приходит человек, но побыв немного времени, он срывается. Люди говорят «у него не было его 1 Шага, он просто не признал свое бессилие», и иногда это так и есть, когда эти люди не понимают, что с ними происходит. Но очень часто, есть люди, которые очень ясно понимают, что они бессильны, что они умирают, что им нужна помощь, но никто не может дать им решение и практическую Программу действий, которые помогут решить эту проблему. Т.е. смотрите, у Билла была проблема, Эбби принес ему решение в виде простой идеи, что Бог может вернуть Биллу здравомыслие, также Эбби принес Биллу практическую Программу действий, и мы чётко увидели её. И теперь вы можете проследить, как должно выглядеть спикерское выступление – часть этого спикерского должна состоять в том, что мы должны описать проблему, мы должны описать феномен тяги, как это сделал Билл, мы должны описать мышление алкоголика, как это сделал Билл. Билл также описывал нам своё состояние, как он себя чувствовал, и мы увидели себя в Билле, мы смогли себя идентифицировать. Затем Билл очень чётко и ясно объяснил, в чём решение этой проблемы, что он сделал для того, чтобы протрезветь. Результатом этих действий было то, что Билл прожил трезвый ещё 36 лет, после того, как Билл выполнил 12 Шагов, он прожил трезвый 36 лет.

На этом мы завершаем рассказ Билла, домашнее задание – пожалуйста, прочитайте главу

«Выход есть» до следующего раза, когда мы встретимся. Давайте побудем в тишине, поблагодарим Бога за это общение, закроем наше собрание, и я прочитаю.

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо,

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи Была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

10 1 Шаг «Выход есть- феномен тяги и мышление алкоголика»

Привет всем. Меня зовут Коля Голубей. Я - выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение. Затем я прочитаю молитву. И мы нырнем в Большую Книгу и главу « Выход есть».

«Боже! Отец, наш Небесный! Великий Господь! Прошу тебя, открой наши сердца, наши души, наши разумы... Наполни нас Духом Твоим святым. Прошу тебя, Боже! Помогни нам отложить в сторону все наши знания, все наши мысли и весь наш старый опыт, чтобы мы могли по- новому взглянуть на самих себя, на эту жизнь, на тебя, Боже, и на то, что написано в книге « Анонимные Алкоголики». Будь с нами во время этого общения. Да прибудет с нами Твое благословение и Сила и Слава во веки веков. Аминь».

Итак, мы начинаем главу « Выход есть» или « Есть решение», - как это звучит на английском языке. Эта глава начинается на странице 16.

Что у нас есть на данный момент? Мы уже прочитали главу « Мнение доктора» и мы узнали о феномене тяги. Мы прочитали «Рассказ Билла». В нем мы увидели прогрессирование алкоголизма. Мы увидели феномен тяги, а так же мы увидели мышление алкоголика и безумие первой рюмки. То есть – мы увидели проблему. Кроме того, мы увидели решение в получении Духовного опыта, в приобретении сознательного контакта с Богом. А так же мы увидели практическую Программу действий, которые сделал Билл, для того, чтобы протрезветь. И это ответ на вопрос « Что было сначала, Сообщество «Анонимные Алкоголики» или « Двенадцать Шагов»? Сначала была практическая программа действий, которую применили Билл, доктор Боб и первые сто алкоголиков. Затем они описали эту практическую Программу действий, опубликовали книгу, которую называли « Анонимные Алкоголики». И только потом появилось Сообщество Анонимных Алкоголиков.

Давайте прочитаем то, что написано на странице 16.

«Мы, члены Сообщества “Анонимные Алкоголики”, знаем тысячи мужчин и женщин, которые были точно так же безнадежны, как Билл. Почти все они выздоровели».

Мы поговорим о том, что значит выздороветь от алкоголизма, когда будем заканчивать серию выступлений по поводу 1 Шага. Мы еще на 1 Шаге и внимательно изучаем, что такое болезнь алкоголизм и какие симптомы есть у этой болезни. Только, когда мы увидим симптомы этой болезни и сущность алкоголизма, мы поговорим о том, что означает выздороветь от алкоголизма.

«...Мы – обыкновенные американцы. (Русские, украинцы.. . Т. е. – граждане мира). Мы представляем собой людей разных районов страны, разных профессий, разного социального и политического статуса и разных вероисповеданий. В обычных условиях

мы бы не общались. Теперь же нас связывают чувства дружбы, товарищества и того удивительного взаимопонимания, которое невозможно выразить в словах. Мы ощущаем себя так же, как спасшиеся после кораблекрушения пассажиры огромного лайнера, когда чувства товарищества, радости и равенства как бы наполняют судно, от трюмов до капитанской каюты».

Представьте себе «Титаник». На «Титанике» были самые бедные палубы, в трюмах жили люди. Потом – первый, второй, третий класс. Затем шли пассажиры высшего класса. Потом – капитанская каюта. В капитанской каюте заседали только капитан, высшие офицеры и избранные люди из пассажиров.

Когда происходит кораблекрушение, у этих людей появляется общая проблема. Они тонут. И на какое – то время они объединяются общей проблемой, им нужно выжить. Но их общая проблема, общность, заканчивается в том месте, когда они спасаются. Когда они выходят на берег - то, у них нет уже их общей проблемы, и их пути расходятся. Богатые люди садятся на свои машины, самолеты и отправляются на свои имения. Бедняки отправляются в трущобы. Они больше не пересекаются. И нам здесь говорится, что у нас в отличие от пассажиров корабля, немножко по-другому. Читаем дальше:

«Но в отличие от пассажиров корабля, наша радость в связи с тем, что нам удалось избежать гибели, не убывает, когда мы расстаемся и идем по жизни каждый своей дорогой. Чувство, что всем нам грозила одна и та же опасность, является лишь частью того, что цементирует крепость наших уз».

На полях – **«1-я часть цемента».**

Ранее говорилось о том, что мы что- то будем строить. Мы будем строить духовное здание. У нас уже есть фундамент и у нас уже появляется цемент. Вспомним «Рассказ Билла», где говорилось, что полная готовность – это фундамент нашего будущего духовного здания. Первая часть цемента – это общая проблема.

«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».

На полях - **« 2 часть цемента».**

У нас есть общая проблема - у меня, у Билла, и у вас, если вы настоящий хронический алкоголик или зависимый. Если вы увидели, что у вас есть феномен тяги и проявляется мышление алкоголика- безумие, которое толкает вас употреблять, то это делает нас сообщным. Но в книге написано, что это только часть того, что делает крепче крепость наших уз. Гораздо более важно, что у нас есть общее решение. А теперь посмотрите – в этом моменте есть глобальная проблема Анонимных Алкоголиков в Украине, в России. То, что у нас есть - есть общая проблема. Да, мы все ходим на группы и называем себя алкоголиками или наркоманами, зависимыми. Но у нас нет общего решения. Нет общего решения в большинстве случаев. Общее решение, о котором говорится в этой книге –это 12 Шагов, которые изложены в этой книге. Это и есть общее решение.

Когда вы начнете делать, или если вы уже делаете Программу «Двенадцать Шагов», если вы написали инвентаризацию, делаете 5 Шаг, спонсируете других, если отдали себя Богу и служите Богу и другим людям, занимаетесь служением - то вы вступаете в Сообщество Духа. Вы вступаете в решение. Вы больше не в проблеме - вы в решении. И если у вас есть такой опыт, когда вы приезжаете на какую-нибудь группу и на этой группе двадцать человек.

Вы занимаетесь Программой, у вас есть спонсор, вы спонсируете людей. Вы приходите на группу из двадцати человек. На этой группе пять человек тоже делают Программу, спонсируют людей, у них – есть спонсор, они возмещают ущерб, то вас начинает интуитивно тянуть к этим людям. Да, все на этой группе имеют общую проблему, но только вы и эти люди имеете общее решение.

Я, надеюсь, объяснил вам, что такое иметь общую проблему и общее решение. Если вы будете делать то, что написано в этой книге, то у вас появится общее решение со мной и с Биллом Уилсоном и с тысячами людей, которые выздоровели от болезни алкоголизм.

Читаем дальше. 17 страница.

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

Мы возьмем последнее предложение, когда будем делать 8 Шаг, когда будем составлять список всех, кому вы причинили ущерб. Если вы живете в иллюзии, что своим алкоголизмом вы никого не заделали, а задевали только себя- пробудитесь. Это – иллюзия. Алкоголизм – это такое заболевание, которое задевает всех окружающих людей.

Читаем дальше: страница 17, 3 абзац.

«Высококвалифицированные психиатры, которые занимались нами, обнаружили, что иногда невозможно убедить алкоголика честно обсудить ситуацию, в которой он находится. Как ни странно, женам, родителям и близким друзьям обычно еще меньше, чем психиатрам и врачам, удается заставить алкоголика быть откровенным».

Мне пыталось помочь много людей. Это - мои родители, близкие, врачи, друзья, милиционеры даже каким- то образом, но каждый из этих людей говорил мне: «Коля! Посмотри, у тебя же есть проблема». И я знал, что у меня есть проблема. Но когда мне об этом говорил кто- то другой, - я защищался и оправдывал свой алкоголизм.

Помните, что делал Билл? Он тоже защищался и оправдывал свой алкоголизм. И какое чудо произошло, когда к Биллу пришел Эбби. Билл знал, что Эбби точно такой же алкоголик. Билл знал, что Эбби понимает его. У Билла и Эбби была идентификация. И только после этого Эбби дал Биллу решение, которое тот смог принять.

Читаем дальше:

«А вот бывший алкоголик, который стал на путь выздоровления и вооружен знаниями о себе, может, как правило, завоевать полное доверие другого алкоголика за какие-то часы. И пока такое взаимопонимание не достигнуто, немногого можно добиться».

В следующем абзаце у нас будет описание квалификации спонсора -человека, который может принести весть другому алкоголику. Спонсор выглядит примерно так:

«1. Сознание, что у человека, который пытается войти в контакт, были точно такие же трудности, 2. что он четко представляет себе все, о чем говорит, 3. и сама его манера поведения все это обещает новичку реальные ответы на вопросы. 4. У этого

человека нет чувства превосходства над тобой, и нет ничего, 5. кроме желания помочь».

Это идеальная квалификация спонсора- человека, который может принести весть о выздоровлении. Он прошел точно такие же трудности, он четко представляет все, о чем говорит. Сама его манера поведения, нет чувства превосходства , есть только желание помочь.

Страница 18. Первый неполный абзац, последнее предложение:

«При таком подходе многие перестают испытывать нужду в докторах и выздоравливают.

Никто из нас не превращает оказание помощи в свою основную профессию и не считает, что наша эффективность возросла бы, если бы мы занимались только этим. Мы считаем, что перестать пить — это всего лишь начало». В Сообществе Анонимных Алкоголиков просто перестать пить – это всего лишь начало. Сообщество Анонимных Алкоголиков – это не о том, чтобы не пить. «Гораздо более важно то, что нам предстоит продемонстрировать свои принципы в собственном доме, на работе, да и, вообще, во всех наших делах».

Страница 18, предпоследний абзац.

«Мы решили опубликовать эту книгу анонимно, описав проблему так, как мы видим ее. Наша цель — передать совместный опыт и знания». Т. е. – это второе место в книге, где говорится о цели этой книги. А теперь на минуточку просто остановитесь и посмотрите на эту книгу. Эту книгу написал Билл, он был основным автором. Как вы увидели, Билл был хроническим алкоголиком. И я надеюсь, вы смогли идентифицировать себя с Биллом. Даже если у вас есть опыт употребления наркотиков, я уверен, можно идентифицировать себя с Биллом.

Написанное Биллом, редактировали сто первых протрезвевших алкоголика и книга, которая перед вами, книга «Анонимные Алкоголики» написана алкоголиками. Эта книга написана не философами, врачами, мудрецами. Она написана людьми, которые умирали и мучились от алкоголизма. Она написана людьми, которые знают об этой болезни на личном опыте. И это именно то, что делает эту книгу бесценной.

Представьте себе то, что люди, которые писали эту книгу, понимают то, как вы себя чувствовали, когда вы умирали от этой болезни. Они понимают, что такое мучиться от этой болезни, и они выздоровели от этой болезни и описали путь решения проблемы.

Подойдите к чтению и изучению этой книги как к книге, которую написали люди, которые знают ваши проблемы. Это не какая-то научная или высокоинтеллектуальная книга. Это книга – желание людей, которые ее писали, помочь лично вам, лично каждому алкоголику, который мучается от этой болезни.

Страница 19, 1 абзац.

«Само наше существование, (а мы — люди, в прошлом злоупотреблявшие спиртными напитками) зависит от нашей постоянной заботы о других и от того, в какой степени мы сможем быть им полезными».

На полях – «12 Шаг».

«Самонаше существование...».. Если вы увидели, что у вас есть феномен тяги, если вы квалифицировали, что у вас есть мышление алкоголика и вы подозреваете, что у вас есть болезнь алкоголизм, то вы попали в очень деликатную ситуацию.

Смотрите: мой папа – не алкоголик, и мама, и две сестры, и тысячи людей. Для того, чтобы моему папе жить, ему нужно кушать, пить, спать, отдыхать, дышать воздухом. Мне для того, чтобы жить, нужно кушать, пить, спать, отдыхать, дышать воздухом и постоянно заботиться о других, и быть полезным для других. От этого зависит мое существование. Хочу я этого или нет. Жизнь диабетика зависит от того, будет он употреблять инсулин или нет. Независимо от того, хочет он этого или нет. Само существование алкоголика и наркомана зависит от того, в какой степени он будет полезен для других и будет ли он постоянно заботиться о других, думать о других.

Читаем дальше: *«Возможно, вы уже задали себе вопрос: “Почему принятие спиртного так серьезно отражается на вашем здоровье?” Несомненно, вам очень хотелось бы узнать, как и почему, в противоположность мнению экспертов о безнадежности нашего состояния, мы выздоровели умом и телом».*

Читаем дальше: *«Если вы — алкоголик, который хочет преодолеть алкоголизм... (задайте себе вопрос: «являетесь ли вы алкоголиком, который хочет преодолеть алкоголизм?»)вы возможно, уже задаете себе вопрос: “Что мне нужно сделать?”».* И вот это – ключ к трезвости.

На полях: **«Не знать, не чувствовать, не думать, не обсуждать, а – ДЕЛАТЬ!»** Вопрос ключевой: «Что нам нужно делать?». Не что нам нужно думать, чувствовать читать, обсуждать, а – ДЕЛАТЬ!

Читаем дальше: *«Целью этой книги как раз и являются ответы именно на такие вопросы в точности.Мы расскажем вам, что мы сделали».*

Теперь смотрите, как написана эта книга. Когда мы узнаем об алкоголизме, а мы узнаем это из « Мнения доктора» и первых трех глав. Мы узнаем о проблеме. В главе «Как быть агностику?» мы узнаем о решении. Дальше будет дана практическая Программа действий. Что это означает? Эти люди описали, что они делали и промежуточные результаты. Эти результаты часто называют обещания. Есть обещания 3 Шага, 4, 5, 8, 9 Шага, 10, 11, 12 Шагов. Они сделали инвентаризацию – получили вот такой результат. Они сделали 5 Шаг – получили такой результат.

Вся эта книга написана на опыте. Т. е., у нас уже есть три места в книге, где написано о целях. Есть еще одно место, мы прочитаем о нем в главе « Как быть агностику?».

Ниже абзац:

«Как много раз нам говорили: “Я могу пить, могу не пить. Почему же не может он?”; “Почему вы не пьете как интеллигентный человек, почему не бросите?”; “Этот парень не умеет пить”; “Почему бы вам не попробовать пиво или вино?”; “Держитесь подальше от крепких напитков”; “Должно быть, у него слабая воля”; “Если бы он захотел, он бы перестал пить”; “Она такая славная девушка, мне кажется, он бы мог перестать пить ради нее”; “Врач сказал ему, что, если он начнет пить снова, это убьет его, но он все равно опять под градусом”».

Задайте себе вопрос: « Когда-нибудь окружающие люди говорили вам подобное?» Может быть, говорили другие слова?

На полях: - **«Непонимание окружающими нашей проблемы».**

Страница 20. Первые три абзаца.

На полях - **«Классификация людей в отношении алкоголя».**

1 тип. *«Умеренно пьющим, если к тому есть веские причины, не приходится прилагать каких-либо серьезных усилий, чтобы бросить пить. Они сами выбирают — потреблять ли спиртные напитки или бросить пить».* Т. е. – это первая категория людей, умеренно пьющих.

На полях – **«Умеренно пьющие люди».**

Задайте себе вопрос: « Являетесь ли вы умеренно пьющим человеком?». Если нет- давайте посмотрим какой тип дальше.

2 тип. *«Есть и другой тип –тяжелый пьяница. 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 по- настоящему серьезные причины: плохое здоровье, любовь, смена места жительства или предупреждение врача, - такой человек может перестать употреблять спиртное или начать пить умеренно, хотя ему при этом будет трудно и плохо и, может быть , даже понадобится медицинская помощь».*

На полях – **«Тяжелый пьяница».**

Внимательно прочитайте, что написано в этом абзаце. Есть тип людей, которые называются «тяжелые пьяницы». Есть тип людей, которых я называю тяжелый потребитель наркотиков. Тяжелые пьяницы и тяжелые потребители наркотиков употребляют алкоголь и наркотики, возможно даже, в больших количествах. И часто даже этих людей можно спутать даже с настоящими алкоголиками или настоящими зависимыми. Что отличает этих людей от алкоголиков?

То, что если появится по-настоящему серьезная причина, такой человек может перестать употреблять. Влюбился, появилась работа, проблемы со здоровьем и человек может перестать употреблять. Ему не нужны никакие особо серьезные усилия. Да, может быть трудно, нужно обратиться к врачу, но такой человек вам заявит: « Главное – просто не пить. Вот я решил, взял себя в руки и не пью».

Что может еще сделать тяжелый пьяница, чего не может сделать настоящий алкоголик? Написано *«он может начать пить умеренно».* О чем это говорит?

Тяжелый пьяница пьет не потому, что у него есть феномен тяги. Он пьет по каким- то своим понятиям, желаниям. Но он может пить умеренно. Почему настоящий алкоголик не может пить умеренно? Потому, что у него есть феномен тяги, физическая реакция, аллергия на алкоголь или наркотики. Алкоголик не может пить умеренно.

Дальше задайте себе вопрос: «Являетесь ли вы, может быть, тяжелыми пьяницами или тяжелыми потребителями наркотиков?». Можете ли вы резко сказать: «Все, я больше не буду употреблять». Или вы можете начать контролировано употреблять? Если нет- давайте посмотрим дальше.

« Как же обстоит дело с настоящим алкоголиком?».

«Он может начать как умеренно пьющий; он может стать или не стать

одним из тех, кто пьет постоянно и помногу тяжёлым пьяницей, но на определенном этапе своей жизни пьяница начинает полностью терять контроль над тем, сколько он выпил, как только дело доходит до спиртного он начинает пить».

Почему? Из-за того, что у него выработался феномен тяги.

Давайте посмотрим прогрессирование болезни алкоголизма, которое дано нам в следующем абзаце. Я буду читать предложения и задавать вопросы. Это про вас или нет? Если это про вас, - делайте какие-то пометки в своей голове, в своем мышлении.

20 страница, 4 абзац:

«И вот тут он превращается в того человека, который поражает вас полным отсутствием чувства меры».

- Превратились ли вы в человека, который поражает полным отсутствием чувства меры?

«Выпив, он совершает абсурдные, невероятные, трагические поступки».

- Превратились ли вы в человека, который, когда пьет, совершает абсурдные, невероятные, трагические поступки?

«Он воистину человек, у которого два лица».

- Превратились ли вы в человека, у которого два лица?

В трезвом состоянии какие-то планы, что-то нужно сделать, ремонт, пойти что-то купить, на работе решить вопрос – вы такой ответственный, активный. Но стоит выпить одну рюмку и все. И не надо уже ничего: ни ремонт, ни работа, - ничего. Включился феномен тяги – нужно продолжать употреблять.

Дальше читаем:

«Он всегда пьян до потери человеческого облика, когда в большей степени, когда в меньшей».

- «Это про вас?»

«Во время опьянения он так мало похож на себя».

- «Похожи ли вы в трезвом состоянии и в нетрезвом?» Один ли это человек или это две совершенно разные личности?»

«Трезвый он может быть прекраснейшим человеком».

- «Можете ли вы в трезвом состоянии быть хорошим человеком?»

«Однако стоит ему всего лишь один день провести за выпивкой, и он часто становится отвратительным, и даже опасным для окружающих, типом».

- « Становитесь ли вы отвратительным, и опасным для окружающих людей, человеком, когда вы выпиваете, когда вы провели какое- то время за употреблением?»

«У него появляется определенный дар напиваться в самый неподходящий момент, особенно когда нужно принять важное решение или выполнить взятые на себя обязательства».

-«Было ли у вас такое, что вы могли пить хоть неделю, хоть месяц до этого? И можете пить, хоть месяц после этого. Но вот сегодня нужно остаться трезвым».

Приведу пример. Один из моих спонсируемых говорит: « Сегодня нужно просто сходить в наркологию отметить, просто отметить, что я трезвый. Сегодня вот пить нельзя. И человек пьет. Единственный день надо остаться трезвым, а я все равно сорвался».

- «Что такое алкоголизм? Бывает такое, что я могу остаться трезвым, когда мне очень нужно. А бывает такое, что нет. И я не знаю, когда этот день наступает, напьюсь я сегодня или нет?»

«Он бывает разумен и уравновешен во всем, но только не по отношению к спиртному».

- «Являетесь ли вы разумными и уравновешенными в других вопросах, кроме алкоголя? Может быть вы хороший краснодеревщик? Может быть вы хороший столяр, хороший бизнесмен, хорошая мама? Вы можете быть разумными и уравновешенными в этом вопросах. А там , где дело касается алкоголя – сбой».

«Когда дело касается выпивки, он невероятно нечестен и эгоистичен».

-«Это про вас? Когда дело касается выпивки, когда вы в запое, в употреблении, являетесь ли вы эгоистичным, нечестным и эгоцентричным?».

«Нередко он обладает особыми способностями, мастерством и одаренностью и может рассчитывать на блестящую карьеру. И он пользуется своей одаренностью, чтобы обеспечить семье и самому себе прекрасное будущее, а потом вдруг все разрушает, устраивая серию бессмысленных пооек».

- «Это про вас? Разрушили ли вы своим употреблением одну, две, три, десятки возможностей в своей жизни? Разрушили ли вы и упустили невероятные шансы, которые давала вам жизнь?»

«Он один из тех, кто ложится спать настолько отравленный алкоголем, что должен отсыпаться сутками».

«А на следующее утро он, как безумный, ищет бутылку, которую задевал куда-то вчера ночью».

- «Это про вас? Вы так просыпались когда-нибудь в своей жизни?».

« Если средства позволяют ему, он припрятывает спиртное по всему дому, чтобы никто не отнял у него его запасы и не выбросил их в мусоропровод».

- «Прятали ли вы по всему дому алкоголь и наркотики? Делали ли вы свои маленькие заначки- тайнички?». Я прятал много лет разные вещи в принтере, у меня принтер был. И мои родители поразились, когда я им показал это. Мне папа говорил, что он и колонки мои разбирает, и монитор на компьютере. Но принтер? Ему и голову не пришло, что там можно что- то спрятать.

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

- «Начали ли вы употреблять сильные успокоительные лекарства? Добавляли ли вы что- то к употреблению алкоголя?».

Теперь я скажу такой момент: очень много людей достигли своего дна, как и я - употребляя наркотики. Слава Богу, что в моей жизни были наркотики, и я достиг своего дна в двадцать один год. Но я являюсь абсолютным стопроцентным хроническим алкоголиком. Все это про меня. Я употреблял наркотики, чтобы убежать от алкоголя, потому, что если я начинал пить, я творил страшные вещи. Абсурдные, непонятные, провалы в памяти были. Т.е - абсолютное безумие.

Когда я употреблял наркотики, то долгое время это было не так бесконтрольно, страшно. И я знаю много людей, которые считают, что они наркоманы, но на самом деле они – алкоголики. Они алкоголики, которые прятались в наркотиках потому, что наркотики... Ну как вам объяснить? Если я начинал пить, то это – хаос. Наркотики, давали хоть какую-то иллюзию контроля, хоть как- то было не так безумно, как это было под алкоголем. Я надеюсь, что донес этот смысл до вас.

«Но приходит день, когда он просто не может этого сделать, и он снова напивается. Он обращается к врачу, который дает ему морфий или какое-нибудь другое успокоительное».

Мы читаем о волшебных временах, когда они могли купить морфий в аптеках.

- «Начали ли вы попадать в наркологии, дурдомы, больницы?».

Мы прочитали абзац, который написан был в 1938- 1939 году на опыте людей, которые жили в начале двадцатого века. И это просто поражает и шокирует, насколько это про меня - человека, который живет и употребляет в начале двухтысячных. И как раз об этом идет речь в тех моментах, где я говорил вам, что эта книга написана на опыте людей.

Если вы – настоящий алкоголик или наркоман, то вы увидели себя в этом абзаце. Просто заменяете термин «алкоголь» на «наркотики» и вы увидите себя.)

«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».

Спросите себя, и может быть, вы первый раз в жизни ответите себе на вопрос:

- « Являетесь ли вы настоящим алкоголиком. Про вас ли эта книга?»

Если она про вас, то я вам и сочувствую, и рад за вас. Сочувствую потому, что у вас не получится проскочить в этой жизни. Я рад за вас потому, что у вас, точно так же, как и у меня есть шанс получить решение этой проблемы.

Дальше читаем:

«Почему он ведет себя так? Если сотни раз он убеждался в том, что эта самая одна первая рюмка означает новую катастрофу с сопутствующими ей мучительным состоянием и унижением, почему получается так, что он снова начинает с этой одной рюмки? Почему он не может воздержаться от выпивки? Что стало с тем здоровым смыслом и силой воли, которые он все еще иногда обнаруживает по отношению к другим, не связанным с выпивкой сторонам жизни?»

На полях - **«Феномен первой рюмки»**.

Страница 22:

«Мы знаем, что в течение месяцев и лет, пока алкоголик удерживается от выпивки, он ведет 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 что-то происходит с ним, с его физическим и психическим состоянием, и он уже никак не может остановиться.»

На полях - **«Феномен тяги»**.

Еще раз, еще раз и еще раз задайте себе вопрос:

- «Когда включается феномен тяги?».

Ответ: «Он включается после того, как мы употребили». Феномена тяги не может быть в трезвом состоянии. Феномен тяги у алкоголика возникает, как только он вводит алкоголь или наркотики в свой организм. Когда это происходит, меняется наше физическое и психологическое состояние, и мы уже не можем остановиться.

«Жизненный опыт любого алкоголика содержит множество примеров, подтверждающих это. 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.»

На полях – **«Феномен первой рюмки»**.

«Это и заставляет нас думать, что основная причина лежит скорее в психике, мышлении алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием».

На полях - **«Мышление алкоголика»**.

Теперь смотрите: все, что было до страницы 22 – основная цель и идея этой части книги, это «Феномен тяги». Феномен тяги, феномен тяги, феномен тяги – аллергия на алкоголь, ненормальная реакция на алкоголь, неправильный обмен веществ. Все это об одном – «Феномен тяги».

Дальше со страницы 22 до страницы 43 мы будем говорить о втором кусочке бессилия – «Мышлении алкоголика». В этом и основная причина - мышления алкоголика, причина бессилия от алкоголизма. Я вам приведу такой пример. Многие люди говорят: «Мое

бессилие заключается в том, что я не могу контролировать потребление алкоголя или наркотиков». И это – полуправда. На самом деле то, что я не могу контролировать потребление алкоголя и наркотиков - всего лишь означает то, что я не могу контролировать потребление алкоголя и наркотиков. И все. Это – не бессилие.

В чем заключается бессилие? Когда я был в Америке, мой друг Джон, - у него была аллергия на черную смородину. Эта аллергия проявлялась в том, что когда он кушал, то чихал. Так вот, с возраста девяти лет и до шестидесяти, когда я с ним познакомился, он не кушал черную смородину. И он просто ее не кушал. Это – просто аллергическая реакция. Но у Джона есть так же аллергия на алкоголь и наркотики. Каждый раз, когда он начинал пить - у него включался феномен тяги, и он не мог остановиться. Но, в отличие от черной смородины, Джон был бессилён перед алкоголем потому, что он не мог не начать из-за того, что у него мышление алкоголика, и это мышление толкало его снова и снова употреблять. Его проблема, суть этой проблемы, была не в аллергии. Суть проблемы – в мышлении, в ненормальном мышлении. Поэтому бессилие перед алкоголем или наркотиками заключается, с одной стороны в феномене тяги, а с другой стороны – в мышлении алкоголика, в безумном мышлении, которое раз за разом толкает человека употреблять.

И вот здесь написано снова и снова: *«Это и заставляет нас думать, что основная причина лежит скорее в мышлении алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием».*

И дальше мы будем говорить о мышлении алкоголика.

Читаем на страница 22 следующий абзац:

«Время от времени он может сказать правду. А правда, как ни странно, заключается в том, что он не более, чем вы представляет себе, зачем он выпил первую рюмку».

Спросите себя: «Было ли у вас такое, чтобы вы начинали пить, а потом не могли понять, как это могло произойти снова».

Следующее предложение:

«У некоторых пьющих есть доводы, которыми они довольствуются какое-то время. Но в душе они действительно не знают, почему они так поступают. Как только они оказываются во власти этого недуга, они обречены. У них есть еще навязчивая мысль, что как-нибудь, когда-нибудь они выиграют в этой борьбе. Но чаще всего они чувствуют, что уже проиграли.

Лишь немногие отдают себе отчет в том, насколько это соответствует действительности. Члены их семей и друзья смутно осознают, что эти пьяницы — ненормальные люди, но все ждут с надеждой того дня, когда страждущий проснется от летаргического сна и проявит свою силу воли.

Истинная трагедия заключается в том, что, если человек — настоящий алкоголик, этот счастливый день может никогда не наступить».

Много времени, много месяцев, лет у меня в употреблении была иллюзия, что придет день, я открою глаза, а это все сон. На самом деле нет всего того ужаса, который со мной происходит. Прилетит волшебник на голубом вертолете и просто все изменится. Проходили дни, недели, месяцы и ничего не происходило.

Читаем дальше:

«Такой человек перестает владеть собой. В определенный момент у каждого алкоголика наступает состояние, когда даже самое сильное желание прекратить пить становится бесполезным». Подчеркните, пожалуйста: «В определенный момент у каждого алкоголика наступает состояние, когда даже самое сильное желание прекратить пить становится бесполезным».

А теперь послушайте вот этот нюанс: третья традиция говорит о том, что единственное условие, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить. И многие люди путают понятие членства в Анонимных Алкоголиках и трезвость. Да, действительно, для того, чтобы быть членом АА, нужно всего лишь желание бросить употреблять. Но для того, чтобы оставаться трезвым – одного желания недостаточно. Потому, что если вы – хронический алкоголик, то задайте себе вопрос: «Были ли у вас моменты, когда у вас было самое сильное желание бросить пить?». Если бы вас поставили на детектор лжи и спросили: «Ты будешь еще когда-нибудь употреблять?». Вы бы сказали: «Нет, все, я устал, хочу бросить пить». И, детектор лжи покажет, что мы говорили правду. Но потом, через минуту, пять, десять минут, день, неделю, месяц мы снова шли и употребляли. В этом – бессилие алкоголика, в том, что наступает момент, когда даже самое сильное желание прекратить пить становится бесполезным.

Следующий абзац:

«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 перестает существовать».

Что же такое возможность выбора? У моего папы, он не алкоголик, есть возможность выбора. Он может взять календарь и сказать: «Так, вот три дня я должен тут работать, два дня выходных у меня - я могу выпить. Потом еще неделю мне нужно работать, потом неделя выходных – я могу попить и т. д. Это – возможность выбора. Он сам запланировал, когда он будет пить, сколько он будет пить и когда он закончит. У настоящего алкоголика нет возможности выбора, нет выбора. Что это обозначает? Что иногда, сегодня, я решил напиться, и я напился. А иногда, я просыпаюсь и сегодня мне нельзя пить, а я снова напился. Бывает такое?»

Спросите себя: «Было ли у вас такое, что вы не собирались употреблять сегодня, в какой-то день: свадьба, День рождения или на работе какой-то важный повод, или вас просто попросили: «Пожалуйста, побудь сегодня трезвый?»».

Вы сказали: «Да без проблем...». И что такое? Нет возможности выбора. Иногда могу остаться трезвым, иногда – я срываюсь и употребляю. Но я не знаю, когда точно это произойдет. Нет выбора.

Дальше:

«В определенное 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 оказываемся беззащитными перед первой рюмкой».

Что такое мышление алкоголика?

То, что в определенное время я беззащитен перед первой рюмкой. И встает вопрос: «Когда же наступает это определенное время?». Мы не знаем. В этом трагедия алкоголизма, что я

не знаю, когда наступает это время. Если бы я знал, что каждый понедельник в 6.45 вечера и до 7.45 вечера я бессилён перед алкоголем, то решением этой проблемы было бы поставить какой-то кодовый замок в квартире с часовым механизмом. Я зашел в комнату без двадцати семь. Час отбыл там, и вышел, и все у меня нормально. Если бы мне говорили: « Пойдем на День рождения или пойдем на свадьбу в понедельник вечером, то я бы знал, что не могу пойти на это мероприятие потому, что в это время я бессилён перед алкоголем или наркотиками. Но суть этой болезни в том, что в определенное время, и я абсолютно не имею понятия, когда я становлюсь абсолютно бессилён перед первой рюмкой. Нет никакой защиты. Кто-то протянул мне рюмку и я употребил.

Если вы настоящий хронический алкоголик, который думает, что он проснулся сегодня утром, и он решил, что он пить не будет то, возможно вы не понимаете, что такое болезнь алкоголизм. Потому, что болезнь алкоголизм, как описано в книге « Анонимные Алкоголики»- это болезнь, которая состоит из :

1. Феномена тяги;
2. Мышления алкоголика.

Мышление алкоголика – это когда у меня нет возможности выбора. В какой-то момент что-то происходит в моей голове, и я иду употреблять.

Дальше:

«Заведомо известные последствия, которые наступают даже после выпитого бокала пива, не очень-то заставляют нас задуматься над тем, что пора остановиться».

«Такое поведение демонстрирует полный выход из строя тех самых защитных механизмов, благодаря которым мы не дотрагиваемся до горячей плиты».

Страница 24, 1-ый абзац. Последнее предложение:

«Слишком многие хотят бросить пить и не могут».

На полях -**«хотеть мало».**

И вот мы столкнулись с проблемой: феномен тяги, мышление алкоголика. Замкнутый круг: тело убивает разум, мышление убивает тело.

И они пишут, что «Выход есть» или в английском варианте - «Есть решение».

«Почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом, унимать свою гордыню, признавать свои недостатки. Но этого требует процесс Духовного совершенствования».

«И мы видели, что это помогало другим людям, и, в то же время, уверовали в бесперспективность и тщетность той жизни, которую мы вели».

Вспомните, как пил Билл Уилсон. Как он пил и умирал от этой болезни. Вы слушали мое спикерское выступление, как умирал я от этой болезни. Затем Билл Уилсон описал путь, которым он прошел, сделав эти двенадцать Шагов и выздоровев от алкоголизма. И он не пил больше до конца своей жизни. Так же вы слышали, как я применил эти принципы в своей жизни и как я выздоровел от этой болезни. И если вы увидели бесперспективность и тщетность той жизни, которую вы вели, то вам ничего не остается, кроме того, как честно

попробовать, что предлагает книга « **Анонимные Алкоголики**», что предлагают 12 Шагов Анонимных Алкоголиков.

Следующий абзац:

«Самым главным великим фактом является не что иное, как появление у нас глубокого и действенного духовного опыта, который коренным образом изменил наше отношение к жизни, к друзьям и ко всему Божьему миру. Самое главное в наших жизнях сегодня – это абсолютная уверенность в том, что Создатель совершенно чудодейственным способом вошел в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами».

Простое коротенькое решение, да?

Нам нужно приобрести какой- то Духовный опыт.

Мы поговорим дальше во 2 Шаге, что означает Духовный опыт. То есть, решением алкоголизма является приобретение Духовного опыта. Это приобретение сознательных отношений с Богом, как вы его понимаете. Мы будем детальнее говорить об этом во 2 Шаге.

Страница 25.

«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...».

Выбросьте из головы мысль, что 12 Шагов – это Программа самопомощи.

12 Шагов - это путь обретения Духовного опыта, это путь обретения отношений с Богом, как вы его понимаете. И дальше написано:

«... у нас было всего лишь две дороги — либо брести к своему печальному концу, пытаясь всевозможными средствами вычеркнуть из сознания невыносимость своего положения...».

Что это обозначает? Жить в 1 Шаге, жить разрываемым феноменом тяги, мышлением алкоголика и Духовной болезнью, как мы говорили об этом раньше... *«...либо принять духовную помощь...»*

Духовная помощь – это 2 Шг. Прийти к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы может вернуть нас к здравомыслию. Что такое здравомыслие? Полноценное мышление, мышление, которое не будет толкать нас употреблять снова алкоголь или наркотики.

Дальше написано:

«И мы пошли по второму пути, потому, что мы честно хотели этого истремились испытать свои возможности были готовы сделать усилия».

Дальше:

«У одного американского бизнесмена были способности, трезвый ум и благородный характер...». Т. е. этого американского бизнесмена звали Роланд Хазерд. Помните в «Рассказе Билла» к Биллу пришел Эбби. Эбби рассказывал, что к нему на суд пришли двое.

Так вот, Роланд был одним из тех людей, которые пришли к Эбби, чтобы принести весть о выздоровлении. Затем Эбби пошел к Биллу. Т. е. Роланд определенным образом повлиял на нас всех. Так, как если бы он не принес весть о выздоровлении Эбби, то тот бы не принес ее Биллу и не начались бы Анонимные Алкоголики. Т. е. мы будем читать историю о Роланде Хазарде. Читаем:

«Годами он кочевал из одного лечебного заведения в другое. Он лечился у лучших американских психиатров. Затем он отправился в Европу к знаменитому врачу (психиатру Юнгу), который прописал ему курс лечения. Хотя жизненный опыт и сделал его скептиком, все же, завершив этот курс, он испытывал необычайную уверенность. Его физическое и душевное умственное состояние было заметно лучше обычного. Более того, он считал, что получил такие глубокие знания о внутренней работе мозга и его скрытых пружинах, что о рецидиве нечего было и думать».

На полях: **«Само по себе знание о болезни не дает выздоровления».**

Вот люди, которые прочитали кучу литературы психологической, были в реабилитационных центрах, им объяснили, о внутренней работе мозга, пружинах, триггерах, что толкает употреблять. Человек просто набит знаниями. И, тем не менее, люди срываются. Почему? Потому, что само по себе знание о болезни не дает выздоровления. Например, больному раком говорят: «У вас рак». И этот человек, прочитав всю литературу по поводу рака, которая у него есть, он может написать докторскую диссертацию. Скажите, знания о болезни как-то помогают больному раком? Почему же мы живем в иллюзии, что знания помогут нам в болезни алкоголизм?

Читаем, что произошло с Роландом:

«Тем не менее, он очень скоро напился. Самое непостижимое заключается в том, что он сам не мог найти вразумительного объяснения своему падению».

Представьте себе: Роланд живет в США. Он приехал в Европу через Атлантический океан, через всю Европу. Англия. Франция, Германия. Он поехал в Швейцарию. Пробыл год с доктором Юнгом. Возвращается обратно и, по одним данным – это было в Англии, по другим – во Франции. То есть по пути домой он напился. Представьте себе: он год лечился и даже домой не доехал трезвый, чтобы показать родственникам: «Ребята! Смотрите, вы потратили кучу денег на лечение, я – трезвый...». В итоге он поворачивает и едет обратно к доктору Юнгу, чтобы тот объяснил ему, почему он не смог выздороветь.

Следующий абзац:

«В результате он вернулся к своему врачу, которого боготворил, и попросил его дать ему самый откровенный ответ на вопрос, почему он не смог вылечиться, выздороветь. Более всего на свете ему хотелось обрести способность управлять собой. Казалось, что он может быть разумным и уравновешенным во всех других делах, но совершенно не владеет собой, как только сталкивается с алкоголем. Почему так происходит?».

Главный вопрос алкоголика: «Почему так происходит?». Ответ на него у нас уже есть. У нас есть феномен тяги – ненормальная реакция на алкоголь. Мы чисто физически не можем контролировать употребление алкоголя или наркотиков. С другой стороны – у нас есть мышление алкоголика, мышление зависимого человека, которое толкает нас снова употреблять. И это – признак безвыходного положения. Приняли ли вы 1 Шаг или нет, но даже если вы будете полностью отдавать себе отчет, признаете свое бессилие и неуправляемость своей жизнью, но у вас не будет решения этой проблемы – сознательного контакта с Богом, Духовного опыта или пробуждения, как в книге говорится. И вы не

сделаете Программу действий, то само по себе знание о болезни – оно вам не поможет. Также, как и не помогло людям до вас.

Дальше:

«Он умолял врача сказать ему всю правду, и он услышал ее. По мнению врача, у него не было абсолютно никакой надежды: он уже никогда не сможет восстановить свое положение в обществе, и ему придется посадить себя под замок или нанять телохранителя, если он хочет долго жить. Таково было мнение знаменитого врача».

Итак, Роланду был поставлен смертельный диагноз. Никаких шансов на выздоровление. Давайте посмотрим, что же произошло с ним дальше:

«Сейчас этот пациент все еще здоровствует и живет на свободе. Ему не нужны ни телохранитель, ни содержание взаперти. Он может отправиться в любое место на земле и путешествовать так, как путешествуют все свободные люди, не боясь никакой беды, если он будет придерживаться определенной простой системы взглядов». Можем ли мы поставить тире и написать «12 Шагов»? Простая системы взглядов – Программа действий.

Дальше:

«Некоторые из наших читателей-алкоголиков, возможно, думают, что они могут обойтись без духовной помощи, без духовной поддержки. Позвольте рассказать вам остальную часть беседы нашего друга и его врача. Доктор сказал: “У вас мышление хронического алкоголика”. Я никогда не видел ни одного случая выздоровления у людей, состоянием мышления которых было аналогично вашему».

По большому счету, доктор Юнг поставил Роланду смертельный приговор. И опять же: в чем стоит проблема Роланда? В феномене тяги или в мышлении, которое толкает его употреблять? Проблема Роланда, Билла, моя проблема стояла в том, что у меня было мышление хронического алкоголика. Когда я искренне захотел бросить употреблять, я обнаружил, что я ничего не могу с этим сделать.

Читаем дальше:

«Наш друг почувствовал себя так, будто ворота ада с грохотом захлопнулись за ним. Он спросил врача: “Бывают ли исключения?”, “Бывают, — ответил врач. — Исключения в случаях, подобных вашему, известны с давних времен. В разных местах, время от времени алкоголики приобретают жизненно важный Духовный опыт».

Говоря про 2 Шаг, мы детально коснемся, что такое жизненно важный Духовный опыт.

Дальше:

«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.

На полях – «Суть духовного опыта».

Следующий абзац:

«Услышав это, наш друг почувствовал некоторое облегчение, так как он считал себя примерным церковным прихожанином. Однако эта надежда была разрушена, как только врач сказал ему, что, несмотря на глубокие религиозные убеждения, в его случае это не означает наличия необходимого жизненно важного духовного опыта».

Вы можете заменить здесь: «несмотря на глубокие мнения религиозные...», «несмотря на глубокие знания о Программе...», «несмотря на много духовных мнений». Многие люди знают книгу «Анонимные Алкоголики» очень хорошо, могут ее цитировать. Многие люди годами ходят на группы, слышали, как нужно делать Шаги, что делать. Но это не означает, что у них есть жизненно важный Духовный опыт.

Почему? Потому, что опыт – это всегда результат действий. Несмотря на глубокие мнения религиозные это результат Духовных действий. Духовный опыт в 12 Шаге – это результат Духовных действий, которые мы делаем в первых 11 Шагах. Если вы знаете, как нужно делать это, вы советы можете дать другим людям, вы можете даже занятие провести по 1, 5, 9 Шагу, но вы сами этого не делаете, а вы только знаете, вы читали, вы слышали, вы обсуждаете, но не делаете, то у вас будет духовное мнение. А, как пишет Билл, *«Несмотря на глубокие религиозные убеждения, мнения, мнения о Программе- это не означает наличие жизненно важного духовного опыта».*

Какая разница между убеждением и опытом? Тот, у кого есть Духовный опыт может применить этот Духовный опыт в критической ситуации.

Смотрите, если бы я сто раз молился Богу и просил его о трезвости в обычной жизни, то я на сто первый раз смогу помолиться Богу в тот день, когда будет решаться судьба - останусь ли я трезвым или нет.

Если я в нормальных ситуациях шел в наркологию постоянно, то я смогу пойти в наркологию в какой- то день, когда я не хочу.

Духовный опыт – это то, что я смогу применить в стрессовой ситуации. Почему?

Потому, что я много раз делал это в спокойной ситуации.

Если у человека есть Духовное мнение, то он может отлично знать, что когда у него мысли об употреблении – нужно помолиться Богу, или нужно позвонить другому человеку. Он может отлично знать, что самое лучшее средство для поддержания трезвости – это помощь другим, но не делать этого. И когда у человека, у которого есть Духовное мнение, наступает кризис, то он просто не сможет воспользоваться теми знаниями, которые у него есть потому, что у него есть только мнения, а не опыт. В кризисной ситуации мы поступаем так, как поступали до этого. Мы опираемся на тот опыт, который у нас есть.

Читаем дальше:

«В том-то и была страшная дилемма, представшая перед нашим другом, когда он оказался в столь необычных обстоятельствах, которые, как мы уже сказали вам, превратили его в свободного человека. Мы, в свою очередь, искали этот же выход с отчаянием утопающего».

На полях – **«описание того, как делать Шаги».**

Программу 12 Шагов нужно делать с отчаянием утопающего. Сделал задание – дальше, дальше, вперед, вперед, вперед, не останавливаться. Еще давай, давай. Остановки в этой

Программе – смерти подобно. По-личному опыту могу сказать, что это одна из самых тяжелых вещей снова начать делать Программу, если есть какой-то промежуток, перерыв.

Страница 28, 2 абзац:

«Далее даются четкие указания, из которых видно, как нам удалось выздороветь».

В книге «Анонимные Алкоголики» даны четкие указания, инструкции, как выздоровели первые сто алкоголиков. Благодаря тому, что я сделал то же, что сделали они - я выздоровел от этой болезни. У меня нет сейчас навязчивых мыслей об употреблении, у меня нет симптомов.

Мы поговорим о симптомах алкоголизма, когда будем говорить о духовной части болезни. Пока, чтобы не смешивать все вместе мы отложим эту тему.

Следующий абзац:

«Каждый из них, рассказывая историю своей жизни своими словами и со своей точки зрения, описывает путь, приведший его к общению с Богом. Это показывает суть нашего братства изнутри и дает четкое представление о том, что в действительности произошло в жизни этих людей».

Что является сутью сообщества Анонимных Алкоголиков? Это личный путь к Богу, построение личных взаимоотношений с Богом.

Неожиданно, да? Книга называется «Анонимные Алкоголики». Сообщество называется «Анонимные Алкоголики». А авторы этой книги говорят, что суть этого сообщества – это путь к общению с Богом.

Давайте проведем промежуточный итог: в результате изучения главы «Выход есть» или «Есть решение» мы еще раз поговорили о феномене тяги. Затем мы увидели, что в книге начало говориться о мышлении алкоголика более подробно. Затем нам дали решение. Решение бессилия перед алкоголизмом – это приобретение жизненно важного духовного опыта.

Поэтому домашнее задание перед следующим разом:

1. Напишите, пожалуйста, в тетради 5-7 примеров того, как у вас проявлялся феномен тяги. Можете не расписывать их подробно, максимум на 1 страничку. Вы можете просто написать «Случай на свадьбе», «Случай на Дне рождения», «Случай на экзамене». Вам не обязательно даже расписывать эти ситуации. Просто написать для себя, как у вас проявлялся феномен тяги к алкоголю или наркотикам или любому другому веществу, которому вы подвержены.

Для чего это нужно? С одной стороны для себя. С другой стороны – если у вас будет под рукой 5-7 примеров феномена тяги, то вы сможете новичку дать сразу же несколько примеров, как проявляется феномен тяги. Моя задача – максимально быстро провести вас по Программе, сделать вас эффективными в донесении вести Анонимных Алкоголиков.

2. Прочитать главу «Еще об алкоголизме» до следующего раза.

На этом мы заканчиваем это собрание. Давайте побудем в тишине, закроем это собрание.
«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо
Будет страдать от алкоголизма или зависимости,
Я хочу чтобы рука помощи была протянута этому человеку.
И я отвечаю за это...»..

11 1 Шаг. «Еще об алкоголизме»

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, я настоящий алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога в это общение, а за тем я прочитаю молитву.

«Отец наш Небесный, Великий Господь, прошу Тебя, сокруши наш эгоизм Духом Твоим Святым. Прощу Тебя Боже, объедини нас в одно Духовное тело, где бы мы сейчас ни находились; соедини нас, будь с нами в это время. Прощу Тебя Боже, помоги нам отложить в сторону все наши мысли, всю нашу суету, все, что мы знаем об этой болезни, о программе 12 Шагов. Помоги нам открыться, увидеть Твою правду, да пребудет с нами Твое благословение и Сила и Слава во веки веков. Аминь».

Итак, мы закончили на домашнем задании: написать, как в моей жизни проявлялся феномен тяги, пять-шесть примеров. Если вы работаете в группе, желательно перед прослушиванием (чтением) этой главы прочитать друг другу свои примеры. Если вы работаете самостоятельно, найдите человека, кому вы прочитаете свои примеры о том, как у вас проявлялся феномен тяги. Это нужно для того, чтобы вы были уверены, что вы правильно понимаете, что такое феномен тяги.

На этой сессии мы будем изучать 3 главу «Еще об Алкоголизме», начало на страница 29.

«В большинстве случаев мы не захотели признаваться себе, что мы алкоголики, ведь никто не хочет считать себя физически или умственно отличающимся от окружающих». Итак, из предыдущих глав мы узнали о феномене тяги, о прогрессировании алкоголизма и о мышлении алкоголика. Феномен тяги – это ненормальная реакция на алкоголь, аллергия, которая не дает нам возможности контролировать употребление алкоголя, мышление алкоголика. Несмотря на то, что мы знаем о том, что нам пить нельзя, что это принесет последствия, мы все равно возвращаемся снова в одно и то же. *«Отсюда бесконечные тщетные попытки доказать, что алкоголик может пить как другие люди».* Спросите себя: «Пытались ли вы доказать, что вы можете пить или употреблять марихуану или что-то другое, как остальные люди?». Нормальные люди доказывают это кому-то или нет?». Ответ: «Конечно же нет». Обычному человеку не нужно никому ничего доказывать. У них и так все нормально. *«Заветная мечта каждого алкоголика - чтобы он снова мог пить, 1. получая удовольствие от алкоголя и 2. полностью контролируя себя».* Здесь есть интересный нюанс: иногда бывает такое, что алкоголик или наркоман может какое-то время контролировать употребление, но тогда нет никакой радости от употребления. Если алкоголик или наркоман получает радость от употребления, т.е. употребляет так, как он хочет, то тогда уже нет никакого контроля. Здесь написано, что заветная мечта – получать удовольствие и контролировать. *«Живучесть этой иллюзии поистине удивительна».* Иллюзия – еще один термин, означающий мышление алкоголика. *«Многие верят в нее на пороге безумия или смерти».*

«Мы уже усвоили, что первым Шагом к выздоровлению является полное осознания, что мы алкоголики. Нужно полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие люди, или когда-нибудь станем такими».

Итак, что мы узнали из этого маленького абзаца. До тех пор, пока на самом глубинном уровне я не приму для себя факт, что я отличаюсь от других людей, я не смогу

выздоровливать. 1 Шагом Программы выздоровления является признание, что я – алкоголик. Это первый нюанс. Второе - если вы признали, что вы – алкоголик и вы отличаетесь от других людей, что жизнь ваша должна отличаться от той жизни, какой живут другие люди. Еще раз. Если я отличаюсь от других людей, то и моя жизнь должна отличаться от их жизни.

Мои папа, мама и две сестры не алкоголики. Они могут строить свою жизнь вокруг карьеры, денег, сексуальных отношений, успеха, чего угодно. Я как алкоголик должен строить свою жизнь вокруг духовности. Почему? Потому что мы в главе «Выход есть» прочитали: единственное решение этой проблемы – это жизнь на Духовной, чего основе. Нам нужно приобрести жизненно важный Духовный опыт. И одна из ловушек, в которую попадает алкоголик, наркоман в начале трезвости, а многие в год трезвости, в два, три, четыре, пять, - мы начинаем пытаться играть в обычных людей. Я называю это – пытаться играть в обычных людей. Пытаться натягивать на себя жизнь обычных людей – не алкоголиков и не наркоманов. Мы можем делать что угодно, у нас может быть какое угодно хобби, но сам образ жизни должен вращаться вокруг Духовности.

Страница 29, 3 абзац.

«Алкоголики — это мужчины и женщины, утратившие способность контролировать потребление алкоголя». Почему? Потому что у нас есть феномен тяги – первый симптом, который квалифицирует нас как алкоголиков. «Мы знаем, что ни один настоящий алкоголик никогда не сможет восстановить эту способность». Еще раз вспоминаем: есть тяжелые пьяницы, они отличаются от алкоголиков, первое, они могут, если захотят, вообще не пить, второе, они могут начать пить умеренно. Ни один настоящий алкоголик никогда не сможет восстановить способность умеренно потреблять алкоголь из-за того, что неправильно работает тело – аллергия на алкоголь, феномен тяги.

Дальше.

«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 нашего типа больны прогрессирующей болезнью. С течением времени наше состояние никогда не улучшается, оно только ухудшается».

Итак, алкоголизм- прогрессирующее состояние. Если взять отметку, когда вы первый раз употребили алкоголь или наркотики и провести ровную линию, то у настоящего алкоголика это постоянно будет хуже и хуже и хуже и хуже. Маленький нюанс: многие думаю, что прогрессирование происходит равномерно, с постоянной скоростью. На самом деле это полуправда. Иногда это бывает и так. А иногда это бывает так: вялотекущее прогрессирование, а потом вдруг в один день – бах, и яма. И мы можем видеть людей или же вы сами переживали такой опыт, когда я много лет до этого мог держаться на плаву – употребляю, но веду социальную жизнь, а потом буквально за несколько месяцев я залажу в яму. И уже через полгода я в таком ужасном состоянии, которого я бы достиг за пять или десять лет вялотекущего прогрессирования болезни.

Еще один нюанс по поводу трезвости: в трезвом состоянии алкоголизм тоже прогрессирует. Когда мы коснемся духовной болезни, мы тоже будем говорить об этом. Как он прогрессирует? В начале трезвости вам будет хватать малых действий – ходить на группы, спонсор, помаливаться кое-как, потихонечку заниматься служением. В полгода трезвости вам уже надо будет иметь спонсируемых, возмещать ущерб полным ходом, заниматься служением в полный рост, активно делать медитацию, молитву. То, что вы делали в

полгода трезвости, в два года трезвости возможно будет тем лимитом, который не даст вам сорваться. Поэтому те настоящие алкоголики, которые уменьшают усилия по программе по мере своей трезвости, идут по пути депрессий, горечи, обид, - возвратов всех тех признаков духовной болезни, о которой мы будем читать в Большой Книге. По мере трезвости мы должны развивать нашу Духовную Программу.

Читаем далее.

«Мы похожи на безногих, и нелепо думать, что конечности могут вырасти снова. Не существует метода лечения, который был бы способен излечить таких алкоголиков, как мы. Все возможные способы лечения были испробованы нами. В некоторых случаях наблюдается непродолжительное улучшение, за которым следует, как правило, еще более серьезный рецидив болезни. Врачи, знакомые с проблемой алкоголизма, согласны с тем, что нельзя превратить алкоголика в человека, нормально потребляющего алкоголь».

Следующий абзац.

«Несмотря на все сказанное, есть алкоголики, которые отказываются верить в то, что они относятся к такой категории лиц». Сделайте паузу и спросите себя: «Относите ли вы к такой категории лиц, которые отказывают верить, что они настоящие безнадежные алкоголики, что они навсегда утратили способность контролировать потребление алкоголя/наркотиков? Являетесь ли вы такими людьми?».

Дальше.

«Прибегая к самым разным формам самообмана и различным экспериментам, они пытаются доказать себе, что являются исключением из правила и потому их нельзя считать алкоголиками». Спросите себя: «Прибегаете ли вы к каким-то формам самообмана, экспериментам, пытаетесь доказать, что вы не настоящий алкоголик/наркоман? Им надо делать Шаги, ходить на группы, нужен спонсор, служение, а мне – нет». Если вы настоящий алкоголик, наркоман, то ситуация намного хуже, чем вам кажется. Я надеюсь, что по мере того, как мы читаем книгу, вы видите, что 1 Шаг – намного более глубокий, чем может показаться сначала.

Следующий абзац:

«Вот некоторые из применявшихся нами методов». Далее они перечисляют методы. Если вы работаете группой или самостоятельно, вы можете перечитать все эти методы и делать для себя отметки, прибегали ли вы к каким-то из них? И можете для себя добавить какие-то еще способы, которыми вы лично пользовались.

«Мы не хотим ни на кого наклеивать ярлык алкоголика. Предлагаем вам самим поставить себе диагноз. Зайдите в ближайший бар и попробуйте начать контролировано пить». Здесь точка, а не запятая. «Начните пить, а потом резко прекратите. Прodelайте это несколько раз. Через какое-то время вы сможете решить, насколько вы честны с собой. Не исключено, что полное осознание вашего положения вызовет у вас нервную дрожь».

На полях -

«проверка на алкоголизм - тест на феномен тяги».

Если вы еще сомневаетесь, являетесь ли вы настоящим алкоголиком или нет, есть ли у вас феномен тяги, есть простой тест, как его делали вначале Анонимные Алкоголики. Людям, которые сомневались, предлагали в течение месяца, в одно и тоже время пить одно и тоже количество алкоголя. Например, в пять часов вечера выпивать две бутылки пива. Ни больше, ни меньше. Настоящий алкоголик или настоящий зависимый не имеет шансов пройти этот тест. Если есть феномен тяги, рано или поздно человек выпьет больше. Вам не нужно проходить этот тест, можно спросить самого себя: верю ли я, что могу пройти этот тест успешно? Показывает ли мой предыдущий опыт, что я смогу потреблять алкоголь в одно и тоже время одно и тоже количество. Ни больше, ни меньше.

Приведу пример. Однажды я с одним из спонсируемых читал этот момент. Я ушел, на следующий день пришел – он валяется на полу бухой в хлам. Я ушел, пришел на следующий день, он был в более-менее состоянии адекватном. Он сказал, что решил проверить мои слова. Он решил пойти в бар и выпить рюмочку. А на следующий день, сказать: «Коля, это не про меня, то, что ты говорил про феномен тяги». И он пришел в бар, выпил рюмочку, затем еще. В итоге он напился и пил всю ночь. И я его только на следующий день увидел. Где сейчас этот человек? Он продолжает употреблять. Он так и не смог выйти из этого состояния. Если вы настоящий хронический алкоголик или наркоман, этот тест может стоить вам месяцев употребления или жизни. Каждое употребление может быть для вас последним. Если я спрошу себя, есть ли у меня шанс контролировано употреблять в течение месяца алкоголь или наркотики, в одно и тоже время, одно и тоже количество, я честно скажу – нет никаких шансов. Мне даже не надо начинать. Нет никаких шансов. Я никогда так не делал, у меня так никогда не получалось, я не видел смысла себя ограничивать. Если я начинал, то я пил и употреблял по-полной. Тем не менее, есть такой тест.

Далее в этой главе нам будет дано четыре истории: три из них настоящих, одна – вымышленная.

На странице 31 дана первая история, история мужчины в возрасте 30 лет. Давайте ее прочитаем. *«Мужчина в возрасте около тридцати лет серьезно пил».* Что значит, серьезно пил? Это значит, что он не попивал пиво умеренно, что у него были проблемы. *«После попок он по утрам нервничал и успокаивал себя, опять-таки принимая спиртное. Он хотел преуспеть в бизнесе и скоро понял, что ничего не добьется, если не бросит пить. Как только он начинал пить, он уже не мог остановиться».* О чем это свидетельствует? Это свидетельствует о феномене тяги. *«Тогда он решил, что, пока не добьется успеха в бизнесе и не сможет уйти на покой, не возьмет в рот ни капли алкоголя. Человек исключительной силы воли, он не пил в течение 25 лет и вышел на пенсию в возрасте 55 лет, успешно завершив блестящую деловую карьеру».* Несколько фактов: 1. Человек, исключительной силы воли; 2) не пил 25 лет. *«И тут он стал жертвой иллюзии которую питают все алкоголики, что долголетняя трезвость и самоконтроль позволяют ему рассчитывать, что он сможет пить как обычные люди».* Итак, смотрите. У этого человека был ярко выражен феномен тяги: когда он начинал пить, он не мог остановиться. Он не пил 25 лет. И вот здесь термин *«жертва иллюзии».* Что такое иллюзия – это еще один термин, которым обозначается мышление алкоголика. Что такое мышление алкоголика? Идея о том, что долголетняя трезвость и самоконтроль позволяют ему рассчитывать, что он сможет пить как обычные люди. Если у вас аллергия на алкоголь, если у вас включается феномен тяги, то, мы уже читали в главе «Мнение доктора» и в начале этой главы, что мы – не такие, как другие люди, и никогда не станем такими же. Доктор Силкуорт писал, что нет такого способа лечения, который позволит алкоголику вернуть возможность контролировано употреблять. Т.е. нет способа лечения, который уберет феномен тяги. В чем была проблемы этого человека? В том, что у него был феномен тяги или что он был жертвой иллюзии? Он не пил 25 лет. Его мозг толкнул его употреблять. Образный пример: он не бил себя молотком по пальцам 25 лет, и его мозг говорит ему, ну, давай, ты 25 лет не бил себя молотком по пальцам, ты сейчас себя ударишь -ничего не

будет. Он выпил. *«Так появились в его жизни домашние шлепанцы и бутылка. Через два месяца он был в больнице, чувствуя недоумение и унижение».* Вот, что значит прогрессирование алкоголизма. Для того чтобы достичь своего дна в тридцать лет, он пил, не знаю, месяцы или годы, чтобы в тридцать лет бросить. Тут ему 55, и он уже через два месяца в больнице. То есть молниеносно. Болезнь прогрессирует независимо от того, трезвый человек или нет. *«Через два месяца он был в больнице, чувствуя недоумение и унижение. Некоторое время он пытался контролировать количество выпитого, но от случая к случаю снова попадал в больницу. Затем, собрав всю свою силу воли, он попытался совсем бросить пить, но на этот раз ему это не удалось».* А теперь будьте очень внимательны. Если каким-то чудом вы протрезвели, зацепились за трезвость, то держитесь за нее очень крепко. Потому что в следующий раз, если вы не будете делать интенсивно Программу и вы сорветесь, то следующего раза может не быть. Как у этого человека – на этот раз ему это не удалось. *«Средства позволяли ему решить эту проблему всеми имеющимися методами лечения. Все попытки заканчивались неудачей. Хотя в момент ухода на пенсию он был физически крепким человеком, его здоровье разваливалось на глазах, и через четыре года он умер».*

Что мы узнали из этого абзаца. 1. Феномен тяги – он не проходит с годами; 2. Мышление алкоголика – мы становимся жертвой иллюзии; 3. Алкоголизм – прогрессирующее заболевание. 4. Если мы будем трезвые много лет, это не избавляет нас от феномена тяги. 5. Это смертельное заболевание. Результат всегда – больница, тюрьма, смерть.

Страница 32, первый абзац. *«Этот случай содержит в себе полезный урок для всех пьющих. Многим из нас кажется, что, если нам удастся удержаться от выпивки в течение длительного времени, мы сможем начать пить как все. Но вот человек, который в 55 лет обнаружил, что остался тем же, каким он был в 30».* Задайте себе очень честный вопрос: «На данный момент есть ли у вас иллюзия, что через некоторое время вы сможете контролировано пить/употреблять наркотики?». Правда в том, что если у вас такая иллюзия есть, неважно признаетесь ли вы окружающим или нет, то рано или поздно вы ее проверите. Вы ее проверите!!! Поэтому я бы на вашем месте вынес ее наружу, рассказал бы спонсору, окружающими. Держать ее открытой, потому что если мы будем прятать такие вещи, то шансов на трезвость практически нет.

«В очередной раз мы убеждаемся в истинности утверждения: “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. Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя».

Страница 32, четвертый абзац. *«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».* Я – алкоголик с рождения. В первый раз, когда я выпил, у меня проявился феномен тяги. С первого же раза. Есть люди, у которых феномен тяги развивался вялотекуще. Когда бы вы ни начали употреблять, если вы стали алкоголиком, вы можете увидеть, как он проявлялся в вашей жизни до этого. Поначалу это не так заметно и не так часто. С течением времени это прогрессирует. Это как беременная женщина: она беременна через 30 секунд после зачатия, и она беременна через 9 месяцев. Разница в том, что это больше заметно. Поэтому честно посмотрите на ваше прошлое. Проявлялся ли у вас феномен тяги?

Поэтому честно посмотрите на свое прошлое – проявлялся ли у вас феномен тяги, даже до того момента, когда вы осознали, что у вас есть проблема.

Дальше.

«Оглядываясь назад, мы чувствуем, что продолжали пить еще много лет после того момента, когда мы могли остановиться при помощи силы воли. Если кто-то спросит вас, вступил ли он в этот опасный период, предложите ему не пить в течение года».

На полях – «второй тест на алкоголизм. Тест на мышление алкоголика (феномен первой рюмки)».

Второй тест заключается предложить человеку не пить в течение года, самостоятельно принять это решение и не пить. И посмотреть, сможет ли такой человек управлять своим решением. Может ли человек управлять своим решением – пить или нет. Помните мы читали в главе «Выход есть» про тяжелых пьяниц. Тяжелые пьяницы могут управлять своим решением пить или нет когда угодно. Настоящий алкоголик, помните, мы читали, в определенное время, в определенные моменты, мы становимся бессильными. То есть, что-то происходит и мы снова и снова начинаем употреблять.

Страница 33.

«Настоящий алкоголик, зашедший уже достаточно далеко, почти не имеет шанса преуспеть. На ранних стадиях алкоголизма мы иногда могли не пить в течение года, но потом все начиналось сначала. Даже если вам удастся не пить в течение года, это еще не означает, что вы не можете стать алкоголиком. Мы считаем, что немногие из тех, к кому обращена эта книга, смогут оставаться трезвыми в течение года. Многие напьются на следующий же день после принятия решения не пить, большинство — через несколько недель». Второй тест на алкоголизм – нужна ли вам программа 12 Шагов? Нужно ли вам Сообщество? Нужна ли вам помощь? Если вы можете сказать себе, что не будете пить в течение года и сможете сделать это, то возможно эта программа не для вас. Но вам не нужно на практике делать этот тест. Вы можете честно себя спросить, верите ли вы, что вы можете самостоятельно быть трезвыми в течение года. Я себе задавал этот вопрос, и ответ – нет, нет и нет. Если бы я в начале трезвости мог оставаться трезвым в течение года, я бы никогда не ходил на эти группы и не делал бы эти 12 Шагов. Я был вынужден все это делать, потому что я не был трезвым в течение даже двух недель с 15 до 21 года моей жизни. Когда я был трезвый полгода (у меня был спонсор, я был кажется на 9 Шаге), я сижу на группе и эта мысль взрывает мой мозг: «Коля, ты не можешь быть трезвым! Ты сейчас трезвый полгода и это чудо!» Потому что я не мог представить, что я, когда либо буду трезвым полгода. Я сейчас не говорю о том, что я не пил, но употреблял наркотики, или не употреблял наркотики, но пил. Я говорю о трезвости.

Страница 33.

«У тех, кто не сможет пить умеренно, возникает вопрос: “Как не пить совсем?”». Задайте себе вопрос: «Могу ли я пить умеренно?». Если нет, то задайте вопрос: «Как не пить совсем?». *«Мы исходим из предположения, что читатель хочет бросить пить. Удастся ли ему сделать это, не обращаясь к духовным стимулам, зависит от того, в какой мере он утратил способность самостоятельно решать возможность выбора – пить или не пить — пить или не пить».* Итак, бессилие перед алкоголем, или наркотиками, заключается практически в двух словах. В словах: «контроль» и «выбор». Могу ли я контролировать количество выпитого алкоголя или количество наркотиков? Если я могу, если у меня не проявляется феномен тяги, то у меня нет этого физического симптома. Если же когда я начинаю употреблять, у меня хотя бы иногда проявляется феномен тяги, а в главе «Мнение доктора» написано, что у обычных людей никогда не проявляется феномен тяги. Если из десяти раз у меня хотя бы один раз проявляется феномен тяги- у меня есть физическая составляющая алкоголизма. По мере того, как

проходят годы, феномен тяги проявляется все чаще и чаще. В конце употребления, когда я употреблял, в 10 раз из 10 случаев у меня включался феномен тяги. То есть первый вопрос, это контроль. Второй вопрос, это выбор. Могу ли я гарантировать себе 100% свою трезвость? Абсолютно нет. Я употреблял в те дни, когда я хотел употребить, и я употреблял в те дни, когда мне нельзя было употреблять, я не хотел употреблять, мне надо было остаться трезвым, но я все равно в тот день употреблял. Бывало я оставался трезвым, но у меня не было выбора – я не знал, когда наступит тот день, когда я употреблю снова.

Дальше.

«Многим из нас казалось, что у нас сильный характер». Задайте себе вопрос: «Казалось ли вам или кажется до сих пор, что у вас сильный характер?». «Мы испытывали огромное желание прекратить пить раз и навсегда». Испытывали ли вы такое желание? «И все же нам не удалось сделать это».

Следующие строки возьмите в рамочку: *«В этом заключена удивительная особенность алкоголизма — полная невозможность отказаться от алкоголя, как бы ни было это необходимо и как бы этого ни хотелось».* Это говорится о мышлении. Как бы я ни хотел, как бы это ни было нужно, я снова начинал эту карусель. Снова и снова и снова. Помните, мы говорили, хотеть – мало. Единственное условие для членства в Анонимных Алкоголиков, это желание прекратить употреблять, желание бросить пить. Но чтобы выздороветь от болезни алкоголизм, одного желания не достаточно.

Дальше читаем.

«Как же помочь нашим читателям решить, для их же собственной пользы, такие ли они, как мы? Эксперимент с воздержанием от алкоголя в течение года может оказаться полезным, но нам кажется, что мы можем оказать даже более серьезную услугу страдающим от алкоголизма и, возможно, медикам. Мы опишем те умственные состояния, которые предшествуют запою, потому что, по-видимому, в этом заключена суть проблемы». Суть проблемы – в мышлении алкоголика! «Что характерно для мышления алкоголика, который снова и снова повторяет свой отчаянный эксперимент первой рюмки?».

Страница 34.

Это вторая история об алкоголике из этой главы. В первом абзац истории о Джиме описываются несколько фактов о нем: он не пил до 35 лет, что он был хорошим бизнесменом, был интеллигентным человеком, когда он начал пить в 35 лет у него активно начал проявлять феномен тяги, он начал быть буйным и его поместили в психиатрическую больницу. После того, как он вышел из больницы, он вступил в контакт с членами Анонимных Алкоголиков.

«Мы рассказали ему то, что мы знаем об алкоголизме, а также о найденном нами пути излечения». То есть они рассказали ему о феномене тяги, о мышлении алкоголика и о решении – пути приобретения духовного опыта. «Он хорошо начал». Здесь говорится о том, что он признал себя алкоголиком. «Ему удалось вернуться в семью, и он начал работать в качестве продавца в компании, которой владел до того как начал пить. Некоторое время все шло хорошо, но ему не удалось расширить сферу своей духовной жизни».

Дальше. *«К своему огромному изумлению он обнаружил, что регулярно и довольно часто напивается. После каждого его запоя мы беседовали с ним, тщательно анализируя все происшедшее. Он признал, что он настоящий алкоголик и что его положение очень серьезно. Он знал, что если он не остановится, то снова попадет в лечебницу».*

Он сделал 1 Шаг.

Он признал, что он алкоголик. Но он не расширил сферу своей духовной жизни. Он не принял 2 Шаг и Решение в виде приобретения Духовного опыта. Он также не начал делать Программу действий. Как результат, он снова напился. Давайте прочитаем его историю.

«Я пришел на работу во вторник утром. Помню, что испытывал раздражение от мысли, что работаю продавцом в концерне, которым когда-то владел. Я поговорил немного с боссом о том, о сем. Потом я решил поехать за город, чтобы встретиться с одним из предполагаемых покупателей автомобиля» - давайте представим себе эту ситуацию. В 10.00 утра он приехал на работу. В 12.00 дня он поехал в поисках клиента. «По дороге я почувствовал, что проголодался, поэтому остановился около небольшого ресторанчика с баром» - в 12.30 он остановился возле ресторанчика. «Мне вовсе не хотелось выпить». В 12.30 ему не хотелось выпить. «Я хотел съесть сэндвич. Мелькнула мысль, что я могу здесь встретить кого-либо, кто заинтересуется покупкой автомобиля. Я хорошо знал это место, так как останавливался там много раз, чтобы перекусить в течение тех месяцев, когда был трезвый. Я сел за столик и заказал сэндвич и стакан молока» - в 12.40 он сделал заказ – сэндвич с молоком.

«В этот момент все еще не было никаких мыслей о выпивке». То есть, в 12.40 еще нет никаких мыслей о выпивке.

«Я заказал еще один сэндвич и решил выпить еще стакан молока» - в 12.40 он сделал заказ. Ему его принесли в 12.50. В 13.00 он закончил есть и сделал еще один заказ. В 13.00 мыслей об употреблении не было.

«Неожиданно мне пришла в голову мысль» - в 13 часов 00 минут и 20 секунд ему пришла в голову мысль!

«Неожиданно мне пришла в голову мысль, что, если я добавлю рюмку виски в молоко, это будет вполне безвредно на сытый желудок. Я заказал порцию виски и влил ее в молоко. Я смутно чувствовал, что поступаю не очень умно, но успокаивал себя тем, что пью ведь на сытый желудок. Эксперимент прошел так удачно, что я заказал еще порцию виски и влил ее в новый стакан молока. Поскольку это не оказало на меня никакого действия, я сделал еще одну попытку.

Так началось еще одно путешествие Джима в дурдом»

Что такое мышление алкоголика? Что такое бессилие перед алкоголем? Это то, что в 13 часов 00 минут 00 секунд Джим еще не собирался срываться. 13 часов 00 минут 20 секунд к нему приходит «Безумная мысль» выпить рюмочку виски залив ее в стакан с молоком. Неожиданно! Молниеносно! Не было никаких дебатов в голове, никакого обдумывания, никаких «за» и «против». БАМ! Просто произошло! И самое поразительное, что у него не было никакого желания срываться.

Это любимая тема психологов и многих ребцентров работать с «желанием» употребить. Если вы настоящий алкоголик, настоящий зависимый, как я, спросите себя: «Было ли у меня такое, что я начинал употреблять без желания?». Бам! И я уже употребляю! Последний раз, когда я сорвался, то если бы вы сказали: «Коля, ты веришь, что ты завтра сорвешься?». Я бы ответил: «Как? Я в монастыре! Денег у меня нет! Ничего нет! И желанию употреблять, тоже нет!». Если бы мне сказали: «Коля, ты через 15 минут сорвешься!». Я бы сказал: «Да не может быть! У меня нет ни желания срываться, ни возможности!». Но мы зашли в магазин, мой знакомый купил бутылку пива, я ее взял и выпил. Все! Не было никакой борьбы! Не было никакого стремления удержаться! БАМ! И я сорвался!

Обратите внимание на примеры, которые даны в книге. В них нет ничего о желании. Люди просто срывались! БАМ! И срыв.

Давайте теперь по строчкам разберем стандартный алгоритм (последовательность) Мышления алкоголика.

«Неожиданно мне пришла в голову мысль, что». Следующая строчка **«...это будет вполне безвредно»** - подчеркните. Следующая строчка **«Я смутно чувствовал, что поступаю не очень умно, но успокаивал себя тем, что»** - подчеркните. И у нас появилась умственная конструкция – типичное «Мышление алкоголика».

«Неожиданно мне пришла в голову мысль, что... это будет вполне безвредно...

Я смутно чувствовал, что поступаю не очень умно, но успокаивал себя тем, что...». В эту умственную конструкцию вы сможете поместить огромное количество ваших срывов и срывов других алкоголиков.

Неожиданно мне пришла в голову мысль, что можно выпить бокал шампанского. Это будет вполне безвредно. Я смутно чувствовал, что поступаю не очень умно, но успокаивал себя тем, что это же Новый год.

Спросите себя: «Могу ли я увидеть в моем личном опыте, как у меня работало такое мышление – Мышление алкоголика?».

Вся эта глава «Еще об алкоголизме» написана с одной целью – показать нам что такое «Мышление алкоголика».

Дальше 35 страница, 2 абзац.

«Он прекрасно знал, что он алкоголик. Тем не менее, все соображения в пользу воздержания были легко отмечены нелепой идеей, что ...».

Если вы были в ребцентрах, посещали собрания АА, общались с врачами и психологами, то вы слышали снова – и снова – и снова: «Если ты алкоголик или наркоман, то тебе **ВООБЩЕ** нельзя употреблять!». Вы соглашались с этим, а затем снова – и снова – и снова начинали употреблять. Даже, когда вы знаете, что употреблять нельзя, нужно оставаться трезвым. **«Он прекрасно знал, что он вы алкоголик. Тем не менее, все соображения в пользу воздержания были легко отмечены нелепой идеей, что ...»** - и эти нелепые идеи могут быть абсолютно разные: «Как это не выпить за победу нашей сборной?», «Как не выпить ведь это день рождения?», «Как это не выпить ведь это похороны?», «Как это не покурить травы ведь я этого человека не видел 10 лет?».

Снова – и снова – и снова, признание, что я алкоголик/наркоман. Признание своего бессилия. Признание 1 Шага – не дают сами по себе трезвость. Джим прекрасно знал, что он алкоголик, что ему пить нельзя! И, тем не менее, он постоянно срывался, раз за разом, раз за разом. Почему? Потому что он не принял 2 Шаг, что ответ в духовном опыте, ответ в Боге, и не начал делать практическую Программу действий – с 3 по 12 Шаги. Вы можете посмотреть на себя. Если вы настоящий хронический алкоголик/наркоман, а не тяжелый пьяница (как мы помним тяжелые пьяницы могут либо сами просить употреблять, если у них есть веская причина, либо начать употреблять контролировано), то само по себе признание этого не дадут вам выздоровление, если вы не примите Решение и не начнете делать Программу действий.

35 страница, 3 абзац:

«Каким бы ни было точное определение этого слова, мы называем это чистым безумием. Как иначе можно назвать такое полное отсутствие способности связать поступок с его последствиями, такое неумение рассуждать здраво?».

Вспомните. мы уже говорили с вами что такое «sanity» - здравомыслие и «insanity» - безумие, неполноценное мышление. Когда в книге говорится о безумии, то не имеют в виду шизофрению или что у вас текут слюни. Здесь говорится о неполноценности мышления. Неполноценность мышления алкоголика – это полное отсутствие способности связать поступок с его последствиями.

Дальше.

«Вам может показаться, что это нетипичный пример. Нам он не кажется таковым, потому что подобный способ мышления был типичен для каждого из нас». Задайте себе вопрос: «Был ли подобный способ мышления типичным для меня? Начинал ли я свой запой абсолютно дурацкой, нелепой идеей?».

«Иногда мы немного больше, чем Джим, думали о последствиях. Но всегда был этот странный умственный феномен, когда одновременно-параллельно с нашими здоровыми суждениями неизбежно возникало совершенно безумное и простое оправдание для того, чтобы выпить первую рюмку».

На полях - **«Мышление алкоголика – феномен 1 рюмки».**

«Наши здоровые мысли не могли удержать нас. Безумная идея брала верх». Смотрите, что такое «здравомыслие» или «полноценное мышление», которое может еще проявляться в других сферах жизни. Например, у вас есть проблема: взять кредит в банке или нет? Вы начинаете взвешивать все «за» и «против». «За»: я возьму кредит, потому что это, это и это. «Против»: я не буду брать кредит из-за этого, этого и этого. Дальше идет как бы столкновение «за» и «против», у вас происходит взвешивание всех «за» и «против» - это здравомыслие.

Что такое «неполноценное мышление» или «странный умственный феномен, когда параллельно с нашими здоровыми суждениями неизбежно возникало совершенно безумное и простое оправдание для того, чтобы выпить первую рюмку. С одной стороны есть огромное количество «против»: я был пять раз в ребцентре, три раза наркологии, два раза в дурдоме, у меня много долгов, семья рухнет и т.д., и т.д., и т.д. (вы можете добавить свое). Огромное количество «против» употребления. И тут параллельно приходит нелепая мысль «за»: я давно не пил пива с рыбой. И эта мысль «за» употребления идет «параллельно» всем мыслям «против» употребления, они даже не пересекаются, нет никаких взвешиваний «за» и «против», нет никаких дебатов. Просто пришла мысль, которая побудила меня к действию, я пошел и употребил. Я надеюсь, мы разобрались с этим абзацем.

Читаем дальше, 36 страница 1 абзац.

«В других случаях мы вполне сознательно шли, чтобы напиться, оправдывая себя тем, что нервничаем, сердимся, находимся в депрессии, беспокоимся, ревнуем и т.п.» - иногда было такое, что я шел осознанно употреблять, оправдывая свое употребление чем-то: я никому не нужен, вы меня не цените, меня никто не любит и т.д. То есть у меня есть определенные «за» употребление, у меня есть доводы.

«Но даже при таком начале нужно признать, что все наши попытки оправдать очередную выпивку всегда были явно недостаточными и безрассудными по сравнению с тем, что всегда происходило потом». Какие бы у меня не были доводы «за»

употребление, они никогда не были достаточными, чтобы оправдать то, что «всегда» было потом. Спросите себя, когда вы шли употреблять сознательно и у вас были ваши доводы, были ли они достаточными, чтобы оправдать то, что «всегда» было потом.

Читаем дальше.

«Теперь мы понимаем, что когда мы начинали пить сознательно, а не случайно, то в период обдумывания у нас не было серьезных или действенных мыслей об ужасающих последствиях того, что мы собираемся совершить».

На полях - **«Мышление алкоголика – феномен 1 рюмки».**

В книге одно и то же явление описывается разными словами Мышление алкоголика, Феномен 1 рюмки, безумие, навязчивые мысли, нелепая идея, иллюзия, параллельные мысли, неспособность управлять своим решением не пить, неспособность связать поступок с действием, заблуждение, заветная мечта – все эти термины описывают нам одно и то же явление – «Мышление алкоголика».

Читаем дальше, страница 36, 2 абзац:

«Наше поведение в отношении первой рюмки так же абсурдно и непонятно, как поведение человека, которому ужасно нравится не соблюдать правила уличного движения на улицах с большим количеством транспорта. Он получает острое удовольствие от того, что ему удастся буквально выпрыгивать из-под колес быстро мчащихся машин». Давайте попробуем сравнить наше поведение с человеком, который перебегает улицу. Было ли у вас такое, что вы получали «острое удовольствие» связанное с вашим употреблением: приключения, экстремальные ситуации, жизнь наполненная событиями. Казалось ли вам, что это единственная «нормальная» жизнь? Казалось ли вам, что другие люди живут серо, скучно и неинтересно? Казалось ли вам, что вы в самом центре жизни? То же самое и этот человек, которые перебегал улицу.

«Так он развлекается несколько лет, несмотря на дружеские предупреждения. На этом этапе его можно назвать неумным человеком со странными идеями насчет веселья» - спросите себя, даже в начале употребления, когда вам казалось, что нет никаких проблем, находились ли люди, которые говорили вам: «Тебе нужно быть спокойней. Это может принести тебе проблемы. Нужно меньше употреблять». Когда я слышал такое, то мне казалось, что эти люди зануды! Они не попробовали настоящей жизни! Точно также, этот человек, который перебегал улицу, смотрел на окружающих.

«Потом ему перестает везти, и несколько раз подряд он получает травмы. Если бы он был нормальным, то следовало бы ожидать прекращения “развлечений”» - начались первые проблемы из-за употребления и если бы я был нормальным человеком, то уже на этом этапе я бы уже задумался над тем, что нужно завязывать.

«Однако он опять попадает под колеса, и на этот раз у него травма черепа. Через неделю после выхода из больницы его сбивает мчащийся троллейбус, и наш герой ломает себе руку» - в моей жизни, раз за разом начали происходить неприятные и болезненные вещи. И нормальный человек должен был бросить это. Спросите себя: «Даже после того, как то о чем меня предупреждали раньше, начало происходить, остановился ли я? Остановился ли я, когда проблем стало становиться все больше, и больше, и больше? Остановился ли я, когда вся жизнь стала одной большой проблемой?». Видите ли вы себя в этом рассказе? Я вижу!

Он говорит вам, что принял бесповоротное решение больше не перебегать улицу перед движущимся транспортом, но через несколько недель у него переломаны обе ноги. Было ли такое, что вы принимали решение, бесповоротное решение бросить пить или употреблять

наркотики, а через несколько дней, недель, месяцев, вы сидите в райотделе, или лежите в больнице, или снова потеряли деньги и т.д.

«В течение нескольких лет он продолжает вести себя таким образом, обещая при этом постоянно, что он будет осторожен или что вообще не будет выходить на улицу» - было ли у вас такое, что вы постоянно обещали себе и другим людям, что «ВСЕ»! Я больше не буду! Нужно это прекратить! «В конце концов, он уже не может работать, его жена разводится с ним, и он становится посмешищем в глазах окружающих» - пришли ли вы к тому моменту, что из-за своего употребления вы стали никаким работником? От вас ушла жена? Вы стали посмешищем в глазах окружающих?

«Он пробует все имеющиеся в его распоряжении средства, пытаясь выбросить эту навязчивую идею из головы». В чем настоящая проблема этого человека? В том, что он перебегает улицу? Или в том, что у него «навязчивая идея» в голове? В чем моя проблема? В «феномене тяги» или в «мышлении алкоголика», которое толкает меня употреблять? «Он ложится в психиатрическую лечебницу, надеясь, что это исправит его. Но в тот самый день, когда он выходит из лечебницы, он перебегает дорогу перед пожарной машиной, которая ломает ему позвоночник. Такого человека можно было бы назвать безумцем, не так ли?».

«Вы можете подумать, что наша иллюстрация грешит преувеличениями. Так ли это? Мы, прошедшие все этапы деградации, должны признать, что если заменить упомянутые нелепые игры на проезжей части выпивкой, то иллюстрация вполне точно обрисовывает наше поведение». Задайте себе вопрос: «Если заменить упомянутые нелепые игры на проезжей части выпивкой, то обрисовывает ли эта иллюстрация вполне точно мое поведение? Описывает ли эта иллюстрация вашу жизнь: проблема, за проблемой, за проблемой? Принятие одного решения бросить пить, второго, пятого, десятого и т.д. Видите ли вы себя в этом примере?». Я вижу!

Дальше.

«Какими бы разумными мы ни были во всех прочих отношениях, там, где дело касалось алкоголя, мы были просто безумными. Это, может быть, сильно сказано, но это — правда». Опять же, когда здесь говорится о безумии, то имеется в виду наше «неполноценное мышление». Там где дело касается алкоголя/наркотиков, у нас срывает наше «мышление алкоголика».

Дальше 37 страница, 2 абзац:

«Кое-кто из вас, возможно, думает: “Да, все, что вы говорите, верно, но только отчасти. У нас, конечно, есть некоторые из указанных вами симптомов, но мы не дошли до такой опасной черты, как вы, и никогда не дойдем. С нами подобное уже не может случиться, ведь мы так хорошо понимаем себя после того, как вы нам объяснили наше поведение. Мы не потеряли все в жизни из-за алкоголя и не собираемся терять. Спасибо вам за информацию”».

«Такие рассуждения справедливы для некоторых не алкоголиков, которые по глупости много пьют, но способны пить меньше или прекратить совсем, потому что их мозг и тело не разрушены до такой степени, как наши». Подобные рассуждения: «Я знаю, что я алкоголик и поэтому я пить не буду!», «Я сам могу!» - все эти мысли могут помочь «тяжелым пьяницам», которые по глупости много пьют.

Читаем дальше.

«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».

На полях: - **«Само по себе знание о болезни не дает выздоровление».**

Вспомним о том, кто такие «потенциальные алкоголики» - это алкоголики на ранней стадии болезни, когда феномен тяги возникал не каждый раз. Даже если у нас включается феномен тяги 1 раз из 10 – мы уже алкоголики, потому что Доктор Силкуорт писал, что феномен тяги «никогда» не возникает у умеренно пьющих людей.

Дальше мы разберем 4 пример, который нам дан в этой главе – это рассказ о Фреде.

Страница 37, последний абзац:

«Фред является партнером в одной хорошо известной бухгалтерской фирме. У него хороший доход, прекрасный дом, он счастлив в браке и является отцом способных детей университетского возраста. Он обладает настолько привлекательной индивидуальностью, что со всеми у него устанавливаются дружеские отношения. Он образец преуспевающего бизнесмена, наш Фред. Внешне это солидный, уравновешенный человек. Тем не менее, он — алкоголик».

Что делает алкоголика алкоголиком? Алкоголика делают алкоголиком три вещи: феномен тяги, мышление алкоголика и духовная болезнь. Мы сейчас акцентируем внимание на первых двух: феномен тяги и мышление алкоголика. Это можно заменить двумя словами: «контроль» и «выбор».

Представьте себе Фреда: хороший костюм, машина, бизнес, семья и т.д. Тем не менее, Фред – алкоголик. У него есть феномен тяги и мышление алкоголика. Представьте себе, что Фред пришел в наркологию и будет делать 12 Шаг сантехнику дяде Феде. И начнет делать это так, как обычно у нас принято – он начнет рассказывать ему всякие истории из своей жизни: как он разбил дорогой MercedesSL, как он пил дорогой коньяк HennessyXO, как он отдыхал на Средиземном море и т.д. Сантехник дядя Федя просто встанет и уйдет. У него нет ничего общего с этим богатеньким буржуем.

Если Фред будет говорить об истинной сущности алкоголизма: феномене тяги, о том, как он пил, и о мышлении алкоголика, о том, как он снова и снова начинал пить, после всех своих решений завязать навсегда! Если Фред будет правильно доносить идею 1 Шага, если он будет акцентировать свое внимание на феномене тяги и мышлении алкоголика, то дядя Федя сможет идентифицировать себя с ним. Когда произойдет момент идентификации, дядя Федя будет готов принять 2 Шаг и Программу действий. Для этого нужно отбросить всю шелуху и акцентировать внимание на природе алкоголизма. Читаем дальше.

«Впервые мы увидели Фреда примерно год тому назад в больнице, где его лечили от алкогольного тремора. Это был его первый опыт такого рода, и ему было страшно стыдно. Совершенно не допуская мысли, что он алкоголик, он убеждал себя, что оказался в больнице, чтобы подлечить нервы. Врач серьезно припугнул его, объяснив, что положение его гораздо хуже, чем он думает. Несколько дней на этой почве у него была депрессия. Он принял твердое решение совсем бросить пить. Ему даже не пришло в голову, что он не сможет этого сделать, несмотря на сильный характер и положение в обществе». Читаем дальше.

«Фред отказывался верить, что он алкоголик, и тем более принимать какие-либо духовные рецепты решения этой проблемы».

На полях - **«Нет 1 Шага, нет готовности делать 12 Шагов».**

Спросите себя: «Отказываетесь ли верить, что вы настоящий алкоголик/наркоман? Отказываетесь ли вы принимать Духовный ответ и Программу действий?». Читаем дальше.

«Мы рассказали ему все, что знали об алкоголизме. Он выразил интерес и согласился, что у него есть некоторые симптомы, но был очень далек от признания того, что не сможет справиться с собой. Он был убежден, что испытанное унижение плюс приобретенные знания сделают его трезвенником на всю оставшуюся жизнь. Осознание ситуации должно было, по его мнению, исправить положение дел».

На полях - **«Само по себе знание о болезни не дает выздоровление».**

Я разговаривал с сестрой о чем-то и она мне говорит: «Я ведь все понимаю!». Я говорю ей: «Вот ты же куришь. Скажи, ты понимаешь, что курить вредно?». Она говорит: «Да, понимаю!». Я спрашиваю: «Тебе хоть как-то помогает бросить курить твое понимание, что это вредно?». Она говорит: «Нет, не помогает!».

Тоже самое с алкоголизмом: «Само по себе знание о болезни не дает выздоровление». То, что человек, у которого есть рак, знает все о своей болезни, знает стадии развития болезни, знает метаболизм, никак не помогает ему! Само по себе знание о болезни не дает выздоровление.

Дальше. Страница 38, 1 абзац:

«Некоторое время мы ничего не слышали о Фреде. Как-то нам сказали, что Фред снова в больнице. На этот раз у него был стойкий тремор». Прошел год, алкоголизм Фреда набирает обороты.

«Вскоре он дал нам знать, что хочет видеть нас. Его рассказ очень поучителен, так как он был человеком, абсолютно убежденным, что ему надо бросить пить, и у него не было никаких оправданий для выпивки. Во всех своих делах он выказывал способность к здравомыслию и недюжинную решительность, однако он был абсолютно беззащитен перед алкоголем».

Читаем дальше, страница 39.

«Пусть он сам расскажет об этом: “На меня произвело сильное впечатление все, что вы рассказали мне об алкоголизме, и я искренне верил, что больше никогда не стану пить. Я оценил ваши идеи о состоянии трудноуловимого безумия, предшествующего первой рюмке, но был уверен, что со мной этого не произойдет, после всего что я узнал».

На полях - **«Само по себе знание о болезни не дает выздоровление».**

Читаем дальше.

«С таким настроем я занимался своей работой, и поначалу все шло хорошо. Мне было нетрудно обходиться без спиртного, и я стал думать, что я усложнял ситуацию. Однажды я поехал в Вашингтон, чтобы представить документы в правительственное бюро. Во время этого моего периода воздержания я не раз уезжал из города, так что в этом не было ничего нового. Физически я чувствовал себя прекрасно. Ничто меня не беспокоило и не тревожило. Дела мои шли хорошо, я был доволен и знал, что мои партнеры тоже будут удовлетворены. Заканчивался прекрасный день, на горизонте не было ни облачка». И что же сделал Фред? Он напился!!!

Перед тем, как читать дальше мы проведем маленький социологический опрос.

«Употребляли ли вы, когда у вас были деньги?». Я – да!

«Употребляли ли вы, когда у вас не было денег?». Я – да!

«Употребляли ли вы, когда у вас были отношения?» . Я – да!

«Употребляли ли вы, когда у вас не было отношений?». Я –да!

«Употребляли ли вы, когда у вас была работа?». Я – да!

«Употребляли ли вы, когда у вас не было работы?». Я – да!

«Употребляли ли вы, когда у вас было плохое настроение?». Я – да!

«Употребляли ли вы, когда у вас было хорошее настроение?». Я – да!

Вы можете продлить этот список до бесконечности! Для настоящих алкоголиков/наркоманов не имеет значение окружающие обстоятельства! Это иллюзия, которую нам навязали реабилитационные центры, психологи, что если нас поставить в идеальные условия, то мы будем трезвые. Да, действительно, если взять тяжелого пьяницу/тяжелого потребителя наркотиков, и поставить его в идеальные условия, то у них не будет причин употреблять и они могут оставаться трезвыми.

Трагедия настоящих хронических алкоголиков – это то, что мы употребляем независимо от того, что происходит вокруг! Еще раз! Мы употребляем независимо от того, что происходит вокруг!

Но есть и благая весть, которую несет книга Анонимные Алкоголики!

В результате выполнения 12 Шагов Анонимных Алкоголиков, которые описаны в Большой Книге Анонимных Алкоголиков, то вы гарантированно получите Духовное пробуждение! Как результат Духовного пробуждения, вы будете оставаться трезвыми, не зависимо от того, что происходит вокруг вас!

Те люди, которые выздоровели от этой болезни, и я один из них, остаются трезвыми не смотря на любые обстоятельства, которые происходят вокруг! Есть работа или ее нет, есть деньги или их нет, есть отношения или их нет – мы остаемся трезвыми!

Вернемся на страницу 39, 3 абзац.

Давайте снова поиграем в игру. Представьте себе Фред решил вопросы по бизнесу, в 19.00 он вернулся в гостиницу.

«Я пошел в свой номер в гостинице и неторопливо оделся к обеду» - в 19.05 он зашел к себе в номер, и начал переодеваться. В 19.30 он вышел из номера.

«Когда я входил в зал ресторана» - 19.37 минут Фред зашел в зал ресторана.

«мне пришла в голову мысль, что неплохо бы заказать пару коктейлей к обеду. И все. Больше ничего» - здесь нет слова «неожиданно», но оно будет здесь к месту. Неожиданно к нему в голову пришла мысль! Когда он вышел из номера – у него не было мыслей об употреблении. Когда он шел по фойе – у него не было мыслей об употреблении.

Когда он вошел в зал ресторана – неожиданно к нему пришла мысль об употреблении. Мысль - это результат мышления алкоголика.

«Я заказал коктейль к обеду» - у него включился Феномен тяги – «потом еще один коктейль. После обеда я решил погулять. Когда я вернулся в гостиницу, я подумал, что неплохо бы выпить «хайболл», поэтому я зашел в бар и выпил». У Фреда начался очередной запой.

Давайте вернемся к началу абзацу.

«...(неожиданно) мне пришла в голову мысль, что неплохо бы ... И все. Больше ничего». Это еще один конструкт Мышления алкоголика. Спросите себя: «Было ли у меня такое, что я занимался какими-то делами и неожиданно пришла мысль об употреблении, которая сокрушила все? Никаких размышлений, никакой борьбы!».

Неожиданно ко мне пришла в голову мысль, что неплохо бы выпить бутылочку пива за победу нашей сборной над Голландией! И все. Больше ничего.

Неожиданно ко мне пришла в голову мысль, что неплохо бы выпить бокал шампанского за здоровье молодых! И все. Больше ничего.

Фред принял твердое решение никогда больше не пить! И тем не менее неожиданно к нему пришла мысль, что не плохо бы... Бум! Он выпивает. Включается Феномен тяги и начинается очередной запой.

Страница 40, абзац 1.

*«Как только ко мне вернулась способность рассуждать, я тщательно проанализировал свое поведение в тот вечер в Вашингтоне. **Я не только не был бдительным, я даже не пытался бороться с соблазном первой рюмки. Я совсем не думал о последствиях».***

«Я начал пить коктейль так же беспечно, как если бы пил имбирный лимонад. Тут я вспомнил, что мои друзья-алкоголики предсказывали, что 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. Так оно и случилось, а все, что я знал об алкоголизме, мне даже не пришло в голову. С того момента я знал, что у меня “мышление алкоголика”». Следующее предложение описывает нам что такое мышление алкоголика: «Я понял, что сила воли и понимание моего состояния не помогут мне победить непонятные провалы в моем сознании. До того момента я не понимал людей, которые говорили мне, что они пасуют перед какими-то жизненными проблемами. Но тут я это понял. Это был сокрушительный удар».

На полях - **«Само по себе знание о болезни не дает выздоровление».**

«Меня пришли навестить два человека из Содружества Анонимных Алкоголиков. Они понимающе улыбались, что мне не понравилось, и потом спросили меня, считаю ли я себя теперь алкоголиком и принимаю ли свое поражение». Это два вопроса, на которые вы должны дать ответ после всего того, что мы прочитали в предыдущих главах:

«Считаете ли вы теперь себя алкоголиками?»

«Признаете ли вы свое полное поражение?»

Что нам говорит Фред:

«Я вынужден был согласиться. Они привели мне множество доказательств того, что “алкогольное мышление”, которое я проявил в Вашингтоне, есть признак безвыходного положения». Если у вас есть опыт того, что вы начинали употреблять после того, как принимали решение больше не употреблять, то у вас есть признак «Мышления алкоголика» - и это признак безвыходного положения. «Они приводили множество примеров из своих судеб. Это разрушило остатки моих надежд на то, что я справлюсь с проблемой в одиночку». Задайте себе вопрос: «Верите ли вы, что вы сможете справиться с алкоголизмом/зависимостью в одиночку, без помощи?». Если вы еще не верите, то вам лучше перечитать все главы начиная с главы «Мнения доктора», либо провести еще один отчаянный эксперимент со своей жизнью. Читаем дальше.

«Потом они обрисовали мне путь-Духовный ответ и конкретную Программу действий, которую успешно осуществляли около сотни членов этого содружества». Что такое «Духовный ответ» - это 2 Шаг, идея приобретения Духовного опыта – сознательного контакта с Богом.

После всего того, что вы прочитали в книге до этого момента – вы можете понять, зачем нам нужно «здоровомыслие», о котором нам говорится во 2 Шаге. У нас Мышление алкоголика, неполноценное мышление, безумие и т.д., чтобы победить эти странные провалы в памяти, нам нужно, чтобы Бог сделал наше мышление полноценным, вернул нам здравомыслие. Зачем нам здравомыслие? Оно нужно нам для того, чтобы до конца жизни мы помнили, что у нас есть Феномен тяги и мы никогда не сможем больше употреблять контролировано.

«Потом они обрисовали мне духовный ответ и конкретную Программу действий, которую успешно осуществляли около сотни членов этого содружества» - Программа действий – это Шаги с 3 по 12.

«Хотя я лишь номинально принадлежал к церкви, их предложения были приемлемы с интеллектуальной точки зрения. Но вот программа практических действий, хотя и вполне разумная, несла с собой резкие перемены. Предполагалось, что я должен решительно отказаться от многих своих жизненных убеждений. Это было нелегко».

Если вам не повезло и вы были много лет в «плохом» Сообществе Анонимных Алкоголиков, побывали в ребцентрах и много пообщались с психологами (хочу сказать сразу: «Я за реабилитационные центры, но некоторые из них дают «неверную» информацию об алкоголизме. Вам могли рассказать, что для того, чтобы вам оставаться трезвыми вам нужно знать предпосылки срыва, избегать скользких мест, не работать до года трезвости и т.д.) - то у вас есть много убеждений и мнений о процессе выздоровления.

Книга Анонимные Алкоголики говорит нам, что если у нас Мышление алкоголика, то само по себе знание о болезни, принятие 1 Шага, понимание проблемы – все это само по себе не даст нам выздоровление от алкоголизма. Алкоголики выздоравливают от алкоголизма, когда принимают Духовный ответ во 2 Шаге и делают Программу действий с 3 по 12 Шаги.

Читаем дальше, 41 страница, 1 неполный абзац:

«Но в тот момент, когда я решил выполнить все предписания программы, у меня появилось странное чувство, что мое положение сразу улучшилось; как показало время, так оно и было».

«Не менее важным было открытие, что духовные принципы решат все мои проблемы». Все ваши проблемы решатся по мере того, как вы будите расти в понимании и эффективности в 10 Шаге.

Страница 42.

«Повторяем еще раз: в определенные моменты у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки». Психологическая защита означает – умственная защита. «За редким исключением, ни сам алкоголик, ни кто-либо другой не могут обеспечить такую защиту. Она должна исходить от Высшей Силы».

На 42 странице заканчивается 1 Шаг. Дальше мы еще поговорим о «Духовной стороне» болезни и о местах в книге, где говорится об этом. Но на 42 странице мы заканчиваем говорить о болезни тела – феномене тяги, и болезни мышления – мышлении алкоголика.

Если у вас есть болезнь тела – аллергия – феномен тяги, то это половина бессилия. Вы не можете контролировано употреблять алкоголь/наркотики.

Если у вас есть болезнь мышления – мышление алкоголика – то это вторая половина бессилия. Вы не можете управлять своим решением не употреблять.

Болезнь тела и болезнь мышления дают – полное бессилие перед алкоголем/наркотиками.

Ваше домашнее задание:

1. Напишите 5-10 примеров того, как у вас проявлялось Мышление алкоголика – как вы начинали употреблять после принятия решений больше не пить. Как вы срывались без желания употреблять. Как у вас происходили эти странные провалы в памяти.
2. «За редким исключением, ни сам алкоголик, ни кто-либо другой не могут обеспечить такую защиту»- напишите, как вы пытались контролировать употребление или полностью бросить употреблять: ложился в наркологию, дурдом, ребцентр, кодировался, ездил к «бабкам», сам пытался и т.д. Как вы пытались справиться с алкоголизмом с помощью «человеческой силы».

Давайте теперь побудем в тишине поблагодарим Бога за наше общение и прочитаем

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

12 1й Шаг – Духовная сторона болезни

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте начнем наше собрание с минуты тишины, пригласим Бога на наше общение, и затем поговорим о теме собрания.

«Отец наш небесный, великий Господь, прошу Тебя, Боже, наполни наши сердца духом Твоим святым, помоги нам открыть наши сердца, наши души, наши разумы, будь с нами во время этого общения, помоги мне, Боже, помоги тем людям,

которые будут слушать это выступление. Помогите нам отложить все, что нам мешает для того, чтобы получить новый опыт, помогите нам отложить наши страхи, наш эгоизм и даруйте нам, Господи, открытый разум, открытое сердце, будьте с нами, Аминь!»

Итак, мы в результате чтения Большой Книги продвинулись до 42 страницы, и основная идея от обложки до 42 страницы такова: феномен тяги и мышление алкоголика - эти два составляющих делают нас бессильными перед алкоголем.

Настоящие хронические алкоголики – это люди, у которых нарушен обмен веществ, и у которых организм неправильно реагирует на алкоголь. У этих людей есть аллергия на алкоголь или наркотики.

В результате этой аллергии у таких людей, как я, как Билл Уилсон, как доктор Боб и, возможно, вы, ненормально работает организм. Когда мы с вами употребляем алкоголь внутрь, то развивается феномен тяги, и мы уже не можем контролировать этот процесс.

Иногда бывает, что мы какое-то время держимся. Но за этими периодами контроля снова и снова наступают времена, когда мы абсолютно не способны контролировать свое употребление.

Вторая идея, которая раз за разом повторялась в синей книге – если у нас есть мышление алкоголика, то это признак безвыходного состояния. Мышление алкоголика, либо же иллюзия, самообман, феномен первой рюмки, навязчивые мысли, параллельные мысли, неспособность связать поступок с результатом, неполноценное мышление – все это разные слова, которые говорят об одном.

В итоге мы можем свести бессилие перед алкоголем или наркотиками к двум словам: контроль и выбор.

Вот это основанная идея первых сорока двух страниц. Но также в первом Шаге нам говорится, что наши жизни являются неуправляемыми.

Теперь мы поговорим о третьей части этой болезни - о Духовном заболевании и о том, откуда вообще взялась идея о том, что алкоголизм – это Духовное заболевание.

Давайте откроем 62 страницу, последний абзац, где говорится: *«Злоба - 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»*. То есть мы видим три аспекта болезни: физический – феномен тяги, психический – мышление алкоголика и третья часть – Духовная.

И дальше предложение: *«Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически»*. Это, наверное, самое большое обещание программы - то, что мы можем излечиться от алкоголизма. А для этого нам нужно преодолеть заболевание духа. И для того, чтобы понять, о чем речь, мы пройдем по тем местам в книге, где говорится о духовном заболевании. Также обратите внимание, на странице 62, первый абзац, предпоследнее предложение: *«Пьянство было лишь одним из симптомов внутренних проблем. Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах»*. То есть книга говорит нам, что наше употребление, и все наши проблемы, связанные с употреблением – это всего лишь симптом. И мы сейчас будем рассматривать настоящую проблему: Духовное заболевание. Мы пройдем по всей книге, находя эти моменты, где говорится о Духовном заболевании.

И первое место, пожалуйста, откройте - страница XXV римскими в третьем издании и страница XXVII римскими в четвертом издании. Середина абзаца: *«Они испытывают беспокойство, раздражение и неудовлетворенность до тех пор, пока не могут вновь пережить чувство легкости и комфорта, которое приходит сразу после нескольких рюмок»*.

То есть эти люди, мы, алкоголики, я, как алкоголик, испытываю беспокойство, раздражение и неудовлетворенность в трезвом состоянии, до тех пор, пока не употреблю. Что такое беспокойство?

«Беспокойство» вы явно можете заметить, всего лишь попытавшись успокоиться. Просто попробуйте сесть на диван, и в течение 10 минут спокойно посидеть. Если у вас есть этот признак, симптом болезни – беспокойство, - то у вас практически нет шансов посидеть. Сразу же начнут приходить мысли: «Так, какой сидеть, надо пойти носки постирать, или надо пойти сюда, надо пойти туда, надо позвонить...». – что угодно. И беспокойство проявляется у разных людей в разной степени: от состояния того, что я говорю – не может человек на диване посидеть, до постоянной тревоги, постоянного предчувствия, что что-то не так. Это состояние, когда у тебя как бы не может быть ничего хорошего: например, ты идешь на работу, и ты уверен: там на тебя обязательно накричат, и в маршрутке нагрубят, в магазине обвесят, и правительство плохое и т.д.

Беспокойство – это состояние жизни, когда все время отовсюду ждешь подвоха, либо не можешь посидеть просто тихонечко. Это первый симптом.

Что такое раздражение? Это второй симптом хронического алкоголизма, или Духовного заболевания. Если вы созависимый, либо же у вас какая-то другая проблема, вы можете увидеть, есть ли у вас Духовное заболевание или нет.

Пример проявления раздражения: у тебя есть знакомый человек, и вроде бы отличный человек, если бы не одна мелочь: его глупая улыбка, или его лысина, или его привычка чесать затылок и так далее. То есть раздражительность – это симптом Духовного заболевания, когда мы начинаем концентрироваться на каком-то негативе, на изъяне человека.

Или, еще пример - девушка, или парень – ну просто идеальный. Неделю вместе прожили или повстречались, и вдруг вы начинаете замечать, что полотенца лежат не на том месте, тарелки лежат неправильно, а у нас в доме вытирают ноги при входе и т.д. То есть это способность увидеть плохое в самом прекрасном.

Неудовлетворенность – это следующий симптом Духовного заболевания вы можете вспомнить ситуацию, когда вы очень чего-то хотели, хотели что-то купить. Например, мобильный телефон. Покупаете этот телефон – сбылась мечта. На следующий день или через неделю уже цвет не тот, не те настройки, а у соседа лучше и вот это состояние хронической неудовлетворенности, хронически не додали, недолюбили, недообнимали, то есть хроническая нехватка чего-то. Вот только получу эту работу, и я буду счастлив, куплю вот это и буду счастлив, заполучу эту девушку и буду счастлив, поеду отдохнуть – буду счастлив. Получил, купил. Поехал, отдохнул. А счастья все нет и нет. И почему нет этого счастья?

Потому что если у человека есть Духовное заболевание, то он, в принципе, обречен на беспокойство, раздражение и неудовлетворенность. Духовное заболевание оно на то и Духовное, что оно не лечится материальными вещами. Духовное заболевание можно излечить Духовными средствами.

Давайте дальше посмотрим, какие есть еще признаки Духовного заболевания.

Страница 1 последний абзац: *«Я почувствовал себя одиноким, и меня снова потянуло к бутылке»*. Весь этот абзац, если мы читаем, говорит о том, что Билл находится в городе в предвоенном состоянии. Тысячи людей ходят по улицам, туда-сюда, толпы офицеров, куча народа, и Билл чувствует себя одиноким. Посреди тысяч людей он чувствует себя одиноким – еще один признак Духовного заболевания. Спросите себя, понимаете ли вы, что значит чувствовать себя самым одиноким человеком в мире в комнате наполненной людьми, которые вас любят. Когда ты сидишь, дома или на группе, вокруг куча людей, а ты самый одинокий человек в мире и ты никому не можешь об этом сказать. Одиночество – еще один симптом Духовного заболевания.

Откройте пожалуйста страницу 2, первый абзац, 3 предложение: *«Я еще докажу миру, на что я способен»* - еще один признак Духовного заболевания – доказать кому-то что-то. То есть я не могу быть просто собой. Мне нужно доказать кому-то что-то, бороться быть первым, ни в коем случае не последним, только первым, не вторым, третьим – только первым. То есть еще один признак Духовного заболевания – доказать кому-то что-то. Задайте вопрос: *«У вас было такое, что вы с кем-то поссорились серьезно, доказывали до хрипоты реально какую-то ерунду? Просто мелочь, которая для вас, по большому счету не играет никакой роли?»*. Но признак Духовного заболевания - это доказывать ради доказывания.

Давайте дальше. Страница 6, второй абзац: *«Никогда не забуду страх, безнадежность и раскаяние, которые я испытывал на следующее утро»*. Безнадежность, раскаяние, страх – это состояния, свидетельствующие о духовном заболевании.

Теперь, страница 51. Это глава «А как быть агностикам». Первый абзац. Весь этот абзац он очень хорошо характеризует хронических алкоголиков в трезвом состоянии, также он характеризует нас – тех людей, у кого есть духовное заболевание. Если вы алкоголик, наркоман, созависимый, сексоголик, игрок, - кто угодно, если вы просто недовольны своей жизнью, то этот абзац покажет вам, есть у вас Духовное заболевание, или нет.

Читаем: *«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 в трезвом состоянии...»*. Это я от себя добавляю, так как в переводе книги этого нет. Спросите себя: *«Есть ли у вас трудности в отношениях с другими людьми?»*.

Дальше: *«...мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность...»* в трезвом состоянии. Спросите себя: *«Есть ли у вас проблемы с контролем своей эмоциональности? Было ли у вас такое, что реально за какую-то ерунду вы просто взрывались? Когда вы устраивали скандал только потому, что кто-то не так на вас посмотрел или неправильно что-то сделал?»*. Один мой знакомый спрашивал: *«А подходит к этому то, что я дал затрещину жене, что она неправильно повесила занавески?»*. То есть реально какая-то ерунда нас просто взрывает.

Другой человек рассказывает: *«Мне жена говорит, что нужно купить лопату на дачу, а мне хочется броситься на нее с кулаками, потому что все мои чувства говорят о том, что эта сволочь хочет меня разорить»*. То есть свойственная нам эмоциональность. Иногда это эмоциональность наружу, иногда эта эмоциональность идет внутрь, когда вроде бы внешне я спокоен, но внутри там ураган. То есть спросите себя, понимаете ли вы, что такое эмоциональность и абсолютная невозможность ее контролировать.

Читаем дальше: «...мы испытывали горе и депрессию...» это нормальное состояние хронического наркомана и алкоголика – горе и депрессия, а также других людей, у кого есть Духовное заболевание в трезвом состоянии, если у них нет решения.

Знаете, как очень легко отличить настоящих зависимых от людей, у которых есть проблема с употреблением? Помните, мы с вами обсуждали, когда читали главу «Выход есть» тяжелых пьяниц, или тяжелых потребителей наркотиков. Этим людям легко можно увидеть: они могут ходить на группы анонимных алкоголиков и наркоманов и чем больше трезвый, тем больше радуется жизни. Он говорит, вам не надо делать никакие Шаги, Программу, служение, просто не употребляй, девок за попы лапай, шашлычки кушай, спортом занимайся, все здорово. Это тяжелые пьяницы. Настоящие алкоголики и наркоманы чем больше трезвые, тем хуже и хуже им становится. Для настоящего зависимого, созависимого, для человека, который болен Духовным заболеванием трезвость – это самое болезненное состояние, которое может быть, просто сама по себе трезвость.

Я в трезвом состоянии мучался больше, чем в нетрезвом, и мне просто оставаться трезвым – это не решение моей проблемы. Это база для решения проблемы.

Мы отвлеклись от текста: горе и депрессия первые признаки незалеченного алкоголизма, или первые признаки наличия Духовного заболевания.

Далее по книге: «...мы не могли зарабатывать себе на жизнь...». Вот это еще одна часть, когда особо обостряется Духовное заболевание, мы никакие работники. Просто нет сил ничего делать. Вываливается из рук ручка, или то, чем вы себе на жизнь зарабатываете. Просто нет сил работать. И вот это внутреннее ощущение – зачем что-то вообще делать?

Дальше: «...мы чувствовали себя никому не нужными...». Один из моих Духовных учителей сказал: «В самом низу человеческих страданий самая мучительная вещь, которую ты можешь испытывать, это когда ты вдруг понимаешь, что ты абсолютно бесполезен. От тебя нет никакого толку. Как член семьи ты бесполезен, как член общества ты бесполезен, ты бесполезен просто как человек», и если вы понимаете о чем речь, то у вас есть этот симптом Духовного заболевания.

Читаем дальше: «...мы были несчастны...». Отсутствие радости в трезвости это тоже признак наличия незалеченного алкоголизма. И есть люди, которые трезвые много лет, но они несчастны, потому что у них есть трезвость, но у них нет решения их Духовного заболевания.

Дальше: «... мы были не в состоянии кому-либо помочь...», кому мы можем помочь в таком состоянии. Можем ли мы быть хорошими сыновьями, мужьями, братьями, членами Сообщества, если мы находимся в состоянии постоянной боли, депрессии, упадка. Приведу еще один пример, симптом Духовного заболевания: это когда мне было так плохо, в 21 год я чувствовал себя 65-летним стариком. Не было ни радости, ничего в жизни. И на людях я смеялся громче всех, я был такой - душа компании, но когда я приходил домой, в комнату, ложился на кровать и поворачивался к стеночке, я так мучился от того, что я не могу заплакать. Из-за того, что у меня внутри была такая пустота, было так больно! Просто безысходность! Но стоило мне выйти на люди – сразу появлялась дежурная улыбка, ха-ха, хо-хо, все здорово! Это тоже признак Духовного заболевания – скрывать свои проблемы.

Вернемся к книге. Откройте, пожалуйста, страницу 58 последний абзац: «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 чем-либо или кем-либо, даже если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями». Жизнь, построенная на своеволии, на ЭГО – признак Духовного заболевания. Такая жизнь приводит нас к столкновениям. Посмотрите только очень честно

на вашу жизнь. Проходит ли ваша жизнь день за днем, в каких то столкновениях? Постоянные столкновения, стычки с другими людьми. Вы только открыли глаза, встретили маму, жену или ребенка своего и все, сразу же столкновения: кто-то что-то делает не так, и вы хотите показать, как нужно делать правильно и постоянное столкновение за столкновением, постоянный конфликт, постоянная боль. И не всегда это столкновение открытое. Как мы уже говорили, иногда это наружу идет, а иногда это внутри столкновение. Иногда это когда я просто смотрю в зеркало и ненавижу свое отражение, свою внешность, или я не могу терпеть свой голос, свою улыбку – постоянный конфликт, неприятие реальности. То есть жизнь, основанная на своеволии приводит нас к столкновениям. Иногда это столкновения, когда политики то-то неправильно говорят, президент что-то делает не так, американцы, что угодно. Посмотрите на себя, на свою жизнь, есть ли у вас такой симптом духовной болезни?

Итак, страница 60, первый абзац, последнее предложение: *«Какими бы ни были наши протесты...»*, скажите, проходит ли ваша жизнь под знаком протеста? Было ли у вас такое, что вы просто спорили с кем-то ради спора. Просто доказывать ради того чтобы доказать *«...разве каждый из нас не занят собой, своим возмущением, своей жалостью к себе?...»*, живете ли вы в жалости к себе? Жалость к себе это еще один из симптомов Духовного заболевания.

Что такое жалость к себе? Это, ой какой я бедный несчастный, и машины у меня нет, и девушки нет, и здоровья нет, и денег нет, и я самый нелюбимый, меня никто не любит, как они не замечают, какой я хороший, как же это так, я такой замечательный и так далее.

Читаем дальше: *«Себялюбие, эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе»*. Наполнена ли ваша жизнь страхом, самообманом, своекорыстием, жалостью к себе? Самообман что в этот раз будет по-другому. Каждый раз вы думаете: вот сейчас куплю этот мобильный телефон и все будет здорово, а здорово нет. Вот сейчас затяну эту девушку в постель, и будет здорово, затянул, а не здорово. И так раз за разом. Вам кажется, что Вы знаете, что вас сделает счастливыми, но посмотрите очень честно на свою жизнь со стороны. Все те вещи, которые вы думали, что сделают вас счастливыми и которые вы получили: долго ли длилось ваше счастье? Или нет. У меня недолго.

Страница 62 последний абзац: *«Злоба - это враг "номер один"»*. Здесь имеется в виду resentment – мы поговорим об этом в 4м Шаг. Resentment – это состояние называется «перечувствовать». Приведу пример: допустим, вам кто-то наступил на ногу в маршрутке. И вас это задело. Это нормальная реакция. Один раз обидели. Один раз это вызвало раздражение. Что такое ненормальная реакция? Когда вы пришли домой и вас спросили как дела, а вы: «Да блин один поддонок на ногу наступил». Потом на работу пришли, ну что там, как дела, и вы начинаете рассказывать: «Да один поддонок наступил на ногу». Смотрите, сначала был счет 1:1, дома был счет 1:2 – вам наступили на ногу один раз, а вы разозлились два, на работе счет стал 3:1, вас обидели один раз, а вы разозлились три. На следующий день вы стоите на остановке и ждете маршрутку, она подходит, а вы уже готовы к бою, вы уже вспоминаете, что там вчера был один козел, который наступил вам на ногу. И у вас начинается такая реакция, что каждый раз, когда вы садитесь в маршрутку, говорите про маршрутку, видите маршрутку. У вас снова и снова начинается resentment – перечувствовать. У вас какая-то претензия. То же самое с врачами: когда то вас обидели, а вы снова и снова вспоминаете об этом. Когда какой-то человек, учительница в школе поставила вам двойку, и вы до сих пор помните, какая эта сволочь была несправедливая. То есть наполненность resentment. Как очень легко увидеть эти состояния? Они проявляются вечером, когда вы ложитесь спать, спросите себя: «Понимаете ли вы, что это такое, когда вы не можете заснуть из-за того, что у вас в голове крутится кино?». Если да, то вы понимаете, о чем у вас resentment. И утром, когда вы просыпаетесь, вы не успели открыть глаза, а у вас там уже полным ходом идет дискуссия, какие то голоса, кто-то что то

рассказывает, какие то воспоминания. Resentment, это когда вы идете по улице, а навстречу вам едет патруль милицейский и сразу первая реакция: раздражение, неприличие, сволочи продажные, мусора и так далее. Вот это то, что касается resentment. Спросите себя, есть ли у вас это. Есть ли у вас такой симптом Духовного заболевания.

Страница 66, второй абзац со слов: «...*Это краткое слово каким-то образом касается всех сторон жизни. Страх - это зло, он разъедает душу, как ржавчина. Все наше существование пронизано страхом*». Спросите себя: «Живете ли вы в постоянном страхе, думая, что вас бросит девушка, сын начнет употреблять, меня выгонят с работы, наша сборная проиграет?». Что угодно. Постоянно в страхах. Делаете ли вы вещи, которые не хотите делать из страха отказать? Очень много вещей я сделал в своей жизни из-за того, что я не мог сказать людям, что я не хочу этого делать. Мне было страшно отказать, и поэтому спросите себя: «Наполнена ли ваша жизнь страхом?».

Страница 71, 1 абзац: «*Больше, чем кто бы то ни было, алкоголик ведет двойную жизнь*». То есть человек, у которого есть Духовное заболевание, ведет двойную жизнь. «...*Он прекрасный актер. Окружающим людям он постоянно преподносит свой сценический образ. Он хочет, чтобы люди видели его именно таким. Он хочет иметь определенную репутацию, но в глубине души понимает, что не заслуживает ее*».

Спросите себя: «Ведете ли вы такую двойную, тройную жизнь?». Здесь речь идет о трезвости, а не об употреблении. Продолжаете ли вы играть роль, пытаетесь ли вы показать другим людям какой крутой, либо какой вы Духовный или какой вы классный парень в Программе, как у меня иногда бывает такое. Пытаетесь ли вы играть роли? Дома вы пытаетесь играть роль примерного семьянина, встречаетесь с парнями знакомыми – там надо играть роль бабника. Женщины – играете ли вы роли, делаете ли вы то, что вам не свойственно просто из-за того что вам когда-то поднесли образ и теперь продолжаете его играть? Один мой друг рассказал такой пример. «Представьте себе витрину магазина. Идет дождь и грязь такая вокруг, ездят машины и эта витрина постоянно пачкается. И хозяин магазина стоит и целый день трет эту витрину, потому что она пачкается. В то время как у него в магазине стоят люди, заходят и уходят, не делают покупки из-за того, что нет продавца. Этот человек вместо того, чтобы вести бизнес занимается витриной». Спросите себя: «Занимаетесь ли вы в своей жизни тем, что вы просто поддерживаете эту витрину – образ – вместо того, чтобы жить? Тратите ли вы свою жизнь на то, чтобы жить в каком-то образе?». Вместо того, чтобы сделать вдох и выдох и быть самими собой. Это еще один признак Духовного заболевания.

Страница 147. Глава «Заглянем в наше будущее».

«*Для большинства людей алкоголь связан с весельем и общением с друзьями. Он будит воображение, приносит освобождение от забот, скуки и беспокойства. Он дает ощущение радостной близости с друзьями и заставляет думать, что жизнь прекрасна. Совсем другое испытывали мы в те последние, тяжелые дни запоев. Никакого ощущения прежних радостей, они остались только в воспоминаниях*». Живете ли вы жизнью, в которой нет радости? Живете ли вы своими воспоминаниями? Как было здорово год, пять, десять лет назад? Вместо того, чтобы посмотреть, что можно сделать с жизнью сейчас, предаетесь ли вы постоянным воспоминаниям.

Читаем дальше: «*Никогда не удавалось нам воскресить в себе счастливые моменты прошлого. Мы испытывали настойчивое желание получать удовольствие от жизни, как когда-то*». Я был профессиональным борцом за счастье. Я боролся за право быть счастливым, и чем больше я боролся, тем меньше и меньше счастья было в моей жизни. Скажите, вы понимаете, о чем идет речь, когда я говорю, что профессиональный борец за счастье?

«И вместе с тем, нами владела болезненная, навязчивая идея, что произойдет чудо, мы вновь обретем утраченный контроль, и возвратятся времена, когда мы были счастливы. Мы делали еще одну попытку и снова испытывали горечь поражения. Чем меньше терпения по отношению к нам оставалось у окружающих, тем в большей степени мы изолировали себя от общества, от самой жизни».

Изолируете ли вы себя от других людей? Замыкаетесь ли вы в себе? Пытаетесь ли вы оградить себя от других людей? Это еще один симптом Духовного заболевания.

«Мы стали подданными короля Алкоголя, дрожащими обитателями его безумного царства. Ледяной души туман одиночества окутал нас, все сгущаясь и становясь чернее». Понимаете ли вы, что такое одиночество? Одиночество – это когда ты самый одинокий человек в мире, находясь в полной комнате людей. Это состояние, которое не лечится другими людьми, это признак Духовной болезни, а Духовная болезнь лечится Духовными методами.

Читаете дальше: *«Некоторые из нас отыскивали для себя злчные места, в надежде найти понимание и одобрение. На время это давало утешение, а потом следовало забытие и страшное пробуждение, когда перед нами вставали четыре чудовищных всадника - Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаяние».* Спросите себя: «Испытывали ли вы в течении последнего месяца Ужас, Замешательство, Разочарование и Отчаяние?».

«Несчастные пьяницы, которые прочтут эту страницу, поймут, о чем идет речь». Здесь изложены признаки Духовного заболевания. И не только пьяницы поймут, о чем речь. Если у вас есть Духовное заболевание, вы тоже поймете, о чем речь.

«Время от времени какой-нибудь непросыхающий пьяница в редкую минуту трезвости говорит себе: “Мне совсем не хочется выпить. Я чувствую себя гораздо лучше. Я лучше работаю. Мне сейчас гораздо лучше”. Как люди, ранее страдавшие от алкоголя, мы только улыбаемся, слыша все это». Заявляли ли вы на группе, находясь в ужаснейшем состоянии боли, горя, отчаяния, когда вас спрашивали: «Привет, как дела?». Говорили ли вы: «Нормально». Было ли у вас такое, что вам просто хочется плакать от боли, от одиночества, а вы говорите другим людям: «Нормально». И я, зная об этой болезни, и видя других людей на группе, если я знаю, что у этого человека нет спонсора, он не является членом группы, и он не делает Программу, если я знаю, что он настоящий хронический алкоголик или наркоман, я знаю, что он мучается, как бы он ни пытался показать, какой он счастливый и жизнерадостный.

«Наш друг напоминает нам мальчика, который насвистывает что-либо в темноте, чтобы побороть страх. Наш друг обманывает себя. На самом деле он многое отдал бы за то, чтобы как следует выпить, но при этом чувствовать себя нормально. Скоро он возьмется за старое, потому что без алкоголя он чувствует себя несчастным. Он не представляет себе жизни без алкоголя. Потом наступит время, когда он не сможет представить себе ни жизнь без алкоголя, ни жизнь с чередой запоев. Он познает такое одиночество, которое известно лишь немногим. Он окажется у обрыва. Он захочет умереть». Еще один признак Духовного заболевания – желание смерти. Мысли о самоубийстве и самовредительстве, было ли у вас такое, понимаете ли вы, что это такое – хотеть умереть, что такое мечтать о смерти. Может быть, вы предпринимали попытки покончить жизнь самоубийством?

Мысль о самоубийстве вошла в мою жизнь где-то в 17 лет. Эта мысль пришла ко мне, и живет во мне, периодически напоминая о себе. Первым признаком того, что у меня есть проблема в Духовной Программе действий, это не мысль об употреблении. Их уже давно нет. Первым признаком того, что у меня пробоина в Программе Духовного выздоровления,

это мысли о самоубийстве. Также, один раз я слышал от одного человека, что для него признаком Духовного выздоровления стало то, что он перестал думать о самоубийстве. И я отметил про себя, что уже около года не думаю о самоубийстве. Сейчас эти мысли тоже периодически приходят ко мне, и это первый звоночек того, что мне нужно что-то делать по Программе Духовного выздоровления.

После того, как мы прошли по книге и увидели Духовную сторону болезни, я хотел бы еще коснуться некоторых аспектов, которые вытекают из этой Духовной болезни. В результате Духовной болезни, которая начинает прогрессировать в трезвом состоянии, у нас, у зависимых людей начинаются проблемы с мышлением. Проблема алкоголика, наркомана, зависимого, созависимого, людей с любой зависимостью – когда она находится в трезвом состоянии – проблема Духовная перетекает в проблему мышления, и мы сейчас коснемся нескольких аспектов того, как думают. Как мыслят зависимые люди.

Есть несколько частей.

1. Навязчивые мысли. Навязчивость мышления, одержимость
2. Бредовые идеи
3. Иллюзия

1. Навязчивые мысли.

Спросите себя, склонны ли вы к тому, чтобы у вас периодически в голове происходят какие-то навязчивые диалоги. Допустим, вы пообщались с кем-то на работе, пришли домой, а у вас в голове крутится весь этот диалог, который был в течение дня, а может быть какая-то фраза из этого диалога. Например, «нужно сказать начальнику это, нужно сказать начальнику это.....». и вот эта навязчивость мышления, навязчивые мысли, они просто сводят с ума. Я помню эти моменты, когда ты не можешь заснуть, потому что мысли беспрерывно крутятся в голове, голова наполнена мыслями, которые невозможно выбросить из головы. В психиатрии есть такой термин «жевать жвачку». Он характеризуется тем, что у человека постоянно крутится в голове какая-то идея и невозможно ее выбросить. То есть, что такое навязчивое мышление – это одержимость чем-то.

Например, было ли у вас такое, когда какая-то песня в голову западает или какая-то строчка из книги, фраза из разговора – просто начинает крутиться в голове. Когда вы начинаете кому-то что-то доказывать или бороться с кем-то. Например: закончился разговор, человек ушел домой, а у вас в голове все равно продолжается кино. Навязчивые мысли – это также resentment, форма навязчивых мыслей, когда происходит определенный самогипноз.

2. Бредовые идеи.

Это такой аспект мышления зависимых людей, такие идеи, которые обычно никому не рассказываются. Эти бредовые идеи у меня были в самом начале употребления. В середине и после, в трезвом состоянии они тоже присутствовали, до тех пор, пока я интенсивно не начал выздоравливать. И в конечном итоге не сделал эту Программу так, как ее нужно делать. Что такое бредовые идеи: например, вы едете в маршрутке и вдруг к вам приходит мысль, что если эта маршрутка попадет в аварию, как вам нужно сгруппироваться, или где вам нужно сидеть, какое самое безопасное место или поза. У меня, например была

такая бредовая идея: в моем городе есть плотина, и у меня был страх переезжать эту плотину, потому что в моей голове был четкий образ, как эта плотина разрушается в тот момент, когда я буду проезжать по ней, маршрутка упадет.

Спросите себя: «Понимаете ли вы, о чем речь?».

Или, например: я могу идти по улице, и навстречу мне идет человек, а у меня внезапно возникает диалог с ним. Он мне говорит: «Привет, малый». А я спрашиваю: «Почему ты называешь меня малым?», а он мне: «Да пошел ты». А я ему: «Сам пошел». И у нас начинается драка. Абсолютно на ровном месте возникает эта мысль. Я совсем не знаю этого человека, а у меня возникают эти бредовые идеи. Или еще один пример. Я иду в университет, и думаю о том, что если танки будут обстреливать университет, где самое безопасное место. И так далее. Еще примеры таких бредовых идей: один мой знакомый считает Шаги, сколько ступеней прошел. Запоминает номера машин, сколько раз он чай колотил ложкой и так далее. Другой говорит: допустим, ты работаешь с кем-то, у тебя в руках молоток, и в голове возникает картина, как ты ударяешь этого человека молотком. И много других примеров. Спросите себя, есть ли у вас такой признак Духовного заболевания, которое перетекает в психическое, или нет. Только честно ответьте себе.

3. Иллюзия

Это мышление, которое характеризуется тем, что оно основано не на фактах, а на вымысле. Иллюзия или самообман. Мы, зависимые, подвержены иллюзии, мышлению, которое основано не на фактах. Наглядный пример. У меня есть такой опыт: мне был 21 год, меня выгнали из дома, университета, я побитый жизнью человек, и вот у меня есть в голове иллюзия: представьте, сидит 10 человек претендентов на одно вакантное место. 9 из них имеют по два высших образования, сидят в костюмчиках, хорошие, приличные люди, и вот я – алкоголик и наркоман Коля, сижу рядом с ними. И вот если вы меня спросите. Кто самый достойный кандидат на это место, то, как вы думаете, что я отечу? Конечно я! Я свое образование зарабатывал на улицах, и пока эти маменькины сыночки учились в Англии, я жизнь постигал на улице, и всякий такой бред и ерунда была у меня в голове.

Мышление, основанное на иллюзии. Абсолютная уверенность, что я самый достойный кандидат на эту должность, и эта уверенность строится на иллюзии. Спросите себя, понимаете ли вы, о чем речь, или нет? Другой пример. Вы когда-нибудь, смотря на красивую дорогую машину, не думали, что на месте водителя этого автомобиля должны сидеть вы, как более достойный обладать этой машиной? А этот человек, какой-то папин сыночек, какой-то дурак, и за рулем такой машины, на его месте должен быть я, потому что я этого достоин. Это иллюзия!

Было ли у вас такое, что вы загорались какой-то идеей. Например, а не заняться ли мне ландшафтным дизайном? И буквально сразу начинаете скачивать какие-то книги по ландшафтному дизайну, покупать литературу, лопаты, грабли, всем знакомым рассказывать, что вы будете этим заниматься. А потом в какой-то день вы открываете глаза утром и видите, что вокруг стоят лопаты, куча книг по ландшафтному дизайну, и понимаете. Что это была какая-то очередная галлюцинация, и как-то все отложили в сторонку и забыли про ландшафтный дизайн. Спросите, себя, понимаете ли вы, что такое иллюзия и одержимость какой-то идеей?

То же самое может быть с девушкой или парнем: мне вот только она нужна, именно она и никто другой. Появилась эта девушка в жизни. Вначале она идеальная, но по мере того, как иллюзия распадается, по мере того, как факты начинают проникать в наш разум и вымысел потихоньку растворяется, мы видим, что этот человек нам абсолютно не подходит. Мы жили в иллюзии.

Еще одна иллюзия зависимых людей – если что-то произойдет, то я буду счастлив. Эта иллюзия свойственна всем. Любое событие – покупка мобильного телефона, компьютера, свидание, или у созависимых – если муж или сын протрезвеет, то я буду счастлива. Это пример из жизни: моя сестра всегда думала, что если ее муж протрезвеет, то она будет счастлива. И вот он протрезвел, и они развелись. И я спрашиваю у нее, была ли у нее такая иллюзия, что вот он протрезвел и теперь мы заживем, теперь будет здорово? Она была вынуждена согласиться, что да, это была иллюзия.

То есть вот эта информация, которая еще больше раскрывает нам проблему, с которой мы столкнулись.

Итак, мы прошли с вами по терм частям проблемы. Мы увидели феномен тяги, физическую часть. Мы увидели мышление алкоголика, навязчивые мысли и мы увидели Духовную проблему. Для людей с другой зависимостью то же самое: Духовная проблема – это фундамент зависимости. Духовная болезнь, это фундамент созависимости, курения, сексоголизма и так далее.

Если бы у нас не было одной проблемы. У нас бы не было одного решения. Более двухсот сообществ используют Программу 12 Шагов АА. Фундамент каждой проблемы – это Духовное заболевание. Дальше идет мышление, которое приводит нас к тяге. Определите для себя, что является для вас аллергией. К чему у вас развивается феномен тяги? Алкоголь, наркотики, никотин, игры, секс, или другой человек. Это то, что активирует феномен тяги.

Следующий момент, это мышление, навязчивые мысли. Они толкают нас к объекту нашего вожделения. И под всем этим находится заболевание Духовное. И благая весть в том, что когда мы преодолеваем заболевание Духа, наше мышление перестает нас толкать к объекту нашей зависимости. В результате того, что я преодолел Духовное заболевание, я выздоровел. У меня нет мыслей употреблять. Мое мышление не толкает меня употреблять алкоголь, наркотики, играть в компьютерные игры, сайты знакомств и прочее. Благодаря Духовной Программе все эти вопросы отпадают. Поэтому если у вас есть признаки Духовного заболевания, вы можете спокойно делать Программу 12 Шагов. Если же вы хронический алкоголик или наркоман, каким являюсь я, то я вам дам свое определение настоящего зависимого. Настоящий зависимый – это человек, который обречен в этой жизни, он обречен умереть от своей зависимости, у него нет абсолютно никаких шансов на нормальную жизнь, полагаясь на свои силы. Настоящий зависимый это человек, который выйдя из запоя, когда организм очистили от алкоголя или наркотиков – мы говорили с вами, что врачи помогают нам выйти из состояния запоя или системы, из феномена тяги. Как только человек выходит из этого состояния, включается счетчик, таймер. И начинает работать мышление зависимого – и рано или поздно, это день, два, неделя, год – рано или поздно мышление человека даст ему команду употребить без вариантов. Это судьба зависимых – умереть от этой болезни в страшных муках. Если человек зависимый вдруг, каким то образом остается трезвым – настоящий хронический алкоголик или наркоман, то он начинает мучиться от самой трезвости. Его начинают преследовать все симптомы Духовного заболевания, о которых мы говорили. И в какой то момент трезвость человека становится настолько невыносимой, настолько болезненной, что он просто вынужден употребить, чтобы снять этот стресс, снять это напряжение внутри. Один из моих Духовных учителей, описывал мне, как стоял на балконе, и говорил: «Коля, жена сказала еще раз употребишь – выгоню». С работы выгоняют, и он стоит на балконе, плачет, и понимает, что если сейчас не выпьет, то просто сойдет с ума, покончит жизнь самоубийством. И открывает бутылку водки и начинает пить с горла, и это чувство, который знает каждый зависимый – когда ты только употребил, мы получили облегчение. Вот такая вот плохая ситуация. Но книга АА говорит нам, что, несмотря на всю безнадежность нашей ситуации, мы сможем выздороветь от алкоголизма.

Теперь вам будет понятнее, что значит выздороветь от алкоголизма. После того, как вы узнали все симптомы этой болезни, мы сможем понять, что значит выздороветь.

Итак, у нас есть физический симптом, психический – мышление, которое толкает нас употреблять, и у нас есть Духовное заболевание. И в книге написано, что когда мы преодолеем Духовное заболевание, то мы также выздоровеем психически и физически. О чем речь?

Страница 81, 2 абзац, написано: *«Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади»*. То есть 12 Шагов. Некоторые действия могут быть очень болезненными и очень неприятными. Но когда мы дойдем до середины 9Шага, до середины возмещения ущерба, мы начнем исцеляться Духовно, мы получим некоторое облегчение в процессе Шагов – в 3 Шаге, 4, 5, но обещания 9Шага просто фантастические, читаем: *«Мы познаем новую свободу и новое счастье»*. Насколько это отличается от симптомов Духовного заболевания.

«Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем». То есть мы, люди, которые постоянно прятали свои секреты, проблемы и неудачи от других, мы не будем сожалеть об этих ошибках, не будем их скрывать, они будут нашим опытом. *«Мы узнаем, что такое смирение и душевный покой»*. Вы помните, что раньше не было и речи, чтобы просто спокойно посидеть на месте. А здесь говорится, что мы познаем смирение и душевный покой.

«Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим». Мы сможем быть полезными для других людей! Как бы низко мы ни пали. Это одна из потребностей людей быть полезными для других

«Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям». Мы избавимся от своекорыстия и заикленности на своих проблемах. *«Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали»*. Круто, да!? Вот это означает выздороветь Духовно. Это означает перестать мучиться от самой трезвости. Это означает жить в трезвом состоянии и получать удовольствие от трезвости. И это результат работы по первым 9Шагам. Мы исцелимся Духовно.

Когда мы исцелимся Духовно, то у нас появятся обещания 10 и 11 Шагов, когда мы будем практиковать 10 и 11 Шаги, когда мы будем делать молитву, медитацию и визуализацию. Что же с нами произойдет?

Страница 82, 1 абзац – немного будет отличаться текст от стандартного, мы будем говорить об этом, когда углубимся в Шаги. *«И еще - мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем»*. Что такое выздороветь от алкоголизма или зависимостью – это перестать бороться с этим? Когда ты живешь в состоянии нейтральности – мы сейчас прочтем – *«ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие»*. Что означает здравомыслие – полноценность мышления. К нам вернулось полноценность мышления. *«Алкоголь редко будет интересовать нас. Если возникнет искушение, мы отшатнемся от него, как от огня»*. Круто, да? То есть мы прожили всю жизнь, мучаясь от этой болезни, а тут нам говорится, что когда мы исцелимся Духовно, к нам вернется здравомыслие и алкоголь перестанет нас интересовать. А если он будет нас интересовать, то мы отшатнемся от него как от огня. И читаем дальше: *«Мы ведем себя разумно и естественно и мы находим, что это произошло автоматически. Мы обнаруживаем, что наше новое отношение к алкоголю было дано нам без всякой мысли и усилия с нашей стороны»*. Эта программа о том, как искать отношения с Богом, о том, как исцелиться Духовно. Еще раз вспоминаем о том, что я говорил – невозможно излечить Духовное заболевание

материальными средствами. И когда мы излечиваемся Духовно, то Бог даст нам новое отношение к алкоголю или наркотикам.

«Это просто произошло и в этом заключено чудо. Мы не боремся с алкоголем и не избегаем искушений, мы чувствуем себя находящимися в нейтральной позиции, в безопасности и под защитой. Мы не давали зарок. Проблема устранена. Она больше не существует для нас, у нас нет самонадеянности, но нет и страхов – это наш опыт». Это опыт тех людей, которые писали Большую книгу. Также это мой опыт. Это то, как мы реагируем, пока находимся в хорошем Духовном состоянии.

Читаем дальше: *«Однако можно легко ослабить нашу духовную Программу действий, если мы будем почивать на лаврах. Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь коварный враг».* Мы не излечились от алкоголизма. От алкоголизма можно выздороветь, но не излечиться. Образный пример: представьте себе, человек болен туберкулезом, и он в состоянии активной болезни, ему плохо, температура, слабость. В состоянии этой горячки он оскорбляет родственников, приносит боль. Задел, в каком то бреде чашку, она разбилась, то есть он находится в болезни. Приходит доктор, и прописывает ему курс лечения, и он начинает выздоравливать. Что значит выздоровление: этот больной принимает горькие пилюли, делает неприятные процедуры. Ему по-прежнему плохо, у него по-прежнему температура, горячка. Уже не так, как было до прихода врача, но еще и не так, как у нормального здорового человека. И это называется выздоровление. Это болезненный процесс. Но приходит день, когда этот человек открывает глаза и он выздоровел: у него нет температуры, горячки, у него нет потливости, слабости. Он чувствует себя отлично. Он не в бреде, он нормально общается с родственниками, он выздоровел. Но врач говорит ему: вы не излечились от туберкулеза. Внутри вас есть маленькая частичка, которая может развиться снова в активный туберкулез. Для того чтобы это не произошло, вам нужно поддерживать ваше физическое состояние. Вам нужна дисциплина в питании, упражнениях, нужно следить за собой. До тех пор. Пока вы будете это делать, у вас будет все нормально.

Теперь мы, зависимые.

У нас есть симптомы активного употребления, мы мучаемся от Духовной болезни, которая толкает наше мышление к тому, чтобы взять первую рюмку, мы выпиваем, запускается феномен тяги, и мы снова начинаем употреблять. И вот мы находимся в болезни. Мы задеваем других людей, причиняем им боль. У нас появляется спонсор, как доктор, который начинает прописывать нам лечение. И это лечение, нам может очень не нравится. Оно может быть очень болезненным. Очень немногие люди могут сразу стать на колени и помолиться Богу в 3Шаге. Потом в инвентаризации 4Шага по злобе и resentment нужно будет молиться за обидчиков, нужно будет делать инвентаризацию по страхам, молиться по поводу страхов и очень часто это вещи, которые нам не хочется делать. Вот это и есть болезненный процесс выздоровления. То, что мы будем делать довольно неприятно, а иногда это нормально – кому как. Затем 5Шаг – нужно будет перед другим человеком рассказать все свои секреты, показать дефекты характера, открыться полностью. И для многих людей это также болезненно.

Затем мы составим список 8Шага. Список людей, которых мы задели, и начнем возмещать им ущерб это тоже болезненно. Возмещение ущерба, признание своей неправоты, отдавать свои деньги. Заметьте, когда мы брали или воровали чужие деньги, это были их деньги, а отдавать придется наши деньги. Но в какой-то момент, когда вы будете делать все эти действия, вы вдруг осознаете что проблема алкоголизма ушла. Вы откроете глаза, и вам станет абсолютно нормально жить в этом мире в трезвом состоянии. Вы будете нормально смотреть на других людей, на самого себя, уйдет эта боль, уйдет пустота, жалость к себе. Вы станете полезным человеком. Вот это означает выздороветь от алкоголизма. Вы не сможете употреблять алкоголь как обычные люди. Потому что мы не

исцелились от алкоголизма. Вы не сможете употреблять наркотики. Алкоголь. Но вы сможете жить в трезвости абсолютно счастливо. Вот это и есть разница между выздороветь, выздороветь и исцелиться. Теперь важный момент: вы можете выздороветь очень долго и болезненно. Вы можете растянуть процесс работы по Шагам на месяцы, годы. Возмещение ущерба – по капельке этот 9Шаг возмещать. И вы можете всю жизнь пробыть в выздоровлении и в болезненном процессе.

На данный момент, а у меня было 170 человек в 8Шаге, я возместил ущерб всем, кроме моего папы. У меня остался один невозмещенный ущерб – финансовый. Я разобрался с папой эмоционально, а теперь отдаю деньги. И я хотел бы передать вам ощущение – что значит быть свободным от этой болезни. Что значит – открывать глаза – и тишина. Когда нет этого безумия в голове, когда просто нормально жить. И вы можете прийти к этому состоянию, но для этого нужно предпринять определенные действия. И на этом мы заканчиваем говорить о первом Шаге. Заканчиваем говорить о проблеме. И я хочу дать вам такое домашнее задание: вернитесь еще раз к тому моменту заключения спонсорских отношений. Вернитесь еще раз ко всем тем частям, о которых мы говорили. Задайте еще раз себе вопросы, готовы ли вы пойти на все ради достижения цели. Готовы ли вы пойти на все, чтобы преодолеть эту болезнь. Готовы ли вы сделать Шаги быстро? Готовы ли вы быть честными на 100 процентов? Готовы ли вы приобретать новый опыт. Вот так вот стоит вопрос: готовы ли вы или нет? После всего, что мы с вами обговорили.

Домашнее задание:

1. Еще раз пересмотрите заключение спонсорских отношений, посмотрите еще раз на то, о чем мы с вами говорили – это первое задание.
2. Пересмотреть то, о чем мы читали в книге до 42страницы.
3. Написать на одну страничку описание своей Духовной болезни. Как вы мучаетесь от трезвости. Что такое для вас Духовная болезнь.

Все эти задания о феномене тяги, мышлении и духовном заболевании все это сделает вас более эффективным в несении вести другим алкоголикам. Вам не нужно рассказывать историю своего детства другим алкоголикам в наркологии или какие-то другие вопросы вам нужно сконцентрироваться на трех вещах: феномене тяги, мышлении, которое толкает нас употреблять и о духовной болезни. Все. Вы можете убрать всю ту шелуху, которая сверху, и сконцентрироваться на этих трех вещах. Представьте ситуацию: приходит успешный алкоголик Андрей в наркологию. У него Мерседес 600й, все здорово, жена, и вот дядя Федя – сантехник сидит в наркологии. И если Андрей начнет ему рассказывать о хеннесси, о проблемах, как заправить Мерседес и так далее, то этот дядя сантехник послушает его, уйдет, и они не найдут ничего общего. Если же Андрей, будучи алкоголиком, расскажет этому сантехнику, как включался у него феномен тяги, когда он пил. Как он мучился от мышления, которое раз за разом толкало его употреблять и о том, как он чувствовал себя в трезвом состоянии, то если это сантехник настоящий алкоголик, он сможет идентифицировать себя с ним. Вы сможете принести весть о выздоровлении другим людям, если вы будете ее правильно нести.

Проблема, 1Шаг состоит из трех вещей: феномен тяги, мышление, Духовная болезнь.

На этом мы заканчиваем сегодняшнее собрание.

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...».

13 1 Шаг «Бонус для созависимых»

Здравствуйте, меня зовут Коля, у меня есть проблема – ее надо обозначить как-то так что бы она прозвучала, как общая проблема, потому что все содружества используют Программу 12 Шагов называют ее как Программу решения. Если у нас разные проблемы то у нас у каждого сообщества должны быть разные Шаги, если у нас одни 12 Шагов, значит у нас должна быть одна проблема. И я свою проблему обозначал до недавнего времени, как невозможность употреблять алкоголь и невозможность оставаться трезвым. То есть, для созависимых – вы, наверное, обозначаете проблему как заикленность на каком-то человеке. Получается у нас две разные проблемы. Как у нас может быть одна программа выздоровления? Но недавно, я поменял спонсора и он мне выдал такую проблему, которую можно считать общей для всех. Перед тем как начать, у меня вопрос: «Есть ли новички на группе?» - 4 человека. То, что у нас здесь происходит - это формат конференции, это первое. «Кто делает Шаги по книге Анонимные Алкоголики?» – больше половины. Это фантастический показатель, поскольку еще несколько лет назад, практически не было групп в Украине, и даже людей, хотябы одного, кто делал бы 12 Шагов. На каждой группе говорили о 12 Шагах, обсуждали Шаги, думали про 12 Шагов, делали интерпритации 12 Шагов, писали свои 12 Шагов, и каждый кому не лень говорил, что 12 Шагов - какая классная Программа, что сколько людей столько и программ. К сожалению, из-за этого, за 20 лет существования такой идеи как 12 Шагов в Украине мы выросли всего лишь – ну дай Бог чтоб 2000 человек на 45 000 000. Если посмотреть на Америку, то к 20-ти летию Анонимных Алкоголиков, телеграмма была от президента США Эйзинхауэра с поздравлением, их было за 20 лет уже 500 000! В Польше тоже самое – в одном городе может быть больше групп, чем во всей Украине. Вопрос «Почему?». Если найти этот вопрос «почему?», то можно разобраться. Теперь по поводу одной проблемы. Проблему, которую мне показал мой спонсор – был ли ты счастлив с детства? Либо когда ты попробовал алкоголь - это стало для тебя дорожкой к счастью? Он объяснил, что есть люди которые рождаются уже с таким чувством как неудовлетворение. Кто-то рождается с таким чувством, как неудовлетворения, а кто-то рождается с таким чувством постоянного упаднического настроения. И для того, чтобы человек нормально жил, он должен чувствовать себя счастливым. Это одно из таких базовых стремлений. Я боролся за счастье всегда. Я профессиональный борец за счастье. Все что я делал в жизни это чтобы быть счастливым. До 15 лет чтобы быть счастливым – я шесть дней в неделю занимался футболом, находился постоянно в движухе, спорте. Потому что когда я в процессе, как то больше стимулируется организм и я получал хоть какое-то удовлетворение. Дальше я развил идею, что такие люди как я – для нас не важна цель. Например: если у меня будет работа - я буду счастливым. И ты в процессе, потом – «Бам» - работа есть, счастья нет. На следующий день эта работа уже не важна. Значит надо диван новый купить, и начинаешь суйтиться, суйтиться в процессе, в процессе – купили диван. На следующий день – как будто бы он десять лет стоял. Таким образом, жизнь превращается в гонку, гонку за счастьем. И если алкоголикам и наркоманам повезло, в том плане что они (ну я) нашел ответ в употреблении, то созавсимым вообще наверно грусно, так как вся жизнь в этом неудовлетворении. В книге Анонимные Алкоголики написано, что эта болезнь физическая. Это первый момент, который надо признать. Если у вас есть такое чувство, как неудовлетворение то это проявление какого-то физического слома, это болезнь физическая. В Америке вопрос был поставлен врачам – можно ли людям, которые постоянно испытывают это неудовлетворение, медикаментозно вернуть эту способность? Ответ врачей был – нет. Поэтому в Америке нет такого понятия, как наркологии, у них не лечат зависимость, у них выводят из состояния употребления, и говорят вам надо идти на группу Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов. Родственникам говорят вам надо идти в Ал-Анон. Потому что мы вам не можем дать вам таблетку, чтоб вам помочь. В Книге говорится так же, что 1 Шагом является признать, что я физически и психически отличаюсь от других людей. Каждый должен сам ответить для себя, есть ли у него это или нет? Есть ли у меня эта постоянная нехватка счастья? Постоянное вот это «нехватает» «хочется чего-то». Думаю, что если у меня соседи, будут ко мне хорошо относиться, я буду счастлив. Если я куплю новую вещь я буду

счастлив. То есть я не счастлив и мозг пытается подкинуть идейку. И это физический момент это болезнь.

Люди не могут ее вылечить. Но есть такая Сила, люди называют ее Бог, и этот Создатель может исправить этот изъян. В Книге написано - так же что мы больны и психически тоже. В чем же проявляется психическая сторона болезни? Первое это навязчивые идеи – это психиатрический термин. Жевание жвачки. То есть приходит мысль в голову – надо сказать мужу то, а я на работе. И все я не могу уже работать, потому что у меня целый день в голове этот диалог, я жду вечера, чтоб сказать кому то что-то. Я не могу продуктивно нормально день прожить, потому что жду «ну когда». Для меня рот открыть и сказать вот эту фразу жизненно важно. У меня в трезвости было: я работаю с папой, а у меня идея «Надо сказать Васе эту вещь», «Надо сказать Васе эту вещь», «Надо сказать», «Надо сказать». И я просто беру телефон, звоню знакомому и говорю: «У меня крутится мысль навязчивая в голове «надо сказать» я ничего поделывать с этим не могу я с ума схожу» – это признак психиатрического отклонения. Это такая жесткая правда. Чтоб это увидеть надо свои примеры приводить.

Второй момент это бредовые идеи. В чем они проявляются? Если я дам сыну в этот раз 50 гривен что-то изменится. Или, к примеру: меня муж бьет. Бредовая идея, что он бьет меня, потому что я борщ плохо готовлю. Или бьет потому, что надо убираться лучше. Муж бьет, потому что он больной человек. У меня бредовые идеи были – я сейчас деньги возьму, употреблю, а потом заработаю и положу на место. Часто мы обижаемся на других людей когда они говорят нам: «Да что же ты творишь? Ты посмотри, ты же не правильно делаешь». Они со стороны видят правильно. У моей мамы коронная фраза «Я же говорила». Третье проявление психиатрического заболевания – иллюзорность мышления.

В синей Книге написано подряд в нескольких предложениях - мечта каждого алкоголика, иллюзия, заблуждение, безумие – 4 слова используется. Я посмотрел в толковом словаре слово иллюзия. Иллюзия – медицинский термин психиатрический, который показывает мышление, основанное на неподтвержденных фактах. Как оазис в пустыне. Иллюзия в чем проявляется?

В Книге написано на странице 23, 1 абзац: *«Лишь немногие отдадут себе отчет в том, насколько это соответствует действительности. Члены их семей и друзья смутно осознают, что эти пьяницы — ненормальные люди, но все ждут с надеждой того дня, когда страждущий проснется от летаргического сна и проявит свою силу воли»*. Это иллюзия, она не основана ни на каких фактах. Меня бьют, унижают, воруют из дома, приводят каких-то левых людей, рушется моя жизнь, а у меня иллюзия – что еще день и он возьмется за голову. Вопрос: «На каких фактах основано эта иллюзия». Не на каких. И все, что мне говорят со стороны, вызывает во мне жесткий протест. Здесь написана правда: *«Если человек — настоящий алкоголик, этот счастливый день может никогда не наступить»*. Если человек пришел в содружество Ал-Анон с целью чтоб протрезвел ваш родственник, то это иллюзия. Потому что истинная трагедия заключается в том, что большая вероятность того что ваш сын, муж, родственник, скорее всего умрет от этого заболевания. Вот это правда. Он умрет, если он сам не начнет ходить на группы, сам не начнет делать Программу. Ваше хождение может вам помочь.

Следующий признак психиатрического заболевания – параноидальное мышление. Мышление, основанное на страхах. Это когда я куда-то иду, и заранее знаю, что меня пошлют. Я еще не спросил, а уже думаю, что мне грубо ответят. Параноя. Я слушал одного спикера, он сказал: «Нам никогда не говорили то, что мы думали нам скажут». Я иногда надумую, и самое интересное, что его образование не позволит ему сказать, то что я думаю он мне скажет. Я вам говорю, как человек, у которого это все присутствует.

Еще один момент - об иллюзиях – воздушные замки, строить воздушные замки. К примеру – я иду в университет с курсовым проектом и думаю: «Так, я захожу сейчас в кабинет, преподаватель проверяет, ставит мне пятерку в зачетку, хвалит меня за то, что я раньше срока за месяц все сделал». На следующий день говорит всей группе: «Вы охламоны, лентяи, человек за месяц сделал». И я уже внутренне кайфую от всего этого. И я вдруг понимаю, что я сейчас приду, дерну за дверь и она закрыта – и все. И в жизнь придет суровая правда. Получается мне намного проще жить в иллюзии, чем в нормальном мире. Выходит есть два мира настоящий, Божий мир. И мой – вымышленный, эгоистичный мир. Есть люди, которые так никогда не придут в настоящий мир, они всю жизнь проживут в своей иллюзии. Самое лучшее время для таких людей как я сидеть дома, когда никого нет, одному в комнате и думать, и фантазировать, представлять счастье. В это время я просто счастлив, меня прет от жизни. Я могу представлять как я куплю гитару, научусь играть, буду песни петь. Посажу сад, там птицы будут петь. У меня будет самая лучшая жена дети... и тут присходит такая глупость приходят какие-то люди и говорят: «Иди, на работу сходи чтоли». И меня толкают без моей воли в жизнь. Я прихожу на работу. И, если 20 минут назад, я думал какой я красавец, какой я молодец, то тут реальная жизнь – «Что тупишь, ты отчет неправильно сделал». И мне настолько непонятно, как такого хорошего, такого замечательного человека как я кто-то гнетет. И вот в этом то и проблема – проблема в невозможности жить в правде.

Постоянный побег в иллюзию. Алкоголики и наркоманы – счастливые люди у них есть возможность на какое-то время убежать в эту иллюзию. Еще такой момент, это психическое состояние как снежный ком оно нарастает. У меня есть опыт употребления, но я никогда не доходил до такого безумия мысленного в употреблении, который был в трезвости. Когда страдаешь от того, что в голове происходит, и ни какими мыслями это не убрать.

Если раньше стоит только употребить и как то сбивается это все. То, если этого выхода нет, то получается постоянно жить в этом стрессе, в этом состоянии. Такая правда моей жизни.

Я сказал спонсору: «Что у меня депрессия из-за того что, у меня нет девушки, отношений». И он ответил: «Что у меня депрессия из-за того что у тебя нарушено тело нехватка гармонов радости, из-за этого у тебя депрессия. А твой мозг уже просто объясняет логически – так у тебя нет девушки». Другому объясняет – у тебя муж алкоголик. Другому – у тебя работа не та. Мозг логически объясняет, почему я не счастлив. У мозга задача – логичеки объяснить. Возвращаемся к тому, что нет возможности получить радость вот эту внутреннюю, чтоб чувствовать себя нормально. И вот это проблема. Я хочу, чтоб каждый увидел. Я не счастлив и ничего не могу с этим сделать. Это 1 Шаг: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем – признали что наши жизни стали неуправляемы».

Всю жизнь я пытаюсь быть счастливым и ничего не получается, логично предположить что не стоит верить в это. Вот это проблема. К сожалению, на группах чаще всего на проблеме и останавливаются. И погнали – у меня сын наркоман, на работе нет- то, это не так. Это как в больницу приходит человек ему говорят: «Вам надо сделать операцию срочно, вам нужны медикоменты, вам нужно с врачом общаться, и да кстати вам нужно клизмы делать, свое говнецо подсливать». А он приходит на группу, и давай одни клизмы ставить. Вместо работы по Шагам, служения, спонсирования то, что нужно делать, он одни клизмы ставит. «У меня и то плохо и то плохо». И выходишь иногда с группы и думаешь: «Капец». Как грустно. Но есть выход.

Программа 12 Шагов это не эгоцентричная программа психологического расчехления, типа узнать почему мне плохо и понять что-нибудь, это богоцентричная программа, которая говорит что есть Бог, такой как мы его понимаем. Что это значит «Бог как мы его понимаем». Мой спонсор мне говорил: «Напиши такого Бога, какого ты бы хотел». Ты хотел быть счастливым? Ты хотел, чтоб Бог дал тебе счастья? Ты любви хотел всю жизнь? Ты в людях искал любовь? Дали тебе люди любовь? Нет. Бог может дать. Ты защиты хотел? Дали тебе

люди защиты или ты всю жизнь в страхе живешь? Бог тебе даст защиту. Люди, деньги, машины, дали тебе счастья? Бог даст тебе счастье. Значит, Бог тебе нужен – любящий, милосердный, дающий силы. И спонсор говорит мне: «Вот твой список, и теперь всегда когда ты видишь слово Бог это то, что написано у тебя, а не то, чем тебя в детстве пугали «он тебя накажет», «он тебя в Ад отправит». Бог это любящий, милосердный, дающий мне силы.

В 3 Шаге я принимаю решение идти к такому Богу. Это жизненно важное решение. Дальше такой момент. Люди часто спрашивают: «Когда надо делать 4 Шаг? После 3 Шага?». И на это в книге есть ответ, после 3 Шага написано: «*Затем...*». Затем, означает сразу. Помолили, всали с колен и сразу же приступили к энергичным, практическим действиям. Я не буду углубляться в суть программы. Я обозначил проблему, и показал решение. Есть люди, которые могут вас спонсировать. Катя, Аня, Света – это те, кого я знаю лично.

Часто бывает, когда я рассказываю, люди меня слушают и говорят: «Так все про меня, ты просто в голову залез». Я не психолг, я учусь в институте совсем на другой специальности. Я хочу сказать вам с чего я начинал три года назад.

Я отмечал новый год в наркологии, меня выгнали из университета, родители не захотели, чтоб такой человек как я присутствовал вообще дома, поэтому меня в ссылку отправили в монастырь. Густая картина это внешнее. Внутреннее проявление этого состояния было, что я громче всех смеялся, громче всех говорил, но приходя в комнату я ложился на кровать, и мучался от того что не смог расплакаться, внутри боль пустота, просто жуть. Из-за того, что я был слишком трусливый, я ни разу ни попробовал покончить жизнь самоубийством. Кстати - это еще один признак психиатрии – навязчивые мысли о самоубийстве. Это тоже очень мощная тема, такая как полежать на кровати подумать - кто на похороны придет ко мне, как меня будут хоронить, как они наконец то поймут какого они человека потеряли. Я еще думал на такую тему что, допустим, пожар и я спасаю от туда детей, а сам мученической смертью умираю. Это безумные мысли - вот она проблема. И сейчас я вам скажу одно из самых классных обещаний программы – когда мы преодолеваем заболевание Духа, мы излечиваемся и физически и психически.

В мою жизни вернулась радость. До тех пор пока я в программе, пока Бог присутствует в моей жизни – в ней есть радость и счастье. Физически я исцелен, хотя врачи не нашли такого средства. Психически я больной человек, хотя все далеко ни так страшно как раньше.

Я принес вам всего лишь воды в ладошках, но есть полноводная река. 12 Шагов это путь к реке. Путь к этой Силе, которая сделает счастливым радостным, свободным. Жизнь приобретет новый смысл. Вкниге очень много разных феноменальных обещаний. Одно из самых мощных это обещание 9 Шага. Написано: «*Когда мы дойдем до середины 9 Шага(ни когда мы прочитаем до середины, ни когда кто-то рассказывает, ни когда мы Колю послушаем, а когда мы сами дойдем) мы познаем новую свободу и новое счастье*». Для меня свобода это отсутствие рабства страха, злобы, постоянных притензий к другим людям, постоянного неудовлетворения, постоянного раздражения, что кто то делает не так как я хочу – вот это свобода, новое счастье. Написано: «*Мы не будем сожалеть о нашем прошлом*». Здесь говорится о людях, чьи жизни разрушены алкоголизмом. И тут говорится о том, что мы не будем сожалеть о нашем прошлом?! Это фантастика. Я сделал много плохо в прошлом, и я не могу сказать что я прав этом, но у меня нет чувства вины. «*И вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое смирение и душевный покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе*».

Я не знаю как у вас, но моя проблема была всегда в том, что у меня всегда была семья, и был я, была футбольная команда, и был я, были мои одноклассники, и был я, есть весь мир и есть я. Никогда нас не было. Это была глобальная проблема, которую на определенном этапе помогли решить алкоголь и наркотики. Сейчас есть мы. Ушла эта отреченность. *«Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наш эгоизм, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от своекорыстия. Изменится наше отношение к жизни и мировоззрение, исчезнут страх перед людьми»*. Были такие времена, я в магазин не мог зайти, в глаза кому-то посмотреть. Это ушло *«и страх экономической нестабильности»*. Я никогда не видел(хотя где-то это может и есть) чтоб люди на улице валялись и умирали от голода. Хотя у моей мамы вечно паника по этому поводу, холодильник ломится от еды, а у нее страх – Янукович пришел, все надо сухари сушить. Или у меня есть телефон, а мне страшно – нет, мне надо какой-то круче. Яркий пример – хлам дома. Знаю что ненужно, знаю, что выбросить надо, но думаю, вдруг пригодится. Страшно выбросить. У меня были несколько больших чисток дома, и все равно получается так, что один мешок выносишь, а два страшно выкинуть. *«Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали и ставили в тупик. Мы внезапно поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя»*. Если то, что я рассказал, есть в вашей жизни, а я вам рассказал что было у меня, и кстати это у меня ушло, если это решение подошло мне, оно подойдет и вам. Потому что у нас с вами одна проблема и одно решение, один путь.

На этом мы заканчиваем сегодняшнее собрание.

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

14 2 Шаг «Написание концепции Высшей Силы»

Привет всем, меня зовут Коля Голубей я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на это собрание. ***«Господь Бог, Отец наш Небесный, прошу Тебя, сделай меня проводником Твоей воли на время этого общения, прошу Тебя, Боже, вложи в мои уста ту информацию, которую должны услышать люди во время общения на этой сессии, будь с нами во время этого общения, открой наши сердца, наши души, наши разумы. Да пребудет с нами Твое благословение во веки веков. Аминь»***

Хорошо, и так, мы переходим ко 2 Шагу. Маленький плацдарм, что мы увидели в 1 Шаге:

1. Физическая аллергия, которая проявляется в виде феномена тяги, это значит, что когда алкоголь, или наркотик попадают в мой организм, я практически ни чего не могу сделать с этим, нет ни какого контроля, либо же временами были какие-то периоды контроля, но за ними следует еще более жесткие периоды употребления.
2. Это безумное мышление, которое проявляется в феномене первой рюмки, да, т.е. разные термины читали в книге: неполноценное мышление, навязчивые мысли, иллюзии, самообман, параллельные мысли, провалы в памяти, все это говорит о том, что я не могу оставаться трезвым в своем желании, или на принятии своего решения,

так как у меня нет сильной психологической, т.е., умственной защиты против первой рюмки. Т.е., эти два момента описываются двумя терминами «контроль» и «выбор». Могу ли я, контролировать сколько я употребил? Второе, могу ли я управлять своим желанием, могу ли я управлять своим решением не пить? Могу ли я управлять этим решением?

3. Мы увидели духовное заболевание. Настоящий алкоголик, или настоящий зависимый, или созависимый, у которых есть другие зависимости, т.е. люди, у которых есть духовное заболевание, в трезвом состоянии начинают мучиться от самой трезвости. Постепенно, постепенно люди сползают в депрессию, грусть, печаль, страхи и т.д. И мы увидели, что в книге написано, что духовное заболевание стоит на первом месте. Когда мы излечиваемся от духовного заболевания, мы излечиваемся от физического и умственного заболевания.

И так, что же получается, кто такой настоящий алкоголик, или зависимый- это человек, который мучается от своего употребления, это человек, который не может контролировать количество выпитого, или наркотика. И этот человек ни чего не может сделать с этим из-за того, что у него феномен тяги. И вот в какой- то день настоящий алкоголик, или наркоман выходит из запоя, или системы. И в этот момент трезвости у него включается таймер до следующего срыва. В этом заключается мышление алкоголика, в том, что у него запускается таймер. И через день, два, три, неделю, месяц, пол года, год. Если у человека есть мышление алкоголика, он снова пойдет употреблять, не зависимо от того, сколько он книжек прочитал, что- то он там узнал, услышал. Человек, без вариантов, пойдет снова употреблять. И у него снова включится феномен тяги и очередной запой, или система. Затем он снова выйдет из нее, снова включится таймер, снова запустится мышление алкоголика.

И вот в чем проблема. Многие люди говорят: «Ты не спеши с этой программой, ты там, не надо ни куда спешить, мы не стали алкоголиками за один день, мы не выздоровеем за один день, расслабься, посмотри по сторонам, оцени там все. Тебе не нужен спонсор, Шаги». Но если вы обнаружите, что у вас есть феномен тяги и мышление алкоголика, то вам очень, очень быстро нужно с этим что- то сделать, очень, очень быстро вам нужно приобрести решение, решение этой проблемы. Иначе снова включится мышление алкоголика и снова начнется новый запой, или система. Поэтому мы будем работать по этой программе максимально быстро. Эта программа не для того, что бы ее растягивать, годами делать, да, это программа делается быстро. И теперь, когда вы узнали об этом, вы можете сами квалифицировать себя - являетесь ли вы алкоголиками или нет? Являетесь ли вы настоящими алкоголиками, или настоящими наркоманами? Либо же вы тяжелые пьяницы, тяжелые потребители наркотиков. Если вы тяжелые пьяницы, то вы можете сами управлять своим решением пить или нет. Если вы тяжелый потребитель наркотиков вы можете сами управлять решением употреблять или нет. Если вы тяжелый пьяница, или тяжелый потребитель наркотиков, то вам не нужна эта программа, для того что бы чувствовать себя нормально. Но она нужна для настоящих алкоголиков и наркоманов, таких как я. Поэтому, если вы обнаружили, что вам не нужна эта программа, пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста, не нужно говорить таким людям как я, что им то же не нужна программа, что они не должны ее делать, что им не нужен спонсор, и что эту Программу хочешь делай, хочешь не делай, не надо им говорить- они могут умереть из-за таких советов.

И так, все, что мы узнали до страницы 42, мы можем пройти квалификацию алкоголиков, квалификацию на то, являемся ли мы алкоголиками или нет. И теперь наша задача всех людей, которые приходят к нам на группы, квалифицировать являются ли они алкоголиками или нет. Вы, зная о феномене тяги, мышлении алкоголика и духовном заболевании, можете квалифицировать любого человека- является ли он алкоголиком, или нет, является ли он наркоманом, или нет. Начните носить с собой Большую Книгу на собрания, это поможет вам в этом деле. Т.е., вам не надо опираться на память, помнить всю книгу наизусть, достаточно человеку показать основные моменты книги для того, что бы определить алкоголик он, или

нет. То есть, я называю это- провести квалификацию. Так же вы можете провести квалификацию членов своей группы, являются ли они алкоголиками, являются ли они наркоманами, либо же они тяжелые пьяницы, тяжелые потребители наркотиков. Поэтому мы переходим к решению проблемы алкоголя. Мы уже поверхностно коснулись главы «Выход есть», что ответом на алкоголь является приобретение жизненно важного Духовного опыта. И вот когда мы будем работать с главой «А как быть агностикам», мы коснемся, что же это такое Духовный опыт, что же это такое Духовное пробуждение.

Откройте страницу 43 первый абзац:

«Из предыдущих глав вы узнали немного об алкоголизме». Т.е., мы узнали немного об алкоголизме «Мы надеемся, что нам удалось объяснить разницу между алкоголиками и не алкоголиками». Я надеюсь, что в результате предыдущего выступления, вы увидели, в чем разница между алкоголиками и не алкоголиками, вы увидели в чем разница между алкоголиками и тяжелыми пьяницами, или зависимыми, наркоманами и тяжелыми потребителями наркотиков. То есть, тяжелые потребители наркотиков, или тяжелые пьяницы- это люди, которые могут своим решением, своей силой воли сказать: «Я не буду больше употреблять», и чувствовать себя при этом нормально. Либо же эти люди могут умеренно контролировать потребление, умеренно употреблять. Так же и тяжелые потребители наркотиков и тяжелые пьяницы не страдают от духовного заболевания, они чувствуют себя нормально, когда перестают употреблять, т.е., эти люди заявляют – не нужно спонсорство, не нужны Шаги, ходи на группы и не пей, займись спортом, по чаще, по больше секса и т.д., главное деньги. И когда тяжелые пьяницы, или тяжелые потребители наркотиков начинают сыпать этими решениями- для них это работает, для настоящих алкоголиков, или зависимых этимисловами, они убывают таких людей как я, потому что сама трезвость не является решением моей проблемы. Мы все прошлое занятие, сессию, спикерское, как вам удобно это называйте, посветили тому, как чувствует себя настоящий зависимый в трезвом состоянии.

Читаем дальше.

«Если Вы обнаружили, что не можете отказаться от потребления алкоголя, даже если искренне хотите этого вы хотите, но не можете вы с трудом, или если когда вы пьете, вы с трудом контролируете сколько вы выпили, возможно вы алкоголик», подчеркните это предложение. Опять же две важных темы:

1. Есть ли у вас выбор, можете ли вы остановиться, когда вы хотите это, или нет?
Можете ли вы оставаться трезвым на своем желании или нет?
2. Вы с трудом контролируете сколько выпили, у вас нет контроля?

Вот здесь, вот в этом моменте очень важно увидеть разницу в переводе. Есть разница в том, что вы не можете контролировать, или вы с трудом контролируете. Потому что люди заявляют, но у меня же бывает, иногда моменты, когда я контролирую с трудом, но контролирую как-то.

Так вот смотрите, у меня папа и мои две сестры они не зависимые люди. Они контролируют сколько они выпили без труда, без каких-то серьезных усилий с их стороны, им не нужно подвергаться вот этому мучению. Вы знаете, что такое мучение? Когда настоящий алкоголик или зависимый пытается контролировать употребление, это же кошмар. Помните в главе «Еще об алкоголизме» в самом начале главы написано, что самая заветная мечта алкоголика, зависимого, контролировано употреблять, получая при этом удовольствие. То есть, мы, зависимые можем иногда контролировать употребление, но при этом не получаем ни какого удовольствия, либо мы употребляем как хотим этого, но при этом не контролируем этот процесс. И дальше написано:

«Если это так, (спросите себя, является ли предыдущее предложение правдой для вас) то вы страдаете заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного Духовного опыта».

И так, если вы увидели в себе феномен тяги, мышление алкоголика, мышление зависимого, и духовное заболевание, то вы страдаете страшным заболеванием, которое убивает людей. И это заболевание может быть излечено путем приобретения определенного Духовного опыта. Дальше читаем:

«Атеистам и агностикам приобретение такого опыта кажется невозможным, но ведь продолжать пить означает губить себя, особенно если вы относитесь к разновидности безнадежных алкоголиков. Не всегда легко сделать выбор между неизбежной смертью от алкоголя и жизнью на обретенной вами Духовной основе».

На полях напишите: - **«Выбор между 1 Шагом и 2 Шагом».**

То есть, неизбежная смерть от алкоголя- это 1 Шаг, жизнь на приобретенной Духовной основе, 2 Шаг- решение. Вот, последний абзац на странице 43:

«Если бы моральный кодекс или философия жизни были достаточны, 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».

У меня к вам вопрос: «Пытались ли вы преодолеть свой алкоголизм чтением какой- то воодушевляющей литературы? Или возможно читали «сам себе помоги» литературу? Или пробовали какую либо психологию? Пытались ли вы преодолеть свой алкоголизм, свой опыт потребления, свое духовное заболевание с помощью психологии, литературы и т.д.? Сработало ли это для вас, вопрос? Для меня не сработало. Дальше:

«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.

«Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Что означает слово дилемма? Дилемма- слово часто путается со словом проблема. Смотрите, проблема, это ситуация, когда у тебя есть хороший выбор и плохой. Т.е., ну что такое проблема? У меня проблема, ну не знаю, со здоровьем. У меня есть плохой выбор- ну ничего не делать с этим, и хороший- пойти к доктору. И я могу решать эту проблему- пойти к доктору. Дилемма- это ситуация в которой нет хорошего выбора. Например, в гестапо говорят, выберай - как тебя убить, застрелить или повесить, или утопить? Выбора хорошего нет. Теперь смотрите, в какой ситуации оказались алкоголики. Настоящий алкоголик или зависимые люди, которые увидели у себя духовную болезнь. Созависимые, например, в ситуации, что бы мы не делали- лучше нам не становится. Если алкоголик употребляет, то он умирает от своего употребления. Если алкоголик трезвый, то он начинает мучаться от своей трезвости. Дилемма- нет хорошего выбора, и у нас недостаток силы, как-то повлиять на эту ситуацию. Это первый момент.

Что такое не достаток силы? Представь себе отрезок, отрезок 10 см. И вот мы берем и отрезаем от него 2 см, и получается два отрезка - 8 см, и маленький такой кусочек- 2 см. Вот эти 2 см, которые мы отрезали- это недостаток силы. Смотрите, мы можем в своей жизни, сделать на 8 см. Будучи работником, я могу работать на 8 этих клеточек. Но у меня всегда будет маленький отрезочек, эти 2 см, которые я сам не могу добрать, и получается, что всю жизнь я был почти хорошим сыном, что это означает «почти хорошим сыном»- это означает

не хорошим сыном. Я был не плохим студентом- это означает, что я не был хорошим студентом. Я почти держал слово- это означает, что я не держал слово. И вот вся моя жизнь состоит из слова почти, почти, почти, почти, почти. Одна упущенная возможность за другой, Одна упущенная возможность за другой. Спросите себя, понимаете ли вы о чем речь, является ли недостаток силы, вот этот маленький кусочек, которого всегда не хватало, вот такого маленького, незаметного, всегда в жизни не хватало для того, что бы добиться успеха. Вот это и есть недостаток силы, и вот наша дилемма заключается в недостатке силы.

44 страница первый абзац:

«Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем что-либо, чем мы обладаем мы».

Т.е., и эта сила должна быть более могущественнее, чем мы. Является ли это правдой для вас, нужна ли вам сила более могущественная, чем вы, которая могла бы помочь вам в вашей жизни после всего того, что вы услышали. Когда мы говорили о 1 Шаге, после всего того, что вы услышали только что, увидели ли вы, что вам действительно нужна в жизни какая- то сила, вам нужна помощь, помощь чего-то большего, чем люди. И дальше читаем 44 страница первый абзац:

«Это совершенно очевидно», для настоящих алкоголиков и наркоманов это совершенно очевидно, что нужна какая-то помощь, какая-то сила, «но где и как найти такую Силу?

Как раз об этом написана эта книга». В этой книге написано где и как найти эту силу.

Читаем дальше: *«Ее основная цель - помочь вам найти Силу, более могущественную, чем что-либо, чем вы обладаете чем мы, которая решит все ваши проблемы».*

Вот это основная цель этой книги. Сделайте интересное наблюдение, после страницы 44 вообще уже не будет идти речи об алкоголе, алкоголизме, проблеме, речь будет идти о решении, практической Программе действий, у нас есть проблема, которую мы можем охарактеризовать, как недостаток силы. У нас есть болезнь, которую мы ни как не можем изменить. Во 2 Шаге, мы сейчас как раз будем говорить о нем, мы пришли к убеждению, поверили, что только сила более могущественная, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию. Когда мы узнали столько много информации о безумии нашем, которое толкает нас употреблять, нам становится понятным, что такое понятие здравомыслие во2 Шаге. И эта книга, что бы найти эту силу, т.е., помните, мы уже видели с вами три места в книге до этого о целях, в которых написано о целях в этой книге. Т.е., это четвертое место.

«Из этого следует также, что мы будем говорить о Боге. Но здесь возникают трудности с агностиками. Много раз мы, беседуя с новым человеком, замечали, как у него появлялась надежда, пока речь шла о проблемах алкоголиков и пока мы объясняли задачи нашего Сообщества».

Смотрите, есть две категории людей, о которых упоминали в этой главе: атеисты и агностики. Кто такие атеисты- понятно, это люди категорично заявляют, что Бога нет, что нет ни чего Духовного в этом мире.

Кто такие агностики? Агностики- это люди, которые предполагают, что какая-то сила есть в этом мире, но она ни как не влияет на жизнь людей. Это примерное описание агностика. А мы сейчас, так же в книге прочитаем, как описывали агностиков авторы этой книги, кто такие агностики.

44 страница последнее предложение:

«Но как только речь заходила о духовных проблемах, особенно когда упоминался Бог, лица слушавших вытягивались, потому что мы поднимали вопрос, который они 1.тщательно избегали или 2.полностью игнорировали». Т.е., кто такие агностики- это люди, которые тщательно избегают тему Бога, или полностью игнорируют ее. Теперь маленький тест, кто вы, являетесь ли вы атеистом, являетесь ли вы агностиками, либо вы верующие люди, которые верят в Бога, да, на данном этапе мы три категории людей посмотрим. И дальше нам в следующем абзаце нам раскроют еще немного тему агностиков, кто такие агностики, как думают агностики, что они чувствуют.

Написано: *«Мы знаем, что чувствует такой человек. Мы тоже разделяли его искренние сомнения и предрассудки. Некоторые из нас были решительными противниками религии».* Агностики- это решительные противники религии. *«Для других слово Бог было связано с мыслью о Том, кого им старались навязать в детстве».* Спросите себя: «Есть ли у вас противление против Бога, которую вам пытались навязывать?». У меня есть, меня все время отстраняло от темы Бога то, что когда о Боге говорили мне православные, они примерно говорили следующее: «Мы правильно верим в Бога, остальные не правильно». Если высказывались баптисты, мы слышали примерно тоже самое, например: «Мы самые правильные, мы правильно верим в Бога, остальные все сгорят в аду», и т.д. Все, кто говорили о Боге, говорили, что вот они правильные, а все остальные не правильные.

И вот эта идея меня полностью отстраняла от темы Бога.

И дальше читаем:

«Возможно, мы отвергали эту концепцию, так как она казалась нам не соответствующей нашему внутреннему мироощущению», т.е. их идеи о Боге они не соответствуют моему внутреннему мироощущению. *«Отвергая ее, мы думали, что полностью отвергаем идею Бога»,* вот это заблуждение в котором я жил много лет, в заблуждении, что если я отверг идею того, как другие верят в Бога, то этим самым я отвергаю идею о Боге. Еще раз, заблуждение, которое заключается в том, что, если мне не нравится, как верят в бога другие люди, то значит, Бога нет, и это заблуждение. Мне не нужно смотреть на то, как верят в Бога другие люди, мне достаточно просто посмотреть и ответить на вопрос- а верю ли я в Бога? Верю, или готов поверить? Дальше мы будем задавать этот вопросе.

Дальше: *«Нас беспокоила мысль, что зависимость от Силы, находящейся вне нас, и вера в нее являются проявлением слабости и даже трусости».* Там, где я рос, слово верующий принималось как оскорбление. Слово верующий человек- это было свидетельством того, что человек трус и слабак, я инденфицирую себя в этом примере. *«Мы с глубоким скептицизмом взирали на этот мир воюющих индивидуумов, воюющих религиозных учений и необъяснимых страданий. Мы с подозрением относились к тем людям, которые объявляли себя верующими. Какое отношение ко всему этому могло иметь Высшее Существо, и кто способен хоть как-то понять Его? Однако, в иные минуты, очарованные видом звездной ночи, мы вопрошали себя: «А кто же создал все это?» Мы ощущали благоговейный страх и восхищение, но это ощущение было мимолетным и быстро исчезало».*

Давайте сделаем маленькую, маленькую паузу. Ответьте честно на вопрос: «Были ли у вас такие моменты, хотя бы один раз в жизни, что-то пробивало вас от макушки до пяток, и вам нужен был Бог?». Вот в какой-то момент, вы либо просто начинали неожиданно молиться, или вдруг вы зачарованные видом неба просто хотели, что бы Бог был. И у меня такое было, еще до того, как я протрезвел. Я не рассказывал об этом ни кому, потому что опять же, в той компании, где я рос, тема Бога была закрыта. Но мой опыт показывает, что еще до

того, как я протрезвел, у меня были вот эти моменты, когда мне нужен был Бог, но они были мимолетны и быстро исчезали. Вот почему Билл, когда он в больнице получил Духовное пробуждение, начал сразу же активно действовать. Билл прочитал книгу Уильяма Джеймса «Разнообразие религиозного опыта», в которой Уильям Джеймс описывал вот такие состояния Духовного пробуждения алкоголиков, ну и так же других людей. И Билл, читая эти строки, понял и увидел, что это состояние, оно проходит. У многих людей оно проходит и Билл испугался, что оно у него так же пройдет. И поэтому он начал интенсивно действовать, он начал помогать другим и в результате этого, это состояние присутствия Бога в его жизни осталось. То же самое со мной. Я получил Духовное пробуждение, у меня было, примерно, неделя, дней десять трезвости. Я сидел на лавочке в монастыре, разбитый жизнью, после срыва, и, вдруг я понял. Понял- правильное ли это слово? Просто для меня стало реальным фактом, что Бог есть, хочу я в него верить, или нет. И стало мне как-то очень спокойно и удовлетворенно в этот момент. И это состояние у меня прошло бы, если бы я не начал активно действовать, поддерживая это состояние. Потому что, то же самое мы будем делать в этой программе. Мы будем действовать, мы будем активно действовать для того, что бы поддержать Духовное пробуждение, которое мы получим в результате выполнения этих Шагов.

Читаем дальше, страница 45, первый абзац:

«Да, мы, агностики, испытывали нечто подобное и сталкивались с похожими мыслями. Спешим утешить вас. Мы обнаружили, что как только мы смогли 1. отказаться от предрассудков предубеждений и 2. выразить готовность поверить в Силу, более могущественную, чем что-либо мы обладаем, так сразу это принесло результаты, хотя никто из нас не мог дать точное определение или до конца понять Силу, которая есть Бог.»

Мы подходим ко 2Шагу, который заключается в том, что мы должны отказаться от предрассудков по поводу Бога, по поводу того, что мы думали раньше о нем, и выразить готовность поверить в Силу более могущественную, чем мы. И нам не нужно давать четкое определение, что такое Бог, нам не нужно понимать, что такое, или кто такой Бог, нам надо будет просто действовать.

Читаем дальше следующий абзац:

«К счастью, оказалось, что не нужно оценивать, какова концепция Бога у других. Наше собственное представление, каким бы несовершенным оно ни было, оказалось вполне достаточным для установления контакта с Ним.»

И вот это домашнее задание, которое вы будете делать сегодня. Откройте ваши тетради и на чистом листе сверху напишите это домашнее задание «Каким бы я хотел, что бы Бог был?». Напишите в скобочках: (Отложить в сторону все что я знаю о Боге, все, что я читал о Боге, все, что мне другие люди рассказывали о Боге и напишите только то, каким бы я хотел, что бы бог был). И сделайте это упражнение в виде списка.

Например:

1. Любящий. Да, я хочу что бы Бог был любящим.
2. Добрый.

Я вам так, примерно показываю, а вначале следующего задания прочитаю список каким я хотел что бы Бог был, что есть Бог для меня в моем понимании. Т.е., например, с чувством юмора, как вам такое? С чувством юмора, что бы он не был грустным. Меня от Бога раньше отвращало, что мне многие люди доказывали, что Бог грустный, и что верить в Бога надо, в

рясе ходить с поникшей головой, т.е. мне этого не хочется. Мне хочется, что бы Бог был веселый. Например, что бы я мог обращаться к Богу простыми словами, не какими-то там умными молитвами, а простыми словами. Следующий часть, там, что бы Бог был моим другом, и т.д. Смотрите, как делать это задание, зайдите в комнату, помолитесь, примерно такой молитвой «Боже, прошу тебя, откройся мне, помоги мне увидеть тебя». И затем начинайте писать. Я не знаю, 10-15 частей достаточно, в виде тезисов- любящий, добрый, ну как вы хотите, как вы видите его. Вот, если вы уже писали это задание, то напишите его снова и попробуйте отложить в сторону предубеждения, попробуйте отложить в сторону все, что вы знали до этого, попробуйте приобрести новый Духовный опыт. И я сделаю это задание вместе с вами, т.е., я сегодня, когда закончу эту запись, побуду в тишине и попрошу что бы Бог открылся для меня по-новому. И мы начнем следующее занятие, следующую сессию с того, что я прочитаю свое понимание Бога на данный момент и если вам понравится сможете добавить в свой список. У меня к вам единственная большая просьба, пожалуйста, пишите теми словами, которые вы понимаете. Если у вас есть какой-то налет духовного образования, не надо писать православными терминами, или баптистскими терминами, или кришнаитскими. Напишите очень просто. Бог на самом деле, Бога можно описать простыми терминами, когда мы усложняем все это дело начинается догматика, религиозность какая-то, поэтому напишите просто.

Еще один момент на который вы можете посмотреть- это то, чего вам в жизни не хватает, если вам не хватает нежности в жизни, напишите, что я хочу, что бы Бог был нежным, если вам нужна помощь, напишите, что бы Бог был помогающим. Если вы хотите, жаждете прощения, напишите, что бы Бог был всепрощающим. Получите новый Духовный опыт в познании Бога. Я надеюсь, я достаточно четко изложил это домашнее задание. Поэтому давайте на этом месте остановимся, побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и закончим это собрание. Кстати, один нюанс, если вы сейчас сделаете паузу и прямо сейчас напишите это упражнение, то вы можете начать слушать следующий трек сразу же.

Давайте побудем в тишине и закроем сегодняшнее наше собрание.

Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...

15 2 Шаг. Работа с предубеждениями

Итак, задание было написать концепцию Бога, каким бы вы хотели что бы Бог был, и я вместе с вами делал это задание. И я сейчас прочитаю свой список и если вам понравится что то, вы можете добавлять в свой список. Но опять же пожалуйста пишите своими словами формулируйте так, как это удобно вам. Приведу маленький пример. Был у меня один спонсируемый, который практически под диктовку записал мою концепцию Бога. Он говорит, ну я не знаю, у меня что то не получается. Я говорю – ну давай я тебе прочитаю свою понравиться запишешь и в итоге он практически под диктовку записал. Мы начали делать дальше Программу и тупики, у человека просто тупик в общении с Богом. В итоге, какая то Божья благодать пришла. И я говорю ну напиши свою концепцию Бога. Зайди в комнату, побудь в тишине и напиши – Бог как ты его понимаешь. И в итоге это феноменальным образом изменило его отношение с Богом. Когда он сам искренне, честно написал этот список. Поэтому я вам прочитаю, но опять же, что бы вы понимали, о чем пишите. И так у меня получилось 12 частей.

1. Всесильный. (У меня периодически бывают приступы бессилия, действительно бессилия, и вот в эти приступы, моменты я очень, очень понимаю насколько важно что бы у Бога была сила что бы мне помочь. Поэтому я написал – Бог всесильный).
2. Добрый.
3. Любящий. (У меня вот написано, любящий меня безусловно, то есть мне не нужно перед Богом играть какую то роль, делать что то такое сверхординарное, то есть Бог меня просто любит).
4. Понимающий меня.
5. Принимающий меня со всем, что во мне есть, и хорошим и плохим.
6. Бог который покажет мне, как я могу быть максимально полезным для других.
7. Бог, который покажет мне, как я могу использовать максимально свой потенциал в жизни. (Одна из вещей от которых я мучился долго, когда я видел что во мне есть определенный потенциал, но я не могу его использовать, другие люди я видел, у них есть меньше задатков, качеств чем у меня, но они достигали больших результатов. А у меня был потенциал, который я просто не мог использовать. И вот, я написал, что бы Бог помог мне использовать мой потенциал).
8. Радостный, веселый, смеющийся, позитивный, с чувством юмора. (Это одна из вещей, которая мне не нравилась в некоторых религиях, мне говорили что Бог такой хмурый, что мне надо ходит серьезным, я хочу веселья, радости, свободы)
9. Всепрощающий. (Смотрите, если вы написали такую фразу как справедливый. Спросите себя, вы действительно хотите справедливости? За все что вы сделали в жизни, вы хотите ответить по справедливости? Что бы Бог подсказал милиционерам как найти вас, улику какую то против вас за какой то ваш грешок, что бы вас по справедливости вас одновременно все кредиторы нашли, что бы вас по справедливости выгнали из дома и т.д. и тому подобное. Поэтому слово справедливый меня не устраивает, поэтому я написал всепрощающий. Значит я не могу сделать какую либо ошибку, что бы Бог меня не простил).
10. Нежный.
11. Мудрый.
12. Лучший друг. (Для меня лучший друг значит, что я могу с Богом общаться без каких то там канонов, без каких то там обязательных молитв, я могу Богу молиться простыми словами. Как я молюсь в начале собрания, молюсь абсолютно простыми понятными словами, которые для меня прежде всего понятны).
13. Он мой Небесный Папа.

Вот это концепция Бога как я его понимаю на данный момент, у меня менялась концепция, я уже несколько раз в трезвости делал это задание. И вот на данный момент у меня вот такая концепция.

Давайте откроем страницу 45, второй абзац:

«К счастью, оказалось, что не нужно оценивать, какова концепция Бога у других. Наше собственное представление, каким бы несовершенным оно ни было, оказалось вполне достаточным для установления контакта с Ним».

То есть, вот собственно вы написали свое представление о Боге и книга говорит, что этого достаточно, что бы установить контакт с ним.

«Как только мы признали возможность существования Творческого Разума, Духа Вселенной, лежащего в основе всех вещей, у нас появилось новое ощущение силы и цели в жизни; конечно же, для этого надо было предпринимать кое-какие простые Шаги. Мы

узнали, что условия, которые Бог ставит перед теми, кто ищет Его, не очень сложные. Для нас Царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто наестойчивѣчестноищет. Оно открыто, с нашей точки зрения, для всех людей».

Что значит честно искать? Это означает что честно прилагать какие то усилия, делать какие то постоянные действия. Пожалуйста, забудьте о каких либо претензиях к Богу. Если вы не будете честно искать его. Например, вот такой мне нравится образный пример. Человек решил сделать какую то компанию, решил заняться бизнесом. И вот он принял решение заниматься бизнесом честно. И вот он занимался, занимался этим бизнесом 5 лет. Ни кого не обманывал все было здорово. Через 5 лет у него уже большая контора, люди работают на него. И вдруг врываются в дверь люди в масках, автоматы, всех укладывают на пол, всех заковывают в наручники и он говорит – что такое, что происходит, за что вы меня арестовываете? Я же ни кого не обманывал. Они говорят – это налоговая милиция, он говорит, ну как же я же ни кого не обманывал 5 лет честно вел бизнес. Они говорят ему – да ты ни кого не обманывал но платил ли ты налоги государству? Теперь аналогия, ну причем тут это к Богу? Тот же самый вопрос к вам, честно ли вы ищите Бога в своей жизни? Честно ли вы будете искать Бога в своей жизни? Будете ли вы делать какие то действия? Какие могут быть претензии к Богу, если единственный момент в жизни когда вы к нему обращаетесь, это когда вам хреново. Это когда вам плохо. Какие могут быть претензии к Богу? Это первый момент. Второй момент. Если мы будем говорить о Боге о духовной жизни, то нам нужно будет тратить время на это. Нам нужно будет проводить время с Богом. И мы сами ответственны за то что бы организовывать себе это время, мы сами ответственны за то что бы искать Бога. Читаем дальше 45 страница последний абзац:

«Поэтому, когда мы с вами говорим о Боге, мы имеем в виду ваше личное представление о Нем».

С этого момента каждый раз, когда я буду говорить слово Бог, это тот Бог, которого вы описали. Каждый раз, когда мы будем произносить молитву, это молитва тому Богу, которого вы описали. Теперь у вас уже есть свое собственное представление о Боге.

«Это относится и к другим выражениям, связанным с понятием духа которые вы найдете в этой книге. Не позволяйте вашим предрассудкам предубеждениям, связанным с этими духовными терминами, увести вас от честного решения вопроса: что эти термины значат для вас?». Если я буду говорить какие то слова вам не понятные, то вы можете пользоваться толковым словарем. Даже не то что можете, я вам настоятельно рекомендую. Либо через интернет искать слово и значение.

Второй важный момент, связанный с этим предложением заключается в том что мы можем использовать разные слова для обозначения одних и тех же вещей. Например, у меня есть страх критики и когда мы разбирали инвентаризацию по страхам со спонсируемыми мы пришли к пониманию что один и тот же страх мы называем разными словами. Я имею в виду страх критики, я называю это страх критики. Другой мой спонсируемый называет это страх оценки, третий называет страх осуждения, а четвертый страх быть отвергнутым. То есть мы вкладываем один смысл, но называем четырьмя разными словами. Поэтому нужно всегда помнить, что мы можем говорить об одном и том же, но называть это разными словами. У одного моего спонсируемого была ситуация, когда они общались с его спонсируемыми по поводу ревности и в какой-то момент человек пришел в тупик, человек говорит о ревности, а имеет в виду вообще совсем другое, и мы пришли к пониманию что мы вкладываем в слово ревность совершенно разные значения. Еще один практический момент. Начните задавать людям вопрос: «А что ты имеешь в виду, когда говоришь, это позволит вам лучше понимать других людей?». Это позволит вам избежать многих, многих

конфликтов, если вы просто спросите человека, что он имеет в виду когда говорит вам какие-то вещи. Еще один пример одного из моих спонсируемых. Его жена говорит: «Ты меня не слушаешь, ты меня не понимаешь!». Когда мы начали разбирать эту фразу, мы пришли к убеждению, что на самом деле она имеет в виду - ты не делаешь то, что я хочу, говорит фразу: «Ты меня не слушаешь, ты меня не понимаешь, а на самом деле имеет в виду – ты не делаешь так как я хочу». То есть, в общении с другими людьми мы часто не понимаем друг друга, из-за того, что используем разные слова для обозначения одних и тех же вещей. Если вы будете держать этот принцип в своей памяти в своей голове, то это поможет вам лучше понимать других людей и особенно когда вы начнете спонсировать других алкоголиков. Если вы не понимаете что то, то ищите для себя смысл этого слова это единственный способ к познанию новых слов, новых терминов.

Страница 46, первый неполный абзац:

«В первое время это все, что нам нужно для начала духовного роста, для установления наших первых сознательных контактов отношений с Богом, как мы понимаем Его, Позднее мы обнаружили, что нами приняты многие вещи, которые казались совершенно неприемлемым. В этом заключался духовный рост. Человеку, который хочет расти, нужно с чего-то начать. Поэтому мы воспользовались нашей концепцией Бога какой бы ограниченной она ни была».

У вас есть ваша концепция Бога и с этого мы можем начать, т.е. как я вам уже говорил, с этого момента мы уже не будем говорить об алкоголе, наркотиках, феномене тяги, безумии. С этого момента эта вся программа чисто духовная. Мы будем решать духовный вопрос, мы будем выздоравливать от духовного заболевания. И повторяю еще раз. Духовное заболевание не лечится материальными вещами, духовное заболевание лечится духовными средствами.

«Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: «1. Верю ли я или 2. готов ли я поверить), что существует Сила более могущественная, чем все, чем мы обладаем я?»».

На полях напишите –«**2 Шаг**».

В этом моменте заключается 2 Шаг. Первое: верите ли вы что существует сила более могущественная чем вы? Вы описали концепцию этой силы. Второе: готовы ли вы поверить? Что означает готовность поверить? Если вы относитесь к атеистам или к людям для которых большая проблема поверить в то, что есть Бог, то попробуйте сделать то, что делают ученые. Они иногда берут в разработку так называемую рабочую гипотезу. То есть, если ученые не знают, правда или нет какое либо утверждение. То они делают гипотезу, а вдруг правда, а вдруг это реальность. И они начинают действовать как будто это правда, как будто это реальность. Поэтому если вам тяжело поверить в то, что есть сила более могущественная чем вы. Спросите себя: «Готовы ли вы поверить?». Я надеюсь у вас как минимум есть готовность поверить когда вы услышали в какой плохой ситуации вы оказались если у вас есть такая болезнь как алкоголизм. Поэтому вопрос вам сейчас: «Верите ли вы, или готовы ли вы поверить, что существует сила более могущественная, чем вы?». Ответ да или нет. Если ответ да, то читаем дальше

«Как только человек признает, что он верит или готов поверить мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути».

Если вы верите или готовы поверить я постараюсь вас убедить, что вы на правильном пути. Если же вы не готовы поверить, то вам нужно либо же перечитать книгу до этого момента. Либо же отложить этот диск в сторону, до того момента пока зависимость окончательно вас не добьет. Но если вы готовы, если вы все таки верите, читаем дальше:

«Мы не раз видели, что на этом простом ~~е~~незванцы краугольном камне можно создать духовное мировоззрение, благодаря которому можно многого добиться».

Итак, что такое краугольный камень? Смотрите, у нас уже есть фундамент, мы увидели его в «Рассказе Билла», фундамент это – полная готовность. Мы усвоили чем отличается готовность от желания, полная готовность это фундамент. В главе «Выход есть» мы увидели цемент, общая проблема и общее решение, мы увидели что есть очень много мест, очень много групп где у людей есть только половина части цемента. И есть только общая проблема и нет ни какого общего решения. Общее решение это вторая часть цемента что бы цемент был крепким нас должно связывать общая проблема и общее решение. На данный момент я вам изложил свою проблему и проблему тех людей которые писали эту книгу. Если вы увидели что у нас общая проблема, то сейчас мы займемся общим решением. Когда вы пройдете по всем заданиям которые даны в книге, у нас с вами появится общее решение. У нас с вами появиться общий цемент который будет нас связывать. И дальше вот термин, краугольный камень, что это такое, представьте вот: стройка, фундамент и вот первый камень который закладывают в углу называется краугольным, от этого камня начнется стройка, от этого камня начнут параллельно и перпендикулярно стены выводить. То есть вот краугольный камень это тот камень от куда начнется стройка. То есть вера, или готовность поверить в Силу более могущественную чем вы. То есть в Бога как вы его понимаете. Это тот часть от куда мы начнем строить новое Духовное мировоззрение, это тот часть от куда мы начнем делать Духовную Программу Анонимных Алкоголиков. И так здесь нам дана ссылочка внизу страницы. Написано: «Обязательно прочтите в Приложении часть II («Духовный опыт»)». И мы открываем страницу 183 на котором есть приложение «Духовный опыт». И в этом приложении мы узнаем, что такое Духовный опыт, что такое духовное пробуждение. Читаем:

«Понятия «Духовный опыт» и «Духовное пробуждение» многократно употребляются в этой книге, которая, при внимательном чтении, свидетельствует о том, что перемены, происходящие в личности и достаточные для излечения от алкоголизма проявляются в большом разнообразии форм».

То есть что такое Духовный опыт и духовное пробуждение – перемены происходящие в личности и достаточные для излечения от алкоголизма.

«Однако же, верно и то, что у читателей первого издания сложилось впечатление, что изменения в личности или религиозные переживания...».

То есть, все это говорит об одном и том же - Духовный опыт, Духовное пробуждение и изменение в личности, религиозное переживание это все разные слова для определения сути одного явления. Что то должно измениться в нас в нашем мышлении в нашем отношении к миру и эти изменения должны быть достаточны для излечения от алкоголизма. *«...должны иметь характер внезапных и ярких сдвигов в сознании. К нашему общему счастью, это заключение ошибочно».*

Читаем третий абзац:

«В нескольких первых главах описываются такие случаи внезапных коренных перемен. Хотя мы не стремились создать такое впечатление, многие алкоголики, тем не менее, сделали вывод, что для выздоровления они должны обрести непосредственное и переполняющее чувство «Осознания Бога», за которым сразу же последуют большие перемены во взглядах и восприятии».

То есть, от куда происходят перемены? Что является причиной этих перемен? Это осознание присутствия Бога.

«Среди нашего растущего, многотысячного сообщества алкоголиков такие перемены хотя и нередки, но отнюдь не являются правилом. Большинство случаев относится к той категории, которую психолог Уильям Джеймс называет «образовательной разновидностью», поскольку в этих случаях события развиваются медленно, на протяжении некоторого времени. Очень часто друзья нового члена АА осознают произошедшую в нем перемену гораздо раньше его самого. В конце концов, и он понимает, что в его отношении к жизни произошли глубокие изменения; что эти изменения едва ли можно отнести лишь за счет его собственных усилий. То, что часто происходит в течение нескольких месяцев, редко могло бы быть достигнуто за годы самодисциплины. 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. 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».

И так, Духовный опыт, Духовное пробуждение, коренные перемены в психике, изменения в личности, все это является внешним проявлением в личности. Проявлением чего? Проявлением того что мы вступаем в сознательный контакт с Богом. Каким Богом? Как мы его понимаем. Мы написали эту концепцию Бога. Теперь в следующем абзаце нам дается одно предупреждение.

«Особенно мы хотели бы подчеркнуть, что любой алкоголик, способный честно взглянуть на свои проблемы, как показывает наш опыт, способен выздороветь при условии, что он не отвергнет полностью понятия духовности. Он может потерпеть поражение, только встав на позицию нетерпимости и воинствующего отрицания».

То есть, нас убьет – нетерпимость и воинствующее отрицание.

«Мы находим, что ~~духовная сторона~~ духовность программы не должна вызывать трудностей».

В 12 Шагах, в Программе Анонимных Алкоголиков нет духовной составляющей, вся Программа является Духовной.

«~~Желание~~ Готовность, честность и непредубежденность являются основными качествами, необходимыми для выздоровления. И они незаменимы».

Готовность, честность, непредубежденность. Давайте еще посмотрим, как в книге описывается вот этот термин духовное пробуждение или изменения в личности?

Откройте пожалуйста главу «Мнение доктора» на странице XXV, второй абзац последнее предложение.

«Этот цикл повторяется снова и снова, и если у человека не произойдет коренной перелом в психологии, то надежд на излечение – немного».

Дальше:

«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 обречен, у которого накопилось столько проблем, что он навсегда отчаялся разрешить их, этот человек вдруг обнаруживает, что может легко контролировать свое желание выпить, для этого необходимо всего лишь следовать немногим простым правилам».

То есть, когда мы получим Духовное пробуждение, то мы сможем легко контролировать свое желание выпить. Мы не сможем контролировать тягу, мы ни когда не излечимся от алкоголизма. Но мы можем выздороветь от алкоголизма. Мы можем быть избавлены от психического влечения к алкоголю или наркотикам и так же мы можем выздороветь от духовной болезни. Доктор Силкуорт использовал два этих термина.

И через абзац.

«Если доктор честен перед собой, то сталкиваясь с такой проблемой, он должен иногда чувствовать свою профессиональную неполноценность. И хотя он отдает все, что имеет, часто этого оказывается недостаточно. Чувствуется, что иногда требуется нечто превосходящее человеческие силы, чтобы вызвать это коренное изменение в психике».

Для того что бы произошло коренное изменение в психике, нужно влияние силы намного превосходящей человеческие. Нужно присутствие Бога во всем этом.

Страница XXVI, пятый абзац.

«Бывают, - ответил врач. – Исключения в случаях, подобных вашему, известны с давних времен. В разных местах, время от времени алкоголики приобретают жизненно важный опыт. Для меня эти случаи – редчайшее явление. Они стоят в одном ряду с сильными эмоциональными потрясениями».

То есть, это еще одно определение Духовного опыта.

«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».

То же самое, что мы уже говорили до этого. Произошли изменения, изменения в мыслях, эмоциях, духовных ценностях. Эти изменения могут произойти только под воздействием Силы большей чем мы. И в этом моменте у многих людей возникают предубеждения. И следующая наша задача разобраться, что такое предубеждения и как с ними работать.

Страница 46, второй абзац.

«Это было для нас важным открытием, ...».

То есть что? Что мы можем начать нашу Духовную жизнь с ответа на простой вопрос – верю ли я, или готов ли я поверить в Силу более могущественную чем я? Ответили да, вперед. Мы можем начать с этого момента.

«...так как нам казалось. Что мы не можем использовать Духовные принципы если мы не примем на веру многие вещи, в которые трудно поверить. Когда люди предлагали нам их подходы, основанные на духовных принципах, как часто все мы говорили: «Мне бы

хотелось иметь то, что имеет этот человек. Я уверен, что все было бы хорошо, если бы я мог верить, как верит он. Но я не могу принять как безусловно верные многие аспекты веры которые так очевидны для него». Для нас было бы большим утешением узнать, что мы можем начать с более простого уровня.

Кроме кажущейся неспособности принять многое на веру, нам часто мешали 1. упрямство, ~~обидчивость и предрассудки~~ 2. чувствительность и необоснованные предубеждения».

То есть, три вещи нам могут помешать – упрямство, чувствительность и необоснованные предубеждения.

47 страница в самом верху.

«Многие из нас были настолько чувствительными, что даже случайное упоминание о духовных вопросах вызывало в нас крайний антагонизм».

Что такое антагонизм? Непринятие, раздражение.

Дальше:

«Нужно отказаться от такого настроения».

Спросите себя – есть ли у вас такой настрой? Если есть, то вам нужно от него отказаться?

«Хотя многие из нас сопротивлялись, нам не потребовалось больших усилий, чтобы избавиться от подобных чувств».

Вам не потребуется больших усилий, что бы избавиться от подобных чувств. Почему?

«Перед угрозой гибели от алкоголя мы стали столь же непредвзятыми в духовных вопросах, какими старались быть и в других сферах жизни».

Перед нами вся трагичность и ужасность этой болезни. Мы уже много часов проговорили о первом Шаге. О проблеме, о том что дела намного хуже чем многие из вас подозревали начиная работать с этим диском. И вот когда мы оказались перед угрозой гибели, то мы становимся очень непредвзятыми.

«В этом смысле алкоголь обладает большой силой убеждения. В конце концов, он заставляет человека быть благоразумным».

Смотрите, мне не зачем кого-то уговаривать, упрашивать или заставлять. Если человек настоящий хронический алкоголик или наркоман. То алкоголь или наркотики забьют его до такой позиции, что он будет готов услышать ответ. Либо он умрет раньше этого срока. Поэтому мое дело нести весть о выздоровлении, мое дело предлагать.

«Иногда это был утомительный процесс; мы надеемся, что ни у кого из вас предрассудки и предубеждения не будут держаться так долго, как у некоторых из нас».

И так, что же такое предубеждения? Предубеждения это мысленные концепции у вас в голове которые являются для вас какой-то абсолютной, незыблемой правдой. И если такие концепции присутствуют и какой-то другой человек говорит то, что идет в разрез с вашими

предубеждениями, с вашими концепциями. То первое, что приходит это – раздражение, неприятие, стремление доказать и спорить. Это свидетельство наличия предубеждений. По этому один из вопросов которые я задавал вам, когда мы заключали «Спонсорское соглашение» и которое вы должны задать человеку который только пришел в Программу, готов ли он не спорить, не критиковать, готов ли он получить новый опыт. Образный пример – вы идете на работу устраиваться, а вы уже знаете что вас не возьмут или звонит телефон, а вы уже знаете что на вас накричат или кто то говорит вам о Боге, а вы уже знаете что все это ерунда. Еще до того момента как вы начали разбираться, вы уже знаете. Недавно пример был такой – я задумался о вегетарианстве и говорю сестре: «Я задумался о вегетарианстве и хочу себя попробовать в этом». Я смотрю на человека, и такое ощущение, что у человека глаза немного закатываются. И она мне начинает рассказывать, что в человеке который проповедует вегетарианство, у него будет нехватка белков, потому, что нет возможности восполнить вот эту нехватку белка за счет растительных продуктов. Я ей говорю: «Хорошо, хорошо подожди минутку. Скажи пожалуйста что такое белок?». И надо было видеть ее лицо. Она говорит: «Ну, белок там, э, э, э...». Она не знает что такое белок. Но у нее есть предубеждения по поводу того, что нельзя быть вегетарианцем, она использует какие то слова и термины, даже не зная, что они означают. От куда у нее взялось это предубеждение. Оно взялось когда она прочитала что-то, или увидела по телевизору или в интернете или в книге. Обычно первое, что мы услышим по поводу какой-то темы, вот это и становится нашим мнением. Например, девочке Маше, тетя Зина сказала, что самые лучшие туфли продаются в универмаге «Украина», на другой стороне города, и вот эта девочка ездит всю жизнь в другой конец города за туфлями, потому что у нее есть убеждение. Четкое стойкое убеждение, что там самые лучшие туфли. Либо же люди более взрослого поколения которые могут заявлять что самые лучшие ботинки, Чешские или Польские. Предубеждения.

Например: предубеждения что для того что бы остаться трезвым нужно просто ходить на группы и не пить. С чего взялось это предубеждение? Однажды человек первый раз услышал такое выражение по поводу этого вопроса, и оно стало его мнением. Те люди которые заявляют - что не нужно спонсорство, не нужно работать по Программе просто ходи на группы и не пей. От куда у них это мнение? От куда это предубеждение? Просто в начале их трезвости, им кто-то хорошенько промыл голову, им кто-то много, много раз об этом говорил. И скорее всего люди, которые им говорили это мнение, уже давно сами посрывались имея это мнение как основу для выздоровления. И еще один момент от куда берутся предубеждения. В основном они берутся из детства. Поэтому спросите себя, сколько вам лет? 20, 30, 40, 50, 60... Есть ли моменты в жизни, есть ли ситуации вашей жизни, есть ли ситуации в жизни на основе того, что вы думали в юности или в детстве. Для того что бы начать жить по взрослому, ответственно, нам нужно периодически пересматривать свои предубеждения, то о чем мы думаем.

Еще один момент. Например по поводу выздоравливающий, от куда взялась тема выздоравливающий. Во-первых, потому, что перевод не правильный, перевод изначально неправильный, в том плане везде натыкали выздоравливающий. Представьте себе ситуацию. Если бы изначально в книге Анонимные Алкоголики был правильный перевод. Если бы изначально было бы написано выздороветь, они выздоровели. У нас вообще поднимался бы вопрос по поводу выздороветь или выздоравливать? Нет. Потому что все изначально знали бы что можно выздороветь. Поэтому смотрите, я вам сейчас задам 6 вопросов. Вернее даже не задам, запишите 6 вопросов. С помощью которых вы сможете увидеть предубеждения в своей жизни. И так первый вопрос:

1. Почему я так уверен, что я прав?

Странный вопрос, да? Ведь ни кто из нас не думает что мы можем быть не правыми. Каждый из нас уверен что мы правы. И если я буду себе просто задавать вопрос: «Почему я так уверен, что я прав?», то нам не нужно рассказывать себе, что мы не правы, проблема в

том, что мы уверены что мы во всем правы. И вот этот вопрос может дать вам возможность увидеть больше правды в своей жизни

2. Может это убеждение быть ошибочным?

Смотрите, вопрос не стоит – это убеждение ошибочно. Вопрос стоит - может ли это убеждение быть ошибочным? В чем проблема предубеждений? В том, что мы уверены, что это правда на 100%. Если мы сами себе скажем, что есть вероятность ошибочного убеждения. То, мы уже не будем, так рвать горло по поводу каких-то вопросов.

3. Могут ли быть исключения?

Смотрите. Это заведомо неправильное предубеждение, когда вы используете слова «все», «всегда», «ни когда», «100%», «без исключений» и т.д. Когда вы так говорите, то вы не даете ни какого шанса для выбора например: «Все американцы тупые», абсолютно неверное предубеждение, абсолютно. И если вы зададите себе вопрос: «Могут ли быть исключения?», то ответите – «Да есть». А если да, есть, то тогда не все. Большая часть, многие, а может быть некоторые американцы не развитые, но уже не все.

4. Может ли быть такое, что они правы?

Вот в тех ситуациях, когда вы спорите с кем то, доказываете, спросите себя - может ли быть такое что они правы?

5. Может ли быть такое, что мы оба правы?

Часто бывает такое, что люди спорят и доказывают друг другу одно и то же. Просто разными словами. И если вы себя спросите: «Может ли быть такое, что мы оба правы?». Может выясниться, что вы говорите об одном и том же. Либо же может выясниться, что либо вы правы в каком-то моменте, а иногда прав другой человек. Например: «Вы спорите - закипает ли вода при 100 градусах цельсия или нет? Вы говорите – да, при 100 градусов цельсия вода закипает. А другой человек говорит – нет, и при 80 градусов вода закипает. А вы говорите - что за ерунда, не может быть такого». Так вот ответ такой правильный: вода закипает при 100 градусах цельсия при атмосферном давлении, чем меньше атмосферное давление тем меньше температура вскипания воды. То есть при вакууме вода может закипеть чуть ли не при нуле градусов. Поэтому – может ли быть такое, что вы оба правы?

6. Может ли быть такое, что вы оба не правы?

Вот это очень интересно.

Вот 6 вопросов, которые помогут вам увидеть очень , очень много правды о своей жизни.

Например: многие из вас могли подумать - «Да, короче, что мне там этот Коля рассказывает, какой то пацан, будет мне рассказывать? Что я могу такого нового узнать?». Может быть, кому-то из вас не нравится мой голос. Какое-то дурацкое, глупое предубеждение может украсть у вас новый опыт. Или например: вы смотрите на абсолютно прекрасную девушку, просто фантастическую и она вам так нравится. Но, у вас есть четкое предубеждение, что такой человек как вы, не сможет понравиться такой девушке, и из-за этого предубеждения вы упустите свою судьбу. То же самое и в работе с этой Программой. Когда будут какие-то моменты в 3 Шаге, в 4, в 5, в 6, в 7, 8, 9, 10, 11, 12. Когда вы будете протестовать и захотите бросить эту Программу, или не захотите делать что-то, перечитайте себе шесть простых вопросов. И тогда, ваша жизнь измениться. Именно об этом идет речь когда говорится, что нужно отказаться от предубеждений.

Еще один нюанс. Возможно вы уже имеете опыт прохождения по Программе. У вас уже есть спонсор, у вас есть Шаги. И будут задания, которые вы не делали со спонсором. А они 100% будут. Будут задания, которые вы делали по другому. И ваше предубеждение, которое может украсть у вас новый невероятный опыт будет заключаться в том, что вы и так все знаете, или я лучше это делаю. Если вы сможете отложить в сторону вот эти ваши предубеждения. Просто отложить в сторону, я не говорю, что вы не правы, или вам не нужно заниматься тем чем вы занимались, но если вы просто сможете отложить в сторону все свои предубеждения и попробовать что-то новое. То, в результате у вас уже будет не один опыт, а два. С одной стороны тот опыт, который у вас уже есть, с другой, тот опыт, который вы получите, работая с этим диском. И у вас уже есть два опыта. Вы сможете быть уверенным, что лучше работает, что хуже. До этого момента у вас могут быть только ваши мнения. А как мы уже читали в главе «Выход есть» алкоголики остаются трезвыми благодаря Духовному опыту, а не духовному мнению. Страница 47, первый абзац.

«Читатель может снова спросить нас, почему он должен верить в Силу, которая могущественней его. Мы считаем, что на это есть причины. Вот некоторые из них».

И дальше нам даются причины, почему бы нам не задуматься над этим вопросом. Приводится пример стальной балки.

47 страница, последний абзац:

«Прозаическая стальная балка представляет собой множество электронов, с невероятной скоростью движущихся относительно друг друга. Движение этих крошечных тел происходит по совершенно точным законам, и законы эти одинаковы для всего материального мира. Так нас учит наука. У нас нет никаких оснований сомневаться в этом».

Возьмите в руку монетку, достаточно просто монетку да, вот если вы посмотрите на эту монетку металлическую, то на самом деле это не монетка, это набор электронов. И почему то очень легко вериться в это. Мы верим в науку. Мы отказываемся верить в Бога, но мы верим в науку. В науку которой занимаются люди. Люди которые ошибаются. И это одно из предубеждений которое есть у многих из нас. Мы готовы поверить в науку, но мы не хотим поверить в Бога.

«Однако, как только нам предлагают вполне логичное предположение, что в основе всего материального мира и жизни, насколько мы можем понять это, лежит Всемогущий Руководящий Творческий Разум, так тут же незамедлительно проявляется наш антагонизм, и мы усердно стараемся убедить себя, что все это совсем не так».

Как только нам говорят, что весь этот мир, небо, звезды, деревья, люди, все, что нас окружает, все настолько сложное, все это творение Бога. Все это результат действия, какой-то великой творческой силы. И тут нам говорят это, и мы не хотим верить. Мы хотим верить в науку, но не хотим верить в Бога.

Приведу вам образный пример. Я живу в Украине. И Украина может производить обычные шариковые ручки. У нас достаточно развита технология, что бы производить ручки. Но на сегодняшний момент в Украине нет такой технологии, что бы производить мобильные телефоны. Мобильные телефоны, производятся например в Японии, Китае, Корее. Чем сложнее механизм, тем сложнее технология его производства. Тем сложнее его сделать. Как следствие – тем умнее должны быть люди. Вот это мобильный телефон. Ученые говорят что одна живая клетка по своей сложности в тысячу раз сложнее устройства мобильного телефона. Одна простая человеческая клетка. А тут есть организм, человек который состоит из миллиардов и миллиардов клеток. Эти клетки образуют невероятно

сложные органы которые взаимодействуют друг с другом. И мы отказываемся верить, что кто то невероятно умный создал все это. Мы хотим верить в то что говорит наука. Мы хотим верить в то что какой то человек сказал – вы знаете что люди произошли от обезьян. И мы абсолютно спокойно в это верим. Просто потому что один человек это сказал. И вот то, о чем мы уже говорили, работа с предубеждениями. Простое, простое задание. Почему бы не спросить себя: «Почему я так уверен что я прав? Может ли это убеждение быть ошибочным? Могут ли быть исключения? Может ли быть такое что они правы? Может ли быть такое что мы оба правы? Может ли быть такое что мы оба не правы?». И мы даже на таком примере можем увидеть больше правды об этом мире.

Страница 49, первый абзац:

«В наших рассказах о себе вы найдете множество путей, при помощи которых мы постигали Силу, более могущественную, чем мы».

Мы уже читали главу «Рассказ Билла», «История Доктора Боба», В большом издании книги есть еще 44 истории алкоголиков, вы слышали мою историю в самом начале. Все эти истории рассказывают об одном. Как я и все эти люди приобрели Силу более могущественную чем мы.

«И это совершенно не важно, согласны или нет мы с тем или иным путем. Опыт научил нас, что в нашем случае нет смысла беспокоиться об этом. Эти вопросы каждый человек решает сам.

В одном только согласны все эти мужчины и женщины. Каждый из них приобрел к Силе, более могущественной, чем они, и верит в нее. В каждом случае эта Сила совершила чудо, непосильное для человека, предоставленного самому себе. Как говорит известный американский государственный деятель: «Обратимся к документам».

Тысячи мужчин и женщин, вполне земных, заявляют открыто, что с тех пор, как они 1.поверили в Силу, более могущественную, чем они, 2.определили свое отношение к ней и 3. научились делать некоторые простые вещи, = в их 1.образе жизни и 2.мышления произошли революционные изменения».

Всю мою жизнь мне встречались люди, которые говорили мне, что как только они познали Бога, в их жизни произошли революционные изменения. Я отказывался в это верить. До тех пор пока я сам не поверил в эту Силу, не определил свое отношение к ней, и не начал делать простые Шаги изложенные в Программе Анонимных Алкоголиков. В результате этого мой образ жизни и мое мышление изменилось.

«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 правилам».

Страница 50, первый абзац.

«Давайте спросим себя – не выказываем ли мы ту же предвзятость и неразумность в вопросах духа, которую древние выказывали в вопросах материальной жизни?».

Задайте себе вопрос: «Выказываете ли вы предубежденность в вопросах духовности такую же, как многие люди выказывали в вопросах материального мира?». Когда-то это был абсурд, что Земля круглая, это была абсолютная чушь, что Земля не центр вселенной. В

итоге Колумб, Галилей и многие другие люди, которые делали революционные открытия, они показали, что эти предубеждения были ошибочны. То же самое в вопросах Духовности. Почему бы нам на практике не проверить свои взгляды и мнения. Почему бы нам не отложить их в сторону и попробовать узнать что то новое.

Страница 51, первый абзац.

«Мы должны спросить себя, почему бы нам не применить к решению человеческих проблем такую же готовность изменить свою точку зрения?».

Здесь идут вопросы на которые мы отвечали когда работали с духовной болезнью.

«У нас были трудности в отношениях с другими людьми, в трезвом состоянии 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? Конечно же, человеческие проблемы важнее. Когда мы увидели, как другие решают свои проблемы, полагаясь на Дух Вселенной, мы перестали сомневаться в существовании Бога. Наши идеи оказались беспомощными, в то время как идея Бога нам помогла».

Страница 52, второй абзац.

«Когда мы стали алкоголиками, сломленными кризисом, в который сами себя завлекли, мы уже не могли больше откладывать решение этого вопроса или уваливать от него. Нам пришлось бесстрашно ответить на вопросы: является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?».

У нас, если честно, выбор довольно маленький. И не очень веселый. Либо умереть от алкогольной смерти. Либо надеяться, что есть Бог, который нам может помочь. И я надеюсь, что в этой точке Программы вы можете сказать: «Я готов поверить или я верю что есть Бог который сможет мне помочь». Именно такой Бог как вы его описали.

Страница 53, абзац 4:

«На самом деле мы обманывали самих себя, потому что в глубине души каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребенка есть основополагающая идея Бога».

Спросите себя: «Есть ли в глубине души основополагающая идея Бога?». Были ли у вас эти моменты когда вы хотели что бы Бог был, и он был в вашей жизни когда вам искренне нужен был Бог и он приходил к вам, но затем что то внутри вас сопротивлялось. И это ощущение присутствия Бога уходило. У меня это было и у многих, многих людей которых я знаю, это тоже было.

«Мы наконец увидели, что вера в какого-то Бога столь же свойственна нам, как, например, чувство, которое мы питаем к другу».

Страница 55, 2 абзац.

«Так был заложен краеугольный камень веры у нашего друга. Никакой последующий анализ уже не мог поколебать его. Его алкогольные проблемы перестали существовать. Они исчезли именно в ту самую ночь много лет тому назад. За исключением нескольких моментов искушения, мысль о том, чтобы выпить, уже не возвращалась к нему, а в моменты соблазна в нем подымалось чувство отвращения. Похоже, что он не смог бы выпить, даже если бы захотел. Бог вернул ему здравомыслие».

Что означает выздороветь от алкоголизма? Что мы не смогли бы выпить даже если бы захотели, это означает здравомыслие.

«Что же это как не чудо исцеления? Вместе с тем, путь к этому чуду состоит из простых этапов. Обстоятельства возбудили в нашем друге желание готовность верить. Он смиренно препоручил себя Создателю – и тут он все понял. Как бы там ни было, нам всем Бог возвратил здравомыслие. К этому человеку откровение пришло внезапно. У других это был длительный процесс. Но Он пришел ко всем из нас, кто честно искал Его. Когда мы приблизились к Нему, Он открылся нам!».

Что это означает? Это великое обещание Программы. Если мы честно начнем искать Бога, то он откроется нам. Если мы начнем искать Бога так же честно, так же рьяно с той же страстью с которой мы искали употребления, с какой мы искали алкоголь или наркотики. То Бог откроется нам.

На полях – **«Нужно сделать один Шаг к Богу и тогда он сделает 1000 Шагов к тебе».**

Домашнее задание в течение месяца - просить Бога, что бы он открылся мне.

**«Я отвечаю за это...
Если кто либо, где либо,
Будет страдать от алкоголизма или зависимости,
Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку,
И я отвечаю за это...»**

16 3 Шаг

Привет всем! Меня зовут Коля Голубей, я - выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на общение и начнём наше собрание.

«Прошу Тебя, Боже, научи меня молиться, покажи мне Боже, как мне правильно обращаться к Тебе, что мне нужно говорить. Отец! Мы собрались, для того чтобы получить новый опыт в познании самих себя, в познании этой жизни, в познании нашей проблемы и самое важное - в познании Тебя, Господи! Прошу Тебя, помоги нам открыть наши сердца, наши души, наши разумы! Будь с нами во время этого общения! Да придёт с нами Твоё благословение и Сила и Слава во веки веков. Аминь».

Итак, мы дошли до страницы 56 и начинаем новую главу, которая звучит – «Программа в действии». Напишите ниже, перевод с английского - «Как это работает». Пятая глава называется «Как это работает».

Первая часть – этой главы используется как преамбула на многих группах; и до того, как я начал работать со спонсором, я много раз слышал этот текст, но не знал о чём речь. Вроде бы десять раз слышал, или больше там, да, но как-то это мимо проходило. Поэтому давайте

посмотрим, что же написано в этой части главы «Программа в действии» или, как мы уже договорились, она называется «Как это работает».

Откройте, пожалуйста, свои тетради на чистой странице и напишите: Три качества, необходимые для выздоровления. На 56-ой странице мы найдём три качества, которые нам нужны для трезвости.

Читаем: *«Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу»*. Первое же предложение звучит очень жёстко. Очень часто в Анонимных Алкоголиках говорят, что у нас нет никаких «должны», «обязан» и так далее. В Сообществе Анонимных Алкоголиков в какой-то мере это соответствует в действительности, в Программе Анонимных Алкоголиков – это не так. Вся Программа состоит из «должен», «должны», «нужно», «не нужно» и других строгих слов. И с первого же предложения нам говорят, что, если мы хотим быть успешными в этой программе, мы должны строго следовать по ней.

«Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе». Мы с вами потратили очень много времени, разбираясь, что такое 1 Шаг, и разбираясь о трагичности, настоящей трагичности алкоголизма. И для того, чтобы выздороветь от этой болезни, нужно целиком подчинить свою жизнь этой простой программе.

Читаем дальше: *«Обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой»*.

На полях напишите: «Честность».

Честность-это первое качество, необходимое для выздоровления. Мы потом запишем в тетрадочку, чуть позже.

Читаем дальше: *«Такие несчастные есть. Они не виноваты, похоже, что они просто родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности. Вероятность их выздоровления ниже средней. Есть люди, страдающие от серьёзных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них всё-таки выздоравливают, если у них есть такое качество, как честность»*.

В тетрадке напишите, первое качество-это 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 остаться трезвым. Следующее предложение: *«Я должен быть абсолютно честным перед Богом и хотя бы одним человеком, иначе мышление алкоголика, в виде иллюзий и самообмана, снова толкнёт меня употреблять»*. Приведу вам пример, что такое честность перед спонсором. По-моему, я его уже приводил. Я сделал с моим спонсором 5 Шаг, вечером он отправился спать, а я благополучно засел на сайтах «Знакомств». В итоге перевозбудился и два раза мастурбировал в туалете ночью. Я уехал от моего спонсора домой, и дня три я просто не могу позвонить человеку и поговорить. Просто из-за того, что стыд и вина меня укрывают. И вдруг вот это острое осознание приходит, что, если я не буду честным со своим спонсором, то я не смогу с ним работать по Шагам. Поэтому, мне нужна принципиальная 100-процентная честность, для того чтобы оставаться трезвым. То есть первое качество необходимое для трезвости - это честность.

Следующий абзац:

«Истории из нашей жизни рассказывают в общих чертах, какими мы были, что с нами произошло, и какими мы стали. Если вы решили, что хотите обрести тоже, что и мы, и

у вас появилось желание вы готовы сделать всё ради достижения цели – значит, вы готовы предпринять определённые Шаги».

Второе качество необходимое для трезвости - готовность.

Напишите на полях: - **«Готовность»**.

И в тетради своей пишите - второе качество – готовность. Она отличается от просто желания тем, что я действую независимо от того, хочу я или нет в данный момент делать то, что мне говорит мой спонсор и Программа. Готовность отличается от желания тем, что я продолжаю делать правильные вещи, независимо от того, хочу я или нет. Невозможно построить успешную трезвость на желании, невозможно построить успешную жизнь на желании. Образный пример - когда человек устраивается на работу, то у него может быть большое желание работать, ему нравится работать. Но, в какой-то день, утром просыпается, и он абсолютно не хочет идти на работу. И если он будет строить свою деловую жизнь на желании, то он не пойдет в тот день, когда не хочет идти на работу, а когда захочет идти - пойдет, потом опять пойдет или не пойдет. Что произойдет? Его просто уволят с работы.

Отношения. Отношения с девушкой или парнем. Отношения тоже невозможно построить на желании. Отношения можно построить только на готовности.

Точно также трезвость можно построить только на готовности. После того, как мне мой спонсор объяснил разницу между желанием и готовностью, я перестал вообще использовать слово желание в своей жизни. Например, кто-то говорит о спортзале - качать мышцы, заниматься спортом - и я уже не провожу там часы в раздумье: «Ой, я хочу пойти в спортзал». Я себя просто спрашиваю: «Коля, ты готов ходить два раза в неделю в спортзал, час заниматься, плюс час на дорогу в одну сторону, час в другую. И в снег и дождь и мороз. Ты готов это делать? – Нет. Всё, давай, тогда мы не будем вообще забивать себе голову этим». Поэтому, готовность-это ключевое качество для трезвости.

Помните, мы в главе «Рассказ Билла» читали, что фундамент из полной готовности, вернее не так, что полная готовность-это фундамент выздоровления.

Страница 56, абзац 3:

«Некоторым из них мы противились». Что означает слово «противились» в английском варианте? Представьте себе, если вы хотите бросить камень. Что вы делаете? Вы сначала делаете Шаг назад - отступаете, а потом весь корпус поворачиваете, и делаете бросок. То есть вы, когда делаете Шаг назад, вы как бы не собираетесь убежать - наоборот, вы делаете этот Шаг назад для того, чтобы собрать силы и сделать успешный бросок. То есть некоторым из них мы противились, некоторым Шагам. Это значит, что нам придётся сделать Шаг назад, отступить, для того, чтобы сделать успешный бросок.

Читаем: *«Мы думали, что можно найти более лёгкий, удобный путь. Но мы такого не нашли».* Смотрите, если я скажу вам, мы думали найти более быструю машину, чем Феррари, но мы такой не нашли. Что это означает? Мы искали более быструю машину, чем Феррари, но не нашли. Это означает, что Феррари - самая быстрая машина. Теперь, если мы искали более лёгкий и удобный путь и не нашли - это значит, что 12 Шагов Анонимных Алкоголиков являются самым лёгким и удобным путём для хронических алкоголиков. Это значит, что при написании инвентаризации, затем, рассказывания другому человеку и Богу о своей жизни, возмещение ущерба, молитва и медитация на каждодневной основе, помощь другим - всё это - самый простой удобный путь для хронических алкоголиков. Всё это намного легче и удобней, чем мучиться от болезни алкоголизм. И я вам скажу то же

самое. На своём личном опыте я убедился, что это самый лёгкий и удобный путь. Просто наблюдая за тем, как моя трезвость идёт и трезвость и срывы окружающих людей. Читаем дальше : ” Со всей серьёзностью мы просим вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении”-подчеркните – “в выполнении этих Шагов и следовать им неуклонно”- подчеркните-”неуклонно”. То есть 12 Шагов Анонимных Алкоголиков не нужно особо обсуждать, про них не надо много читать, их нужно выполнять, их нужно делать. И следовать им нужно неуклонно. Два важных кусочка информации в одном предложении. Первое: мы не будем с вами писать Шаги, мы будем делать Шаги. Там, где нужно писать, мы будем писать, там, где нужно будет молиться, мы будем молиться, там, где нужно будет рассказывать другому человеку что-то, мы будем рассказывать другому человеку, там, где нужно будет возмещать ущерб, мы будем возмещать ущерб. Мы не будем заниматься писаниной. Поэтому мы Шаги не пишем, мы Шаги делаем.

Второе - вот эти фразы –«моя личная программа выздоровления», «у каждого из нас своя Программа выздоровления», именно потому, что у каждого своя Программа выздоровления, уровень трезвости, трезвления в Сообществе упал ниже плинтуса. В начале Анонимных Алкоголиков, когда у них была общая Программа выздоровления, помните, мы вначале в главе «Выход есть» читали, что нас объединяет общая проблема, и что более важное, общее решение. Когда у них было общее решение, процент выздоровления подымался по всей стране-75 процентов, в некоторых районах Акрона и Кливленда до 93-х процентов. Поэтому то, что мы будем читать в книге Анонимные Алкоголики, мы будем делать неуклонно. Как написано, так и будем делать.

Страница 56, середина 3 абзаца:

«Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них».

На полях: **«Непредубеждённость- открытый разум».**

И в своей тетрадке записывайте - третье качество, необходимое для трезвости и выздоровления -это непредубеждённость, открытый разум, это готовность отложить в сторону свои старые убеждения, знания и духовные ценности и начать применять новые. Здесь говорить не о каких-то плохих или хороших вещах, здесь вообще говорится о всём старом опыте. Если у вас уже есть опыт прохождения Шагов, то этот старый опыт может быть самой большой причиной, вернее, самой большой преградой перед новым опытом. Если вы уже делали Программу или у вас есть спонсор, и вы сейчас делаете Шаги и параллельно занимаетесь с этим диском, то вы можете услышать какие-то вещи, которые вы не делали или которые вы делали по-другому, и если вы на практике не попытаетесь сделать то, о чём я говорю, то вы не сможете приобрести новый опыт. Если вы попытаетесь отложить в сторону то, что вы делали раньше, и сделать то, что я предлагаю - у вас появится новый опыт. В результате через некоторое время вы сможете вернуться к своему старому опыту и посмотреть, что работает более эффективно. В результате у вас будет ваш старый опыт прохождения по Программе и то, что я вам предлагаю. И у вас будет выбор. Самое поразительное открытие, которое я сделал этим летом, было невероятное осознание того, что в четыре года трезвости, я перестал расти. В четыре года трезвости у меня было такое большое предубеждение перед новым, новым опытом, новыми знаниями. Я просто ужаснулся. Я понял, что, когда я был в начале выздоровления, в начале трезвости, там полгода трезвости, год, я был более открыт, я был готов слушать новый опыт, новые мнения, новые знания. В четыре года трезвости я был в позиции - я всё знаю. Если вы сейчас находитесь в позиции «я всё знаю», то попробуйте поработать с предубеждением этим. Мы в прошлый раз рассуждали, и я вам рассказал, как можно работать с предубеждениями.

Итак, у нас есть три качества необходимые для выздоровления: честность, готовность, непредубежденность. Тоже такая маленькая шутка по поводу непредубежденности. Можете запомнить пословицу: «Всё, что я знал о Боге, о жизни, о 12 Шагах, о самом себе, об этом мире- вчера до обеда уже устарело». Сегодня мне нужен новый опыт.

56 страница, 4 абзац:

«Помните, что мы имеем дело с алкоголем - хитрым, властным, сбивающим с толку. Без помощи нам с ним не совладать. Но есть некто всесильный - это Бог. Да обретёте вы его ныне». В этой Программе нет духовной стороны - вся эта Программа Духовная . Вся эта Программа говорит о том, что нам нужно обрести Силу, которую мы можем называть Бог. Если вам нравится какое-то другое слово, называйте тем словом, которое вам нравится.

57 страница, следующий абзац:

«Полумеры ничем не помогли нам».

Похаживание на группы, поддельвание Шагов, помаливание Богу, позванивание спонсору, похаживание в наркологию- не работает. Ещё раз-полумеры ничем не помогают. Мы либо живём этим и делаем на сто процентов либо же мы не делаем это. Один образный пример: в мире как бы действует такая логика. Если я делаю стопроцентно действия, то получаю стопроцентный результат, если я делаю 50 процентов действий ... Таким образом, в отношении Духовной Программы Анонимных Алкоголиков это не работает. Если я делаю 100 процентов - я получаю сто процентов, если я делаю 90 процентов -я получаю ноль! Если я делаю 50 процентов - я получаю ноль. Если я делаю 10 процентов - я получаю ноль. Полумеры ничем не помогают.

Страница 57:

«Мы подошли к поворотному моменту. Всё отринув, мы просили Его о попечении и защите. Вот предпринятые нами Шаги, которые предлагаются как программа выздоровления».

Нет Шагов - нет программы. Возвращаемся к нашему треугольнику. Помните, у нас есть выздоровление, единство, служение. Много раз я слышал такую фразу: «Я в программе десять лет, но трезвый – месяц». И, к сожалению, люди, которые говорят это, находятся чаще всего в иллюзии. Они в Сообществе Анонимных Алкоголиков десять лет, но они и дня, скорей всего, не были в программе. Потому что единственное место, где говорится, что такое Программа выздоровления - это 57-ая страница - Шаги, которые предлагаются как Программа выздоровления. И если человек говорит: «Я был в программе, я сорвался». Простые вопросы - был ли у тебя спонсор? Спонсировал ли ты сам людей? Сколько ты возместил ущерба? Сколько времени ты проводил в молитве и медитации? Когда написал последнюю инвентаризацию? И в большинстве случаев ответом будет тишина. Потому что люди путают, что такое Сообщество Анонимных Алкоголиков и Программа Анонимных Алкоголиков. И дальше перед нами 12 Шагов Анонимных Алкоголиков. Я прочитаю их в том переводе, которым я буду пользоваться. Вы можете найти эти Шаги в раздаточном материале.

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 перепоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимали Его.
4. Сделали глубокую 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 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 - быстро 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.

Это и есть Программа Анонимных Алкоголиков. Программа Анонимных Алкоголиков - это Шаги. Хождение на группы не является Программой выздоровления Анонимных Алкоголиков. И попытайтесь, пожалуйста, не говорить другим людям, что я, Коля Голубей, сказал кому-то, что не нужно ходить на группы. Нужно ли ходить на группы? Сто процентов! Зависит ли моя трезвость от этого? Сто процентов! Потому что хождение на группы, быть членом группы Сообщества Анонимных Алкоголиков – это часть единства треугольничка. Помните, мы говорили? Выздоровление, единство, служение. Но само по себе хождение на группы не даёт выздоровления. Если я перееду жить в гараж - я не стану машиной! Выздоровление происходит в процессе выполнения 12 Шагов.

Страница 58.

«Многие из нас восклицали - что за режим!? Я не могу следовать ему до конца. Не отчаивайтесь! Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые. Главное в том, что мы жётым готовы духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство».

И вы можете делать одно маленькое домашнее задание. Вернее вот вам одна рекомендация, которая поможет вам в трезвости. Не давайте другим людям читать Большую Книгу за себя! Что это означает? Очень часто люди неправильно цитируют большую книгу. Если кто-то, включая меня, начинает цитировать Большую Книгу, то лучше всего открывать страницы, на которые даётся ссылка и смотреть, действительно ли там так написано или нет. Ещё лучше, если вы знаете немножко английский и со словарём работать с первоначальным вариантом. Почему я об этом говорю? Вы когда-нибудь слышали такую фразу: «Ну, я допустил там ошибку какую-то...пам-пам-пам...но мы же притязаем на прогресс, а не на совершенство». На самом деле - это неправильная цитата. В книге написано «*Мы притязаем лишь на Духовный прогресс, а не на Духовное совершенство*». Если я говорю, что притязаю лишь на прогресс, а не на совершенство, то я могу в эту фразу вместить любую ошибку, которую только можно себе представить.

Например, я изменял своей жене на прошлой неделе пять раз, на этой три раза - это прогресс, а не совершенство. И это ерунда! Что такое Духовный прогресс, а не Духовное совершенство? На прошлой неделе я соврал и через пять минут признался во лжи. А на этой неделе я соврал и через три минуты признался во лжи. Вот это Духовный прогресс! Либо же - на прошлой неделе я полчаса занимался молитвой и медитацией -на этой неделе тридцать пять минут. Это тоже Духовный прогресс. Поэтому будьте внимательны с тем, что люди говорят на группе.

58 страница, 2 абзац:

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

а) мы были алкоголиками и не умели управлять своей жизнью

б) возможно никакая человеческая сила не смогла бы нас избавить от алкоголизма».

На полях: **«а), б) – 1 Шаг».**

Задайте себе вопрос: «Признали ли вы, что вы алкоголики? Признали ли вы, что вы больны болезнью, которая состоит из трёх частей – феномена тяги, мышления алкоголика, духовного заболевания? Признали ли вы, что никакая человеческая сила не может избавить вас от алкоголизма?».

Человеческая сила может избавить вас от алкоголя или наркотиков? Человеческая сила в виде милиционера может посадить вас в тюрьму. Человеческая сила может запереть вас в наркологию, в дурдом, в реабилитационный центр, посадить вас под ключ в квартире. Вас могут изолировать от алкоголя или наркотиков. Но человеческая сила не может избавить вас от мышления хронического алкоголика. И человеческая сила не может избавить вас от духовного заболевания, которое со временем делает трезвость невыносимой.

«в) Бог мог избавить и избавит если обратиться к Нему искать Его»

На полях: **«2 Шаг».**

Когда мы говорили о 2 Шаге, пришли ли вы к такому убеждению, поверили ли вы или вы готовы поверить, что Бог может вам помочь? У вас есть концепция Высшей Силы - как вы её понимаете.

И дальше читаем : *«Будучи убеждённые в этом, мы приступили к третьему Шагу».* И на этом моменте нам нужно сделать маленькую паузу. Что означает, будучи убеждёнными в этом? Это означает вопрос, перестали ли вы бороться внутри себя с этими фактами?

Напишите, пожалуйста, рядом, вопрос – «Перестал ли я бороться внутри себя с этими фактами?». Спросите себя очень честно и очень прямо: «Перестали ли вы бороться с тем фактом, что у вас есть болезнь, и что только Бог может помочь вам, если вы будете искать Его?». Если на этом этапе вы не убеждены в этих частях а), б), в) , то вам нет смысла переходить к 3 Шагу. Перечитайте книгу до этого момента. Прослушайте этот семинар до этого момента, и если вы до сих пор не убеждены либо же отложите на время эту работу по Шагам. Потому что, если вы не убеждены в этом, нет смысла двигаться дальше. Если же вы убедились в этом, в том, что вы алкоголик, и вам нужна духовная помощь, либо же, что вы наркоман либо же, что вы созависимый, либо же, что вы игрок, сексоголик, курильщик - что угодно. Если вы увидели в себе феномен тяги, безумное мышление и духовную болезнь, то вы можете двигаться дальше. Да, если вы признали, что Бог может вам помочь. Возможно я

чересчур долго остановился на этом частъе - это очень важно. В этой книге всё важно. Каждая строчка в этой книге важна.

Страница 58.

*«Будучи убеждёнными в этом, мы приступили к **Третьему Шагу**, который заключается в принятии решения препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем. 1. Что мы понимаем под этим и 2. как мы должны действовать?».* То есть, дальше нам объяснят, что мы понимаем под решением препоручить нашу волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем, и нам объяснят, как мы должны действовать. Много людей путают, что происходит в 3 Шаге. Они говорят: «У меня проблема с 3 Шагом, я не могу препоручить свою жизнь Богу». И это абсолютно неправильное понимание того, что происходит в 3 Шаге. Приведу ещё один образный пример. Представьте себе, вы сидите на стуле и очень хотите писать. Ну, просто капец как хотите писать! У вас есть 1 Шаг. Вы бессильны перед этим. У вас есть физическое состояние, так устроен ваш организм - вы хотите писать. Никаким желанием, убеждением, логикой, доводами вы не можете себе рассказать: «Да ты не переживай, забудь, расслабься» -это не прокатит. То есть у вас полное бессилие. 2 Шаг. Вы пришли к убеждению, что Сила более могущественная, чем мы в виде унитаза, может нам помочь. Вы можете даже набросать на листике бумаги концепцию унитаза. Белый, керамический, приятно пахнет там и так далее. И вот вы сидите на стуле и принимаете решение пойти в туалет. Что произойдёт на этом месте? Вот вы приняли решение - что произойдёт? Скажу вам, что произойдёт - вы описаетесь! Если вы примете решение и продолжите сидеть на стуле - вы описаетесь! Поэтому, принятие решения - это то, что мы смотрим, куда мы будем двигаться. Я принял решение пойти в туалет-это значит, что туалет является конечной точкой. Вот я здесь на стуле сижу, я принял решение пойти в туалет, то есть туалет - конечная точка. Если в 3 Шаге я принимаю решение отдать свою жизнь Богу, как я Его понимаю, и свою волю, то это - конечная точка. Я не могу прямо сейчас переместиться в конечную точку. Для того, чтобы из частъа А, где я нахожусь сейчас перейти в точку Б, в то состояние, когда я препоручу свою жизнь и заботы Богу, мне нужно сделать Шаги. С 4 по 11. Тоже самое, как с туалетом? Я принял решение пойти в туалет, мне нужно встать и сделать Шаги с 4 и до туалета. Тоже самое, с принятием решения в 3Шаге.

То есть, в 3 Шаге мы по большому счёту принимаем решение сделать эту Программу до конца. В 3 Шаге мы должны будем принять решение написать все инвентаризации 4 Шага, обсудить их с другим человеком в 5 Шаге, в 6, 7 Шаге попросить, чтобы Бог забрал наши дефекты характера, в 8 Шаге составить список людей, кому мы причинили ущерб, в 9 Шаге возместить его весь. В 10-12 Шагах начать расти в понимании эффективности духовной жизни. И дойдя до 12 Шага, мы получим Духовное пробуждение. Ещё один вариант, что означает Духовное пробуждение - мы сможем препоручить волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем. Я надеюсь, что я смог объяснить вам, что такое препоручить, точнее, принять решение препоручить свою жизнь и заботу Богу.

Страница 58, последний абзац:

«Первое требование». Опять мы возвращаемся к тому, что в программе Анонимных Алкоголиков, много «должен», «должны», много требований и условий. Итак, первое требование для того, чтобы принять решение 3 Шага. «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 чем-либо или кем-либо даже, если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями».

Итак, о чём речь? Мы должны увидеть, обрести уверенность в том, что жизнь, построенная на своеволии, на том, что я хочу - я не хочу, я буду - я не буду - не может быть успешной.

Она приводит нас к столкновениям. Пожалуйста, посмотрите даже на свою последнюю неделю. Много ли было в вашей жизни столкновений? Столкновений, столкновений, столкновений! Когда вы просто просыпаетесь утром, и, допустим, вы живёте с женой и детьми, и через полчаса утром вы уже три раза столкнулись, с женой, сыном и дочкой. Жена сказала что-то не так, дети разлили молоко на столе, и я не знаю что там... в туалете кто-то долго сидит. И вас уже с самого утра это начинает напрягать. Они что не понимают, насколько вы важны? Что вам нужно спешить на работу? И так далее и так далее и так далее! Жизнь, построенная на своеволии, постоянно приводит нас к столкновениям. Постоянно кто-то что-то делает не так. Кто-то, водитель маршрутки, неправильно ездит, президент неправильно руководит страной – то есть, все постоянно что-то делают неправильно. И происходят столкновения. Эти столкновения могут быть либо в виде конфликтов снаружи. Либо в виде неудовлетворённости, раздражения. Злобы, обиды внутри. Спросите себя: «Живёте ли вы в постоянном столкновении с этой реальностью? Боретесь ли вы постоянно с чем-то? Находитесь ли вы в противлении?».

У меня был термин по поводу самого себя раньше, я называл себя профессиональный революционер. Я был готов спорить просто ради спора. Иногда было такое, что мне выгодней согласиться и сказать, ну да, вы правы, чем спорить. И, тем не менее я всё - равно продолжал настаивать на своём. Столкновение, столкновение, столкновение. Посмотрите на свою жизнь! Даже на последнюю неделю. Живёте ли вы в постоянном столкновении с чем-либо или кем-либо? Есть ли у вас столкновения по поводу своей внешности? Сталкиваетесь ли вы сами с собой? Что такое столкновение с самим собой? Это жалость к себе, чувство стыда, вины, неудовлетворения, угрызений совести, вам не нравится ваша внешность, голос, вес, что угодно – это тоже столкновение. Находитесь ли вы в постоянном столкновении с реальностью?

59 страница вверху:

«Большинство людей пытаются жить, полагаясь исключительно на свои силы. Они бывают похожи на актёров, которым хотелось бы в одиночку играть весь спектакль. Они постоянно заботятся об освещении, балетных ставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актёры, занятые в спектакле, им подыгрывали».

Давайте посмотрим, какова роль может быть у актёра? Представьте себе театр. Зайчик. Сидит зайчик под ёлкой. Вот это и есть наш актёр. И работа этого зайчика на 25-ой минуте спектакля пропрыгать по сцене, съесть морковку и попрыгать обратно под ёлку свою. И всё. Вот это - его единственная задача! Что же делает этот зайчик вместо того, чтобы быть актёром? Он сидит под этой ёлкой и постоянно наблюдает - осветитель что-то неправильно освещает, другие актёры неправильно играют, балетные вставки что-то не работают, музыка не та, актёры не те, всё не так. И в итоге приходит минута, вот тот момент, когда этому зайчику нужно попрыгать на этой сцене, съесть морковку и попрыгать обратно, а он раз - и пропустил свой момент. Почему? Потому что, он был настолько занят решением вот этих глобальных конфликтов, что не обратил внимания на то, что ему нужно делать. Посмотрите на свою жизнь! Что вам нужно делать в вашей жизни, какова ваша роль на данном этапе? Хорошо ли вы исполняете эту роль? Так, как вам нужно её исполнять! Либо же вы постоянно смотрите на других: а начальник сделал неправильно, а другие коллеги пропустили работу, а они вон те, а президент неправильно работает, а милиция коррупционна и так далее и так далее и так далее. То есть, если вы сантехник, то ваша задача -чинить краны. Если вы бухгалтер, ваша задача - сводить дебет с кредитом. Но, мы, алкоголики, мы как актёры, мы не занимаемся нашей задачей, мы постоянно влезаем в жизни других людей. И в итоге у нас постоянно происходят столкновения, потому что никто, никто не любит, когда влезает в их жизнь. Спросите себя - Это про вас? Тратите ли вы свою жизнь и свои силы, для того, чтобы влезть в жизнь и ответственность других людей? Занимаетесь ли вы не своими вещами, не своими заботами?

Читаем дальше:

«Если бы все эти приготовления завершились удачно, если бы другие делали так, как хочется такому человеку - представление было бы прекрасным». Спросите себя - живёте ли вы с постоянным убеждением, что вот только бы все остальные делали так, как вы хотите, вот только бы, вот как вы хотите! Вы же знаете лучше! То представление было бы прекрасным! Спросите себя - живёте ли вы с таким убеждением?

Читаем дальше:

«И все были бы довольны, включая самого главного исполнителя, и жизнь была бы удивительная». Живёте ли вы с этим убеждением? В этой иллюзии? Помните, мы говорили - иллюзия алкоголика в том, что, если бы всё было так, как мы хотим, то жизнь была бы удивительная.

Читаем дальше:

«Устраивая всё это, наш актёр может быть вполне добродетельным, он может быть добрым, внимательным, терпеливым, щедрым, а возможно даже и скромным и самоотверженным». Какими мы можем быть - добродетельными, добрыми, внимательными, терпеливыми, щедрыми и возможно даже скромными и самоотверженными.

На полях: **«Первый набор инструментов эгоизма».**

Читаем дальше:

«С другой стороны он может быть низким, эгоистичным, бесчестным и себялюбивым».

На полях: - **«Второй набор инструментов эгоизма».**

Я по жизни шёл и пользовался активно двумя этими наборами. Если я был вас сильнее, я мог просто вас заставить, чтобы вы делали так, как я хочу - в большинстве случаев, я был низким, эгоистичным, нечестным, себялюбивым. Если вы были сильнее или я не мог просто заставить вас делать так, как я хочу, то я становился добрым, внимательным, терпеливым, щедрым, возможно даже скромным и самоотверженным. Вы могли услышать от меня: «Я всё им давал! Я был готов пойти на всё, ради них! А они меня бросили». Вопрос - почему я был таким добрым? Просто потому, что я хотел в будущем получить что-то от этих людей. И когда они не давали мне это, то естественно у меня было раздражение, неудовлетворённость, жалость к себе. Я был добрым только потому, что я хотел что-то получить от вас. Теперь смотрите, по мере того, как мы будем трезветь, то всё меньше и меньше наш эгоизм будет использовать вот этот второй плохой набор инструментов, и всё больше и больше мы будем использовать доброту, терпеливость, щедрость, скромность, самопожертвование и так далее. Поэтому нам нужно быть очень внимательными по поводу самих себя и постоянно наблюдать за самими собой. Поэтому нам нужны спонсоры, нам нужны спонсируемые, нам нужны другие люди, которые бы могли подсказывать нам и со стороны смотреть, куда мы идём и что мы делаем.

Читаем дальше:

«Но, как и большинство людей, он скорее всего будет обладать самыми разными чертами. Что же происходит обычно? Представление всё же не удаётся. Наш актёр

начинает думать, что жизнь несправедлива к нему». Задайте себе вопрос -думали ли вы когда-нибудь, что жизнь несправедлива к вам? Что вы просто непризнанный гений, которого недооценили, в котором не рассмотрели его гениальность? «Он решает напрямь свою волю и в следующий раз становится ещё более требовательным или наоборот ещё более мягким, снисходительным, в зависимости от ситуации. Тем не менее, ему всё равно не нравится, как идёт спектакль. Допуская свою частичную вину, он всё же уверен, что гораздо больше виноваты другие». Живёте ли вы с убеждением, что это они виноваты. Если бы не они, вы бы были настолько счастливыми. Живёте ли вы с этой неправдой в своей жизни? «Он становится сердитым, он возмущается и жалуется на судьбу». Возмущаетесь ли вы и жалуетесь ли вы на свою судьбу, на свою жизнь? «В чём его главная беда? Разве он не корыстный человек, даже, когда он пытается быть добрым? Разве он не жертва заблуждения, что он будет счастлив и доволен жизнью, если преуспеет в ней? Разве все другие актёры не видят, что успех ему нужнее для самого себя? И разве его действия не толкают каждого из них на то, чтобы отомстить ему, вырвав для себя часть успеха? Разве даже в своих лучших проявлениях, он не создаёт беспорядок вместо гармонии?». Что означает даже в своих лучших проявлениях? Представьте себе, либо же спросите себя - было у вас такое? Вы живёте с кем-то, с родителями или женой, девушкой, парнем. И вот сегодня вы используете первый набор инструментов – доброта, великодушие, щедрость и так далее, а завтра нет настроения, и вы эгоистичные, раздражённые, злые; а послезавтра опять есть настроение - снова там доброта и так далее. И люди просто не знают, что от нас ждать. Сегодня мы будем улыбаться либо же сегодня мы устроим очередной скандал.

Страница 60. 2 абзац. «Себялюбие эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые сотнями разных форм страха, самообмана, своекорыстия и жалости к себе». Эгоизм, эгоцентризм - в этом мы полагаем корень всех наших проблем. Смотрите, мы умирали от феномена тяги, мы мучились от мышления алкоголика. А нам говорят, что корень нашей проблемы – это эгоизм, эгоцентризм. Не алкоголь, ни наркотики, ни наше мышление – всё это не является корнем нашей проблемы. Корнем нашей проблемы является эгоизм, эгоцентризм. И если мы будем работать с феноменом тяги, то есть пытаться что-то сделать с физическим фактором нашей болезни - у нас ничего не получится. Если мы будем обращаться к психиатрам, психотерапевтам, которые будут пытаться работать с нашим мышлением – у нас ничего не получится. Если же мы займёмся духовной частью нашей болезни, а эгоизм, эгоцентризм – это и есть духовная болезнь, то мы сможем выздороветь от алкоголизма. А теперь смотрите – «ведомые сотнями разных форм страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе». Всю жизнь я жил в иллюзии, что это я принимаю решения. Всю жизнь я думал, что моя жизнь зависит от меня, и на самом деле это была иллюзия. Смотрите, ведомые сотнями разных форм страха. Что означает слово ведомые? В английском языке это- drivenby. Представьте, вы вышли на улицу, и стоит машина с шофёром. Вы подходите и спрашиваете: «А ты кто такой?» Он отвечает: «Я твой страх, присаживайся». Вы садитесь на заднее сиденье, и этот шофёр катает вас целый день по городу, и у вас может быть иллюзия, что это вы руководите здесь шоу. Но на самом деле вы сидите на заднем кресле. Вами руководит страх. Вы думаете, что вы всегда руководили своей жизнью. Спросите себя - было ли у вас такое, что вы не подошли к какой-то девушке или парню, который вам очень понравился, но из-за страха вы не сделали это. Либо же у вас была фантастическая идея проекта - то, что никто не делал до вас, но из-за страха ошибки, из-за страха неудачи, вы не сделали ничего. Было ли у вас такое, что страх останавливал вас, и вы не делали то, что хотели. Было ли такое, что страх забирал у вас вашу мечту? Так как же вы можете руководить своей жизнью, как же вы можете принимать решения, если вы постоянно ведомые страхом? Читаем дальше – «ведомые самообманом». То есть самообман, иллюзия, вот эти навязчивые мысли, которые постоянно нам рассказывают, что нам нужно для счастья. Спросите себя - было ли у вас такое, что вы были абсолютно уверены, что вот что-то сделает вас счастливым? Новый мобильный телефон, ноутбук, девушка, парень, машина, деньги, секс, здоровье - что угодно? Вот вы думали, что ну вот, вот сейчас соберусь, добыюсь вот этого, и всё-счастье придёт в мою жизнь. Спросите себя - после того, как вы добивались этого, становились ли

вы счастливы? Да, у вас было удовлетворение на какое-то время, но через день, два, три, неделю это проходило, и вам нужна была снова какая-то иллюзия, снова какой-то самообман – что делает вас счастливыми.

Читаем дальше:

«Ведомые своекорыстием». Что означает слово своекорыстие? В английском языке это слово – selfseeking. То есть поиск самого себя и своей выгоды в других людях или обстоятельствах. В русском языке это больше говорится о деньгах, корысти. В английском языке это имеется виду желание получить деньги, престиж, любовь, славу, защиту, безопасность, что угодно. Живёте ли вы с постоянным стремлением получить что-то от других людей? Авторитет, престиж? Или наоборот, чтобы они дали вам любовь, безопасность, деньги? То есть своекорыстие – это постоянный поиск, чтобы получить.

«Ведомые жалостью к себе». Для меня когда-то было такое понимание, что, когда человек, алкоголик или наркоман вдруг начинает видеть, что он наполнен жалостью к себе, по самое не хочу, то это реально новый виток в выздоровлении. Жалость к себе - это один из самых плохих дефектов характера, которые у нас есть. Жалость к себе - это такое чувство- ну как же я могу быть счастливым - у меня ведь нет вот этого и вот этого, и девушки нет, и денег нет, и как они могли так поступать? Я ведь такой хороший! И так далее и так далее и так далее. И что же получается? Всю жизнь я был ведомый страхом, самообманом, своекорыстием и жалостью к себе. Всю жизнь я не принимал никаких решений. Ещё раз. Всю жизнь я не принимал никаких решений. Даже первый раз, когда я употребил алкоголь, - это не я принял решение, -это решение было принято на основе страха. Мне было страшно сказать: «Знаете, ребята, я никогда не пил, я наверное, не буду начинать». Нет, на основе страха я сказал: «Да, давайте, наливайте!». Первый раз, когда я попробовал наркотик-винт. Я шёл просто по улице, остановилась машина, и мне сказали: «Коля, будешь?» Как я мог отказаться? Я, крутой Коля, который всегда за всё, всегда за, за любой кипиш. Конечно, вперёд! Последний раз, когда я сорвался, когда я ехал в Запорожье, в свой родной город, для того, чтобы употребить, и вот вывеска «Милетополь», я проезжаю, еду на маршрутке. И я думаю: «Что я творю? Нужно выходить с транспорта и возвращаться обратно (я жил на тот момент в монастыре)». И вдруг голос страха наполнил мою голову: «А что скажут пацаны? А что скажут вот те люди, которым ты уже сказал, что ты поедешь в Запорожье, привезёшь там наркотиков обратно сюда?». Они скажут тебе: «Что, ты, заднюю включил? Что, ты, сыкун? Что, ты, не пацан?». И в итоге этот страх толкнул меня в мой последний срыв. Спросите себя, принимали ли вы решения в своей жизни, или всю свою жизнь вы были ведомы разными, сотнями видов страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе? Что же мы делаем, когда мы ведомы всеми этими духовными штучками? *«Мы расталкиваем локтями окружающих, они платят нам той же монетой. Иногда они причиняют нам боль, как нам кажется, безо всякого повода. Но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно, мы сделали выбор, думая лишь о себе, потому-то нам и досталось впоследствии».* А сейчас мы увидим самую лучшую новость в вашей жизни! Просто невероятную новость!

Читаем: *«Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас».* Если ваша проблема заключается в папе, маме, жене, муже, барыгах, милиционерах, друзьях, неправильных, подельниках, в чём угодно – то вам крышка! Если же, ваша проблема заключается в вас самих – то у вас есть шанс решить эту проблему! Я не знаю, как вы, но я много лет пытался поменять своих родителей, поменять своих друзей, не знаю как... милицию поменять, в своей голове - как я мог их в реальности поменять? Мир этот поменять! Ничего не получалось. Единственное, что у меня получилось - это благодаря этой Духовной Программе, Бог меня изменил. И решилась проблема во мне самом.

Читаем дальше: *«Алкоголик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает».* Что такое законченный пример бунта своеволия? Это означает, что мы наполнены предубеждениями, мы наполнены своими мнениями, мы

наполнены своими знаниями, своим опытом. Мы не хотим слушать никого, тем более кого-то Колю Голубея. Мы не хотим никого слушать и ничего делать, что нам говорят другие. И это нас убивает!

Читаем дальше: «Прежде всего мы, алкоголики, должны освободиться от этого эгоцентризма». И встаёт вопрос, а зачем нам нужно это сделать? И в следующем предложении ответ – «Мы должны сделать это, иначе он убьёт нас». Эгоизм убивает алкоголиков в трезвом состоянии. Можем ли мы сами избавиться от эгоизма? Нет, потому что эгоизм-это часть нас. Эгоизм, эгоцентризм-это часть моей сущности. Но есть выход. 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 страница, последний абзац:

«Здесь мы объясняем, как это делается и почему нужно действовать именно так. Прежде всего, мы должны были перестать играть роль Бога. Это не даёшь никаких результатов работает».

У нас, как бы мы ни старались, не получилось поменять наших близких, других людей, мы сами не смогли выздороветь от алкоголизма, как бы мы этого ни хотели. Поэтому нам нужно перестать играть роль Бога. Это не работает! Читаем дальше:

«Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим руководителем режиссёром. Он наш гёспедин Руководитель, мы - исполнители Его воли. Он - наш Отец, мы - Его дети».

На полях – **«Решение 3 Шага»**.

Теперь вы точно знаете, какое решение вы принимаете в третьем Шаге. Мы принимаем решение, что мы будем двигаться к тому, чтобы Бог был нашим режиссёром, чтобы Бог был нашим руководителем, чтобы Бог был нашим Отцом. Что делает режиссёр для актёров? Он даёт им сценарий, он объясняет кому что делать, кому куда идти, кому что говорить, у кого какая роль в этой пьесе. Что делает руководитель для своих подчинённых? Он делегирует им свои полномочия, он говорит им, что нужно делать. Но также руководитель выплачивает зарплату. То есть мы будем делать Божью работу, Он будет давать нам за это зарплату. Мы нанимаемся к Богу на работу. Мы будем работать в самой крутой компании, которую можно только представить. Что может быть круче, чем фирма, которой управляет Бог.

Дальше читаем: «Он - наш Отец, мы – Его дети».

Что делает отец для детей? Он любит их, безусловно, он заботится о своих детях, он помогает своим детям расти и взрослеть. Он подсказывает своим детям, как нужно поступать в жизни. Смотрите, у кого-нибудь из вас может быть такое, что были трудные отношения с отцом. И такая концепция, что Бог-Отец может вызывать негатив и раздражение. Но посмотрите на окружающих вас людей, может быть на родственников, соседей. Есть ли среди них какой-нибудь идеальный пример того, каким должен быть отец? И попробуйте себе представить, что вот это и есть какая-то концепция отцовства. Не та, которая была в вашей жизни, а та, которая могла бы быть. Вот, и это решение 3 Шага.

Далее. 61 страница: *«В большинстве своём полезные идеи просты. Этот принцип стал краеугольным замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе».*

Что такое замковый камень? Представьте себе арку и посередине арки стоит треугольный камень либо же как пирамида. Вот этот камень, он держит всю конструкцию. Если из арки вытащить замковый камень, то вся арка рассыплется. На данный момент у нас уже есть такие элементы конструкции: первое – полная готовность – это фундамент, общая проблема и общее решение – это две части цемента, у нас есть краеугольный камень – это 2 Шаг, это вера или готовность поверить в Силу более могущественную, чем мы, теперь у нас есть замковый камень – это цель, это то, куда мы будем идти. Мы будем идти, чтобы передать свою жизнь, свою волю заботе Бога, как мы Его понимаем. И вот это всё образует новую духовную конструкцию (здесь написано арка), пройдя под которой, мы выйдем к свободе.

Читаем дальше:

«Когда мы искренне приняли эти условия, произошли удивительные вещи».

Нам нужно честно принять эти условия, что Бог будет нашим Режиссёром, Бог будет нашим Руководителем, Бог будет нашим Отцом. *«У нас появился новый хозяин-наставитель».* У нас появился новый босс, новый менеджер нашей жизни. *«Будучи всемогущим, Он давал нам всё, что нужно, 1. когда мы не отдалялись от Него и 2. выполняли Его волю».* Бог даст нам всё, что нам нужно, если мы будем соблюдать два условия: первое - мы не будем отдаляться от Него, второе – мы будем выполнять Его волю. *«Взяв это за основу, мы стали всё меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и проектами. 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 как бы заново родились».*

На полях: **«Обещание программы».**

Весь этот абзац – это обещание программы. И обратите внимание – мы заново родились. Что это означает? Может ли человек, будучи уже стар, родиться заново? Как это? Что это означает? И очень хорошо это поясняется в Евангелии от Иоанна в третьей главе. Я прочитаю вам: “ Иисус сказал ему в ответ: «Истинно-истинно говорю тебе, если кто не родится свыше – не может увидеть Царствия Божьего». Никодим говорит ему: «Как может человек родиться, будучи стар? Неужели может он в другой раз войти в утробу матери свое и родиться?». Иисус отвечал: «Истинно-истинно говорю тебе, если кто не родится от воды и Духа – не может войти в Царствие Божье. Рождённый от плоти – есть плоть, а рождённый от Духа – есть дух. Не удивляйся тому, что я сказал тебе, должно вам родиться свыше».

Итак, я не знаю, сколько вам сейчас лет, какой образ жизни вы вели до этого. Я вам расскажу про себя. Я протрезвел в двадцать один год и получил своё Духовное пробуждение в двадцать один год. Биологически, с физической точки зрения, мне был двадцать один год. Я был физически сформировавшимся человеком, мужчиной. Но в духовном плане я был неразвившийся младенец. Да, во мне была маленькая частичка духовности, но я ничего не делал для того, чтобы её развивать. И для того, чтобы родиться духовно, и развиваться духовно, нам нужно делать духовные действия. Для того, чтобы выздороветь от духовной болезни, нам нужно духовно расти. И за счёт чего мы можем расти духовно? За счёт молитвы, медитации, добрых дел, самоанализа, возмещения ущерба, спонсирования других людей, помощи другим и так далее.

«Мы подошли к Третьему Шагу. Многие из нас сказали нашему Создателю, как мы понимаем Его».

И сейчас мы запишем в вашей тетради молитву 3 Шага. Она немножко отличается от молитвы, которая изложена в книге. Откройте ваши тетради и запишите либо посмотрите – эта молитва есть в раздаточном материале: **«Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от рабства 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 жизни. Да исполняю я Твою волю всегда!»**. Что же означает эта молитва? Мы разберём её сейчас по строчкам. **«Господи, я предаю себя Тебе»**. Я принимаю решение, что я этого момента, я буду отдавать всего себя Богу. С этого момента я принимаю решение идти к Богу. Если я принимаю решение идти к Богу, то я принимаю решение выполнить все 12 Шагов Программы Анонимные Алкоголики. Потому что я не могу вот так взять и передать себя Богу. Я могу сделать это посредством выполнения этих 12 Шагов. То есть, по-большому счёту, решение 3 Шага, которое мы принимаем – это решение выполнить всю Программу в точности, как она написана в книге Анонимные Алкоголики. И это решение должно быть вашим решением. Как вы помните, мы уже обсуждали, что до этого мы всю жизнь были ведомые страхом, самообманом, своекорыстием и жалостью к себе. И как-то в медитации ко мне пришло такое понимание, что возможно вот это решение в 3 Шаге, решение сделать Программу, решение возместить весь ущерб, который я когда-либо причинил, решение сделать всё в точности, как это написано в книге Анонимные Алкоголики, что возможно это решение было первым решением, которое принял я, Коля. Которое принял не мой страх или мой самообман, иллюзия, жалость к себе, а которое принял лично я. Итак, **«Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно»**. Это как будто бы я делаю подарок другому человеку. Если я покупаю моей сестре мобильный телефон, и говорю, Юля – это подарок для тебя, то в тот момент, когда я отдал этот телефон – я принял решение отдать право пользоваться этим телефоном моей сестре. Точно также, когда я заявляю в молитве, что я отдаю себя Богу, я заявляю, что, вот, Боже, я отдаю себя Тебе, теперь Ты меняй меня так, как Тебе угодно. Как будут происходить эти изменения? Посредством выполнения 12 Шагов Анонимных Алкоголиков, которые я буду выполнять, которые мне придётся выполнять. Бог не сделает за меня мою Программу. Если бы в книге Анонимные Алкоголики говорилось - расслабьтесь, Бог сделает вас трезвыми, то книга состояла бы из одной строчки. Но книга состоит из ста восьмидесяти четырёх страниц, которые по сути являются инструкциями, инструкциями того, как передать себя Богу. Дальше читаем: **«Освободи меня от оков эгоизма, чтобы я выполнял Твою волю»**. Слово «оков», в английском языке используется слово “bondage” – то есть бандаж. Представьте себе бочку, деревянную бочку, которую раньше в средние века использовали. Вот представили эту бочку деревянную? Вот вокруг этой бочки есть такие стальные полоски – вот это и есть бандаж. Бандаж сцепляет бочку, чтобы она не развалилась. Вот то же самое в духовном плане – я скован моим эгоизмом. В духовном плане я дышать не могу из-за того, что я настолько опутан, скован этим эгоизмом. И я прошу, чтобы Бог освободил меня от этих оков, освободил бы меня от эгоизма, который сковывает меня по рукам и ногам. Читаем дальше: **«Удали всё то, что тяготит меня»**. Я прошу Богу, чтобы Он освободил меня от всего, что тяготит меня, а что меня тяготит? Меня тяготит безумие моего мышления, которое толкает меня употреблять – в результате этого – феномен тяги. Меня тяготит духовное заболевание – эгоизм, эгоцентризм, жалость к себе, страх, самообман, своекорыстие, одиночество, мысли о самоубийстве, депрессия, горе, бесполезность и так далее и так далее и так далее. Я прошу, чтобы Бог избавил меня от всего этого, **«чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу»**. Смотрите, в молитве 3 Шага мы будем заключать как бы договор с Богом. И я прошу, чтобы Бог освободил меня от всего, что тяготит меня, чтобы я помогал другим. Перефразируем.

Боже, не освобождай меня от всего, что тяготит меня, до тех пор, пока я не начну помогать другим. Бог будет действовать в вашей жизни, когда вы начнёте помогать другим. Программа Анонимных Алкоголиков – это не та Программа, что сначала типо давай Боже, Ты делай что-то, Ты меня меняй, Ты мне помогай, Ты мне вот всё, дай миллион долларов, а потом я уже посмотрю на Твоё поведение и буду помогать другим. Тут такой вариант не работает. Сначала я помогаю другим, затем Бог помогает мне. Ну как я могу помогать другим? Смотрите! **«Мог бы помочь и помогу Твоей силой, Твоей любовью, Твоим путём в жизни»**. Как я могу кому-то помочь, если я бессилён? Я могу помочь другим людям Божьей силой, Божьей любовью, Божьим путём в жизни. Я, как Коля Голубей, никак не смогу избавить вас от алкоголизма. Я вам могу показать только путь к Богу, который может это сделать. Потому, что я прошёл этим путём до этого. Мне показал этот путь мой первый спонсор, моему первому спонсору показал его спонсор и так далее. И заканчивается молитва : **«Да исполняю я Твою волю всегда»**. Заметьте, что в этой молитве нет слова «Аминь». Слово «Аминь» мы найдём только в молитве седьмого Шага, но мы поговорим об этом дальше. Чисто логически, чтобы закончить эту молитву, мы скажем слово «Аминь», когда будем делать 3 Шаг. Но в книге этого момента нет.

Читаем дальше. Страница 61, последнее предложение 2 абзаца:

«Мы долго размышляли прежде, чем сделать этот Шаг, чтобы быть уверенными в нашей готовности отдаться Ему окончательно».

Окончательно означает – от пяток до макушки. Полностью. Я принимаю решение идти к Богу до конца, я принимаю решение делать всю Программу 12 Шагов, я принимаю решение возместить весь ущерб, я принимаю решение внести молитву и медитацию в свою жизнь, я принимаю решение помогать другим, я принимаю решение стремиться отдать Богу всё. И здесь есть чёткая инструкция – что *«мы долго размышляли прежде чем сделать этот Шаг»*. Домашнее задание для вас – побыть один день в размышлениях, готовы ли вы принять решение третьего Шага, готовы ли вы, чтобы после того, как вы сделаете молитву 3 Шага, Бог стал вашим Режиссёром, Бог стал вашим Руководителем, Бог был вашим Отцом, а вы Его детьми? Готовы ли вы пойти на всё, чтобы сделать эту Программу? Готовы ли вы следовать этой Программе неуклонно? Готовы ли вы полностью подчинить свою жизнь этой Программе? 3 Шаг – это поворотный момент жизни. Мы читали, на странице 57 написано: *«Полумеры ничем не помогли нам, мы подошли к поворотному моменту, всё отринув, мы просили Его о попечении и защите»*. То есть 3 Шаг – это поворотный момент жизни. Для того, чтобы принять решение делать эту Программу на сто процентов, нужно чётко понимать, что такое 1 Шаг и 2 Шаг. Мы очень много времени посвятили разбору, что такое бессилие перед алкоголем или наркотиками, что такое духовное заболевание? Мы составили концепцию Бога - Высшей Силы. И вот, готовы ли вы идти к такому Богу, как вы Его написали? Теперь смотрите, технический момент выполнения 3 Шага. Вы размышляете минимум один день перед тем, как слушать следующий трек, и когда вы приступите делать 3 Шаг – он будет происходить таким образом: вам нужно будет находиться в каком-то помещении, чтобы вам никто не мешал. В комнате, где вы можете встать на колени (молитва 3 Шага делается на коленях). Если вы делаете несколько человек Шаги, группой, вы тоже собираетесь в каком-то одном месте, и каждый из вас должен быть готов встать на колени в присутствии других людей и произнести молитву 3 Шага. Это чисто технический момент. Ну, чтобы вы могли сделать 3 Шаг, молитву, вам нужно спокойное помещение, где вам никто не будет мешать. Вот это задание на следующий раз. Первое – собраться в помещении, где вы сможете встать на колени, второе - поразмышлять о том, готовы ли вы окончательно препоручить свою жизнь этой простой Программе, готовы ли вы принять решение следовать ей до конца, готовы ли вы принять решение, чтобы Бог стал вашим режиссёром, руководителем, Отцом? И мы сделаем 3 Шаг на следующем занятии, если вы, конечно, будете готовы. Если вы не будете готовы, то вы можете либо прочитать эту книгу

заново либо отложить до лучших времён. Давайте завершим наше собрание молитвой, пригласим Бога на общение; и затем я прочитаю

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

17 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment - 1 колонка»

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем наше собрание.

«Господи, Отец наш небесный, великий Господь, прошу Тебя, открой нам наши сердца, наши души, наши разумы, помоги нам открыться Тебе, Боже, помоги нам увидеть правду о тебе, что без Тебя мы потеряны, что без тебя мы не сможем выздороветь, что без Тебя мы не сможем дальше жить. Прошу Тебя Боже, наполни наши сердца Духом Твоим Святым, да прибудет с нами Твое благословение, и сила, и слава, во веки веков, Аминь».

Итак, мы закончили на прошлом собрании тем, что вы должны были подумать и спросить себя - готовы ли вы принять решение? Возможно, первое решение в своей жизни, что Бог будет вашим режиссером, что он будет вашим руководителем, что он будет вашим отцом, что вы будете исполнителями его воли, что вы будете детьми божьими. Готовы ли вы принять это решение? И действительно, это решение основополагающее, это замковый камень триумфальной арки, которую мы строили до этого. Для того, чтобы принять это решение, вы должны быть полностью убеждены в том, что вы являетесь алкоголиками и наркоманами, вы должны быть полностью убеждены в том, что у вас есть духовное заболевание. Вы должны быть полностью убеждены в том, что это заболевание может быть излечено только путем приобретения определенного Духовного опыта. Вы должны быть полностью убеждены в том, что никакая человеческая сила не сможет избавить вас от алкоголизма. Вы должны быть полностью убеждены в том, что Бог может это сделать. Бог может это сделать, если вы будете искать его.

И мы сейчас сделаем 3 Шаг. Мы читаем молитву 3 Шага. Если вы делаете Программу самостоятельно, то это будет происходить так: мы станем на колени (я уже стал на колени), я начну читать молитву, затем скажу «Молитва» и вы прочитаете молитву 3 Шага, которую мы записали. Если у вас будет желание что-то добавить, пожалуйста, добавьте, не стесняйтесь, это... Это очень важное решение в вашей жизни. Если вы захотите сказать что-то Творцу от себя, от своего сердца, то это будет очень здорово. Я прочитаю молитву, затем скажу «Молитва» и вы прочитаете молитву 3 Шага. И я сделаю паузу на записи, чтобы вы могли прочитать эту молитву. Если вы будете делать эту молитву группой в несколько человек, то вы можете нажать на паузу запись, чтобы вы могли спокойно помолиться. Поэтому, давайте сначала побудем в тишине, затем я помолюсь, и, когда я скажу слово «молитва», вы помолитесь.

«Боже мой, Отец наш небесный, ты можешь менять сердца, ты можешь менять жизни. Господи, прошу Тебя, открой наши сердца, мы так нуждаемся в Тебе, Боже, мы умираем от нашей болезни, мы умираем от нашей болезни, когда мы употребляем алкоголь и наркотики, мы умираем от нашей болезни в трезвом

состоянии. Прошу тебя, Отец наш небесный, наполни сердце каждого человека, который будет читать молитву 3 Шага, Твоим Святым Духом. Измени наши жизни, наполни наши жизни милосердием, состраданием, приди в наши жизни, смягчи наши сердца, помоги нам нести весть о выздоровлении другим алкоголикам. Помогни нам, Боже, выздороветь от этой страшной болезни, да придёт с нами твое Благословение, и Сила, и Слава, во веки веков».

«Молитва».

Если вы прочитали эту молитву, то давайте ещё побудем ещё немножко в тишине, в присутствии нашего Творца, позволив Ему войти в наши жизни. Если честно, я не знаю как у вас, у меня сейчас комок в груди стоит. Я верю в то, что Бог может существовать вне времени. Я верю в то, что если вы встали на колени вместе со мной и прочитали молитву 3 Шага, то Бог был рядом с вами, не зависимо от того, сколько времени прошло с времени этой записи, где вы сейчас живете, мужчина вы, или женщина, Бог с вами. Если бы я был рядом с вами, я бы обнял вас. Если кто-то находится вместе с вами, если вы делали молитву 3 Шага не один, я предлагаю вам обняться, потому что во время этой молитвы вы приобрели новый Духовный опыт. Это ваш, возможно, первый Духовный опыт.

Что такое Духовный опыт? Духовный опыт — это результат действий. Вы могли слышать о том, что Богу нужно молиться на коленях, но если вы встали на колени и прочитали молитву 3 Шага, то у вас появился опыт. Новый Духовный опыт. Итак, мы приняли это жизненно важное решение.

В синей книге написано, когда нужно делать 4 Шаг. За всю свою трезвость я слышал очень много мнений, псевдомнений, когда нужно делать 4 Шаг. В пол года трезвости, в год трезвости, в год и так далее. Книга Анонимные Алкоголики очень четко дает нам понять, когда нужно делать четвертый Шаг.

Страница 62, 1 абзац:

«**Затем....**»..

На полях – **«Значит сразу»**.

Когда нужно делать четвертый Шаг? Сразу же после того, как мы прочитали молитву 3 Шага.

«Затем мы приступили к энергичным, практичным действиям...».

Напишите на полях - **«4-12 Шаги»**.

«...начав с наведения порядка в своем персональном хозяйстве, чем многие из нас никогда не пытались заняться. Хотя наше решение было жизненно важным и решающим». Второй раз в книге говорится о том, что есть что-то жизненно-важное для нас. Мы в главе «Выход есть» прочитали, что для нас жизненно важно думать о других и заботиться о других. Точно так-же для нас жизненно-важно принять решение идти к Богу. Если алкоголики и наркоманы не примут такого решения, жить Духовной жизнью и идти к Богу, то у них не будет жизненно-важного кусочка жизни. Ну, жизненно-важного чего-то не будет. А когда у людей нет чего-то жизненно-важного, воздуха, еды, воды, то они умирают. Если настоящие зависимые не приняли решения жить Духовной жизнью, идти к Богу, то, к сожалению, скорее всего, они умрут. Поэтому, решение, которое мы приняли, это жизненно-важное решение.

Читаем дальше. 2 абзац:

*«Поэтому мы начали с проверки личной моральных качества инвентаризации. - Это был **Четвертый Шаг**. Предприятие, которое не проводит регулярную инвентаризацию, обычно разоряется. Ведение коммерческих проверок инвентаризаций — это процесс поиска фактов, их восприятия и оценки. Это попытка узнать правду о накопленных товарах. Одна из целей инвентаризации — выявить испорченные или не пользующиеся спросом товары, чтобы быстро и без сожаления избавиться от них». «Выявить» и «избавиться», мы только что об этом говорили. «Выявить», что блокирует нас от Бога и «избавиться» от этого вот цель инвентаризации. «Если предприниматель хочет успешно вести дело, он не должен заблуждаться в истинной ценности вещей».*

Образный пример:

Представьте себе – «Магазин джинс». Хозяин магазина купил партию новых джинс - 100 штук. За год он продал 80 штук. У него осталось 20 пар непроданных джинс. На следующий год он покупает еще одну партию из 100 джинс. И он думает: «Если я сейчас положу в кладовку 20 пар из старой коллекции, то я их никогда не продам!». Поэтому он вывесил 20 пар старых джинс и 80 пар новых джинс. А оставшиеся 20 пар из новой коллекции положил в кладовку.

В итоге в этом году он продал не 80 пар, как в прошлом, а 60. И у него теперь есть 40 пар непроданных джинс из этой коллекции, и 20 пар прошлогодней. На следующий год он покупает снова 100 пар джинс, и думает: «Если я сейчас положу в кладовку 60 пар из старых коллекций, то я их никогда не продам!». Поэтому он вывесил 60 оставшихся непроданных пар джинс на витрину, а новые джинсы положил в чулан.

Что делает этот предприниматель? Он пытается продать старые не пользующиеся спросом товары, а новые товары он постоянно прячет в кладовку. В результате 3-4 лет подобной практики у него на витрине висят старые не пользующиеся спросом товары. В итоге этот человек разоряется!

Встает вопрос: «Что ему нужно сделать, чтобы преодолеть этот кризис?».

Ответ: ему нужно провести инвентаризацию и увидеть истинную ценность вещей! Что если эти джинсы не продались пять лет назад, то и в этом году они не продадутся, поэтому от них нужно быстро и без сожаления избавиться.

Этим мы и будем заниматься в 4 Шаге. Мы напишем ряд инвентаризаций и посмотрим, что в нашей жизни является товарами, не пользующимися спросом? Что блокирует нас от Бога? Затем нам нужно будет быстро и без сожалений избавиться от этого!

62 страница, 3 абзац:

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

Страница 62, последний абзац:

«ЗлораResentment– 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».

Итак, что означает слово – Resentment?

Это английское слово. В русском языке нет прямого эквивалента этому слову, поэтому я пользуюсь словом Resentment.

Приставка «Re» - означает «пере». Re-play – пере-играть, Re-view – пере-смотреть.

Основа «sent» - означает «чувствовать». Получается «пере-чувствовать».

Суффикс «ment» - делает из глагола существительное.

RESENTMENT, которое вы встретите множество раз по ходу семинара. Перевести адекватно суть этого слова на русский язык 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. Счет 1:1. Меня один раз задели – я один раз разозлился. Это еще не Resentment.

Я пришел на работу, и меня спросили: «Как дела?» И бац... Я вспоминаю утро... транспорт... и снова чувствую себя плохо – это уже Resentment. Меня задели один раз – я разозлился дважды. Счет 2:1.

Вечером моя девушка спрашивает меня: «Как прошел день?» Я снова вспоминаю утро... транспорт... 3:1!!!

На следующий день я жду маршрутку и уже готов к бою! Счет 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 Resentmentна 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.

Еще один образный пример...

Итак, resentment - означает "перечувствовать".

Представьте, что вы смотрите футбольный матч и вдруг один игрок делает подкат другому, тот падает. Полежав чуть-чуть он встал, пожал руку оппоненту и они продолжили матч.

Но меня заинтересовал момент самого подката и я решил посмотреть повтор - только чуть медленней.

Вот идет подкат, игрок падает, затем встает жмет руку оппоненту и продолжает играть. Теперь, когда я замедлил видео мне уже видно больше деталей: кто стоит на фоне, трава поля, судья, зрители, мимо пролетала птица...

Я возвращаюсь к футбольному матчу, а на том месте, где был подкат никого нет... Я смотрю, где же все игроки, а они уже в другом конце поля. Счет уже 1:0, пока я смотрел повтор забили гол.

Но я решаю еще раз посмотреть повтор - еще медленней. На этот раз я вижу все детали: лицо игрока, который делал повтор - это гримаса. На его лице написано: "Я хочу тебя убить!". Я вижу, как вскрикивает тот, кому сделали подкат, как он взлетает, я вижу много, много деталей. Игрок падает... Чтобы не тратить время, я вырезал момент на видео, где эти игроки пожали друг другу руки и продолжили игру. В моей памяти осталось картинка, где этот игрок лежит без движения.

Я возвращаюсь к самому матчу - и у меня шок!

Никого нет на поле и на трибунах! Матч уже несколько часов, как закончен. Счет 3:3 - я пропустил все! Все интересные моменты игры, пасы, голы, комбинации - я все пропустил из-за того, что проматывал эту картину снова и снова.

Так как из всей этой игры у меня осталась только несколько секунд записи этого подката, то я решил еще раз его посмотреть - но только медленней.

На этот раз я вижу абсолютно все!

Ярость одного футболиста, его желание покалечить соперника, я вижу бездыханное тело другого футболиста - он больше не встал! Так как я пропустил все самое интересное в этом матче, а остался только с этим видео, единственное, что мне остается - это смотреть его снова, и снова, и снова...

Resentment - "перечувствовать" - это ужасный способ проживать свою жизнь.

Вы пропустите все самое интересное в вашей жизни!Читаем дальше...

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

На полях: **«Самое большое обещание Программы».**

Почему это самое большое обещание? Потому что, когда мы преодолеем заболевание духа – мы выздоровим духовно, то у нас уже не будет включаться Мышление алкоголика, мы не будем брать в руки первую рюмку, и как результат у нас не будет включаться Феномен тяги.

Дальше нам даются четкие инструкции того, как делать 1-ю инвентаризацию 4 Шага.

63 страница, вверху:

«Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге.1. Мы составили список лиц, учреждений или принципов, которые вызывают у нас злость».

Это будет 1-я колонка инвентаризации по Resentment – «Мы составили список лиц, учреждений или принципов, которые вызывают у нас злость»

Теперь откройте, пожалуйста, свою тетрадь А4 на чистом листе. И сверху листа напишите:

«4 ШАГ»

4 Шаг состоит из:

- 1) Списки
- 2) Наблюдения
- 3) Молитвы

Первая инвентаризация – по Resentment:

Первая колонка – это список лиц, организаций или принципов на которые я злился, был обижен, раздражен.(испытывал resentment)

Ключевое слово для первой колонки:

«Следующий» - т.е. не «залипать» на одном человеке.

На этом мы пока откладываем тетрадь в сторону.

Я чуть позже объясню, что означает слово «следующий».

Теперь отступите в вашей тетради 4 листика от этого места – перед вами должно быть два чистых листа: левый лист и правый лист. Теперь нам нужно их расчертить. Пример показан ниже.

Отступаете от края тетради на левом листе 6 клеточек и проводите вертикальную линию вниз. Это как поля в школьной тетради, только поля 4 клеточки, а мы делаем 6 клеток.

Оставшуюся часть страницы делите примерно пополам и проводите вертикальную линию вниз.

Дальше берете и отступаете от верха 8 клеток и проводите горизонтальную линию через левую и правую страницу. И так делаете до самого низа.

В итоге у вас получится три маленьких колонки на левом листе и одна большая колонка на правом листе – всего 4 колонки. Также пример как расчерчивать листы для инвентаризации дан в раздаточном материале.

левая страница			правая страница	
Имя	Причина обиды (голые факты)	Что задето? (внутренние основы)	Мои собственные ошибки в отношениях с человеком, организацией или принципом	
			Э	
			Н	
			СВ	
			СТ	
			Э	
			Н	
			СВ	
			СТ	
			Э	
			Н	
			СВ	
			СТ	
			Э	
			Н	
			СВ	
			СТ	
			Э	
			Н	
			СВ	
			СТ	

Сначала вам нужно расчертить страницы для инвентаризации – обычно на одной странице помещаются от 6 до 8 человек. Вам нужно расчертить где-то 8-9 страниц для того чтобы расписать инвентаризацию на 50-60 человек.

Перед тем, как начинать писать инвентаризацию сначала расчертите страницы.

Теперь мы начнем заполнять эти колонки.

Сейчас ваша задача заполнить первую колонку

Первая колонка – это список лиц, организаций или принципов на которые я злился, был обижен, раздражен.(Испытывал Resentment)

Кого писать в Первой колонке?

Можете сразу писать: мама, папа, жена, дети, бывший парень, милиция и т.д.

Как нужно писать Первую колонку?

Ключевое слово для первой колонки:

«Следующий» - т.е. не **«залипать»** на одном человеке. Это означает не задумываться что, сколько и когда вам сделали, а просто и быстро записать имена людей, организаций или принципов в Первую колонку.

Мама – **«Следующий»**

Папа – **«Следующий»**

Жена – **«Следующий»**

Сын – **«Следующий»**

Дочь – **«Следующий»**

Ключевое слово для первой колонки:

«Следующий» - т.е. не **«залипать»** на одном человеке.

Вам не нужно вспоминать все что вам сделал этот человек

Папа – и вы «залипли». Вы начинаете вспоминать все, что он вам сделал.

Мама – и вы «залипли». Вы начинаете вспоминать все, что он вам сделала.

Жена – и вы «залипли». Вы начинаете вспоминать все, что он вам сделала.

Не нужно вспоминать все то, что вам сделали другие люди.

Ключевое слово для первой колонки:

«Следующий» - т.е. не **«залипать»** на одном человеке.

«Следующий»

«Следующий»

«Следующий»

И т.д.

Я составил список людей, общий список для многих людей – вы можете использовать его для себя и для работы со спонсируемыми.

Люди – это понятно.

Организации – это милиция, наркология, ребцентр, правительство и т.д.

Что такое принципы?

Примеры принципов - опоздание людей, когда надо мной смеются, блат, когда матерятся и т.д.

Дальше. Часто задаваемые вопросы:

Что делать, если человек умер? – мы все равно пишем.

Что делать, если я не знаю, как зовут этого человека? – пишешь так, чтобы ты понял кто это: «рыжий тип с бара, с которым мы подрались», «милиционеры, которые арестовали меня на море», «тип, который кинул меня на наркотики» и т.д. – главное, чтобы вы поняли. У меня был человек - «человек, который избил меня в трамвае».

Пишите не больше 50 - 60 человек. Это сделает вашу инвентаризацию быстрой. В любом случае вы захватите все самое важное. Вы сможете через время написать еще одну инвентаризацию и выписать то, что пропустили. Особенно важно это, если вы работаете группой. Чтобы у всей группы был один темп – не развозите вашу инвентаризацию больше 50 – 60 человек.

Время на выполнение этого задания – 1 – 2 дня. Поверьте, этого достаточно! Реально можно написать всю Первую колонку за 1 – 2 часа.

Есть два пути работы по Программе и по инвентаризации – правильный и безболезненный и неправильный и болезненный.

Если вы будете работать с инвентаризациями и ключевым словом будет «следующий» - то это будет быстро и безболезненно.

Если же мне люди говорят, что за полчаса они написали 5 человек – это означает, что они «залипали». Папа – и я вспоминаю все плохое, что он мне сделал. Мама.... Жена... и т.д.

Еще одна практическая рекомендация – носите с собой листик бумаги (блокнот) и ручку бумаги. Вы едите в маршрутке, или сидите на работе, и т.д. – вспомнили кого-то и сразу же записали в свой список.

Вы можете слушать следующий трек о Второй колонке – после того, как вы сделаете свой список.

Помощь в составлении 1 Колонки:

1. Я
2. Бог
3. Семья
4. Начальство
5. Люди с групп
6. Учителя
7. Одноклассники
8. Коллеги
9. Цигане
10. Все кто били
11. Все кто обворовали
12. Американцы, русский и т.д.
13. Соседи
14. Свадьбы, дни рождение
15. Хозяева и сотрудники питейных заведение
16. Все женщины с которыми имел отношения
17. Их родственники
18. Их друзья, подруги
19. Общественный транспорт
20. Милиция и все случаи
21. Очереди
22. Пожилые люди
23. Гомосексуалисты
24. Собутыльники
25. Все случаи когда разводили
26. Футболисты, спортсмены
27. Врачи, больницы
28. Наркоманы, алкоголики
29. Колдуны, гадалки, экстрасенсы
30. Баптисты, православные, католики
31. Опоздание людей
32. Военные
33. Политики, коммунисты, Ющенко, Янукович, Тимошенко
34. Священники, батюшки
35. Неформалы, скенхеды, металлисту и т.д.
36. Когда с меня смеются
37. Когда критикуют
38. Маленькие дети
39. Люди из телевизора: Петросян и т.д.
40. Проститутки
41. Когда матерятся
42. Когда рушат мои планы
43. Пьяные люди на улице
44. Когда специально мусорят
45. Когда идут без очереди, по блату
46. Не дисциплинированные водители
47. У кого несправедливо много денег, дом, жена, работа и т.д.
48. Бомж
49. Люди, которые срываются
50. Люди, которых ты считаешь ниже себя
51. Люди, которых ты осуждаешь за их поступки, неправильную жизнь или действия
52. Люди, которых ты боишься
53. Люди, которых ты презираешь
54. Люди, которых ты считаешь подонками

Давайте завершим это собрание минуткой тишины и «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

18 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment – 2 колонка»

Привет всем, меня зовут Коля Голубей я настоящий выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на это собрание.

«Господь Бог, Отец наш Небесный, прошу сокрушить мой эгоизм и эгоизм всех тех, кто будет читать этот текст. Наполни нас духом Твоим светлым, помоги увидеть нам правду о себе, да прибудет с нами Твое благословение. Аминь».

И так, на прошлом заседании или сессии сделали 3 Шаг и начали писать 4 Шаг. У вас должен быть список людей на кого вы испытываете Resentment. Список людей, учреждений, принципов, которые вызывают у вас Resentment, да, постоянно повторяющуюся злость, либо претензии, можно назвать это претензией. У меня то же есть список, я написал 6 человек, вот, для того, что бы параллельно с вами делать инвентаризацию с вами и объяснить на практике, что я делаю и как. Т.е. у вас есть ваш список, мой список 6 человек: мама, папа, Саша, Толик, плюс я включил одну организацию, это Анонимные Наркоманы, и один принцип- когда меня отвлекают от работы, моих дел. Т.е. для того, что бы показать, как расписывается инвентаризация по людям, учреждениям и принципам.

Теперь мы продолжаем работать по синей книге.

63 страница вверху, первый не полный абзац:

«Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге. Мы составили список лиц, учреждений или принципов, которые вызывают у нас злость.2. Записав все это, мы спросили себя, почему мы испытываем это чувство». 2 –е руководство, ко второй колонке.

Пишем в вашей тетради: 2 колонка- это причины, по которым я злился и обижался, в скобках испытывал Resentment. Опять напоминаю, все эти материалы есть в раздаточных материалах. Т.е. вы можете это посмотреть в раздаточном материале. Во 2 колонке мы пишем только факты, обратите внимание, страница 63, 2 абзац:

«Мы обычно писали столь же определенно, как вот в этом примере:».

На полях: **«Только факты».**

По списку, например: 1 колонка *«г-н Браун», «Я обижен на», 2 колонка- «Причина обиды»:.* Как вы видите в этой колонке записаны только факты, нет историй. Во 2 колонке мы не пишем *«Было дождливое субботнее утро. Мое сердце предчувствовало беду».* Нет. Мы пишем только факты. В этом суть инвентаризации в наших фактах нашей жизни. Поэтому пишем во 2 колонке очень кратко и сжато, как в примере: *«Ухаживает за моей женой. Рассказал моей жене о моей любовнице. Браун может получить мое место на работе».* Во 2 колонке пишем только факты.

Следующее. Во 2 колонке мы пишем не более 19 слов, т.к. в примере из книги используется не более 19 слов на каждого человека, и если мы посчитаем по количеству слов, то в 1 примере- 17 слов, во 2- 12, в 3- 14. Поэтому во 2 колонке мы пишем не более 19 слов. Например: «Папа»- критикует меня, матерится, не дает денег, неряшливо одевается. Полицейские - побили меня когда-то, забрали деньги, подсыпали наркотики. И т.д. Нам нужно написать только факты. «Бывшая жена»- бросила меня, забрала квартиру. «Наркоманы»- избili, бросили, кинули на наркотик и т.д. и т.д. Нужно писать во 2 колонке только факты, ничего кроме фактов, очень сжато и кратко.

Теперь по поводу некоторых людей и принципов. У меня есть в списке принцип «Когда меня отвлекают от моих дел», это одновременно и 1 и 2 колонка. 1 колонка- это люди, которые переходят во 2 колонку. Во 2 колонке у вас может быть и первая, и вторая колонка. У меня был пример: «Человек, который побил меня в трамвае», т.е. это 1 и 2 колонка. Человек что сделал? Побил меня в трамвае.

Ключевое слово для 2 колонки это точно такое же слово, как и для 1 **«следующий»**, т.е. не залипать на одном человеке. И как нужно писать 2 колонку: «Мама»- критикует меня, не давала денег, не уважает меня. Бум, следующий. «Соседка»- обижала меня, унижала меня, распространяет сплетни. Бум, следующий. «Полицейские»- побили меня, кинули на деньги, подсыпали траву. Бум, следующий. Не залипать на одном человеке. Есть 2 способа написания программы: правильно и безболезненно, неправильно- болезненно. Правильно писать 4 Шаг инвентаризации не залипая на других людях, не правильно- залипая на других, впадая в депрессию, бунт. «Бывшая жена»- и все завис, и начинаешь вариться, вспоминать боль, всю грязь поднимая. Нам не нужно этого делать. Ваша задача записать 2 колонку- следующий, следующий, следующий, следующий. Задание это на два дня. Я думаю 50 человек за 2 дня можно их написать. Если вы реально написали быстрее чем за 2 дня, то вы можете начать следующее задание, когда вы допишете 2 колонку.

Если вы пишете группой, то же самое реальное написать за 2 дня, ну в редких случаях за 3. Когда заполните 2 колонку, приступайте к 3-й колонке. Либо, если же, 2 колонка заполнена практически полностью, один, два человека там не дописаны, ну что бы группу не задерживать, договорились о встрече, прослушали 3 колонку, пришли домой, дописали несколько человек и начали 3 колонку, но два дня это реальный срок, что бы написать: 1 день, 1 вечер, пару часов, взять ручку и за пару часов сделать это задание. Поэтому мы делаем Программу максимально быстро, не залипая, вперед, вперед. В раздаточном материале есть описание 1,2,3 и т.д. колонок. Инвентаризацию надо писать вертикально, а не горизонтально. Сначала 1 колонка, потом 2, и т.д.. Потому что если будете писать по горизонтали, вы залипните на этом процессе очень долго и это может быть очень болезненно. Сначала первая колонка, потом вторая и т.д.. Давайте закончим это собрание минутой молчания, и потом я прочитаю «Я отвечаю за это»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...»

19 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment - 3 колонка»

Итак, мы продолжаем инвентаризацию по 4-ому Шагу. Вы должны были уже написать 1-ую и 2-ую колонку. И на этом собрании мы будем говорить о 3-ей колонке.

Что у нас есть? Мы видим:

1. Мы составили список лиц, учреждений или принципов, которые вызывают у нас злость. Это 1-ая колонка.

2. Записав все это, мы спросили себя, почему мы испытываем это чувство. 2-ая колонка.

Откройте в своей тетради, где мы с вами писали о 4-ом Шаге, о 1 - ой колонке и 2-ой, и ниже пишите: 3-я колонка –«Внутренние основы обид».

Итак, мы будем разбираться что же внутри нас задевается в каждом конкретном случае и мы посмотрим, какие варианты нам даёт Синяя книга.

63 страница 1-ый неполный абзац:

«В большинстве случаев оказалось, что понесли ущерб или находилось под угрозой: наше чувство 1.(собственного достоинства) самоуважение...»..

И теперь в своей тетраде пишите: «Внутренние основы обид».

1) Самоуважение (самооценка; чувство собственного достоинства) – это образ самого себя, в который я верю. Задевается, когда кто-то рушит этот образ (задевает его). Ещё раз, самоуважение или самооценка – это образ самого себя, в который я верю. Приведу образный пример. Если кто-то мне скажет «Коля, ты плохой бейсболист!».

Нулевая реакция. "Да, я знаю, я никакой бейсболист. Меня это никак не задевает. Почему? Потому что у меня нет образа бейсболиста внутри меня. Но, если кто-то скажет: «Коля, ты плохой спонсор и плохой член АА!». То это может вызвать у меня неприятные чувства: раздражение, обиду. Почему? Потому что внутри меня есть сформированный образ того, что я хороший член АА, я хороший спонсор, я духовный человек, живу Духовной жизнью.

То есть, если кто-то задевает мои внутренние образы, то задевается моё самоуважение или самооценка. Ещё другой образ, например, у меня, допустим, спонсируемый программист и, если я ему скажу: «Ты плохой футболист». Его это никак не заденет. Он ровно относится к футболу, не любит его. Но, если я скажу ему: «Ты никудышный программист». То, конечно, это его заденет. Он начнёт доказывать, бороться. Почему? Потому что я задел образ, который у него есть. И внутри каждого из нас, есть определённые сформированные образы. Например, образ мужчины, образ начальника, может быть образ жертвы. Возможно образ мужа, образ сына. И, когда кто-то в личной беседе задевает этот образ, задевается наше самоуважение.

Держите перед собой тетрадь и книгу открытыми, потому что, мы будем перескакивать с тетради в книгу и наоборот.

Итак, смотрим дальше.

63-я страница.: *«наш кошелёк»*. Записываем в тетрадь «наш кошелек».

2) Кошелек – все, что связано с деньгами и финансами. То есть, если кто-то задевает мои денежные вопросы или вопрос финансов, вопрос карьеры, возможно, то задевается мой кошелек. Я думаю, это понятно.

Следующее написано: *«наши амбиции»*. Записывайте в тетрадь следующее:

3) Амбиции – нарушение моих планов на будущее. Невыполнение моего «секретного» плана на человека.

Например, у меня есть план на день - он чётко записан, я знаю, что я буду делать. И тут, допустим, приходит моя мама, которая говорит: «Бери лопату и копай». И, если я начну ей говорить: «Мама, у меня свои планы». Она начинает ещё жёще: «Бери лопату и копай, именно сегодня». Её абсолютно не волнует, то, что у меня есть какие-то планы и меня это задевает, потому что она рушит мои планы. Это 1-ый аспект амбиций. То есть, амбиции нарушаются, когда кто-то нарушает ваши планы на будущее.

2-ое, что такое секретный план на человека? Например, у вас есть друг, у которого папа директор фирмы и у вас начинает возникать секретный план на этого друга, что, если вы будете с ним дружить, если будете делать ему подарки - быть классным человеком для него, то его папа возьмёт вас на работу. И вы начинаете: подарили ему билеты на футбол, пивом угостили и т.д. и тут бам, а папа берёт на работу совершенно левого человека. И у вас раздражение на этого друга, потому что он не выполнил ваш секретный план на него. А этот человек вообще не понимает о чём речь, почему вы злитесь на него. Он не знал, что изначально вы все делали для того, чтобы у вас был секретный план на этого человека.

Секретный план может быть по поводу девушки. Вы начинаете обхаживать её она на свидание идёт с другим человеком. Она также задевает ваши сексуальные отношения (чуть дальше о них поговорим), но также она не выполнила ваш план на неё, задевает амбиции.

63-ая страница: *«наши взаимоотношения с другими людьми»*. Записываем в тетрадь:

4) Взаимоотношения с другими – в результате действий одного человека пострадали мои отношения с другим человеком. Например, я сказал папе шутку про маму. Он рассказал ее маме и мама обижается на меня. Таким образом, папа задел мои взаимоотношения с мамой.

Точно также, если другой человек своим поведением задевает ваши отношения с другими людьми, то он задевает эту 4-ую часть - взаимоотношения с другими.

Смотрите дальше наши взаимоотношения (включая сексуальные) с другими людьми. Записываем в тетрадь следующий часть того, что может нас задевать:

5) Сексуальные отношения – все, что связано с сексом и взаимоотношениями с другими людьми. Если у вас есть планы по поводу девушки, жены - что угодно, и они не выполняются, то задеваются ваши сексуальные отношения. Сексуальные отношения могут также 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. Кроме всего прочего, она задевала ещё и мои сексуальные отношения. Нам надо смотреть на ситуацию в целом. То, что этой бабушке было 80 лет, она не привлекала меня в сексуальном плане, но она задевала мои сексуальные отношения. Я объяснил таким образом. Возможно родители парня или девушки были против отношений, они тоже задевают сексуальные отношения. Бывшие парни, девушки, жёны, мужья тоже могут задевать сексуальные отношения, поэтому смотрите шире.

Теперь читаем ниже, 63-я страница: *«В списке причин нашего недовольства мы указали против каждой фамилии наши обиды и претензии, а так-же их внутренние основы»*. Мы записали. 3-я колонка- это внутренние основы. *«Было ли задето наше чувство 1.(собственного достоинства) самоуважения»*. Теперь запишите в тетрадь:

6) Безопасность – когда действия человека нарушали нашу эмоциональную или физическую безопасность. Как задевается наша безопасность? Все случаи, когда вас били, унижали, обижали, эмоционально давили, кричали на вас - задевается безопасность. Также ваша безопасность может задеваться, если, например, вы едите в транспорте, а там драка, крик, шум, конфликт или кто-то ссориться из ваших близких и это ощущение, когда вы сжимаетесь -вам страшно, т.е. когда ссорятся другие люди и вам от этого дискомфортно, тоже задевается ваша безопасность. Потому что внутри меня что-то говорит они сейчас ссорятся, а потом смотрят друг на друга и думают: а что мы ссоримся, вот Коля, давай ему люлей навешаем. Поэтому, когда агрессия проявляется в мою сторону или рядом агрессия происходит, таким образом задевается моя безопасность.

Читаем дальше:

«Наши амбиции, 4.наши взаимоотношения с другими людьми, 5.наши сексуальные взаимоотношения т.д»..

Посмотрим примеры, которые нам даны. *«Мы обычно писали столь же определенно, как вот в этом примере».* Смотрим 3-ю колонку. Задеты: *«4.Мои сексуаль-ные отношения», «1.Самоуважение».*

Почему я вам сказал написать над словом чувство собственного достоинства слово самоуважение, потому что в английском языке используется одно слово - self-esteem. Его можно перевести, как самоуважение, самооценка, чувство собственного достоинства. Но почему-то у нас в переводе одно и тоже слово переведено по-разному в двух абзацах на одной странице.

Поэтому мы привели всё к одному слову –1.самоуважение.

А дальше смотрите, в примере написано страх в скобочке. *«7.Страх»* и запишите в свою тетрадь:

7) Страх – это фундамент всех Resentment, всех обид, раздражений, всех, абсолютно всех дефектов характера.

Поэтому видите вы или не видите страх, который у вас по поводу какого-то resentment связан, но это задание вам, чтобы вы в каждом конкретном примере по каждому человеку написали страх в 3-ей колонке. Потому что, если вы посмотрите - во всех примерах присутствует слово страх. Поэтому, видите вы свой страх или не видите в каждом resentment, но вы должны записать слово страх (это 7-ой часть).

Если вы перевернёте на 64-ую страницу, последний пример: «моя жена» и напротив - написано - 8.гёрдестьгордыня.

Гордыня - это 8-ой часть.

Запишите в тетрадь:

8) Гордыня – задевается, когда задет мой «образ» при других людях.

Итак, смотрите: что такое самоуважение? Если вы мне скажете, что я плохой спонсор, вы задеваете мое самоуважение, чувство собственного достоинства, мою самооценку. Но, если вы скажете это на людях, то кроме самоуважения вы также задеваете гордыню. Т.е. гордыня задевается, когда вы ещё на людях мой образ задеваете.

Итак, мы разобрали 8 вещей, которые можно использовать для написания 3-ей колонки.

Ваша задача теперь написать 3-ю колонку. В ней мы используем такие слова: самоуважение, кошелёк, амбиции, взаимоотношения с другими сексуальные отношения, безопасность, страх, гордыня.

Мы не пишем единички, двочки, троечки, мы используем эти слова и пишем их полностью. Не нужно сокращать эти слова до одной, двух букв. Пишите полностью 3-ю колонку.

Как вы видите, в примере, который дан в книге на 63-64 страницах, видно, что напротив каждого человека, в 3-ей колонке может быть несколько частей. Одновременно могут и все 8 задеваться. Может и один, два, три части задеваться.

Я прочитаю вам сейчас 3-ю колонку по тем примерам, которые я пишу с вами. Как я уже говорил, параллельно с вами, я буду писать инвентаризацию.

Итак, мама. 2-ая колонка - когда жалуется на судьбу, когда критикует, хочет забрать мою комнату, когда даёт советы, указывает мне что делать.

3-я колонка. Что задето: самоуважение. Почему? Потому что у меня есть образ определённый хорошего сына и когда мама меня постоянно критикует, она задевает мой образ сына.

Безопасность - у меня есть моя комната, которую мама хочет забрать. Она задевает мою эмоциональную безопасность.

Амбиции, планы на будущее - мама постоянно вмешивается в мои планы и пытается навязать своё.

Секс - периодически она начинает разговор о том, когда будет у тебя жена, дети и т.д. Меня это постоянно задевает. Это болезненно для меня.

Мама также задевает взаимоотношения с другими людьми, потому что периодически она натравливает на меня папу.

Мама задевает гордыню - при других людях (иногда приезжают мои родственники) начинает при других людях меня критиковать или рассказывать обо мне. Так она задевает мою гордыню.

И, как я уже говорил, страх присутствует в любом Resentmentе. Когда мы будем говорить о 4-ой колонке, мы тоже поговорим, как искать эти страхи. Он обязательно есть.

2-ой пример - папа. Неряшливо одевается, вмешивается в мои разговоры со спонсируемыми, матерится. Что во мне задевается? Гордыня - когда папа вмешивается в мои разговоры со спонсируемыми, он как бы рушит мой образ, он ведёт себя со мной, как с маленьким мальчиком. Представьте: я общаюсь со спонсируемым, говорю с ним, он ко мне относиться уважительно, вдруг папа приходит ко мне и ведёт себя со мной как с маленьким ребёнком, т.е. рушится мой образ духовности. Он задевает моё самоуважение.

Безопасность - когда папа матерится, злиться, я вспоминаю детство, я весь сжимаюсь, таким образом задевается моя безопасность. Также задевается мой кошелёк. Потому что я работаю на папу и он меня периодически притесняет на деньги.

Секс. Папа затевает иногда разговоры об отношениях, о которых мне болезненно слушать.

И страх. Всегда присутствует страх.

3-ий пример - люди, которые меня отвлекают от моих дел. Это уже принцип.

3-я колонка амбиции. Что меня задевает, когда мои планы кто-то рушит, вмешивается в мои планы, что-то идёт не так, как я хочу. Например, когда я настроился записывать этот диск, выбрал время, а тут кто-то начнёт вмешиваться - например, сообщения отправлять, звонить, папа может прийти или мама и позвать им в чём-то помогать. Когда отвлекают меня от моих дел задеваются амбиции и конечно же страх.

Следующее, Саша. Это один из бывших моих спонсируемых. Саша бросил трубку при разговоре, не приехал делать 5Шаг, а поехал в Крым. Что задевает? Самоуважение. Задевается мой образ как спонсора, что он должен меня слушать. И задевается безопасность - он бросил трубку, таким образом задевается моя эмоциональная безопасность. И, естественно, страх. У меня в каждом примере в 3-ей колонке присутствует страх. И в скобочках. Почему в скобочках, потому что в книге в примере тоже в скобочках написано.

Следующее, Толик, делает мне замечания, когда я нарушаю традиции анонимных наркоманов. Что задевается? Задевается моя гордыня, т.к. он делает мне замечания при других людях. У меня есть образ есть такой - духовного человека, члена группы духовной, и, когда он задевает этот образ, критикует меня при других, задевается моя гордыня.

Амбиции. У меня были планы по поводу группы, на которую я хожу, что вот-вот мы протрезвеем и пойдём нести весть по книге анонимных алкоголиков, т.е. будем выздоравливать, а он пошёл другим путём.

Дальше, взаимоотношения с другими людьми. Из-за его высказывания, у меня такое чувство или убеждение, или уверенность, что ухудшаются мои отношения с другими членами группы. И, естественно, страх.

Следующий пример: группа анонимных наркоманов. Что они делают? Говорят о Шагах, но не делают их. Это меня задевает, что они лишь говорят о Шагах, но не делают их.

Дальше - я не являюсь авторитетом для них. Т.е. они не хотят использовать БК на собраниях. Что задето? Самоуважение, потому что у меня есть образ духовного члена Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов и я использую БК в своём выздоровлении. И этот образ, что Шаги нужно делать по БК и я её хорошо знаю, а на группах мне не дают её использовать - мой образ задевается.

Дальше - гордыня, потому что это делается при людях.

Амбиции - у меня был план на эту группу - секретный план, что мы как начнём служить, а их больше интересует постоянно говорить о радостном и наболевшем, т.е. рухнул весь мой план о духовном возрождении Анонимных Наркоманов Запорожья. И, естественно, страх.

Ещё один пример, чтоб дополнить картину - Наташа. Что задевает? Не делает то, что я хочу, не ответила мне (я ей отправил сообщение, а она мне не ответила). Что задето? Секс - она мне нравится, я остро реагирую на неё. Самоуважение задевается, амбиции (секретные планы) - у меня есть секретный план на неё и она не выполняет его. И, естественно, страх задевается.

На своих примерах я вам показал, как надо писать 3-ю колонку.

Итак, домашнее задание - написать 3-ю колонку за 2 дня. Этого времени вполне достаточно, поверьте!

Вам нужно использовать только эти слова: самоуважение, кошелёк, амбиции, взаимоотношения с другими, сексуальные отношения, безопасность, страх, гордыня. Вам не надо расписывать как это задевается, что там, просто как тест - вам нужно пройти тест, используя 8 вариантов ответа. И, если вы выполните это задание раньше, то можете приступить к следующему заданию. Если вы делаете это задание в группе, то 2 дня достаточно для того, чтобы все написали.

Вот это всё по поводу 3-ей колонки.

Ещё один нюанс: забыл самое важное сказать по поводу 3-ей колонки - напишите в тетраде после 8 части гордыня - ключевое слово для написания 3-ей колонки слово следующий, т.е. не залипать на одном человеке. Если вы не знаете или не уверены что писать - пропустите и двигайтесь дальше. Вернётесь к этому человеку, когда напишите всех остальных. Вы можете спросить совета у группы или у других людей или просто напишите, что вам подсказывает интуиция, но не залипайте. Это ключевое слово для 3-ей колонки и вообще для 4-ого Шага в целом. Следующий, следующий, следующий.....

Нам надо максимально быстро сделать 4-ый Шаг.

Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на завершение этого собрания и я прочитаю «И я отвечаю за это».

***«Если кто-либо, где-либо
Будет страдать от алкоголизма или зависимости,
Я хочу, чтобы рука помощи
Была протянута этому человеку!
И я отвечаю за это...»***

20 4 Шаг (инвентаризация по Resentmet) наблюдения и молитвы

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, я настоящий алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем наше собрание.

«Господи, Боже мой, Отец наш Небесный, прошу Тебя, научи меня молиться, вложи правильные слова в мои уста, в моё сердце, и помоги мне быть проводником во время нашего общения. Великий Господь, сокруши наш эгоизм, помоги нам двигаться дальше по Программе. Дай нам мужество посмотреть на нас самих с той точки зрения, с которой мы никогда не смотрели на себя. Помогите нам увидеть правду о самих себе, помогите нам не останавливаться, помогите нам двигаться дальше. Да пребудет с нами твое благословение, и сила, и слава во веки веков. Аминь!»

Итак, коллеги, мы написали три колонки. Первую, вторую, третью. Первая колонка – это список лиц, учреждений и принципов которые вызывают у нас Resentment. Во второй колонке мы написали – почему мы злимся? Во второй колонке мы писали только факты. Третья колонка мы написали внутренние основы обид – восемь вещей: самоуважение, амбиции, кошелёк, безопасность, взаимоотношения с другими людьми, сексуальные отношения, страх и гордыня. И вот мы имеем три колонки. Было бы логично предположить, что если у нас четыре колонки, то после третьей колонки должна идти четвертая. Это немного не так. После третьей колонки в книге Анонимные Алкоголики, откройте страницу 64, нам будут даны Наблюдения и Молитвы. Как вы помните, мы с вами записали в самом начале «4 Шаг состоит из списков, наблюдений и молитв»

Само по себе механическое написание 4 Шага конечно же важно, но выздоровление и исцеление приходят как раз в наблюдениях и молитвах. Этим мы и займемся на сегодняшнем собрании. На 64, 65 страницах у меня сделано особо много правок. Но для того, чтобы не уводить нас в сторону от сути я минимизирую количество этих мест, там где я буду просить вас зачеркнуть что-то или написать. Буду давать самое важное. Если вы захотите делать правки в книге, то вы можете посмотреть файл «Книга АА с правками».

64 страница, первый абзац. Написано:

~~«Мы проанализировали свою прошлую жизнь~~ *«Мы прошли назад через наши жизни»*. То есть, что по большому счету мы сделали: Мы прошли назад через наши жизни, посмотрели на людей, организации и принципы, которые вызывали у нас Resentment. Главным было — ничего не упустить и быть честными.

Следующее предложение:

~~«Вспомните все факты, мы внимательно сопоставили и оценили их. Первое, что мы поняли, — это то, что мир и люди часто бывают неправы»~~. Итак, мы начинаем делать наши первые наблюдения по поводу 4 Шага. Первое наблюдение, которое мы должны сделать это то, что этот мир и люди часто бывают неправы. Посмотрите на свои инвентаризации, первые три колонки вы увидели, что мир и люди часто были неправы по отношению к вам. Читаем дальше:

~~«Дальше этого никто большинство из нас в своих выводах не зашли»~~.

Это второе наблюдение. Мы алкоголик, наркоманы обычно, когда смотрим на какую-то ситуацию, где нас задевали, мы смотрим только на то, как нас задели, где нам было больно, какие они плохие. Мы не смотрим на то, что мы сделали, где была наша вина, наша сторона улицы. Второе наблюдение, что большинство людей не смотрят на самих себя, а смотрят на вину других людей. Читаем дальше:

~~«Обычно впоследствии все продолжалось по прежней схеме: люди продолжали обижать нас, а мы продолжали обижаться на них»~~.

Представьте себе замкнутый круг, по которому мы бежим всю нашу жизнь. Нас задевают, мы обижаемся мы начинаем мстить. Потом нас снова задевают, мы снова обижаемся, снова мстить начинаем, и вот так и бегаем по замкнутому кругу. Как мы уже говорили алкоголизм, зависимость это духовное заболевание. И если в духовном плане мы продолжим бегать по этому замкнутому кругу, то мы снова начнем употреблять. Единственный шанс для счастливой, радостной и свободной трезвости это вырваться за пределы этого круга. Нам необходимо научиться делать что-то, что мы никогда не делали. Чтобы когда люди нас задевали, мы бы перестали обижаться на них, перестали им мстить, а начали бы делать что-то другое. Еще одно важное наблюдение, что мы бегаем по кругу всю нашу жизнь. Представьте себе рельсы, по которым едет поезд, этот поезд не едет влево или вправо. Он едет четко по рельсам. Вот так и мы всю жизнь ездим по одним и тем же рельсам. Есть какие-то кнопки внутри нас и если на них нажать, то мы всегда реагируем по одной и той же схеме, по одним и тем же шаблонам. В результате наблюдений, молитв, а затем написания 4 колонки мы увидим эти шаблоны нашего неправильного поведения. По другому эти шаблоны можно назвать – дефекты характера или недостатки.

Читаем дальше:

«Иногда мы испытывали раскаяние и тогда были недовольны собой. Но чем больше мы боролись и пытались настоять на своем, тем хуже были наши дела».

Еще одно наблюдение: когда мы боремся, когда мы пытаемся доказать что-то другому человеку, когда мы конфликтует, спорим с другими людьми, когда мы ставим других людей на место – наши дела становятся все хуже и хуже и хуже. Посмотрите на свою жизнь. Выигрывали ли вы хоть раз по настоящему, когда ставили на место членов своей семьи, своих лучших друзей? Когда вы доказывали им что-то, когда вы показывали им их никчемность, то, что они не правы. На какое-то время. Написано в книге:

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

Да мы поставили человека на место, показали какие мы умные, какие мы герои. Но встает вопрос: «А что это нам дало? Стали ли мы счастливее или у нас стало больше друзей или наша семья стала нас больше любить? Нет, нет, нет!!!»

Мы бегали по замкнутому кругу, доказывали что-то людям, спорили, конфликтовали, дрались, пытались в чем-то убедить. В итоге результат был один и тот же мы возвращались к алкоголю или наркотикам. Поэтому нам нужно вырваться из этого замкнутого круга. Читаем дальше:

«Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, то есть чем – Resentment, жизнь, наполненная Resentment, бессмысленна и лишена счастья».

Еще одно наблюдение – жизнь наполненная Resentment, бессмысленна и лишена счастья. Это означает, что в левой руке счастье, в правой вот это недовольство – Resentment, ощущение, что мне обязательно надо что-то доказать, нужно быть всегда правым, нужно поставить их всех на место. Так вот я либо злой, либо счастливый. Невозможно быть одновременно и злым и счастливый. Если вы абсолютно счастливы, к примеру, у вас родился сын, или вы влюбились, то вы абсолютно перестаете злиться на других людей, вы им все прощаете. Вспомните хоть раз ощущение счастья в жизни. Если в этот момент вам сказать: «Прости мне 10000 долларов, что я тебе должен», то вы ответите: «Да конечно, я тебе прощаю». То есть, когда вы счастливы, вы не можете испытывать злость, Resentment, недовольство.

С другой стороны если вы наполнены Resentment, вас переполняет злоба, то вы не можете испытывать счастье. Вы, к примеру на кого-то злитесь и в этот момент вам говорят: «Вот тебе повышение по работе» и вы ответите: «Да, да конечно». А сами варитесь в этой злобе. Или допустим, на работе вы злитесь на начальника, потому что он делает все не правильно, и вдруг этот начальник делает что-то хорошее – дает вам премию безо всякого повода. Вы даже порадоваться за нее не можете просто, потому что вы наполнены Resentment, злобой. Поэтому мы либо злые, либо счастливые. Можно сказать иначе – я либо буду прав, либо буду счастлив. Откуда берется Resentment, недовольство? Зачастую оно происходит из моего патологического желания быть правым, доказать кому-то что-то, поставить человека на место, что человек увидел насколько он не прав. Поэтому я либо прав, либо счастливый. Что означает – жизнь наполненная Resentment, бессмысленна? Представьте себе Карпатские горы или Эверест. Что такое бессмысленно? Это взять один камушек с вершины Эвереста и отнести его за километр, затем еще один и так далее. Как вы думаете хватит ли вашей жизни на то, чтобы по камушку перенести этот Эверест. Конечно нет. Это бессмысленная работа.

Тоже самое и жизнь наполненная Resentment, недовольством, претензиями. Такая жизнь становится бессмысленной. Это еще одно важное наблюдение 4 Шага инвентаризации по Resentment.

Читаем дальше:

«Позволяя недовольству овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное». Когда мы наполнены Resentment мы не можем полезно жить. Задайте себе вопрос: было ли у вас такое, что вы заснуть не могли из-за того, что у вас в голове крутились слова, которые нужно было сказать начальнику на работе? «Он бы сказал вот это, а вы бы ему ответили, так то...». Что вам нужно было сказать той девушке или продавцу в магазине? И вот вы всю ночь не можете заснуть, все думаете. Вместо того, чтобы спать вы находитесь в Resentment. Либо же вы ночью просыпаетесь в туалет сходить и вдруг вспоминаете о каком-то подонке, который испортил ваш вчерашний день, или о каком-то человеке, который год назад вам что-то сделал не так, и все вы уже не можете снова заснуть, снова бессонная ночь. Или на работе вы работаете и, вдруг, кто-то сказал не так как вы хотели, или вы что-то вспомнили и все – ваша эффективность стремиться к нулю. Я могу с 12 часов дня до 4 часов дня, то есть 4 часа просто провариться, просто пробыть в этом недовольстве и быть абсолютно неэффективным. Я уверен, что если у вас есть духовная болезнь, если вы больны алкоголизмом, зависимостью вы понимаете о чем речь. Поэтому жизнь наполненная Resentment бессмысленна, мы не можем быть эффективными когда мы наполнены Resentment. Еще одно важное наблюдение.

Читаем дальше:

«Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом духовного опыта, недовольство Resentment особенно нежелательно 1. смерти подобно». Мы сейчас в трех абзацах семь раз увидим, что авторы этой книги скажут нам, что если мы не избавимся от Resentment, то мы умрем. Читаем дальше:

«Как мы выяснили, оно 2. смерти подобно, Ибо, питая лелея это чувство, мы загораживаемся от сияния Духа. И тогда безумие алкоголя возвращается, и мы снова начинаем пить. А для нас алкоголь — 3. это смерть».

Что такое духовная болезнь – это когда мы начинаем лелеять Resentment, злобу как ребенка. Мы ухаживаем за ним, мы находим новые аргументы, мы не хотим с ним расставаться. Потому что очень часто вот эта самая любимая игра алкоголиков - это побыть в этой злобе, в этом Resentment. Наказать человека в своей голове, как он будет мучаться. Вот это называется лелеять Resentment. И как мы выяснили уже для настоящих, хронических алкоголиков один вариант для жизни есть – приобретение Духовного опыта. Мы выяснили, что только Бог может в определенное время дать нам защиту от первой рюмки, первой дозы. Здесь говорится, что если мы наполнены Resentment, злобой и обидой, недовольством, неприятием то у нас не будет этой защиты, и мы начнем употреблять. А для нас это смерть. То есть три раза нам сказали о смерти.

Читаем дальше:

«Для того чтобы 4. жить, мы должны освободиться от злобы».

Помните, мы говорили с вами о том, что мы отличаемся от других людей. Я рассказывал, что для моего папы не алкоголика, для того чтобы жить нужно пить, есть, спать, дышать. Для меня чтобы жить, как для алкоголика нужно пить, есть, спать, дышать и мне нужно думать о благе других, заботиться о других. Мы говорили, что решение 3 Шага это жизненно

важное решение. Решение идти к Богу. А здесь говорится, что нам, для того чтобы жить, нужно освободиться от злобы, Resentment.

«Обиды и злоба — не для нас. Они, возможно, сомнительная роскошь, которую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков они — 5. Яд».

Пятый раз нам говорится о смерти. Resentment - это яд. Еще раз – обычные люди могут себе это позволить, мы не можем. Читаем дальше:

«Мы вернулись к нашему списку», к списку 4 Шага, к трем колонкам, которые мы написали, «ибо в нем был б.ключ к нашему будущему». Нет ключа – нет будущего. Важно ли написание 4 Шага? Абсолютно. Без выполнения 4 Шага у нас не будет будущего. *«Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другой точки зрения».* И так нам 6 раз сказали, что Resentment нас убивает. Когда мы говорили о 1 Шаге, то мы увидели феномен тяги, мышление алкоголика, духовную болезнь, мы увидели, что мы умираем – употребляем мы алкоголь и наркотики или нет. Мы увидели, что только Бог может нам помочь. Мы приняли решение делать эту Духовную Программу до конца. И здесь нам сказали, что для того чтобы двигаться дальше по этой Программе, нам нужно избавиться от Resentment. Но встает очень важный момент – большинство из нас не хотят расставаться с Resentment, не хотят расставаться со злобой, обидой, претензиями. Мы настолько привыкли оправдывать все, что мы делаем в своей жизни Resentment, типа: «Ну, как я могу не воровать, если у нас такая продажная милиция? Ну, как я могу жить честно, если мои родители не дают мне деньги? Ну как я могу не изменять жене, если она не хочет делать все то, что показывают в порнографии? Как я могу быть счастливым, если у меня было такое тяжелое детство?». Мы используем Resentment для оправдания всех наших поступков. И отказаться просто так от Resentment, это практически отдать любимую игрушку. Но, если мы хотим выздороветь от алкоголизма, нам нужно взглянуть на него с Духовной точки зрения. Задайте, пожалуйста, себе очень важный вопрос - готовы ли вы сделать все, чтобы избавиться от Resentment? Готовы ли вы пойти на все, чтобы стать свободными? Мы дальше обговорим детально, что нужно делать для того, чтобы получить свободу. Но для начала нужно ответить на этот принципиальный вопрос. Я понимаю, что в вашем списке есть люди, которые возможно причинили вам колоссальный ущерб, они принесли в вашу жизнь колоссальную боль и наша цель не сказать вам, что эти люди сделали правильно или как-то оправдать их поступки. Нет. Есть такие вещи которые нельзя оправдать, но мы умрем если не избавимся от этого. Поэтому принципиальный вопрос стоит: «Готов ли я избавиться от Resentment? Не знаю как, но готов ли я? Да или нет? Пожалуйста, задайте себе этот вопрос.

Читаем дальше:

«Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами». Еще одно наблюдение 4 Шага, что когда мы наполнены Resentment к людям, к миру, к организациям, к принципам они начинают управлять нами. Что означает управлять нами?

У вас было такое, что какой-то ближайший магазин возле вас и вы поссорились с продавцов, или вам нагрубили и все, вы приняли решение ходить в другой магазин, который в трех кварталах от вас. И получается что вы каждый день ходите лишнее расстояние из-за того что у вас есть Resentment на людей в этом магазине. Получается, что они управляют вашим решением, вашей жизнью. Другой пример: было у вас, что вы не ходили на какое-то мероприятие может день рождение или праздник просто из-за того, что вы знаете, что на это мероприятие пройдет еще какой-то человек, которого вы очень не любите, и вы не пошли на это мероприятие из-за того другого человека. Получается, что тот человек управляет вашей жизнью. Или вы идете по улице, все здорово, классно, с девушкой идете, и

на встречу патруль едет. Бам, все нет никакого настроения, уже и девушка не очень радуется, что она есть, получается, что милиция забирает у вас счастье. Получается милиция управляет вами, тем как вы чувствуете, как реагируете, тем что вы делаете, то есть важное наблюдение что когда мы наполнены Resentment, то мы отдаем контроль над своей жизнью другим людям. Дальше читаем:

«Зло, воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной 7.убить». Седьмой раз нам говорят о смерти. Семь раз нам сказали, что Resentment нас убивает.

Теперь еще одно наблюдение – *«Зло, воображаемое и реальное...»*, по мере того как мы будем делать молитвы по 4 Шагу – молиться за людей, вы должны сделать одно интересное наблюдение. Оно примерно будет звучать таким образом: на самом деле много людей, которые в вашей инвентаризации не сделали вам ничего плохого. Вы злились на них, но ваши обиды были придуманы, надуманы, они были только в вашей голове. И вот это наблюдение очень распространено среди людей. Когда мне мои спонсируемые говорят: «Блин, Коля, да я увидел, что не этот человек меня задел, а я его задевал. Я вот сейчас увидел, что на самом деле это вообще ерунда, то, что меня злило 10 лет. Это такая ерунда, такой пустяк». Пример жизненный, как может убивать воображаемое зло. Я иду с группы, лето, жара, пить хочется. Я думаю, сейчас не буду покупать ничего, сейчас дойду до дома, тем более я знаю, что в холодильнике есть холодный сок, мама сделала сок! И я иду в надежде, что сейчас приду домой, выпью сок вкусный. И вдруг, я иду, и просо боль пробивает меня от макушки до пяток, я вдруг понимаю, что папа уже выпил весь сок! Вот я иду и просто четкое понимание, картинка перед глазами, что папа пришел, выпил весь сок. И у меня такая злоба на папу, ну как он мог яж так хотел этот сок попить, а он выпил, блин. И я иду и всю дорогу, от остановки до дома думаю об этом, настроения нет. Я прихожу домой, открываю холодильник, а сок стоит на месте, его никто не выпил. Представляете! Я себе создал 10-15 минут Ада просто на ровном месте, на том, что я подумал, что папа выпил этот сок. Поэтому *«Зло, воображаемое или реальное, имеет силу убить».*

65 страница 2-ой абзац:

«Как избежать этого?».

Я надеюсь, у вас уже возник вопрос: как избежать Resentment, как избавиться от него? *«Мы поняли, что нужно обуздать свое недовольство освободиться от своего Resentment. Но как?».*

А теперь смотрите - вот это место в книге в корне неправильно переведено и не правильно отображает суть идеи о чем говорить. В нашем переводе звучит так: *«Наше желание избавиться от него не было столь же сильным, как желание избавиться от алкоголя».* То есть, мы как бы, не очень то и хотели избавиться от Resentment. Семь раз нам сказали, что это нас убивает, семь раз нам сказали, что если у нас будет Resentment мы начнем употреблять, потому что когда у нас Resentment, мы закрываемся от сияния духа, а тут нам говорят - у нас просто особого желания нет избавиться от этого. Это в корне неправильный перевод. Зачеркните, пожалуйста, все это неправильное предложение. И напишите: *«Мы не могли от этого избавиться точно также как от алкоголя».* То есть, мы не могли избавиться от Resentment точно также как и от алкоголя. Мы точно также бессильны перед Resentment, как и перед алкоголем. И в книге постоянно дается один и тот же алгоритм. Проблема - я бессилён перед алкоголем. 2 Шаг, Бог может мне помочь. 3 Шаг - нужно принять решение идти к Богу и дается Программа действий. Здесь действует такой же алгоритм. Проблема – у меня есть Resentment и я не могу от него избавиться, второе – есть Бог, который может мне помочь, третье – я должен принять решение быть готовым

избавиться от Resentment, делать нужные действия. Четвертое нам сейчас скажут – что нам нужно делать? Но перед этим давайте, выполним задание. Задание после наблюдений.

Откройте свою тетрадь и напишите в ней на чистой странице. Написать список из 10 желаний, которые я хочу для себя (5 материальных и 5 духовных). Прямо сейчас мы должны написать. В качестве примера 10 моих желаний:

- 1) Машина Toyota Camry,
- 2) Квартира с евроремонтом,
- 3) Хорошая жена и дети,
- 4) Финансовое благополучие,
- 5) Идеальное здоровье,

Это были какбы материальные блага, теперь пять духовных желаний:

- 6) Душевное спокойствие,
- 7) Осознанное общение с Богом,
- 8) Возможность помогать другим людям,
- 9) Возможность путешествовать,
- 10) Чувствовать Бога.

Десять таких желаний. Сделайте пожалуйста паузу и сразу же на месте напишите эти 10 желаний, это займет у вас 5 минут. И когда у вас будет этот список читайте дальше.

Так, вы записали список 10 желаний, он пригодится нам немножко позже. И мы переходим к секции 4 Шага инвентаризации по Resentment к молитвам. Именно молитвы избавят нас от Resentment, именно наши обращения к Богу с просьбой чтобы он забрал наш Resentment, наши обиды, нашу злобу именно это будет нашим инструментом для того чтобы избавиться от Resentment.

Страница 65, 3 абзац.

«Наш путь был таким: мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно ~~ущербны~~ больны. Хотя нам не нравились эти симптомы, ~~их недугаи то что, они были несправедливы по отношению к нам,~~ это нас задевало, все же они, как и мы, были больны. Мы просили Бога помочь нам относиться к ним с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой мы отнесли бы к больному другу, с которой мы с радостью отнесли бы к больному другу. Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: “Это больной человек. Чем я могу помочь ему? Господи, ~~помоги мне не сердиться на него~~ спаси меня от злости».

На полях: **«Молитва по Resentment»**

«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. Конечно, мы не в

состоянии помочь всем людям, но Бог научит нас, как быть добрыми и терпимыми по отношению к каждому».

Вот это два абзаца, на основании которых мы сейчас напишем молитву.

Будьте внимательны вы увидите практически все части молитвы которые мы сейчас запишем в ваши тетради, в этих двух абзацах.

«Молитва по Resentment»

Эта молитва, как и весь материал есть в файле «Раздаточный материал к семинару».

«Боже, помоги мне увидеть, что (имя человека из 1 колонки), возможно, был духовно болен, когда (2 колонка). Ему, точно также как и мне, нужна Твоя любовь, Твое милосердие и Твое сострадание

Боже, покажи мне как мне относиться к (имя человека из 1 колонки) с той же толерантностью, с тем же состраданием терпением, с которой 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 человека из первой колонки) и дальше мы читаем список наших желаний, который мы только, что написали

- 1) Машина ToyotaCamry
- 2) Квартира с евроремонтом
- 3) Хорошая жена (муж) и дети
- 4) Финансовое благополучие
- 5) Идеальное здоровье
- 6) Душевное спокойствие
- 7) Осознанное общение с Богом
- 8) Возможность помогать другим людям
- 9) Возможность путешествовать
- 10) Чувствовать Бога

ичтобы он был счастливым, радостным и свободным.

Откуда берутся эти кусочки молитвы?

Первое, про желания. Эта техника взята из одной из историй, которая называется «Освобождение от рабства». Эта история есть в книге Анонимные Алкоголики с историями на русском языке. Там есть техника пожелать другому человеку то, что я хочу себе. Откуда взята эта строчка «чтобы он был счастливым радостным и свободным». Откройте страницу

128, 3 абзац, третье предложение: «Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными».

Сейчас я детально объясню нюансы. Как и зачем делать эту молитву.

Первое – зачем? Мы уже увидели в секции наблюдений оResentment, что мы должны избавиться от него, если мы хотим выздороветь от алкоголизма. Если мы не избавимся от Resentment, мы снова начнем употреблять. Это главная причина – зачем.

Приведу вам один опыт по нашей спонсорской линии. Есть человек по имени Скот Ли. У Скота был спонсируемый, которого звали Ран. Историю которую я вам сейчас расскажу мне рассказал мой спонсор перед тем, как я начал молиться за людей. У этого человека Рана был сын, которого, по официальной версии, убили в Ираке во время боевых действий. Но затем всплыл тот факт, что на самом деле этого сына убил командир пьяный, во время одного из запоев он просто пристрелил этого парня. Но у этого капитана была хорошая политическая защита и это дело начали спускать на тормозах и официальная версия была то, что он умер во время боевых действий. Когда этот Ран узнал от сослуживцев своего сына, что на самом деле его убили, то он начал целое серьезное политическое мероприятие. Суды, пресса, телевидение, начались серьезные разбирательства по этому поводу. И он естественно обратился к своему спонсору Скату, что ему делать. И Скот сказал: «Тебе нужно помолиться за человека, который тебя обидел, убив твоего сына». Естественной реакцией Рана было: «Скат, ты что, говоришь? Как я могу простить человека, который убил моего сына?». Но в итоге Скот ему все-таки объяснил, показывая места из Большой Книги, и этот Ран имел уже определенный Духовный опыт, что если он хочет выжить, что если он не хочет снова начать бухать, он должен начать молиться за человека который убил его сына. И Скот дал ему разрешение молиться примерно таким образом: **«Боже я верю, что я никогда не смогу простить человека, который убил моего сына, мой спонсор глупец, но Ты его послал мне и я буду делать то, что он мне сказал. Боже помоги мне увидеть, что человек, который убил моего сына, возможно, был духовно болен, когда его убил. Ему точно также как и мне, нужна Твоя любовь, Твое милосердие, Твое сострадание. Боже помоги мне относиться к человеку, который убил моего сына с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которыми я с радостью относился бы к больному другу. Это больной человек, как и я, чем я могу быть полезным для него. Господи, спаси меня от злости на него, да исполниться воля Твоя. Боже, помоги мне избежать споров и желания отомстить этому человеку. Покажи мне, Боже, как относиться ко всем людям с добротой и толерантным взглядом. Боже, мне бы очень хотелось бы, чтобы у человека, который убил моего сына, (и дальше он там читал свой список желаний), чтобы он был счастливым, радостным и свободным».**

Ран начал молиться такой молитвой за этого человека. По ходу проходили все эти слушания, выступления, суды по поводу этого случая, разбирательства, и Ран описывал, что когда ему сказали про смерть его сына, то у него было ощущение, что раскаленное копье пробило его сердце, и эта боль просто заполнила все его тело. И он молился долгое время этой молитвой. И вот в один день он проснулся с твердым решением сегодня убить человека, который убил его сына. Сейчас в Америке во всех административных зданиях стоят металлоискатели, в судах, аэропортах. Тогда этого еще не было, поэтому он взял с собой свой десантный нож, кстати, он был капитаном спецназа, он знал, как убить другого человека с помощью ножа, это не представляло для него трудностей. Он взял этот нож и пошел на это заседание суда. И вот Ран описывает, что он сидел в нескольких метрах от убийцы своего сына, он положил руку на этот нож, будучи готовым сейчас достать его, перепрыгнуть эти несколько метров и убить его на месте. И что в этот момент, какая-то сила достала копье из его сердца, и он вдруг внезапно осознал, что этот человек духовно болен. Что этот капитан, который убил его сына, точно также как и этот Ран, духовно болен, что он совершил этот поступок, и он просто не мог поступить по-другому. Точно так же как и Ран во времена своих запоев обижал других людей, причинял им боль, нес разрушение, точно так

же и этот человек. Они были одинаково духовно больны. И вот Ран описывает, что после заседания в этот день, он подошел к человеку и сделал 9 Шаг, он попросил прощения у убийцы своего сына за то, что обливал его грязью, унижал его, высказывал в его адрес. Этот капитан посмотрел на него, ничего не понял, махнул рукой и пошел. И Ран, вышел из здания суда свободным человеком.

Смотрите, когда я услышал эту историю она меня просто поразила. Я действительно поверил, что этот процесс настолько сильный, настолько исцеляющий, что он на самом деле мне поможет и я серьезно решил заняться во что бы то и стало этой молитвой. Поэтому я вам буду говорить в точности, что нужно делать и как. Ваша задача это делать. Еще ни один человек в моей практике спонсорской серьезно не занявшийся этой молитвой не было таких людей кто бы не отпустил все Resentment, у кого бы Бог не забрал все эти Resentment.

Очень важно знать, что цель этой молитвы, цель этого процесса, этой инвентаризации не сказать, что те люди были правы, когда они вас обижали. Есть такие ущербы, когда нам приносили боль другие люди, нас обижали, возможно вы прошли через насилие и я здесь не для того чтобы сказать, что эти люди были правы, не для того, чтобы оправдать их поступки, я здесь для того, чтобы помочь вам стать свободными от этого. Я здесь для того, чтобы сказать: «Я свободен от всей той боли, от всего того негатива, который мне принесли другие люди. На данный момент я свободен благодаря этому». У меня нет врагов, раньше я жил у меня была куча врагов. Куча людей, которых я ненавидел, которым желал смерти. Сейчас я живу без этого. И если, вы будете готовы пойти на все, чтобы получить эту свободу, Бог вам ее даст. Мы уже прочитали, что мы бессильны перед Resentment, точно также как и перед алкоголем. Мы не можем просто сказать себе: «Все, я не буду злиться, я буду всех любить и принимать», мы просто бессильны это сделать. Наша задача просто молиться. Иногда эта молитва может быть механическим повторением слов. У нас может быть нет никакого желания, чтобы вот это все произошло в жизни людей, то, что мы желаем, мы можем не верить в этот процесс. Но если мы будем делать действия, если мы будем делать то, что написано во 2Шаге, будем честно искать Бога, то он откроется нам, если мы честно будем молиться, чтобы он забрал эти Resentment, эту боль эту злость, он придет и исцелит ваши сердца.

Итак, нюансы и важные моменты.

Опыт показывает, что молитва за других людей – это определенная Духовная работа. И как и всякая Духовная работа она забирает силы и время. Поэтому будьте готовы, что может быть очень и очень нелегко молиться за других людей. Могут приходить мысли: «Что это за ерунда?». «Да это все херня, я не буду это делать». «Короче, что это за бред, на фиг мне это надо?». Знаете откуда я знаю про эти мысли? Потому что они были у меня и были у моих спонсируемых. Возможно они будут у вас. Ваш разум будет пытаться отговорить вас, чтобы вы не делали эти действия. Но если вы будете просить Бога о мужестве, чтобы он дал вам готовность делать этот процесс, вы сможете пройти через эту молитву. Какова наша задача. Наша задача, чтобы вы промолитесь один круг этой молитвой за всех людей. Один круг. Если вы делаете группой 4 Шаг, то на выполнение этого задания, нужно где-то 2-3 дня, чтобы пройти весь круг. Если вы конечно написали, как я вам говорил 50 человек.

Еще нюансы как это делать.

Смотрите вы начинаете молитву с того, что заходите в какое-то тихое и спокойное помещение, где вы сможете быть один, либо же вы будете делать это группой. Первое. Подумайте о Боге, помолитесь чтобы Он был с вами в этом процессе, чтобы Он вам помог, чтобы Он дал вам силы. Второе. Вспомните один или два самых плохих поступка, которые вы совершили в своей жизни. То есть, у меня был такой пример, что я давал наркотики

своему другу, и он сошел с ума. У меня очень была большая вина и стыд по этому поводу. И я вспоминаю этот самый страшный, плохой поступок в своей жизни, этот секрет, который меня убивает в трезвом состоянии. Третье. Посмотрите, как вы были духовно больны, когда совершали эти поступки. Посмотрите, что вы не могли поступать по-другому. Вопрос, мог ли я не давать наркотики своему другу в том состоянии, в котором я был тогда? Нет, не мог, я был духовно болен, я жил во сне, я жил в активном употреблении, я не мог поступать по-другому. Я был духовно болен. Теперь вопрос – «Нужна ли мне Божья любовь, Божье милосердие и Божье сострадание?». Да, да, да. Мне нужно это прощение, мне нужна помощь Бога, мне нужно милосердие и сострадание. Мне это нужно. Я не смогу выжить без Его любви, без Его помощи. И вот представьте, что ваше сердце покрыто льдом, вот этой злобой, обидой, Resentment к другим людям. И толщина этого льда зависит от того, как долго вы злились на этих людей, как сильно вас обидели. Когда вы будете молиться, вы как бы в духовном плане выносите свое сердце в молитве к Богу и сияние Его любви растапливает этот лед. Вот это и есть дар прощения. Этот дар, он от Бога. Я, как человек и вы, мы ничего не делаем, чтобы простить. У нас нет цели - простить других людей. Наша цель сконцентрироваться на молитве. Если мы будем молиться за людей этой молитвой, то мы получим дар прощения от Бога. Прощение проникнет через нас, через наше сердце к этому человеку. Очень важными являются 1, 2 и 3 часть. То есть побыть с Богом, вспомнить один или два плохих момента в жизни, увидеть, что вы духовно больны и вам нужна любовь Бога, его милосердие и сострадание. Побудьте несколько минут в этом состоянии. Увидьте свою нужду в Божьей милости, нужду в его прощении. Посмотрите то, что как алкоголики, наркоманы вы всегда хотите, и я всегда хочу, чтобы Бог был милосердным ко мне, но справедлив к другим. То есть, чтобы меня Бог простил, а других наказал. Но так не бывает. Бог, либо милостивый ко всем, либо справедливый ко всем. Я не могу стоять перед Божьей справедливостью. По справедливости меня должны были уже пять раз в тюрьму посадить, несколько раз убить. Я сейчас жив, здоров, я выздоровел от страшной болезни алкоголизм. Поэтому мне нужна Божья любовь, милосердие и прощение. Вопрос справедливости мы вообще оставляем в стороне. То есть, мы начинаем, вот этот процесс когда вы начнете молитву, с того, что минуту, две, три, пять побыть вот в этом состоянии, побыть в присутствии Бога, вспомнить один или два своих самых плохих поступка, увидеть свою нужду в Боге. Я вам сейчас прочитаю примерно как это должно быть по своему списку.

«Боже, помоги мне увидеть, что мама возможно, была духовно болен, когда жалуется на судьбу, когда критикует меня, когда хочет забрать комнату, когда дает мне советы, когда указывает мне что делать. Ей, точно также как и мне, нужна Твоя любовь, Твое милосердие и Твое сострадание.

Боже, помоги мне относиться к маме с той же толерантностью, с тем же состраданием терпением, с которой я с радостью относился бы к больному другу. Это больной человек, как и я. Как я могу быть ей полезен? Господи, спаси меня от злости на нее. Да исполнится воля Твоя.

Боже, помоги мне избежать споров и желаний отомстить маме. Покажи мне, Боже, как мне относиться ко всем людям с добротой и толерантным взглядом.

Боже, мне бы очень хотелось, чтобы у моей мамы была:

- 1) Машина Toyota Camry
- 2) Квартира с евроремонтom
- 3) Хороший муж и дети
- 4) Финансовое благополучие
- 5) Идеальное здоровье
- 6) Душевное спокойствие

- 7) Осознанное общение с Богом
- 8) Возможность помогать другим людям
- 9) Возможность путешествовать
- 10) Чувствовать Бога,

Чтобы моя мама была счастливая, радостная и свободная».

Я помолился за маму, я сразу же перехожу к папе. Ключевое слово 4 Шага – следующий.

Я начинаю:

«Боже, помоги мне увидеть, что папа возможно, был духовно болен, когда Неряшливо одевается, Вмешивается в мои разговоры со спонсируемыми, Матерится, грубит, унижает меня. Ему, точно также как и мне, нужна Твоя любовь, Твое милосердие и Твое сострадание

Боже, помоги мне относиться к папе с той же толерантностью, с тем же состраданием терпением, с которой 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 маме. Покажи мне, Боже, как мне относиться ко всем людям с добротой и толерантным взглядом.

Боже, мне бы очень хотелось бы, чтобы папы была:

- 1) Машина Toyota Camry
- 2) Квартира с евроремонтом
- 3) Хорошая жена и дети
- 4) Финансовое благополучие
- 5) Идеальное здоровье
- 6) Душевное спокойствие
- 7) Осознанное общение с Богом
- 8) Возможность помогать другим людям
- 9) Возможность путешествовать
- 10) Чувствовать Бога,

Чтобы мой папа был счастливым, радостным и свободным. Аминь».

Дальше я приведу два примера как молиться по принципам и организациям. Например принцип «Когда меня отвлекают от моих дел». Мы переводим его к людям. Что меня раздражает. Люди, которые отвлекают меня от моих дел. То есть, молитва:

«Боже, помоги мне увидеть, что люди, которые отвлекают меня от моих дел, возможно, были духовно больны, когда отвлекают меня от моих дел. Им, точно также как и мне, нужна Твоя любовь, Твое милосердие и Твое сострадание». Если честно, промолвил кусочек молитвы, я уже вижу что это ерунда, что это вымышленная обида, вымышленный Resentment, который просто в моей голове. Ерунда. Меня злят люди, которые отвлекают меня от моих дел. И дальше мы идем по тому же принципу, молимся.

Теперь организации. У меня есть группа анонимных наркоманов, у вас может быть милиция или политическая партия. Мы молимся за людей, т.е. всегда мы переводим молитвы к людям.

«Боже, помоги мне увидеть, что люди с группы анонимных наркоманов, возможно, были духовно больны, когда говорят о Шагах, но не делают их, я не являюсь авторитетом для них, не хотят использовать Большую книгу. Им, точно также как и мне, нужна Твоя любовь, Твое милосердие и Твое сострадание».

Опять мы переводим все к людям. И дальше молитва. Вот это такой нюанс.

Первый круг. Когда мы молимся, могут проблемы в понимании происходящего. Просто нужно молиться. Ваша задача - промолиться этой молитвой один круг.

Еще один нюанс. Часто люди путают список желаний он не ко всем подходит. Например Бабушка. Бабушке я желаю машину Toyota Camry и так далее. Это как-то глупо выглядит. Попробуйте отключить свой мозг и просто делайте это. Смотрите. Эта молитва, особенно пожелания другим людям, она идет вразрез с моим эгоизмом. Просто желать что-то хорошее для других людей идет в разрез с моим эгоизмом. Поэтому отключите мозг и просто делайте так как есть. Один список для всех людей.

Второй нюанс. По поводу умерших людей, или людей которых мы не можем найти. Делаем то же самое. Почему? Человек вроде бы умер. 5 лет назад или 10. А злоба и боль находятся до сих пор во мне. В этой молитве мы молимся за себя. Мы молимся, чтобы Бог осушил наше сердце от этой злобы и обиды. Поэтому вся эта молитва о нас, а не о других людях. Поэтому не имеет, значение жив человек или мертв. Можно его найти или нет. У меня был такой пример молитвы: **«Боже помоги мне увидеть, что человек, который избил меня в трамвае, возможно, был духовно болен, когда бил меня. Ему точно также как и мне, нужна Твоя любовь, Твое милосердие и Твое сострадание».**

Итак, еще раз, что делать:

1. Мы начинаем с того, что мы молимся Богу, просим его присоединиться к нам.
2. Вспоминаем 1, 2 постыдных, самых страшных поступка в своей жизни.
3. Пытаемся увидеть, что мы были духовно больны когда делали эти поступки, и то, что нам нужна Божья любовь, нам нужно Божье милосердие, нам нужно Божье сострадание.

Затем мы идем этой молитвой за каждого человека. Ключевое слово – следующий. Промолились за одного человека – следующий. Промолились за одного человека – следующий, следующий, следующий, следующий. Итак – нет задачи простить. Наша задача – просто молиться. Вы можете молиться как вслух, так и про себя. Как вам более удобно. На выполнение этого задания – 2-3 дня. 2-3 дня достаточно, чтобы промолиться один круг за всех людей. То есть наша цель сейчас, один раз промолиться за всех людей. Вы

начинаете слушать следующую запись, когда промолитесь один круг этой молитвой за всех людей, организацию или принципы на которые у вас есть Resentment. Не затягивайте с этим процессом. Еще раз. Разница между выздороветь и выздоравливать:

Вот сейчас мы находимся в процессе выздоровления, и выздоровление это очень болезненный процесс. Выздоровление – это действия направленные против нашего эго, против нашей природы. Поэтому если вы будете растягивать этот процесс, вы можете жить в напряге и в боли очень долгое время. Сконцентрируйтесь, пожалуйста, и сделайте это быстро один раз, один круг, два три дня достаточно. Поэтому когда вы пройдете один круг этой молитвой вы можете приступить к прослушиванию следующей записи.

Я дал, довольно четкие и ясные инструкции того, как это нужно делать. Ваша задача начать это делать. Это самая важная часть 4 Шага. Мы не пишем Шаги, мы делаем Шаги. Когда было задание писать Шаги, мы писали первые три колонки. Затем 64-65 страница мы делали наблюдения. Что с нами происходит из-за Resentment, к какому результату приведет. И сейчас нам дали молитвенный ответ. Духовный ответ на духовную болезнь. Духовное заболевание лечится молитвой, медитацией, обращением к Богу. Поэтому ваша задача промолиться один круг.

Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на завершение этого собрания и я прочитаю «И я отвечаю за это».

«Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...»

21 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment, после 1 круга молитв»

Привет, всем! Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман!

Давайте побудем в тишине, и пригласим Бога на наше общение

«Боже, Отец наш небесный, я прошу Тебя дай нам мудрость, дай нам открытость, дай нам мужество и силу продолжать идти по Духовному пути, который мы избрали. Дай нам силу пройти через наши страхи. Да прибудет с нами Твое благословение. Аминь».

Итак, вы должны были пройти один круг молитвой, которую мы обсуждали на прошлой встрече. Как результат этой молитвы, вы получили новые духовные наблюдения и опыт. Я не знаю, как было у вас, я поделюсь моим опытом и опытом моих спонсируемых и друзей.

Во-первых, вы могли увидеть, что многие люди, которые находятся у вас в списке, на самом деле ничего вам не сделали – вы придумали обиду на них. Множество людей делились опытом, что они вдруг осознали, что эта обида вымысел, фантазия.

Второе наблюдение, возможно у вас было сопротивление этому процессу. Мысли: «Зачем я этим занимаюсь?», «Да это полный бред!!!», «Нужно бросать это!» и т.д. У вас могли приходиться мысли, что вам нужно сделать что-то – сделать что угодно, только не делать это задание!

Очень часто бывают духовные озарения – люди плачут во время этой молитвы, либо вдруг хочется очень спать. Я не знаю, какие у вас были наблюдения, но самое главное, что вы приобрели Духовный опыт! Возможно, для многих из вас это был первый Духовный опыт в жизни. Хотя, наверное, первым Духовным опытом была молитва 3 Шага, произнесенная на коленях. Главное, что вы начали делать действия! Вы начали выходить из вашей привычной «схемы»: нас задевают – мы обижаемся – мы отвечаем в ответ. Сейчас мы начали выходить, разрывать эту «схему» и пытаемся выработать новую «схему»: меня задевают – я пишу инвентаризацию – молюсь за людей – и только потом действую.

Теперь мы добавляем еще один кусочек к этой молитве.

Вашим домашним заданием на следующие два-три дня – это промолиться еще один круг этой молитвы, но в конце добавлять вопрос:

Вопрос: Хочу ли я этого для него?

Ответ: Да или Нет.

Вы молитесь той же молитвой, но в конце теперь задаете этот вопрос: «Хочу ли я этого для него?».

Очень-очень-очень важный момент!

Вы не просто проходите по списку задавая вопрос: «Хочу ли я этого для него?», а сначала молитесь молитвой по злобе, а затем задаете вопрос!

Давайте разберем этот вопрос: «Хочу ли я этого для него?» - ответ: Да или Нет.

Ответ не звучит: «Я не против!», «Может быть», «Он этого заслуживает, ведь это мой папа...» и т.д. Ответ звучит: «Да» или «Нет».

Как понять, что это «Да»? Когда вы молитесь этой молитвой и спрашиваете себя: «Хочу ли я этого для него?» и вашим первым ответом, первой реакцией является «Да», то просто ставите «+» в первой колонке и начинаете молиться за следующего человека.

Если ответ «Нет», «Может быть», «Я не против» и т.д., или вы даже начинаете думать об этом, то это ответ «Нет»! Вам не нужно ничего писать, если это «Нет» - не нужно ставить «-», просто идете дальше.

Вы ставите «+» только, если вашей первой реакцией будет «Да».

Давайте разберемся со словом «хочу». Вспомните ситуацию, когда вы чего-то «хотите». Например, шоколадку. Вы «хотите» шоколадку. Вы ее просто «хотите», у вас внутри есть желание шоколадки. Вы же не начинаете думать: «Так, мне сейчас не хватает белков, глюкозы и углеводов – мне нужно пополнить баланс организма питательными веществами!». Вы же не думаете так? Вы просто «хотите» шоколадку. Точно так же я либо «хочу» в этой молитве что-то для других людей, либо «не хочу». Здесь нет вопроса объяснить себе что-то или доказать.

Ваша задача промолиться второй круг за всех людей. Спросить вопрос: «Хочу ли я этого для него?». Ответ: «Да» или «Нет». Если «Да», то ставите «+», если «Нет», то просто молитесь за следующего человека.

Когда вы сделаете второй круг этой молитвы, то вы можете делать следующее задание – прослушать следующий трек.

На сегодня это все – мне кажется, что задание предельно простое. Продолжать молиться и задавать себе вопрос: «Хочу ли я этого для него/нее/них?».

Ключевое слово в этом процессе «Следующий». Промолились, спросили себя, получили ответ и начали молиться за следующего человека. Вам не нужно «пытаться простить других людей», заставить себя и т.д.

Вам нужно просто молиться!

Теперь, после того, как вы промолились первый круг и более-менее разобрались с этим процессом, то он должен пойти быстрее. Срок на это задание 2-3 дня – этого вполне достаточно, чтобы пройти еще один круг молитвы.

Давайте завершим наше собрание минуткой молчания и я прочитаю «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

22 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment, после 2 круга молитв»

Привет, всем! Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман.

Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем.

«Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки. Аминь».

Давайте начнем.

На данный момент вы должны были промолиться два круга молитвой по 4 Шагу. Первый круг вы молились без вопроса: «Хочу ли я этого для него?», второй с вопросом. По результатам второго круга вы, возможно, поставили некоторым людям «+» (два, пять, десять человек). Я очень удивлюсь, если вы поставили «+» большинству или всем людям из списка. Здесь два варианта: либо вы получили феноменальное Духовное пробуждение, либо вы находитесь в заблуждении. Второй вариант более вероятен. ☹

Теперь встает вопрос: «Что делать дальше, если вы не поставили «+» всем людям?». Вам нужно продолжать молиться за людей, которым вы не поставили «+». Например, у вас было 50 человек, организаций и принципов в вашем списке. После второго круга молитв, вы поставили 10 «+» и у вас осталось 40 человек без «+». Начинайте третий круг, но уже молитесь только за тех людей, которым вы не поставили «+» (и я обычно говорю, даже если ты поставишь «+» ближайшим людям: папа, мама, жена, дети – то ты также продолжаешь молиться за них). В итоге после третьего круга молитв вы поставите «+» еще 10-15 людям. И у вас останется 30 человек в списке. И вы начинаете четвертый круг, пятый и т.д.

По мере того, как вы будите промаливать людей – время затраченное на один круг уменьшится. Например, когда у вас было в списке 50 человек, то чтобы промолиться один круг вам понадобилось 2-3 дня. Когда у вас в списке останется 20-30 человек, то на один круг нужно будет один день. Таким образом, наш список будет постоянно сокращаться.

Я даю вам гарантию, что если вы будете честно продолжать молитву и будете готовы отпустить обиду, если вы будете готовы, чтобы Бог освободил вас от этой злобы, то я даю вам гарантию, что вы получите свободу от этой обиды! Помните, что у нас нет цели и стремления оправдать тех людей из списка, которые причинили вам боль. У нас нет цели сказать, что они поступили правильно, когда обидели вас.

Наша цель – это получение свободы от рабства наших обид и всего того, что тяготит нас! Наша цель убрать все то, что блокирует нас и приблизиться к Богу, миру, другим людям, и в конечном итоге, приблизиться к самим себе.

В нашей практике: практике Анонимных Алкоголиков, в моей практике, практике моих спонсируемых, люди промаливали страшные случаи – убийства, измены, банкротства, и т.д. Это настолько сильная молитва, что Бог даст вам прощение всех ваших обид, если вы будете честно делать молитву.

Теперь давайте поговорим о нюансах.

У вас может произойти такая ситуация, что у вас осталось 5-10 человек в списке без «+», и для того, чтобы промолиться за них вам нужно буквально 5-10 минут. Если у вас уже настал этот момент, то вы можете начать молиться по списку 3-4 раза в день: утром, днем, еще чуть позже и вечером.

Если у вас осталось 1-3 человека, то вы можете молиться за них каждый раз, когда вспоминаете о них в течении дня.

Если вы уже спонсируете другого человека, у которого возникла проблема с молитвой, или вы работаете группой, то вы можете молиться вместе. Вы можете встречаться и вместе молиться, либо вы можете созваниваться и молиться вместе в телефонном режиме.

Если у вас возникла проблема с молитвой, то вы можете пригласить кого-то, чтобы он создавал молитвенную атмосферу и молился вместе с вами. У меня был опыт, когда я молился, чтобы Бог был с нами, а мой спонсируемый молился по 4 Шагу.

Также у меня есть опыт брать список 4 Шага по злобе другого человека и молиться параллельно с ним. Когда вы молитесь, чтобы прощение пришло к другому человеку, то это происходит примерно так: **«Боже, помоги моему спонсируемому Саше увидеть, что его мама была духовно больным человеком, как и он.... Боже, покажи, как ему относиться к его маме, с той же толерантностью...»..**

Вы можете дать свой список другому человеку, чтобы он молился за вас. Конечно, для этого у него уже должен быть опыт молитвы за других людей.

Если вы работаете группой, и вы уже промолитесь за людей из своего списка, то вы можете начать помогать молитвой другим членам группы. Собирайтесь вместе, молитесь вместе, помогайте молиться другим людям. Во-первых, это будет феноменальный Духовный опыт для вас лично. Во-вторых, вы поможете другим людям. В-третьих, это будет то, что будет объединять вас. Совместный Духовный путь – это то, что объединит вас в одно целое больше, чем что-либо другое. Не разговоры о «радостном и наболевшем», а совместный Духовный путь. До этого у вас была только общая Проблема, когда вы будете вместе делать Шаги, то у вас появится общее Духовное решение.

Бывают такие случаи, что 1-3 человека просто становятся клином в списке, и ни туда, ни сюда. Сколько бы я не молился – ничего не происходит. В этом случае вы можете связаться со мной.

Также действенной практикой есть вопрос к себе: «Как бы я относился к этому человеку, если бы эта ситуация не произошла?».

«Как бы я относился к своему другу, если бы он не обманул меня?» - я бы позвонил ему и узнал бы как у него дела.

«Как бы я должен относиться к маме?» - помочь ей, купить цветы, сделать подарок.

Это очень действенная духовная техника – делать добро тем людям, на которых мы злимся или которых терпеть не можем. Встает вопрос: «Зачем это делать?». Мы делаем это, потому что у нас страшное заболевание – алкоголизм и зависимость. Все эти действия растапливают наше сердце. Это нам нужно прощение, любовь и Сила Бога, чтобы преодолеть нашу зависимость, и мы приобретаем все это, когда отказываемся от нашей злобы, страхов, дефектов характера.

Спросите себя: «Как бы я относился к этому человеку, если бы этой ситуации не произошло?».

Приведу пример. Один человек из другого города прекратил работать со мной по Шагам. И как-то он звонит, и говорит, что сегодня приедет в Запорожье и хочет прийти к нам на группу. Я думаю: «Ну, приходи! Я просто зайду, сухо пожму тебе руку и сяду! Буду всем своим видом показывать, что ты мне безразличен!». Затем меня от пяток до макушки пробил голос: «Коля, а как бы ты поступил, если бы эта ситуация вообще не произошла?». Как бы я себя вел? Я бы пришел, обнял бы его, спросил: «Как дела? Давно не виделись! Расскажи про себя!». Я бы вел себя совсем по-другому. Я пришел вечером на собрание и вел себя так, как будто этой ситуации вообще не произошло!

Вспомните, мы читали в книге, что мы «лелеем нашу злобу (resentment)», мы взращиваем его, мы не хотим отпускать от себя нашу злобу. Но если мы больны алкоголизмом/зависимостью, то мы, либо отпустим злобу, либо умрем алкоголической смертью.

Поэтому ваша задача – продолжать молиться. 3-й круг, 4-й круг и т.д. на убывание. Я дал вам все необходимые инструкции и рекомендации. Если вы попробовали все и ничего не помогает, то свяжитесь со мной. Все мои контакты есть в начале семинара.

Следующий трек посвящен 4 колонке, и вы начинаете с ним работать, когда поставите «+» всем людям.

Давайте в конце побудим в тишине, и прочитаем «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

То я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

23 4 Шаг «Инвентаризация по Resentment. 4 колонка»

Итак, вы должны начать слушать этот трек, когда вы промолились за всех людей из вашего списка и поставили им всем плюсики. И таким образом мы завершили секцию наблюдений и молитв по инвентаризации, по Resentment. И теперь у нас есть 4 колонка. У нас была 1,2,3 колонки на левой стороне листа. И большая 4 колонка на правой стороне листа. Теперь, вам нужно расчертить 4 колонку, так как это дано в распечатке к семинару.

В четвертой колонке мы будем рассматривать 4 вещи. Эгоизм, нечестность, своекорыстие, страх. Для того что бы вам было понятнее, пожалуйста, пользуйтесь раздаточным материалом. Он должен быть у вас на руках, тогда вам будет проще.

Теперь откройте свои тетради там где вы записывали о 1,2,3 колонке, молитву и теперь 4 колонку. Теперь, мы прочитаем часть книги которая посвящена 4 колонке.

Страница 65, последний абзац:

Поставьте 4, возле слова «вернемся», здесь начинается четвертая колонка.

«Вернемся к нашему списку».

Когда мы были в процессе наблюдений и молитв, мы немного отошли в сторону от нашего списка. Теперь мы возвращаемся к нему и мы будем снова писать.

То есть, как мы могли выбросить эти мысли? С помощью молитвы. Мы не сможем честно написать четвертую колонку если мы будем наполнены злобой, Resentment, обидами, претензиями к другим людям, поэтому молитвенный процесс очень и очень важен. Для того что бы мы могли увидеть правду о себе. И так, благодаря молитвам мы выбросили это из нашей головы.

«Мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. Где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными или боялись?».

То есть, мы будем исследовать четыре вещи: 1. Эгоизм, 2. Нечестность, 3. Своекорыстие, 4. Страх.

«Когда какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались вообще не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее, людей. В чем же все-таки наша вина? Ведь мы составили список наших недостатков 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».

Это причина, по которой мы пишем инвентаризацию черной ручкой. Пусть это будет смешно, глупо, но нас просят черным по белому, почему бы нам не сделать так как написано в книге?

«Мы честно признались в допущенных промахах ошибках и стремились были готовы исправить их».

На этом заканчиваются инструкции из книги по 4 колонке.

И давайте запишем в нашей тетрадке, где мы описывали колонки.

4 колонка – это наши собственные ошибки с человеком, организацией или принципом.

Пишем дальше. В четвертой колонке мы вообще не принимаем во внимание ошибки других людей. Ключевое слово вообще. Что означает вообще? Вообще означает вообще, т.е., мы не принимаем во внимание ошибки других людей. В четвертой колонке нет действий и ошибок других людей, есть только мы и наши ошибки. Т.е., образный пример – я иду по парку, навстречу трое, я сказал – да пошли вы ... Они меня втроем побили и я как бы мысленно начинаю раскидывать вину : было четыре человека, каждый виноват и вина каждого по 25%. То есть, моя вина 25%. Нет. В четвертой колонке вообще нет вины других людей. Нет их поступков. Есть только я и мои действия, мои мысли или мое отношение. Идея я надеюсь понятна? Пишем дальше.

В четвертой колонке мы будем рассматривать 4 стороны своеволия. Мы говорили, что жизнь основанная на своеволии не может быть успешной. То есть 4 проявления своеволия. Это эгоизм (мы будем ставить букву Э) в примере, который дан в распечатке, вы увидите Э большое - это эгоизм. Нечестность - это буква Н. Своекорыстие - Св. Страх - Ст.

Первое – Эгоизм. Как мы будем рассматривать эгоизм? Эгоизм - это мое неприятие мира, людей, обстоятельств. Эгоизм это что-то, против чего я борюсь, чего я не принимаю в других людях, мире, обстоятельствах. Т.е. мы должны это написать в первую графу 4 колонки. Написать, против чего я борюсь? Что мне не нравится? Например – мама. Мой эгоизм – я не хочу иметь такую плохую маму. Или я не хочу слушать советы. Или мы можем написать там другой пример – я не согласен что этот человек достоин быть начальником. Эгоизм это мое какое-то сопротивление реальности. Почему у меня постоянно столкновения происходят с кем либо или с чем либо? Потому что я постоянно чему-то сопротивляюсь, с чем-то борюсь, что то не принимаю. Представьте себе что такое Божья воля и Божий мир? В этом мире есть только то что есть, в этом мире нет слова если, вот если бы я был на месте этого человека я бы поступил по другому, нет слова если, этот человек на своем месте, а я на своем. Теперь что такое своеволие? Своеволье это когда я к реальности начинаю что-то добавлять. Например – вот моя мама и она вот такая, какая она есть, какой ее создал Бог, со всем, что в ней есть и хорошим и плохим. И тут я начинаю добавлять – вот если бы моя мама не давала мне советы, как было бы здорово, а с другой стороны добавляю – вот если бы моя мама не смотрела бы так много передач о политике. И в итоге что меня начинает раздражать в маме?

1. То что она много говорит о политике

2. Дает мне советы.

Я борюсь с чем-то в маме, я что-то не принимаю. Мы должны найти против чего мы боремся. Дальше в результате того, что мы боремся, начинают проявляться дефекты характера, в результате вот этой борьбы, неприятия, бунта. Есть список дефектов характера.

1.Если вы увидите, что у вас есть дефекты характера не изложенные в этом списке, добавляйте и пишите их в свой список. Приобретайте свой собственный Духовный опыт.

2. Я буду использовать термины и пояснения к каждому из них. Возможно некоторые термины вы называете по другому. Для того что бы было понятно о чем я, я поясню каждый термин. Если вы используете другие слова, пожалуйста, пишите так как вы понимаете, своими словами.

Список этих дефектов характера, которые я на основе своего опыта я выявил.

1. Эгоизм (Э) – это мое непринятие мира, людей и обстоятельств. Против чего я борюсь, что я не принимаю в других людях, мире, обстоятельствах.

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

Мы ищем дефекты характера, которые проявлялись в результате моего бунта, непринятия и борьбы. 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, жесткость – намеренно жесткое 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 подметки 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 – заикленность на негативе, недоверие Богу. Служит самооправданием для бездействия и лени.

Безнравственное (аморальное) мышление – раздувание пошлости в своем сознании.

Распускание сплетен, обсуждение человека за его спиной, распространение негатива – постоянное распространение негатива о человеке. Есть разница между «сказать свое мнение» и «распусканием негатива». «Сказать свое мнение» - означает, что мы один раз сказали его и все. «Распространение негатива» - означает, что мы постоянно говорим плохое о каком-то человеке, находя в нем все новые и новые отрицательные качества. Очень распространенный 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.

Если вы сможете вызвать вину у человека, то вы сможете раскрутить его на что угодно. Люди будут готовы в лепешку расшибиться лишь бы сделать так как вы хотите.

Измена – измена супругу (супруге). Ведение двойной сексуальной жизни

Я вам перечислил дефекты характера которыми вы можете пользоваться когда будете писать колонку эгоизма. Если вы заметите какие то другие дефекты характера которых нет в этом списке, пишите пожалуйста их. Если вы по другому называете то что я написал, допустим я описывал – критика, осуждение, жадность или сарказм если вы по другому это понимаете пишите по другому. Пишите вашими словами, вспомните мы читали в главе «К агностикам» там написано – спросите себя: что эти духовные термины значат для вас. То есть каждый духовный термин который я описываю спросите себя что он значит для вас? Лично для вас. И тогда и только тогда вы сможете получить эффект, вы сможете расти в понимании этого процесса.

2. Нечестность – в примере отмечено буквой **(Н)**. Что такое нечестность? Какая была моя нечестность в этой ситуации? Зачастую вытекает из эгоизма.

Например – Эгоизм: не хочу слушать советы. Какие дефекты характера у меня возникают, само возвышение, нетерпимость к другим, критика.

Какая нечестность? Мама очень часто бывает права. У меня неприятие моей мамы когда она дает советы. Проявляется несколько дефектов характера. В чем нечестность? Мама когда дает советы очень часто бывает права.

Пример – эгоизм, папа - не хочу что бы мой папа матерился. Какие у меня возникают дефекты характера? Осуждение, игнорирование папы. Какая нечестность? Я сам матерюсь.

Зачастую нечестность можно увидеть из того что написано во второй колонке. Например у меня был спонсируемый который во второй колонке написал примерно следующее – «она выгнала меня с работы». Какая то женщина выгнала его с работы. Так вот звучала его колонка. В четвертой колонке нечестность. Какая была нечестность? Он написал – «употреблял наркотики, не выполнял свои обязательства на работе, не делал ни чего». И получается, его уволили не потому, что его выгнала какая-то женщина, а потому что он употреблял наркотики. В этом нечестность.

Следующая сфера которую мы будем рассматривать это своекорыстие. Она отмечена буквами **Св**.

Что такое своекорыстие? Это то что я хочу, или не хочу получить для себя от этого человека, ситуации, мира. Смотрите в английском языке слово своекорыстие звучит как - поиск самого себя. У нас это больше означает как выгода, корысть, связанная с выгодой, в английском языке это более широкое понятие

В английском означает - поиск своей выгоды во всем, т.е., не только денег, но и поиск выгоды в любви, сексе, престиже, славе, авторитете, безопасности и т.д. Свокорыстие зачастую вытекает из эгоизма и нечестности.

Эгоизм: не хочу слушать советы мамы, противлюсь им. Дефекты характера – самовозвышение, нетерпимость к другим, критика.

Нечестность: мама очень часто бывает права.

Своекорыстие: хочу получить похвалу, любовь, заботу, быть авторитетным.

То есть, своекорыстие вытекает из эгоизма и нечестности.

Следующий пример который я приводил:

Папа:

Эгоизм: не хочу что бы мой папа матерился - дефекты характера какие выплывают – осуждение, игнорирование.

Нечестность: я сам матерюсь

Своекорыстие: хочу что бы папа вел себя по другому, хочу что бы папа изменился.

Следующая сфера которую мы будем рассматривать это страхон отмечен буквами **Ст.** в примере. Самый важный момент для понимания инвентаризации по Resentment. Самое важное наблюдение – страх это фундамент каждого Resentment. Все наши Resentment, все дефекты характера основываются на страхе. Нам всегда нужно задать себе вопрос – чего я боюсь? Наша цель увидеть , что страх пронизывает нашу жизнь. Он задевает все сферы жизни. Страх зачастую вытекает из эгоизма, нечестности и своекорыстия. Примеры, которые мы уже разбирали до этого:

Эгоизм: Не хочу слушать советы мамы.

Дефекты характера: самовозвышение, нетерпимость к другим, критика.

Нечестность: мама очень часто бывает права.

Своекорыстие: хочу получить похвалу, любовь, заботу, быть авторитетным.

Страх: страх критики, страх быть не любимым, страх быть не авторитетным, страх быть плохим сыном.

По большому счету эти страхи вытекают из – эгоизма, нечестности и своекорыстия. Либо же наоборот, эгоизм, нечестность и своекорыстие являются результатом присутствия у нас таких страхов.

Следующий пример:

Эгоизм – не хочу что бы мой папа матерился.

Дефекты характера – осуждение, игнорирование.

Нечестность : я сам матерюсь.

Своекорыстие: хочу что бы папа вел себя по другому, хочу что бы папа изменился.

Страх – у меня страх боли. Когда папа материться у меня страх агрессии, мне может причинить боль папа. Страх, что папа накричит на меня. Страх критики других людей за то что у меня такой папа. Папа материться и страх, что другие люди меня будут осуждать, за то, что у меня такой папа.

Я вам изложил теоретически четыре сферы которые мы будем рассматривать в четвертой колонке. Для того что бы вы увидели как писать четвертую колонку, ниже располагается моя инвентаризация.

1 Колонка – люди, организации или принципы

2 Колонка – Причина:

3 Колонка – Внутренние основы обид

4 Колонка – где был наш эгоизм, нечестность, своекорыстие и страх

Мама

- Когда жалуется на судьбу
- Когда критикует♣
- Хочет забрать комнату
- Когда дает советы
- Когда указывает мне, что делать

Самоуважение, безопасность, амбиции, сексуальные отношения, взаимоотношения с другими, гордыня (страх)

(Э): Не хочу слушать ее советов и жалоб. Не хочу проводить с ней время: 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, самоуважение, безопасность, кошелек, сексуальные отношения, (страх)

(Э): Не хочу, чтобы он так себя вел. Указываю ему что и как делать: грублю, игнорирую, нетерпимость к нему, осуждение, ненависть

(Н): Я не принимаю тот факт, что он уже пожилой и перенес 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

Когда меня отвлекают от моих дел	Амбиции, (страх)	от папы, боли, когда он кричит на меня или матерится, быть неавторитетным
		(Э): Начинаю злиться. Если я что-то делаю, то меня не должны отвлекать: 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	Самоуважение, безопасность, (страх)
		(Э): Он должен делать так, как я хочу. Он должен подчиняться мне: жесткость, осуждение, нетерпимость, ревность
		(Н): Я сам не делал рекомендации спонсора. Не звонил ему вовремя, был с ним нечестным
		(Св): хочу получить авторитет. Хочу, чтобы все было по-моему
		(Ст): Страх быть неавторитетным, тратить время, силы и средства впустую, боли, агрессии
Толик	- Делает мне замечания, когда я нарушаю Традиции Анонимных Наркоманов	Гордыня, амбиции, взаимоотношения с другими, (страх)
		(Э): Не хочу следовать правилам группы и Традициям АН: осуждение, критика, жесткость, нетерпимость к другим, негативное мышление, распространение негатива

Группа «Анонимных Наркоманов»	<p>- Говорят о Шагах, но не делают их</p> <p>- я не являюсь авторитетом для них</p> <p>- не хотят использовать Большую книгу</p>	Самоуважение, гордыня, амбиции, (страх)	<p>(Н): Большая Книга – это не монополия на трезвость. Есть и другие пути обретения духовного опыта</p> <p>(Св): хочу авторитет, престиж, славу</p> <p>(Ст): Страх быть неавторитетным, критики</p> <p>(Э): Я противлюсь и не принимаю АН и другие пути обретения духовности: распространяю негатив, негативное мышление, осуждение, критика, нетерпимость, самовозвышение, самооправдание, игнорирование</p>
Наташа	<p>- Не делает так, как я хочу</p> <p>- Не ответила мне</p>	Сексуальные отношения, самоуважение, амбиции, (страх)	<p>(Н) : Большая Книга – это не монополия на трезвость. Есть и другие пути обретения духовного опыта</p> <p>(Св): хочу авторитет, престиж, славу</p> <p>(Ст) Страх неавторитетным, критики</p> <p>(Э): Не хочу принимать то, что я не нравлюсь ей: жалость к себе, ревность, негативное мышление</p> <p>(Н) : Я точно также думал, что «это та самая девушка» по поводу Тани и других девушек</p> <p>(Св): хочу получить секс, нежность, заботу, любовь, поддержку, удовольствие</p> <p>(Ст) Страх меня невозможно любить таким какой я есть, поговорить с ней честно, жить без секса, одиночества, боли</p>
Лена	- Сказала мне выйти	Гордыня,	(Э) : Я отвлекал людей,

с занятия

безопасность, (страх)

мешал проведению занятия. После того, как она сделала мне замечание у меня был гнев, ненависть, жалость к себе, игнорирование ее

(Н): я действительно отвлекал людей

(Св): Хочу к себе уважения, хорошего отношения

(Ст) Страх критики

Я очень подробно изложил что такое: эгоизм, нечестность, своекорыстие, страх. Привел вам свою инвентаризацию. Я надеюсь что этого материала будет достаточно для того, что бы вы написали четвертую колонку. Смотрите, вам нужно просто написать четвертую колонку на том уровне на котором вы можете написать ее сейчас. Постарайтесь просто ее написать. Не пытайтесь копнуть глубоко. Это ваша первая инвентаризация и ваша задача максимально быстро написать четвертую колонку. Ключевое слово для четвертой колонки – СЛЕДУЮЩИЙ, СЛЕДУЮЩИЙ, СЛЕДУЮЩИЙ. Не залипать на людях. Если вы не знаете реально, что писать пропустите, и пишите следующего человека.

Когда вы напишете всех людей кого вы знаете, помолитесь и вернетесь к написанию пропущенных людей. Молите Бога о мудрости и мужестве, честно посмотреть на себя. Увидеть самих себя со стороны. Если реально будут такие случаи, люди, организации или принципы, где вы просто не понимаете где ваш эгоизм, нечестность, своекорыстие, страх. Обратитесь к спонсору. Не нужно поднимать руки вверх, бежать к спонсору, звонить ему даже не начав эту работу. Для начала делайте, пожалуйста, то что можете сами.

Сроки. Что бы написать четвертую колонку, нужно от трех дней до недели. Если у вас есть время и вы можете просто сесть и писать, садитесь и пишите, за день это наврядли получится. Но за два, три дня можно написать. Максимум неделя. Если вы пишете группой, то вы можете реально вместе собираться, вместе писать, спрашивать друг у друга, помогать друг другу, делиться опытом.

Это все по поводу четвертой колонки 4

Давайте побудем в тишине, и я прочитаю «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

24 4 Шаг инвентаризация Resentment. Окончание.

Привет, всем!

Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман!

Давайте побудем в тишине и пригласим Бога на это общение.

«Господи, Боже! Отец наш небесный! Спасибо Тебе за то, что ты собрал нас всех вместе! Наполни наши сердца Духом Твоим Святым! Да прибудет с нами Твое благословение, и Сила, и Слава во веки веков! Аминь».

Завершением 1-й инвентаризации по Resentment. На данный момент у вас должны быть написанными все 4 колонки этой инвентаризации. Мы написали: список людей, почему мы на них держали злобу, внутренние основы обид, мы промолились за этих людей, и написали наши ошибки (эгоизм, нечестность, своекорыстие и страх).

Я поздравляю вас с завершением этой инвентаризации. Это была самая длинная инвентаризация, дальше дело пойдет быстрее.

В результате выполнения всех действий изложенных в БК, вы приобрели новый Духовный опыт. Вы узнали, что вам нужно сделать, чтобы выбраться из «схемы» - нас задевают – мы обижаемся – мы отвечаем в ответ. Мы начали практиковать инструменты в виде написания инвентаризации и молитвы, чтобы теперь жить по-другому.

Когда в дальнейшем в течении жизни вас будут задевать какие-то вещи, то вам нужно начать действовать по-новой «схеме» - если в течении дня у вас Resentment, то вы можете начать молиться по этой ситуации. Если злоба не уходит, то вернувшись домой или на выходных расписать инвентаризацию – промолиться за человека и убрав эмоциональную составляющую, начать действовать здравомысленно и спокойно.

В 4 Шаге мы рассматривали отношения с другими людьми за всю нашу жизнь. У нас в 4 колонке было множество дефектов. Теперь, когда вы будете дальше писать ваши инвентаризации, то вы будете делать это более точно.

Если бы я был рядом с вами, то я обнял бы вас! Поздравляю вас с окончанием вашей инвентаризации по злобе!

Но нигде в книге не написано, что мы останавливаемся и делаем перекур! ☹ Мы должны двигаться дальше в следующую инвентаризацию по Страхам. Вы можете сразу же начинать делать следующее задание.

Давайте побудем в тишине, и я прочитаю «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

25 4 Шаг. Инвентаризация по страху. 1 колонка

Привет всем, меня зову Коля Голубей, я настоящий хронический алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем.

«Отец наш небесный, Великий Господь, я благодарен тебе за то, что ты дал нам силу пройти через инвентаризацию по Resentment. Прошу тебя, Господи, дай нам мужества и бесстрашия, начать и пройти через всю инвентаризацию по страху. Помоги нам быть открытыми, для того, чтобы получить новый опыт в познании самих себя, других людей, этого мира и тебя, Боже. Да прибудет с нами Твое благословение, и сила и слава, во веки веков. Аминь».

На этом собрании, мы начнем инвентаризацию по страхам, т.е.,это вторая инвентаризация 4 Шага,это инвентаризация по страхам.

В книге,это начало инвентаризации по страхам.Точно так же,как и инвентаризация по Resentment,инвентаризация по страхам будет состоять из трех списков,наблюдений и молитв.Но здесь в этой части книги, которая посвящена страху, будут идти наблюдения,потом списки,потом молитвы.И давайте приступим.

66 страница, 1 абзац:

«Обратите внимание,что слово «страх»,указано в скобках,при оценке трудностей при взаимоотношениях с Господином Брауном, Гопожой Джонс, начальником и женой».

Страница 63:

Посмотрим на третью колонку,в каждом примере из третьей колонки,в скобочках,написано слово «страх»,переверните страницу 64 и тоже,в двух примерах,написано слово «страх», в третьей колонке,точно так же и мы писали слово «страх», везде в третьей колонке.Затем,когда мы писали четвертую колонку,инвентаризации по Resentment, отвечая на четвертый вопрос - «Какой был наш страх?»,мы увидели,что в каждом,конкретном,Resentment,есть страх.И вот это первое наблюдение,которое мы делаем в инвентаризации по страхам. Страх это основа всех Resentment,страх,это основа всех дефектов характера.

Страница 66, 1 абзац:

«Это краткое слово,каким-то образом касается всех сторон жизни». Второе наблюдение-страх касается всех сторон жизни.Что означает слово «всех»-«всех»означает-всех.Страх задевает наши финансовые отношения,здоровье,секс,карьеру,успех, трезвость все сферы жизни.Читаем дальше: *«Страх - это зло...»*. Это третье наблюдение,которое мы делаем,страх,это зло.Ничего хорошего в страхе нет,страх это зло.Читаем дальше: *«...он разъедает душу,как ржавчина...»*. Четвертое наблюдение,страх разъедает нашу душу,как ржавчина.*«...все наше существование пронизано страхом»*. Еще раз нам говорится,что все наше существование пронизано страхом.*«Он порождает цепь обстоятельств,которые приносили нам,как мы считали,несчастья»*. Наш страх является причиной всех наших проблем и несчастий.Помните,мы на странице 60говорили -самая лучшая новость в нашей жизни,что таким образом мы самиявляемся причиной наших бед,они начинаются в нас.Еще глубже если посмотреть,то страх является причиной наших бед.Идем дальше.*«Но не сами ли мы были причиной этих несчастий?Иногда нам кажется,что страх,так же отвратителен,как воровство.Он приносит,еще большие несчастья»*. Следующее наблюдения-страх приносит несчастья.Маленький комментарий по поводу того,почему здесь говорится,что страх,отвратителен,как воровство.

Эта книга была написана в 39 году и практически все авторы книги столкнулись с великой депрессией,которая была в Америке в тридцатых годах.Ситуация была на столько серьезной,что у большинства людей был один набор одежды. Идет человек по

улице, костюм, ботинки, штаны, рубашка и вот это вся его одежда. В книге «Доктор Боб и славные ветераны» пишется, что у них была такая шутка, они некоторых людей называли «двухкостюмниками», т.е., если у человека есть два костюма, то он, довольно солидный человек. Жили очень бедно, вы понимаете, что если люди живут бедно и у них мало чего есть, если у них что-то украсть, то это очень и очень болезненно. Поэтому воровство, в то время, было очень и очень плохим делом. Оно не приветствовалось в обществе. Вот о чем речь, когда страх сравнивают с воровством.

Читаем дальше.

«Мы тщательно проанализировали-пересмотрели наши страхи. Мы 1. записали все, чего мы боимся, даже, если эти страхи не были бы связаны с какими-либо обидами». 1 - руководство к написанию первой колонки.

Пожалуйста, от инвентаризации по Resentment отступите пару страниц и напишите сверху «Инвентаризация по страхам». Ниже напишите, первая колонка-«Список всех страхов, которые у меня есть». Ниже пишите - страхи берутся из четвертого вопроса, четвертой колонки по Resentment. Сначала мы переписываем все страхи из четвертой колонки четвертого вопроса, затем мы добавляем все страхи, которые не связаны с Resentment, ключевое слово для первой колонки-«следующий», не зализывать на страхах. Отступите два листа вперед, у вас должно получиться левая и правая страницы чистые. На левой странице от края проведите вертикальную линию-шесть клеточек. Как поля в тетради, и правую страницу разделите пополам. В итоге у вас получится четыре колонки, вы можете посмотреть, как выглядят эти четыре колонки в примере, который дан в раздаточном материале. У вас первая колонка очень маленькая, это список страхов, вторая колонка, третья и четвертая колонка. Дальше, сверху, отступите, пожалуйста, шесть клеточек вниз и проведите горизонтальную линию в первых трех колонках. Не трогайте четвертую. Посмотрите в раздаточном материале, как выглядит эта таблица. Принцип тот же самый, что мы использовали в инвентаризации по Resentment, только немножко, размер колонок другой.

Ваше домашнее задание-заполнить первую колонку. Составить список всех страхов, которые у вас есть. Сначала вы просматриваете инвентаризацию по Resentment, четвертую колонку, четвертый вопрос-«страх» и записываете в первую колонку, ключевое слово-«следующий». Допустим, страх критики от папы, страх, что на меня накричит мама...

Заполняем первую колонку, после того, как мы записали все страхи в четвертой колонке, четвертого вопроса по Resentment. После мы начинаем добавлять все другие страхи, которые у нас могут быть. Главное не включайте мозг, логику, если у вас есть страх темноты, страх сойти с ума, старости, страх машин чего угодно, страх собак, пишите как есть. Ваша задача сейчас написать первую колонку, чего вы боитесь, не имеет значения степень страха, большой или маленький, не имеет значения, часто он проявляется или редко, напишите, пожалуйста, просто список страхов. Здесь вы можете не ограничивать себя особо, думаю, что у вас сотни страхов будет. Пятьдесят, семьдесят страхов - такое количество страхов бывает у людей. Бывает тридцать и сорок. Определите лимит, что бы мы ограничили себя. Пусть это будет 50-70 страхов. Я не думаю, что их у вас будет больше пятидесяти.

Написание первой колонки по страхам, вам дается один день. Этого достаточно для того, что бы написать первую колонку.

Сели, открыли тетрадь, посмотрели инвентаризацию по Resentment, переписали страхи, добавили новые страхи, которых нет в инвентаризации по Resentment, все первая колонка готова. И если вы прямо сейчас сделаете это задание, то вы можете сразу же слушать следующий трек. Если вы группой пишете, вы можете прямо сейчас сесть, написать

первую колонку и включать следующий трек, посвященный второй колонке. Давайте закончим наше собрание молитвой ...

**«Я отвечаю за это...
Если кто-либо, где –либо
Будет страдать от алкоголизма или зависимости,
Я хочу, чтобы рука помощи,
Была протянута этому человеку.
И я отвечаю за это...»..**

26 4 Шаг. Инвентаризация по страху. 2 колонка

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем нашу работу.

«Господи, Боже мой, Отец наш небесный, я так благодарен тебе, за то, что ты дал нам возможность собраться сегодня. Отец, прошу тебя, дай нам силы и мужества, во время этой группы, увидеть правду о себе, быть готовыми, применить те инструменты, которые изложены в Большой Книге, помоги нам Боже, отложить в сторону все, что мы знаем о себе, об этой жизни, о Программе, и самое главное то, что мы знаем о Тебе. Помогите нам, отложить все это в сторону, для того, что бы мы могли приобрести новый опыт в познании самих себя, в познании этой жизни, в познании этой программы, и самое главное, в познании Тебя».

Итак, мы остановились на том, что вы должны были составить список всех своих страхов. Мы взяли эти страхи из 4-й колонки, 4 вопроса инвентаризации по Resentment и добавили все страхи, которые у вас есть, кроме вышеназванных. Теперь в самом начале занятия, мы проведем еще одно маленькое упражнение. Для того, что бы вы могли увидеть некоторые страхи, которые вы пропустили. Сейчас, просмотрите список всех своих страхов и задайте себе вопрос: «Какой противоположный страх, этому страху есть у вас?». Например, в первой колонке, страх критики, спросите себя: «А есть ли у меня страх похвалы?». И дальше, если в вашем списке нет страха похвалы, запишите, если он у вас есть. Допустим, есть страх отношений, противоположный страх, страх одиночества. Или может быть такое, вы написали страх одиночества, но не написали страх отношений, а он у вас есть, допишите. Итак, спросите себя по всему списку, какой противоположный страх, есть ли он у вас, если есть, то допишите. Такой страх, как высоты, пауков, собак, то противоположный страх, как-то абсурдно выглядит, поэтому не надо в абсурд это переводить. Просто есть противоположный страх, или нет, и если он есть, и он не записан в ваш список, допишите его. И на этом моменте, можете сделать паузу на записи и продолжить, когда вы сделаете это задание.

Итак, вы сделали. А теперь, смотрите: еще одно наблюдение о страхах. Бывает такое, что есть два противоположных страха: страх одиночества - страх отношений, страх критики - страх похвалы, страх быть бедным, но есть страх быть богатым, страх быть обычным человеком, а есть страх нести ответственность, быть начальником. И получается такая парадоксальная ситуация-как бы не сложилась ваша жизнь, у вас все-равно будет страх. Как бы не была ваша жизнь успешна или не успешна, с материальной точки зрения, страх все равно будет присутствовать. Потому, что страх, это духовный уровень, а духовные проблемы, решаются Духовными средствами. Мы уже говорили об этом, духовная болезнь, решается духовными средствами. Если страх, это проблема духовного уровня, то задайте себе вопрос и ответьте на него честно, можно ли духовную проблему, решить сексом,

деньгами, карьерой, успехом, отношениями, чем угодно. Ответ-нет, духовная проблема решается духовными средствами. Итак, мы будем двигаться дальше.

66 страница, абзац 2:

«Мы тщательно пересмотрели наши страхи, мы записали все, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с как-либо обидами. Мы спросили себя, откуда почему у нас эти страхи».

Вторая колонка звучит так: «Почему у меня эти страхи, чего я конкретно боюсь?». Откройте свою тетрадку, там, где мы писали первую колонку по страхам. Не саму инвентаризацию, а где мы пояснения писали, и там напишите вторая колонка 1-й вопрос «Почему я этого боюсь?», и 2-й вопрос-«Чего конкретно я боюсь?». Ключевое слово для второй колонки слово «следующий», чтобы не залипнуть на страхах.

И я сейчас вам прочитаю, как я написал. У меня есть первая колонка, она взята из инвентаризации по Resentment, которую я написал, плюс я еще добавил несколько страхов и у меня есть вторая колонка. И вот что получается в первой и второй колонке .

1-ая колонка- 1-й страх быть не любимым. Чего я конкретно боюсь? 2-я колонка - Что меня не возможно любить таким, какой я есть. Страх, что мне будет больно, что я не буду счастлив, я буду один, страх, что я буду страдать.

2-й страх маминой критики. Чего конкретно я боюсь? 2-я колонка - Мама не будет меня любить, я буду один, мне будет больно, мама не будет гордиться мной, мама не будет хвалить меня, и я разочарую маму.

3-й страх - страх быть не авторитетным. Чего я конкретно боюсь? 2-я колонка - Меня не заметят, если я не буду лучше, меня не будут любить, дальше, я буду одиноким, я не буду счастлив.

4-й страх - тратить время на общение с мамой и на помощь ей. Чего конкретно я боюсь? 2 – я колонка - у меня не достаточно сил, времени и средств, что бы тратить их на маму и помощь ей, я не смогу достичь успеха, если буду тратить силы на пустяки.

5-й страх - страх осуждения другими людьми, у меня из-за такого папы. Чего конкретно я боюсь? 2-я колонка - Меня не будут любить и уважать, если увидят, где я живу и какие у меня родители, и страх критики.

6-й страх - страх критики от папы. 2-я колонка - он сделает мне больно, страх быть не любимым, не быть хорошим сыном, страх агрессии от папы.

7-й страх - страх боли. Чего конкретно я боюсь? 2-я колонка - Я буду несчастным, боль всегда будет со мной, я умру от боли, никто не будет меня любить, и я никому не буду нужен.

8-й страх - страх тратить время и силы и средства на вещи, которые не принесут корысть для меня. 2-я колонка- У меня не достаточно сил, времени и средств, что бы тратить их попусту.

9-й страх - страх быть обычным человеком. 2-я колонка- Меня никто не будет любить, я буду одиноким, меня не будут хвалить, со мной не будут общаться, меня будут игнорировать и страх боли.

10-й страх тратить силы, время и средства в пустую. 2-я колонка- У меня не достаточно сил, времени и средств, что бы тратить их попусту.

11-й страх агрессии. 2-я колнка - Страх, что мне причинят физическую боль, страх, что меня собьет автомобиль, будут эмоционально давить, страх, что меня никто не защитит.

12-й страх - меня не возмоно любить таким, какой я есть. 2-я колонка- Меня невозможно любить с моей внешностью, взглядами, мечтами и ценностями.

13-й страх - страх поговорить с Наташей честно. 2-я колонка-Она откажет мне, я останусь один, меня невозможно любить, страх жить без секса, страх быть не счастливым, страх быть не любимым и страх боли.

14-й страх – страх жить без секса. 2-я колонка- Быть не счастливым, быть не авторитетным, людей оценивают по тому, есть у них отношения или нет.

15-й страх - страх одиночества. 2-я колонка- В одиночестве я буду один на один с пустотой внутри меня.

16-й страх – страх быть не счастливым. 2-я колонка - Меня никто не защитит, быть не авторитетным.

17-й страх – страх сойти с ума. 2-я колонка - Я умру как личность, меня просто не станет, тогда все становится бессмысленным, пустым.

18-й страх -страх зла, страх зла как не просто злых людей, страх зла, как мистической сущности. 2-я колонка- Столкнуться с настоящим злом, меня никто не защитит, я буду один, страх не описуемой боли и мучений, страх смерти.

19-й страх - страх смерти. 2-я колонка - Я умру как личность, меня просто не станет, тогда все становится бессмысленным.

20-й страх (противоположный страху смерти) страх жизни. 2-я колонка- Знакомиться с другими людьми, общаться, входить в контакт с окружающими, участвовать в жизни, страх боли, страх, что у меня не хватит сил, времени и средств для жизни.

21-й страх - страх высоты. 2-я колонка - Я боюсь, что я сам прыгну, страх сойти с ума, от меня ничего не будет зависеть, я не смогу, контролировать ситуацию.

22-й страх - страх доверять родителям. 2-я колонка- Все, что я скажу им, может быть использовано мне во вред, причинить боль, они не поймут меня и страх критики.

23-й страх - страх, что другие люди узнают о месте Бога в моей жизни. 2-я колонка - Меня осудят, будут критиковать, быть не авторитетным, со мной не захотят общаться, меня не возможно будет любить таким, какой я есть.

24-й страх - страх говорить о Боге, АА, АН, духовной жизни. 2-я колонка - Меня осудят, будут критиковать, быть не авторитетным, со мной не захотят общаться, меня не возможно будет любить таким, какой я есть.

Вот так вот нужно заполнить вторую колонку, просто написать четко, чего вы боитесь. Что вы вкладываете в каждый конкретный страх. Важное наблюдение, могут быть три человека, которые напишут - страх потерять работу, в первой колонке, а во второй колонке, каждый из трех людей напишет абсолютно разные вещи, например один - страх потерять работу, вторая колонка - от меня уйдет девушка, если я буду безработным. Второй пишет страх

критики потому, что я всем на работе рассказал, какой я важный для этой фирмы, а тут меня выгонят, у него по большому счету страх критики. А у третьего, страх, что он с голоду умрет. Три человека и в первой колонке, один и тот же страх – страх потерять работу, а во второй колонке три вообще разных пояснения. Поэтому, вам нужно написать чего конкретно вы боитесь, почему у вас этот страх есть. И вы узнаете много нового, скорее всего о себе, когда будете писать вторую колонку. Я испытываю страх высоты, и вторую колонку я написал - я боюсь, что сам прыгну. Меня самого удивило, такая постановка вопроса - сойти с ума, что может такое произойти. Страх, того, что, что-то побудит меня прыгнуть, толкнет меня в эту бездну, и от меня ничего не будет зависеть. Я не смогу контролировать ситуацию, поэтому, пишите, пожалуйста, чего конкретно вы боитесь. Это будет домашнее задание, на следующий раз. Для написания второй колонки, достаточно-один день, иногда два. Вы должны смотреть по обстоятельствам, если вы пишете группой, то, конечно же, вы должны ориентироваться друг на друга, но 1-2 дня достаточно, что бы записать вторую колонку.

Давайте завершим нашу встречу, как всегда, и я отвечаю за это... . Сначала побудем в тишине, и я прочитаю. «Я отвечаю за это...».

«Я отвечаю за это...»

Если, кто-либо, где-либо,

Будет страдать от алкоголизма, или зависимости,

Я хочу, что бы рука помощи,

Была протянута, этому человеку.

И я отвечаю за это..»

27 4 Шаг. Инвентаризация по страхам. 3-я колонка.

Привет всем, я Коля Голубей – я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте пригласим Бога на наше общение и начнем:

«Боже, дай нам смирение и душевный покой, принять то, что мы не можем изменить. Мужество и силу изменить, то, что мы можем. Мудрость и здравомыслие отличить одно от другого. Аминь».

Мы закончили с вами писать вторую колонку инвентаризации по страхам. 1-я колонка это был список всех страхов. 2-я колонка - почему у нас есть эти страхи. 3-я колонка это сокращенный список страхов. Я вам сейчас объясню, что имеется ввиду. Откройте свою тетрадь, куда мы записывали пояснения к колонкам. У нас уже есть 1-я и 2-я колонка теперь пишем 3-я колонка – список сокращенных страхов. Мы «ужимаем» страхи из 2-й колонки. Ключевое слово для 3-й колонки – следующей, не «залипать» на страхах. И я вам сейчас покажу, как нужно ужимать страхи. Смотрите:

1-я колонка – страх быть не любимым.

2-я колонка – меня невозможно любить таким, какой я есть, мне будет больно, я не буду счастлив, я буду один, я буду страдать.

Теперь как будет выглядеть «ужатый» список. «Меня невозможно любить» - это оставляем. Страх «мне будет больно» - мы просто пишем – страх боли; страх «я не буду счастлив» - страх быть несчастливым; страх «я буду один» - пишем «страх одиночества; страх «я буду страдать» - страх трудностей, мучений. И таким образом мы «ужимаем» страхи, сокращаем количество слов, наша цель придти к сути страха. Я сейчас пройду по всему списку страхов, который я вам дал в качестве примера и покажу как я «ужимал» страхи.

Список страхов	Почему у нас есть эти страхи	Сокращенный список страхов
Страх маминой критики	Меня не заметят, если я не буду лучшим; меня не будут любить; я буду одиноким; я не буду счастлив	Страх быть незаметным, т.е. обычным человеком, страх одиночества, страх быть несчастливым
Страх тратить время на общение с мамой и на помощь ей	У меня недостаточно сил, времени и средств, чтобы тратить их на маму и на помощь ей; я не смогу достичь успеха, если я буду тратить время на пустяки	Суть страха – лимит, ограничение на силу, время и средства; страх быть неуспешным
Страх осуждения другими людьми меня, из-за такого папы	Меня не будут любить, уважать, если увидят, где я живу и какие у меня родители	Страх быть нелюбимым, неавторитетным, страх критики
Страх критики от папы	Он сделает мне больно, быть нелюбимым, не быть хорошим сыном, страх агрессии от папы	Страх боли; страх быть нелюбимым; страх быть плохим, неидеальным... (сыном, студентом, членом АА и тд., страх критики)
Страх боли	Я буду несчастлив, боль всегда будет со мной, я умру от боли, никто не будет меня любить, я никому не буду нужным	Страх быть несчастливым, страх боли, страх смерти, страх быть нелюбимым, ненужным, страх одиночества
Страх когда папа кричит на меня или матерится	Страх критики, физической и эмоциональной боли, папа не будет меня любить	Страх критики, страх боли, страх быть нелюбимым
Страх тратить время, силы и средства на вещи, которые не принесут корысть для меня	У меня недостаточно сил, времени и средств, чтобы тратить их попусту	У меня недостаточно сил, времени и средств

Страх быть обычным человеком	Меня никто не будет любить, я буду одиноким, меня не будут хвалить, со мной не будут общаться, меня будут игнорировать, страх боли	Страх быть нелюбимым, страх одиночества, страх игнорирования, страх боли
Страх тратить время, и средства впустую	У меня недостаточно сил, времени и средств чтобы тратить их попусту	У меня недостаточно сил, времени и средств
Страх агрессии	Мне будут причинять физическую боль, «наедут» и будут эмоционально давить, меня некому защитить	Страх боли и страх быть беззащитным
Страх, что меня невозможно любить таким, какой я есть	Невозможно любить меня с такой внешностью, взглядами, мечтами, ценностями	Меня невозможно любить таким, какой я есть
Страх говорить с Наташей честно	Она откажет мне, я останусь один, меня невозможно любить, страх жить без секса, страх быть несчастливым, быть нелюбимым, страх боли	Страх отказа, страх одиночества, страх что меня невозможно любить таким какой я есть, страх жить без секса, страх жить несчастливым, страх боли, страх быть нелюбимым
Страх жить без секса	Быть несчастливым, неавторитетным, потому что люди оценивают других по тому, есть ли у них отношения или нет	Страх быть несчастливым, неавторитетным, страх жить без секса и отношений
Страх одиночества	В одиночестве я буду один на один с пустотой внутри себя, страх быть несчастливым, меня никто не защитит, быть неавторитетным	Страх одиночества, пустоты, быть несчастливым, быть беззащитным, быть неавторитетным
Страх сойти с ума	Я умру как личность, меня просто не станет, тогда станет бессмысленным, страх пустоты	Я перестану существовать как личность, страх пустоты, страх жить бессмысленной жизнью
Страх зла	Страх столкнуться с настоящим злом,	Страх зла, быть беззащитным, страх

	страх, что меня никто не защитит, я буду один, страх неопишуемой боли и мучений, страх смерти	одиночества, боли, смерти
Страх смерти	Я умру как личность, меня просто не станет, страх пустоты, тогда все становится бессмысленным	Я перестану существовать как личность, страх пустоты, жить бессмысленной жизнью
Страх жизни (парадокс – имеем страх смерти и тут же жизни)	Страх знакомиться с другими людьми, страх что у меня не хватит времени, сил и средств для жизни	Страх знакомиться с другими людьми, страх что у меня не хватит времени, сил и средств для жизни, страх боли
Страх высоты	Я боюсь что сам прыгну, сойду с ума, от меня ничего не будет зависеть, я не смогу контролировать ситуацию	Страх что я убью сам себя, страх сойти с ума, не контролировать происходящее
Страх доверять родителям	Все что я скажу им пойдет мне во вред и причинит боль, они поймут меня неправильно, страх критики	Страх боли, страх быть непонятым, страх критики
Страх. Что люди узнают о месте Бога в моей жизни, страх говорить о Боге, АН, духовной жизни	Меня осудят и будут критиковать, быть неавторитетным, со мной не захотят общаться, меня невозможно будет любить таким какой я есть	Страх осуждения, страх критики, страх быть неавторитетным, страх одиночества, меня невозможно будет любить таким какой я есть

Я дал вам материал как подробно работать с 3-й колонкой, что бы вы могли придти к сути страха. Чего на самом деле вы боитесь, для того, чтобы вы понимали, что именно стоит за каждым страхом. Самое поразительное, что в большинстве случаев мы думаем, что боимся не того, чего боимся на самом деле. Вспомните, что нам говорили в предыдущем абзаце: *«Страх – это зло, он разъедает душу, как ржавчина, страх пронизывает все области нашей жизни, страх является причиной наших бед»*. И вот вы увидите, что из одного страха появляется другой, а из второго третий, четвертый, пятый и тд. – сотни форм страхов. Самое главное то, что это забирает счастье из нашей жизни. Важное наблюдение, что страх невозможно излечить материальными средствами, потому, что у нас есть страхи, противоположные друг другу. Страх жизни – страх смерти; страх денег – страх бедности; страх быть успешным – страх неудачи.

Ваша задача написать третью колонку – список сокращенных страхов. По большому счету вы можете написать это за 20-30 минут и сразу же приступить к следующему треку, начинать слушать четвертую колонку.

«Я отвечаю за это...

Если кто либо, где либо,

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку,

И я отвечаю за это...»

28 4 Шаг. Инвентаризация по страхам. 4-я колока

Привет всем, меня зовут Коля Голубей я настоящий выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на это собрание.

«Отец наш небесный, Великий Господь, прошу Тебя, откройся нам сегодня по новому. Помоги нам увидеть, что Ты есть во всех окружающих нас людях, что Ты есть во всем окружающем нас мире, что Ты есть в нас самих. Помоги нам пробудиться к тому факту, что мы являемся частью этого мира, что мы являемся частью других людей, что мы являемся частью Тебя, Господь. Открой наши сердца, душу, разум, да прибудет с нами твое благословение. Аминь». И так, мы закончили на том, что вы должны были написать 3 колонку, список сокращенных страхов, ужатых страхов. И он у вас уже должен быть перед глазами. Сейчас мы сделаем 4 колонку, напишем 4 колонку. Откройте в своих тетрадях, где мы описываем наши колонки. Теперь мы запишем 4 колонку. Опять же, весь этот материал есть в раздаточном материале, т.е., можете посмотреть его, что бы было удобно.

И так 4 колонка- это хит-парад страхов. Мы составляем список всех не повторяющихся страхов. Ключевое слово для 4 колонки -следующий, т.е. не «залипать» на страхах. Когда мы расчерчивали инвентаризацию у нас было 3 колонки по ячейкам и одна списком общим, как вы видели в примере, который есть в раздаточном материале. 4 колонка, это просто как бы, такой список. Она не расчерчена на ячейки. И сейчас будем писать список. Смотрите, у меня в 3 колонке, первый пример, у меня записано : Что меня невозможно любить таким, какой я есть, и переносим этот страх в хит-парад страхов:

1. Страх, что меня невозможно любить таким, какой я есть.

2. Страх боли.

3) Страх быть несчастливым.

4) Страх одиночества.

5) Страх трудностей.

Смотрим следующий, второй пример: быть не любимым, пишем:

6. Страх быть нелюбимым.

Смотрите, следующий страх- страх одиночества, мы его уже писали в хит-парад, поэтому мы не пишем его второй раз, плюс был уже страх боли, мы не пишем. Страх не быть авторитетным, его еще не было, записываем его в наш хит-парад.

7. Страх быть неавторитетным.

Идем дальше, третий пример, 3 колонка- страх быть не заметным, быть обычным человеком. Этот страх у нас еще не появлялся, пишем.

8. Страх быть незаметным; быть обычным человеком.

Следующий страх- быть не любимым, у нас такой страх уже был, под номером 6 и мы не записываем. Страх одиночества- был, страх быть не счастливым, то же был. Следующий четвертый пример 3 колонка, что у меня не хватит сил, времени и средств, такого страха еще не было, пишем.

9. Страх, что у меня не хватит сил, времени и средств.

10. Страх быть неуспешным.

Я смотрю, если страх не повторялся еще, его не было, я переношу в хит-парад страхов, если такой страх был, то я его не пишу.

11) Страх критики.

12) Страх быть плохим (не идеальным) ... в скобочках я написал быть не идеальным и трюеточие, и туда можно что угодно добавить.

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, что я перестану существовать, как личность.

22) Страх жить бессмысленной жизнью.

23) Страх Зла.

24) Страх знакомиться и общаться с другими людьми.

25) Страх убить самого себя.

26) Страх сойти с ума.

27) Страх не контролировать жизнь.

28) Страх быть непонятым.

Страх осуждения, критики, быть не авторитетным, что меня не возможно любить таким как я есть, все это было. И в итоге у меня появилось 28 страхов в хит-параде моем, т.е. 28 корневых страхов.

Вспомните, когда мы читали о 3 Шаге, мы прочитали, что мы полагаем в эгоизме-эгоцентризме, корень всех наших проблем. Ведомые сотнями разных форм страха, т.е., мы увидели, что у нас есть сотни разных страхов. Страх критики, страх критики от мамы, от папы, от начальника, от кого угодно, по сути, это один и тот же страх - страх критики. Страх комплиментов, то же самое - страх когда о мне говорят что-то хорошее, по сути один и тот же страх комплимента. Он один, но называем мы его по разному.

В итоге что произошло, у нас была 1 колонка, нам казалось, что мы боимся именно вот этого. После того, как мы прошли через 2 и 3 колонки мы увидели, что в большинстве случаев на самом деле мы боимся других вещей, чем мы думали. И в итоге, когда мы подошли к 4 колонке, к хит-параду у нас появился список корневых страхов. Вот, и получилось, что мой список состоит из 28 страхов.

Я хочу добавить страх ожидания. У меня его нигде не было, но у меня периодически всплывает, когда я жду что-то, испытываю невроз. Т.е., невроз- это всегда страх, поэтому я его добавил.

29) Страх ожидания.

Теперь смотрите, у нас появился список наших корневых страхов, после этого мы возвращаемся к нашей книге, где мы снова прочитаем некоторые наблюдения по страхам, а затем перейдем к молитвам, потому что у нас еще не было молитв в инвентаризации по страхам. Они появятся сейчас.

Страница 66, второй абзац:

«Мы тщательно проанализировали и пересмотрели наши страхи. Мы 1. записали все, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. Мы спросили себя: откуда почему у нас есть эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело? Мы во всем полагались на себя, мы сами вершили судьбы. Самостоятельность Надежда на себя — хорошая вещь, но в известных пределах». Еще одно наблюдение. «Некоторые из нас были очень уверены в себе, но это не освободило нас от страха. Не помогло это и в решении других проблем. Когда мы становились заносчивыми, было еще хуже». Т.е., когда мы пытались показать всем, что нам все же не страшно, мы бесстрашные самураи, в конечном итоге было еще хуже. Потому что, когда мне было страшно и я пытался с помощью алкоголя и наркотика давить на этот страх, то что бы показать что мне не страшно делал очень плохие вещи, очень не правильные и из-за этого у меня было очень много 9 Шагов. Т.е., я приносил другим людям ущерб из-за того что был ведом страхами.

Читаем дальше:

«Но имеется и другой выход путь, по крайней мере, нам так кажется. Ибо сейчас мы опираемся на другую основу — мы верим в Бога и рассчитываем на его помощь». И так, смотрите, нам как алкоголикам не достаточно верить в Бога, нам нужно доверять Богу и

полагаться на Него. Образный пример, который очень хорошо иллюстрирует разницу между верой в Бога и доверием Богу. Представьте себе вы пришли в цирк. И вот смотрите, в самом начале представления акробат забирается под самый верх цирка, под купол и там протянут канат. Он садится на велосипед, на велосипеде есть корзинки, одна спереди, другая сзади. И он проехал один раз в одну сторону, потом во вторую, третью. И тут начинается по ходу идти цирковое представление, а этот акробат все представление просто катается туда- сюда. Сначала это было как бы интересно, как-то ожидаемо, может упадет, может нет. И тут он ездит туда, сюда, обратно и ни чего не происходит. И вам постепенно теряется интерес к этому человеку, который по этому канату ездит тудаи обратно, он делает эти действия все представление. Спросите себя: «Верю ли я, что этот человек не упадет на этом велосипеде, когда ездит в одну сторону и в другую?» Что вы скажете? Скорее всего: «Верю, он тут уже второй час катается туда – сюда, и по ходу он всю жизнь катается на этом велосипеде, у него все отработано, он не упадет. Да, верю, он проедет туда и обратно» . Это вера в Бога. Довериться Богу- это сесть с этим велосипедистом вот в эту корзинку и проехать с ним в одну сторону и в другую. Вот это довериться Богу. Мы в Сообществе АА зачастую любим поговорить о доверии к Богу, порассуждать о доверии к Богу, советы другим людям, показывать, давать советы как доверять Богу, что угодно, но только не доверие к Богу по настоящему. Что такое доверие Богу по настоящему в контексте этой программы- это полное подчинение своей жизни этой Программе. В этом и есть суть доверия Богу. Когда надо расписать инвентаризацию- я делаю это. Нужно молиться за других людей- я молюсь.Нужно расписать инвентаризацию по страхам- я это делаю.Нужно открыться полностью перед другим человеком в 5 Шаге- я это делаю.Нужно пойти и возместить ущерб всем людям, которых я когда либо задел- я иду и возмещаю этот ущерб. Потому что, я доверяю Богу, что он выведет меня и поможет, я полагаюсь на него. Т.е., мы сейчас в 4 Шаге, дальше будут Шаги действий, больших действий. Шаги, которые потребуют от нас мужества. Что такое доверие к Богу- это жизнь в молитве, медитации и визуализации на каждодневной основе. Что такое доверие к Богу – это помощь другим алкоголикам, наркоманам. Это работа с другими алкоголиками и наркоманами даже тогда, когда ваша жизнь не очень радует, когда возможно у вас финансовые проблемы, со здоровьем проблемы, с работой проблемы, в семье проблемы, а вам все равно. Вы выполняете несете свою ответственность, ходите в наркологии, ходите на группу, спонсируете людей, не зависимо от того, что происходит в вашей жизни. Вот это доверие Богу. Вера в существование Бога не работает для настоящих хронических алкоголиков. Многие из нас, кто был священниками, пасторами, раввинами, кто учился в семинарии, кто знал о Боге очень много, многие из нас умерли, от этой страшной болезни, потому что одной веры не достаточно. Нам нужно полагаться на Бога и доверять ему, а это несет в свою очередь за собой действия. Поэтому написано *«Ибо сейчас мы опираемся на другую основу — мы доверяем Богу и полагаемся на Него».*

Дальше:«Мы с большим доверием доверяем безграничному Богу, чем к а нек нашим собственным ограниченным силам. Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предопределил». И это очень и очень глубокая тема по поводу того, какая моя роль в этом мире, что мне надлежит делать. Понимаете, в этом мире есть уборщики, врачи, водители, кто угодно, и самое большое счастье в этом мире быть на своем месте, это не умирать от этих духовных мук, когда ты противишься и сопротивляешься всему, что происходит вокруг тебя, когда ты не на своем месте. И мое место в этом мире- это Сообщество АА и АН, это несение вести другим зависимым, это самое лучшее предопределение, роль, с которой не удавалось справиться в моей жизни.

Читаем дальше:

«До тех пор пока мы 1.действуем так, как мы думаем угодно Ему и смиренно 2.полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести чистоту смирение, не уступающую им по силе». В БК есть много обещаний, но есть обещания с условиями. Нам дается обещание, что Бог даст нам способность среди всех бед обрести

смирение не уступающее им по силе, но только в том случае, если мы будем действовать, как мы думаем, угодно ему, и смиренно полагаться на него. Как говорил мой друг Джон: «Коля, возможно в твоей жизни были, или будут такие дни, когда дерьмо будет летать вокруг, когда огненные шары будут летать вокруг тебя, когда проблемы просто захлестнут тебя, но если в твоей жизни будет Бог, если ты будешь действовать так как угодно Ему, и смиренно полагаться на Него, то вокруг тебя будет духовная капсула, ты будешь защищен, у тебя будет смирение пройти эту ситуацию, эту трудность».

Читаем дальше:

«Мы не просим ни у кого прощения за то, что полагаемся на нашего Создателя. Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность проявлением путем слабости. Парадокс заключается в том, что это как раз проявление путь силы. Многовековой опыт показал, что вера ~~делает~~ людей означает мужественными». Далее пропущено предложение, сверху, после слова мужество напишите: *«Все люди веры имеют мужество. Верующие люди полагаются на своего Бога».*

Представьте себе ранние века христианства, когда верующие люди подвергались страшным гонениям за свою веру. И сейчас католики, христиане, протестанты, иудеи, кто угодно - мусульмане, люди готовы умереть за веру в Бога. Представьте себе какую силу должен иметь человек внутри себя, что бы быть готовым умереть. В ранние года христианства с людей кожу живьем сдирали, отдавали на съедение животным, им говорили: «Просто скажи, что ты не веришь в Бога и мы отпустим тебя, просто отрекись от веры своей». И люди отказывались делать это. Были конечно такие, кто говорил «Все не верю» и их отпускали. Но были сотни, тысячи примеров, когда люди не отрекались от своей веры в Бога. И это факты задокументированные, когда люди принимали страшные пытки в абсолютной благости, покое и смирении. Когда люди умирая благословляли тех, кто их мучил. Это свидетельство того, что в тот момент какая-то невероятная сила, какая-то невероятная любовь наполняла этих людей. Вера в Бога давала им мужество пройти им через любые трудности. Вера в Бога давала им силы принять смерть. И как бы я не строил из себя великого самурая, мачо, крутого парня раньше в употреблении, я был всего лишь наполненным страхом, напуганным парнем. У меня не было ни какого мужества, потому что во мне не было Бога. Только сейчас делая эту Программу, живя Духовной жизнью, я могу сказать одно, что парадокс заключается в том, что вера это путь мужества. Давайте дальше почитаем.

67 страница, первый абзац середина:

«Мы никогда не просим прощения...». В первом предложении было написано «...ни у кого прощения...», здесь написано: «Мы ни когда не просим прощения...». «Мы позволяем Ему на наших примерах сверху через нас показать, что Он ~~состоянии~~ может совершить. Мы просим Его ~~помочь~~ нам на наших примерах избавиться нас от страха и ~~сосредоточиться~~ направить наше внимание на то, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть».

На полях: **«Молитва».**

Здесь нам дается руководство по поводу молитвы, что делать нам со страхами, как нам надо молиться за страхи. И обратите внимание чем заканчивается это предложение «...какими согласно Его воли надлежит быть».

Мы уже один раз встречали в книге то, какими нам надлежит быть согласно Его воли. На странице 128 в третьем абзаце мы с вами подчеркивали, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными. Поэтому, напишите ниже стрелочку вниз, здесь

есть так же мало свободного места «...счастливыми, радостными и свободными...» в скобочках страница 128. Мы добавим эту строчку в молитву.

И последнее предложение *«И сразу же чувствуем, что начинаем перерастать страх»*. Представьте себе образный пример, когда я не жил Духовной жизнью, то я был по самую макушку в страхе, по мере того, как я начинаю жить Духовной жизнью, этот уровень страха опускается, или я поднимаюсь вверх, как вам лучше, удобнее. И в какой-то момент я перерастаю страх, я не избавляюсь от страха, в том плане, что я не уничтожаю страх, я его просто перерастаю. Если я продолжаю жить Духовной жизнью, то я нахожусь постоянно над страхом, я его перерастаю. Если я падаю в своем духовном развитии, перестаю поддерживать свое духовное состояние, то я снова опускаюсь все ниже и ниже в этот страх. Он снова входит в мою жизнь.

И так, смотрите, 4 Шаг состоит из списка, наблюдений и молитв. У нас уже есть все четыре списка, в первой, второй, третьей и четвертой колонках. Плюс мы увидели наблюдения по страхам. Теперь нам остается молитва. И я вам показал где она находится. Запишите в вашу тетрадь эту молитву, но она будет немного объемнее, чем в книге. На странице 66 во втором абзаце написано: *«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»*. Т.е. мы возьмем кусочек этого текста и переделаем в молитву и добавим в молитву кусочек со страницы 67. *«Мы просим Его избавить нас от страха и направить наше внимание на том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть - счастливыми, радостными и свободными»*.

Записали. Как звучит молитва, она есть то же в раздаточном материале, и запишите ее тоже в тетрадь. После четвертой колонки молитва по страхам.

«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 мое внимание на то, каким мне надлежит быть, согласно Твоей воле – счастливым, радостным и свободным!»

И теперь я вставлю какойнибудь страх, например, страх критики :

«Боже, покажи мне, что страх критики 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 критики и направь мое внимание на то, каким мне надлежит быть, согласно Твоей воле – счастливым, радостным и свободным!»

Домашнее задание - помолиться два круга за все страхи и с первой колонки и с четвертой. Т.е., сначала вы помолитесь по первому кругу по первой колонке страхов, затем по хит-параду страхов, затем по второму кругу с первой колонки и с хит-парада. Это короткая молитва и страхов не так уж много, поэтому времени на выполнение этого домашнего задания один, ну максимум два дня. И когда вы закончите, помолитесь за эти страхи, вы сможете двигаться дальше, к следующему заданию. Смотрите, мы снова будем молиться, мы снова будем проходить через это духовное упражнение и именно этим действием мы приобретаем наш Духовный опыт. Молитва за людей для многих людей явилась тяжелым духовным упражнением, духовным действием. Точно так же молитва по страхам может вызвать у вас сопротивление, не желание делать, желание прервать этот процесс, не знаю, там носки идти стирать, еду готовить, телек смотреть, что угодно. И здесь нужно просить помощь Бога, нужно просить помощь людей с которыми вы духовно растете, если вы делаете группой задание, вы можете молиться сами, можете молиться вместе, если кто-то

из вас хочет, может молиться за других людей. Это уже ваш личный Духовный опыт. Самое главное пройти через него, самое главное просить Бога, что бы он дал силу, не останавливаться, а честно пройти через этот молитвенный процесс. Я вам скажу по секрету, что я уже помолился за список своих страхов и с первой колонки и с четвертой. У меня в хит-параде 29 страхов, в первой колонке 20. И вот у меня заняло где-то час, час помолиться два круга по этим страхам. И если честно, мне было тоже тяжело. Каждый раз, как мы начинаем делать эту духовную работу, оно по-новому, по-разному. Иногда идет в «елочку», без каких либо трудностей, сложностей, а иногда реально приходится прикладывать усилия. Этот опыт, когда ты преодолеваешь себя, на этой линии хочу не хочу, это и есть суть готовности. Готовности делать духовные действия не зависимо от того хочу я этого или нет. Пусть Бог благословит вас в этом процессе, укрепит ваше мужество, что бы вы могли пройти через эти страхи. Закончим наше собрание минуткой молчания, и я прочитаю « Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо,

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...»

29 4 Шаг. Инвентаризация по страхам. Заключение.

Привет, всем! Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман!

Давайте побудем в тишине и пригласим Бога на наше общение....

«Боже, Отец наш небесный, открой наши сердца, души и разумы! Будь с нами во время этого общения! Да прибудет с нами Твое благословение, и Сила, и Слава, во веки веков! Аминь».

Итак, мы завершили инвентаризацию по страхам. Мы расписали инвентаризацию и промолвились по нашим страхам – таким образом, мы приобрели еще один духовный инструмент, который будем использовать в дальнейшем в нашей жизни.

По большому счету, это будет наш основной духовный инструмент, потому что основой всех обид, дефектов характера и т.д., является страх.

Ваше домашнее задание – распечатать ваш «хит-парад» страхов и положить его в свой бумажник, блокнот, машину, сумку и т.д. Если вас что-то будет беспокоить в течении дня, то вам нужно будет просто достать ваш список страхов, посмотреть какой или какие из них появились, и помолиться, чтобы Бог избавил вас от этого страха и направил ваше внимание на то, какими вам надлежит быть согласно Его воли.

Я начал с трех духовных терминов, каким мне надлежит быть – счастливым, радостным и свободным. Постепенно я начал добавлять новые духовные качества, сейчас их 12: счастливым, радостным, свободным, наполненным духом Твоим святым, любящим, гибким, сильным, мужественным, уповающим, дающим, благодарным и рассудительным.

Я сделал медитацию по поводу каждого из этих качеств. Я наполнил их личным для меня смыслом. Я четко знаю, когда я «счастливый». У меня это состояние, когда я чувствую Бога, когда единственное, что мне хочется говорить: «Спасибо Тебе, Боже, за все! Я так тебе благодарен!». Что такое «радостный» для меня – это состояние, когда я чувствую, как через

меня в этот мир и другим людям исходит радость, веселье, счастье. Что такое «свободный» для меня – в молитве 3 Шага сказано, что я скован эгоизмом, я раб эгоизма. «Свобода» для меня – это свобода от эгоизма. Когда я духовно освобождаюсь от эгоизма, то я также умственно и телесно становлюсь свободней. Что такое «наполненный духом Твоим святым» - для меня это фраза из 11 Шага «Боже, даруй мне вдохновение, интуитивные мысли и решения». Что такое «любящий» - я представляю людей вокруг меня и посылаю им любовь, или говорю им «Я тебя люблю». Что такое «гибкий» - готовый идти на компромиссы, готовый менять свои планы, мысли и убеждения. Что такое «мужественный» - мы читали, что мужество нам нужно для того, чтобы пройти через страх. Что такое «уповающий» - готовый выполнять Божью волю. Что такое «сильный» - я прошу Бога, чтобы Он дал мне Его Силу для выполнения Его воли. Что такое «рассудительный» - один из моих дефектов характера, это то, что я быстрый на действия и слова, поэтому я взял слово «рассудительный» в медитацию и для меня это означает фразу «мне нужно побыть с этим», «мне нужно подумать», «мне нужно помедитировать». Что такое «дающий» - это фраза «давать, давать, давать», не брать, а давать. Что такое «благодарный» - я вспоминаю это состояние благодарности, когда мне хочется сказать: «Спасибо, папа! Спасибо, мама! Спасибо...»..

Вы можете начать с простого уровня – счастливый, радостный и свободный и постепенно добавлять новые и новые вещи в вашу молитву и медитацию. Этот процесс становится по-настоящему эффективным, если вы будете вкладывать лично ваш смысл во все слова молитвы - что для вас означает «Счастливый?», «Радостный?», «Свободный?». Берите все эти духовные качества в медитацию и наполняйте в них смысл.

Помните, мы в главе «А как быть агностикам» читали: *«Что эти духовные термины значат для вас?»*. Вы можете начать брать все термины в БК и спрашивать себя, что это означает лично для меня? Любовь, нечестность, эгоизм, жалость к себе, доброта и т.д. Духовная жизнь становится просто фантастически эффективной, когда вы начинаете брать слова из БК и вкладывать в них смысл, понятный для вас.

Если бы я был рядом с вами, то я обнял бы вас! Поздравляю вас с окончанием вашей инвентаризации по страху! Но нигде в книге не написано, что мы останавливаемся и делаем перекур! ♪ Мы должны двигаться дальше в следующую инвентаризацию по сексу. Вы можете сразу же начинать делать следующее задание.

Давайте завершим это занятие. Побудем в тишине, и я прочитаю «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма и зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

30 4 Шаг. Сексуальная инвентаризация. Пересмотр взглядов.

Привет, всем! Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман!

Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше собрание, и начнем...

«Господи, вложи в мои уста правильные слова для молитвы!

Отец наш небесный, Великий Господь, дай мне силы и мужество пройти через это занятие! Дай мне честность и открытость для того, чтобы я мог принести

пользу тем людям, которые будут читать эти строки! Помоги мне ничего не утаить. Наполни меня Духом Твоим Святым, да прибудет со мной Твое Благословение, и Сила, и Слава, во веки веков! Аминь!»

Итак, на этом собрании мы начинаем третью инвентаризацию – Инвентаризацию неправильного сексуального поведения. Я вам сразу скажу, что у меня есть робость и страх с началом этой инвентаризации. Мне тяжело выносить все те вещи, которые есть у меня внутри, но изначально, когда я решил делать этот проект, я решил быть максимально честным и открытым, чтобы вы увидели что такое честность и открытость. Честность – это одно из качеств, которые жизненно важные для трезвости. Без честности нам не выздороветь.

На 28 странице, 4 абзаце нам говорится:

«И мы верим, что, только полностью раскрывшись и обнажив свои проблемы, мы побудим других сказать: “Да, я такой же, как они; и я должен обрести то, чем они обладают”» - «...полностью раскрывшись и обнажив свои проблемы...» - это то, что я буду сейчас делать.

67 страница, 2 абзац:

«Теперь о сексе. Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему» - с этого начинается Инвентаризация неправильного сексуального поведения. В этой инвентаризации мы будем пересматривать наши взгляды, мысли, отношения и поведении. Это не инвентаризация поз и количества раз за ночь.

И сразу же, мы получили первое практическое руководство к действию – *«Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему».*

Для того чтобы пересмотреть свои взгляды, для начала их нужно увидеть, то есть написать. Нам нужно будет написать в наших тетрадях все, что мы думаем о сексе и отношениях: наши взгляды, мысли, мнения и т.д.

Отступите в ваших тетрадях пару страниц после Инвентаризации по страхам, и напишите *«Сексуальная инвентаризация – Инвентаризация неправильного сексуального поведения».*

Ниже напишите:

«Упражнение с 67 страницы «Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему».

Ваше домашнее задание на следующий раз - написать в наших тетрадях все, что мы думаем о сексе и отношениях: наши взгляды, мысли, мнения и т.д. Чуть ниже вы найдете несколько примеров этого задания.

Срок выполнения задания 1 день. Не растягивайте. Лучше всего сделать за 1-2 присеста.

Если вы работаете с семинаром группой, то вы можете прямо сейчас написать это задание.

Пишите это так и теми словами, которые есть у вас в голове. Не пишите это с такой мыслью, что если кто-то прочитает это задание. Не пишите это для других людей. Пишите так, как есть.

Теперь еще один нюанс. Если у вас уже есть отношения или семья, то, пожалуйста, не разбрасывайте сексуальную инвентаризацию по дому! Проявите здравомыслие, чтобы другим людям не попала на глаза эта инвентаризация. Мы будем говорить открыто о серьезных вещах. Я не говорю вам прятаться – я просто говорю проявите здравомыслие, и не разбрасывайте по дому эту инвентаризацию.

У меня сейчас нет отношений и поэтому вопрос с тем, что моя девушка прочитает эту инвентаризацию не стоит. Прежде всего мы думаем не о себе, а о том, чтобы информация из сексуальной инвентаризации не повредила другим людям.

После 5 Шага, вы сможете благополучно выбросить или сжечь свою сексуальную инвентаризацию. Я прочитаю вам несколько мужских и женских примеров этого задания.

Мужской пример №1:

- Мне нужна девушка, чтобы быть счастливым.
- Я быстро кончу в постели.
- У меня не хватит денег, средств, времени и сил на отношения.
- Меня невозможно любить таким, какой я есть.
- Меня страшат красивые девушки.
- Некрасивые девушки, девушки постарше более доступны.
- Мне нужно точно знать смогу ли я получить от девушки секс, тепло, любовь, заботу, нежность – имеет ли смысл вкладывать свое время, силы и средства в девушку.
- Нельзя доверять и рассказывать родителям, Оле, Юле о своих чувствах, мыслях и желаниях по поводу отношений.
- Я панически боюсь знакомиться с девушками.
- Нельзя знакомиться родителей с девушкой, и показывать где я живу. У меня дома некрасиво, а родителей я стыжусь: боюсь, что они что-то исполнят.
- Порнография. У меня борьба с порно. Иногда я разрешаю себе, иногда у меня самобичевание.
- У меня самобичевание из-за того, что у меня нет девушки.
- Я нечестен с Таней.
- Я готов отдать свою любовь и свое сердце первой встречной.
- Я отвечаю страстью и желанием на любой намек интереса в мою сторону.
- Я веду двойную-тройную игру и везде проигрываю.
- Мне нужно скрывать свои темные стороны.
- 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 бессилен 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.
- Я мысленно готовлюсь к тому, что нужно будет заплатить деньга, чтобы вернуть нормальное функционирование пениса, чтобы я не кончал быстро.
- я желаю большинство девушек на улице.
- Те девушки, которые мне нравятся все заняты. Мужской пример №2
- Я быстро кончу в постели.
- Нельзя доверять и рассказывать родителям, Оле, Юле о своих чувствах, мыслях и желаниях по поводу отношений.
- Я хочу быть верным только Кате.
- Я иногда смотрю на других девушек. Мне это нравится.
- я занимался сексом, то не испытывал удовольствие.
- - Я мысленно готовлюсь к тому, что нужно будет заплатить деньга, чтобы вернуть нормальное функционирование пениса, чтобы я не кончал быстро.
- Катя должна делать Шаги.
- Катя должна меньше работать.
- Катя должна экономить деньги.
- Я хочу, чтобы она принимала мои взгляды на деньги, духовность, одежду, отдых.
- Катя должна больше времени проводить со мной.
- Кате должен нравиться отдых, который нравится мне.
- Катя должна всегда улыбаться, у нее должно быть хорошее настроение.
- Катя должна оставаться у меня ночевать.
- Мы должны проводить вместе время.

- Она не должна общаться с подругами, знакомыми, которых я не знаю.
- У меня должно быть время на группы и спонсируемых.
- Она должна радоваться моим подаркам и сюрпризам.
- Она не должна слушать и общаться с родителями.
- Она должна показывать, как меня любит, какой я замечательный.
- Она не должна говорить о работе и темах, которые меня напрягают.
- Она не должна общаться с Женей.
- Я хочу быть единственным для нее.
- Она не должна иметь такое прошлое.
- Я хочу, чтобы она восхищалась мной.
- Она должна прислушиваться ко мне и делать так, как я считаю правильным.
- Она должна ценить духовное и не предавать много значения материальному, комфорту, одежде, деньгам.
- Я не рассказываю родителям про Катю.
- Я хочу прожить с Катей всю жизнь, жениться на ней.
- Я часто думаю о том, что нам нужно разойтись.
- Часто думаю, что мне нельзя иметь отношения.
- Бог наказывает меня за то, что у нас с Катей был секс до 5 Шага.
- Я хочу чтобы Катя была более развязной в сексе.

Женский пример 1

- я смогу быть счастливой только, если рядом со мной будет мужчина.
- я смогу быть рядом только с богатым мужчиной.
- я смогу быть с рядом с женщиной, только если он будет соответствовать моему образу стильного и круто одевающегося парня.
- я не могу быть хорошей парой из-за необходимости соблюдать Программу выздоровления – это требует времени, усилий и неудобно для здоровых людей.
- я не смогу быть хорошей парой из-за проблем со здоровьем по-женски.
- я очень проблемная и поэтому в принципе никому не нужна.
- я слишком никчемная и недостойная хорошего мужчины.

- я не смогу понравиться в сексуальном плане, потому что под наркотиками я была гораздо более раскована и темпераментна (я была не я).

- я слишком зажата и стеснительна. Я не могу нравиться такая.

- я не уверенная в себе. Такую меня никто не сможет полюбить.

- я стесняюсь своей квартиры и думаю, что если ее увидит мужчина, то он не захочет со мной быть.

- я стесняюсь того, что я не богатая. Ни один мужчина не захочет быть с девушкой из небогатой семьи, и так мало зарабатывающей.

- я могу быть счастливой в отношениях, только сидя дома и ничего не делая, живя в свое удовольствие. Обеспечивать меня должен муж.

- я не смогу прокормить себя сама, поэтому рядом со мной должен быть мужчина.

- со мной не сможет быть умный мужчина, потому что я не настолько умна, а с другим не смогу я.

-

Женский пример 2

1. Мужчина должен зарабатывать деньги, а я – сидеть дома с детьми.
2. Мне нужен муж, с которым я проведу всю свою жизнь.
3. Мужчина должен быть щедрым.
4. Мужчина тоже должен уметь готовить, и когда меня нет, - суметь приготовить еду для семьи.
5. Я могу иметь работу от скуки и для самореализации.
6. Возможно, я буду одинокая всю свою жизнь.
7. Возможно, у меня не будет своих детей.
8. Я не могу любить усыновленного ребенка.
9. Мужчина должен с пониманием относиться к отдельным отпускам (если он не может поехать, он должен позволить мне поехать одной/с подругой/с мамой).
10. Не должен быть ревнивым.
11. Я не могу жить с родителями мужа под одной крышей, а также с моими родителями.
12. Я не могу быть счастливой с мужчиной, который спит днем, а ночью нет («сова»).
13. Он должен удовлетворять меня сексуально, а я - его. Секс с ним должен быть классным, и должно быть взаимопонимание.
14. Мы должны быть верны друг другу.
15. Он должен помогать по хозяйству, а также у него руки должны расти из правильного места.
16. Я не могу быть счастливой с мужчиной, который не работает, а работаю одна я.
17. Он должен любить водить машину и путешествовать.
18. Я не смогу поладить с его мамой, не смогу соответствовать ее требованиям, и в этом случае, она станет настраивать его против меня.

Теперь, когда вы увидели, как другие люди писали это задание, сделайте его сами.

Давайте побудем в тишине и прочитаем «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

31 4 Шаг. Сексуальная инвентаризация. Инвентаризация

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, я настоящий хронический алкоголик и наркоман.

Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем наше собрание.

«Боже! Папочка дорогой! Прошу тебя, научи меня молиться, вложи правильные слова в мои уста.

Отче наш, сущий на небесах!

Да святится имя твое, да придет царствие твое да будет воля твоя на земле, как на небесах. Хлеб наш насущный дай нам на сегодняшний день, и оставь нам долги наши, как и мы оставляем должникам нашим, и не веди нас во искушение, а избавь нас от лукавого, во имя отца, сына твоего и духа святого, Аминь».

Итак, сексуальная инвентаризация.

Вы должны были написать список всего того, что вы думаете по поводу секса: все ваши мысли, представления, убеждения, знания по поводу секса и отношений – как это должно быть. Как это не должно быть, и теперь это есть у вас перед глазами.

Большинство людей, включая меня, когда пишут это упражнение в первый раз, немного шокированы и удивлены по поводу того, что на самом деле происходит в голове по вопросам секса и отношений.

Пожалуйста, взгляните на свой список, то, что вы написали и спросите себя, возможно ли это – чтобы у вас были нормальные отношения с другим человеком, если у вас есть в голове весь этот винегрет по поводу отношений.

Когда я посмотрел на то, что я написал по поводу моих взглядов на отношения, я увидел, что моя семейное положение является результатом всех моих взглядов на вопрос секса и отношений. И это задание помогло мне пересмотреть эти взгляды, но для начала нужно было их написать. И теперь мы можем двигаться дальше.

Страница 67.

«Теперь о сексе. Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему. Прежде всего, мы пытались быть разумными в этом вопросе».

Как я вам уже говорил, 4Шаг состоит из инвентаризаций. Каждая из инвентаризаций состоит из списков, наблюдений и молитв. Мы уже сделали первое, и очень-очень важное наблюдение по поводу нашей сексуальной жизни и наших взглядов на секс и это звучит так: ***«Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему».*** Это первое наблюдение, которое мы сделали в инвентаризации по сексу.

Читаем дальше: ***«Сойти с правильного пути очень легко...»*** (Еще одно наблюдение!) ***«Мнения людей по этому вопросу очень разные, кто-то придерживается крайних***

взглядов, подчас доходящих до абсурда. Одни утверждают, что секс является проявлением низменной стороны человека и необходим в основном только для производства потомства. С другой стороны, раздаются голоса, требующие, чтобы секса было все больше и больше; голоса, сетующие на институт брака; голоса, объясняющие сексуальными причинами большинство несчастий человечества. Этим людям кажется, что нам не хватает секса или, что он не такого рода, который нам нужен. Во всем они видят значимость секса. Одно направление предлагает питаться исключительно пресной пищей, а другое рекламирует диету из переперченных блюд».

Наблюдение: одни люди очень фанатичны насчет секса, другие очень распущены. Какова панорама этого взгляда? С одной стороны, есть например, ортодоксальные евреи, у которых общение мужчин и женщин сводится к тому, что женщину накрывают белой тканью, оставляют маленькую дырочку, через которую мужчина оплодотворяет ее и на этом сексуальные отношения между ними заканчиваются. С другой стороны, есть люди, которые говорят только о сексе, не важно, с кем – с мужчинами, женщинами, собачками и прочее.

Вот такие кардинально противоположные взгляды на вопрос секса и отношений. Поэтому нам нужно быть осторожными, чтобы не сойти с правильного пути. Очень легко впасть в крайность. Вот это еще одно наблюдение, которое мы делаем.

Читаем дальше:

«Мы хотим остаться в стороне от этого спора». То есть еще важное наблюдение. Мы, как Сообщество АА и его отдельные члены хотим остаться в стороне от споров по поводу секса и отношений.

«Мы не хотим быть судьями чужого сексуального поведения». Еще одно наблюдение: Мы, как Сообщество АА и его отдельные члены хотим остаться в стороне от споров по поводу секса и отношений. Мы не хотим быть судьями чужого сексуального поведения.

«У всех нас есть сексуальные проблемы» Что означает «всех»? если вы выйдете на улицу и посмотрите на окружающих людей – у всех у них есть сексуальные проблемы. У каждого человека на группе, куда вы ходите, есть сексуальные проблемы. Ни один вы переживаете по поводу вопроса отношений и секса.

«Если бы их не было, мы не были бы людьми. Что мы можем сделать в этом отношении?». Сделать – это значит, что мы будем что-то делать.

«Мы пересмотрели наше прошлое поведение» - мы здесь вычеркнули слово «сексуальное».

Читаем далее:

*«Мы исследовали, когда где мы были (1)эгоистичными, (2)нечестными или (3)беспардонными-невнимательными к другим. (4)Кого мы обижали? Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, (5)ревность, (6)подозрение или (7)обиду горечь? (8)В чем мы поступали плохо? Где была наша ошибка?и (9)как нам следовало вести себя? Все это мы записали и проанализировали на бумаге и посмотрели на это».*Итак, мы получили инструкции по поводу того, как писать инвентаризацию.

Откройте чистый лист своей тетради, и сверху напишите имя человека, с которым у вас были отношения, или человека, которого вы пытались заполучить. Для начала напишите любое имя – вашего парня, жены, мужа – для того, чтобы мы смогли составить шаблон, по которому сможем дальше писать. Я напишу для примера имя Аня. И дальше я пишу через каждые три клеточки на четвертой вопросы, на которые буду отвечать:

1. Где я был эгоистичным?
2. Где я был нечестным?
3. Где я был невнимательным к другим?
4. Кого я обижаю своим поведением?
5. Вызывал ли я ревность?
6. Вызывал ли я подозрение?
7. Вызывал ли я горечь(обиду)?
8. Где была моя ошибка?
9. Как мне следовало поступить?

Даны 9 вопросов из книги Анонимные Алкоголики, 4 вопроса мы добавляем, так как они показали эффективность:

10. Где мы познакомились?
11. Сколько времени прошло от первого знакомства до секса?
12. Что было плохого в этих отношениях?
13. Что было хорошего в этих отношениях?

Попытайтесь не писать истории, попытайтесь писать факты. Не нужно писать драму жизни. Очень четко и ясно: факты. Теперь вопрос, на кого писать эту инвентаризацию? На людей, с которыми у нас были какие-либо отношения, которые могли выключать секс или не включает. Пример таких отношений - без секса – у меня была эмоциональная завязка на человека, я пытался добиться ее, всеми ресурсами своего эгоизма я хотел получить от нее отношения. В результате этого был эгоистичным, нечестным и так далее.

У нас в жизни бывает несколько серьезных (длительных) отношений, бывает мимолетные, одноразовые отношения и проч., вы можете группировать, например, девушки с сайта знакомств. Или девушки, с которыми у меня был одноразовый секс – и написать инвентаризацию по поводу этих людей – сгруппировать их.

На эту инвентаризацию вам нужно от одного до трех дней – в зависимости от количества отношений. Но реально опыт показывает, что два дня достаточно, чтобы написать всех людей. Следует проявлять здравомыслие. Вы уже получили руководство, и вы прямо сейчас уже можете выполнять это задание. И там уже посмотреть, сколько людей у вас получится, и сколько времени для этого понадобится. Ключевое слово для этой инвентаризации – следующий. Может быть, вы не помните что-то, не понимаете, как писать – следующий! Не «залипать» на отношениях, не вспоминать, не вариться в прошлом. Ключевое слово – следующий! Теперь поясню по поводу этих 13-ти вопросов.

1. Эгоистичный – это понятно, мы разбирали 4-ю колонку, за этим идут дефекты характера – тоже самое пишем. Чем мы противились и какие дефекты характера проявлялись.
2. Нечестный – какая была нечестность, где мы обманывали, манипулировали и так далее.
3. Невнимательный – к другим. Как мы относились к нашему партнеру, помнили ли мы о его дне рождения, делали ли мы маленькие подарки, заботились ли мы о них и так далее.
4. Кого мы обижали – отношения между двумя людьми зачастую охватывает и других людей: родителей, соседей, родственников. Например, человек был постоянно в конфликте с родителями из-за этих отношений. Или приходил парень к девушке и, к примеру, грубил соседям. Может быть, мы распускали сплетни, клеветали, осуждали, наговаривали – что угодно. То есть, кого мы обидели помимо нашего партнера по отношениям из окружающих его людей.

5. Вызывал ли я ревность своим поведением? Измены, флирт, ведение двойной игры, подозрение.
6. По поводу подозрения. Например, еще такая ситуация: допустим, мы воровали у кого-то деньги, но вызывали подозрение на другого человека. Проявите фантазию!
7. Горечь и обида – это понятно.
8. Где была наша ошибка. Очень честно и четко напишите себе, в чем была ваша ошибка. Есть несколько очень распространенных ошибок:
 - не стоило вообще начинать отношения
 - слишком быстро произошел секс. вы переспали с человеком, и через какое-то время вы увидели, что вам абсолютно не нужен этот человек и что делать этого не надо было.
 - Честно не обсудили, что вы хотите от этих отношений. Интересует ли тебя только секс, или у тебя серьезные намерения – женитьба, дети и так далее. То есть не поговорив и не обсудив с другим свои намерения, вы вступили в отношения.
 - Ну и остальное – измена, воровство – что угодно. В чем вы видите ошибку в этих отношениях.
9. Как вам следовало поступить?
10. Где вы познакомились? Возможно, вы всегда знакомились в барах, ресторанах, пьянках, и это всё время заканчивалось какой-то ерундой. Возможно, вы сделаете наблюдение, что вам не стоит заводить знакомства в этих местах, на мероприятиях, где пьют. Либо часто мы стремимся получить отношения в АА.
11. Когда был первый секс? Может быть, ваш опыт показывает, что первый секс случается слишком поспешно. То есть вы пытаетесь максимально быстро переспать с человеком, а в результате после этого вы испытываете чувство вины, пустоту, жалость к себе и так далее.
12. Что было плохого и хорошего в этих отношениях – четко и ясно написать, что было плохого и хорошего. Мы используем все это в написании сексуального идеала.

Перед тем, как отвечать на все эти вопросы, вам нужно помолиться один круг за тех людей, которых вы написали. Помолиться молитвой 4Шага по Resentment. Если вы увидите, что какие-то люди у вас зависают и у вас есть какой-то Resentment в их сторону, то вы можете продолжать молиться за них. Дополнительное задание для этой инвентаризации – промаливайтесь дополнительно за этих людей, если у вас сохраняется Resentment на них.

Итак, мой пример сексуальной инвентаризации.

Аня (я изменил имя, чтобы сохранять анонимность и не повредить ей.)

1. Где я был эгоистичным: хотел добиться ее, несмотря на то, что у нее есть муж и ребенок. Какие дефекты характера возникли в результате этого: жалость к себе, самооправдание, нежелание нести ответственность, нечестность, ненависть, лицемерие, ревность, наглость и измена.
2. Где я был нечестным: я хотел разрушить семью, оправдывая это тем, что ее муж употребляет. Обманывал людей, где и с кем я нахожусь.
3. Где я был невнимательным к другим: из-за этих отношений мало уделял своего времени родителям, сестрам и спонсируемым.
4. Кого я обижаю своим поведением: муж Ани, члены моей семьи, мои спонсируемые.
5. Вызывал ли я ревность: нет

6. Вызывал ли я подозрение: да, я предлагал ей встретиться для того, чтобы «как бы» помочь ей. Говорил, что помогу решить вопросы, попытаюсь помочь, а на самом деле я хотел получить от нее только секс.
7. Вызывал ли я горечь (обиду): да, мы много раз переставали общаться.
8. Где была моя ошибка: я начал втягиваться в отношения с девушкой, у которой есть муж и ребенок. Обманывал ее, не был честен перед самим собой, также из-за моей нечестности разрушились отношения с моим спонсором.
9. Как мне следовало поступить: не начинать отношения, послушать совет моего спонсора.
10. Где мы познакомились: на группе Ал-Анон.
11. Сколько времени прошло от первого знакомства до секса: месяц-полтора.
12. Что было плохого в этих отношениях: они были полностью построены на нечестности, были затянуты, раз за разом я пытался снова начинать эти отношения.
13. Что было хорошего в этих отношениях: Аня делала Программу, мы весело проводили время, мы могли быть откровенными, открытыми, мы много смеялись, она очень умная.

Второй пример: Наташа.

1. Где я был эгоистичным: не хотел принимать то, что я ей не нравлюсь. В результате этого: жалость к себе, ревность, негативное мышление.
2. Где я был нечестным: предложил ей помощь с программой, думая, что она увидит, какой я хороший и захочет со мной отношения.
3. Где я был невнимательным к другим: из-за этого влечения был невнимательным к занятиям в театральной студии и к сестре Юле.
4. Кого я обижаю своим поведением: прежде всего Наташу. Ей не нравится моя навязчивость.
5. Вызывал ли я ревность: нет
6. Вызывал ли я подозрение: да. Она увидела, что я хочу от нее чего-то большего, чем помощь по программе, и начала выстраивать стену между нами.
7. Вызывал ли я горечь (обиду): написал сначала, что нет, но наверное вызывал.
8. Где была моя ошибка: я построил иллюзию, что у нас могут быть отношения. Не поговорил с ней честно и из-за этого увлечения не уделял должного внимания своим обязательствам.
9. Как мне следовало поступить: поговорить с ней и быть честным в своих мотивах.
10. Где мы познакомились: в АА
11. Сколько времени прошло от первого знакомства до секса: у нас не было секса.
12. Что было плохого в этих отношениях: я одержим ею, не уделял должного внимания своим обязательствам, веду себя навязчиво, строю фантазии о нашем будущем.
13. Что было хорошего в этих отношениях: Наташа, как и я, делает Программу. Она живет духовной жизнью, в ее жизни есть Бог.

Вот это пример того, как нужно делать инвентаризацию по сексу. Таким же образом вы должны сделать и свою инвентаризацию. На этом все по этому заданию. На выполнение этого задания 2-3 дня, в зависимости от количества людей.

Давайте закончим минутой молчания, и я прочитаю «Я отвечаю за это».

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо,

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

32 4 Шаг Сексуальная инвентаризация. Сексуальный идеал

Привет всем, я Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение... и начнем наше общение.

«Боже, папочка дорогой, прошу тебя, научи меня молиться. Вложи в мои уста, слова, которые должны быть произнесены. Великий Господь, наполни меня Духом Твоим Святым, чтобы я во время этого общения был идеальным проводником Твоей воли для тех людей, которые будут читать эти строки. Наполни нас Твоим Духом, наполни наши души, сердца, наш разум. Будь с нами во время этого общения, да прибудет с нами Твое благословение и сила и слава вовеки веков. Аминь».

Итак, вы должны были написать инвентаризацию по сексу, вернее инвентаризацию своего сексуального поведения или инвентаризацию своего неправильного сексуального поведения. Разные люди по-разному называют эту инвентаризацию. Мы написали ее на основании 9 вопросов которые изложены на 68 странице в 1 абзаце и 4-х вопросов дополнительных. В итоге мы получили информацию, которая будет полезная для нас в дальнейшем. Давайте прочитаем, что нам делать дальше.

68 страница, 1 абзац. *«Таким образом мы попытались выработать разумный и здоровый идеал нашей будущей сексуальной жизни».* На этом занятии начнем готовиться к тому, что бы выработать разумный здоровый идеал нашей будущей жизни включающей сексуальные отношения. Это будет следующая часть 4 Шага.

«Мы проанализировали насколько эгоистичны наши отношения со всеми людьми каждое взаимоотношение так: было оно эгоистичным или нет. Мы просили Бога, (эта молитва), выработать идеалы и жить в соответствии с ними».

Давайте сейчас побудем в тишине и попросим Бога, что бы Бог помог вам выработать правильный идеал будущей сексуальной жизни и будущих взаимоотношений с другими людьми.

Итак мы попросили.

«Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и поэтому являются благом...» – это одно из важнейших наблюдений этой инвентаризации. Секс, сексуальные отношения, влечение мужчины к женщине, женщины к мужчине, это не пошлость, это не грязь, это не греховность, это Божья благодать, данная нам, людям. Но мы можем сделать плохое из всего хорошего, что Бог дал нам. Нож сам по себе не убивает людей, нож становится оружием в руках человека. Сексуальные отношения между мужчиной и женщиной сами по себе не являются злом, грязью, грехом, они могут стать таковыми в руках человека и поэтому это наша ответственность, то что написано дальше: *«Мы поняли, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и поэтому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому так же нельзя относиться с презрением или отвращением».* Мы должны ответственно подходить к этому вопросу. Мы не должны пользоваться этим легкомысленно и эгоистично, но так же мы не должны относиться к вопросу секса с презрением или отвращением. Очень важное наблюдение.

Читаем дальше: *«Каковы бы ни были наши идеалы нам ~~надлежит стараться достичь их~~ мы должны быть готовы расти к ним».*

Следующее предложение: *«Нужно обрести желание мы должны быть готовы исправить причиненное нами зло, если это конечно не принесет еще большего зла, иначе говоря, мы решаемотносимся к сексуальным проблемам как и ко всяким иным проблемам».*

Свойства, которые есть у большинства людей и особенно выраженное у алкоголиков – ставить вопросы и проблемы секса на пьедестал. Есть вопросы работы, денег, отношений, здоровья. Но вопросы секса на каком-то невероятном пьедестале. У людей часто спрашивают: «Как твоя жизнь?» - «Ужасно». Т.е. у меня нет отношений, жалость к себе, все настолько плохо - я отношусь к таким людям, у меня бывают такие состояния. Но меня спроси: «Коля, если не брать во внимание отношения, то что у тебя нет девушки, как твоя жизнь?». Я скажу: «В целом офигенно, так хорошо я не жил никогда, здоровье наладилось, в семье здорово, учеба, деньги, все отлично». Все здорово, но то, что нет отношений, из-за того, что я поставил этот вопрос на пьедестал, и это меня просто раздавливает. Но книга нам говорит, что мы относимся к проблемам секса, проблемам отношений, точно также как и ко всем другим проблемам и решаем их точно так же как и другие проблемы.

Читаем дальше:

«Погружаясь в размышленияМедитируя мы просим Бога подсказать нам, как нам бытьпосупать в каждой конкретной ситуации». Много людей говорят, не нужно иметь отношения до года трезвости. Это рекомендации ребцентров и тд. Большая Книга ничего об этом не говорит. Большая Книга говорит, что мы должны написать несколько инвентаризаций 4 Шага и одна из них инвентаризация сексуального поведения. И мы так же должны выработать сексуальный идеал. Мы начнем его вырабатывать на этом занятии. Также там написано, что мы должны в медитации обращаться к Богу с вопросом: **«Боже, какая твоя воля по поводу этой девушки или парня, по поводу этих отношений?»**. Каждый раз, когда у нас возникнет мысль завести отношения, мы должны спрашивать Божью волю по этому вопросу. И дальше написано:

«Правильное решение ответ, всегда найдетсяяпридет, если мы хотим его найти».

Вот несколько примеров по поводу того, как нужно поступать в каждой конкретной ситуации.

Например: ситуация с девушкой Аней. Я не обращался с этим вопросом к Богу и в результате получил очень плохую ситуацию (я рассказывал об этом). Как обстояли дела, когда я обращался к Богу с этим вопросом: **«Боже, какая Твоя воля по этому поводу»**. В Америке была девушка, которая делала Программу со спонсором, была на 4 Шаге и мы поехали все вместе на конференцию в горах, она мне нравилась и, я спросил у Бога – какова Его воля. И я получил четкий и ясный ответ: «Коля даже не думай об этом, ей нужно сейчас делать Программу, оставь ее в покое». Это был четкий и ясный ответ. Я хотел получить ответ и получил его. Был у меня подобный эпизод: решил я снять проститутку. И как настоящий программный человек, я обратился к Богу с этим вопросом: **«Боже, покажи мне свою волю по поводу этой проститутки»**. Я с ней договорился созвониться в определенное время. Я звоню, а она говорит мне: «Ты знаешь, я не могу сегодня, давай перенесем встречу на другой день». Я понял, что воля Бога такова, чтоб я с ней не встретился. И сказал, что меня больше не интересует этот вопрос. Я задал Богу четкий вопрос, он дал мне четкий ответ. В результате те деньги, которые я готов был потратить на проститутку, я поехал и потратил на 9 Шаг.

Итак, стоит или не стоит заводить отношения до года трезвости. 1. Нужно иметь спонсора и делать Программу. 2. Написать инвентаризацию 4 Шага, в частности инвентаризацию по сексу. 3. Затем составить свой сексуальный идеал, который мы будем составлять чуть дальше. 4. Спрашивать у Бога в каждой конкретной ситуации по поводу его воли в этих отношениях – да или нет, и только тогда начинать отношения. Если вы все эти действия не проделали, то вам рано начинать отношения и в 5 лет трезвости. Если вы в сухости

находитесь в глухой и не делаете Программу, то может и никогда не придет время для начала отношений. Если же вы имеете на руках все выполненные действия, и Бог дает «добро» и вы убеждены, что это Божья воля, то тогда Шаг за Шагом можно строить отношения.

Дальше, страница 68, 4 абзац:

«Только Бог может быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях». Итак, важнейшее наблюдение этой части инвентаризации - Только Бог может быть нашим судьей. Конечно советоваться с людьми полезно, еще одно полезное наблюдение - советоваться с людьми полезно. Спонсор, духовный наставник, люди из групп – нам полезно советоваться с другими людьми. Но высшим судьей остается Бог. Мы считаем, что некоторые люди столь же фанатичны в вопросах секса, сколь другие распушены. Мы избегаем крайностей в мыслях или советах

Мы подошли к тому, чтобы начинать писать сексуальный идеал. Для начала мы проделаем некоторую духовную работу для этого. Поэтому, открывайте свои тетради на свободной страничке, чтобы у вас была левая страница свободная и правая страница свободная. И на левой странице сверху напишите «Подготовка к написанию сексуального идеала» и дальше «Как я вижу свои идеальные взаимоотношения» и вам нужно списком написать как вы видите идеал, представьте себе идеальные взаимоотношения, что бы вы хотели в этих взаимоотношениях с другим человеком. Напишите списком до 20 частей. Можете не ограничивать свою фантазию и писать, что хотите. Я написал свои идеальные взаимоотношения:

1. Честность в отношениях (принципиальный вопрос).
2. Кто-то, с кем бы мог дружить(девушка с которой я смог бы дружить, общаться на любые темы).
3. Совместные интересы (чтобы у нас были совместные интересы с этим человеком).
4. Кто-то, кто принимает меня со всем, что во мне есть (с моими взглядами, мнениями, мыслями, как я выгляжу).
5. Цель отношений – это отказ от эгоизма (мы увидели, что эгоизм это корень, причина всех наших ошибок и несчастий).
6. Бог должен быть частью этих отношений (25% - я, 25% - девушка, 50% - Бог).
7. Кто-то, кто принимает Программу (мне очень важно, чтобы девушка принимала то, чем я занимаюсь – Программу, АА, АН).
8. Секс должен быть после дружбы, отношений (сначала дружба, потом обязательства и только потом секс) Я очень много боли получил в этой жизни из-за вспышек разового секса. Одна моя знакомая сказала, что в сфере отношений очень много людей заработали духовную инвалидность, в результате скоропалительных сексуальных отношений. Мой духовный учитель (один из моих спонсоров) Дейв Фредриксон, который помогал мне писать этот список, помогал с сексуальной инвентаризацией, так вот он говорит: что все духовные изыскания, которые он сделал, всю ту литературу которую он прочитал, все религии говорят об одном и том же – нельзя начинать отношения с секса, те отношения которые начинаются с секса зачастую обречены на провал. Сначала должен быть фундамент в виде дружбы и совместных интересов, затем стены отношений, совместные взгляды на жизнь, решение общих проблем, совместный бюджет и только потом секс, как крыша для дома. Я для себя принял такую позицию.
9. Кто-то моего возраста и кто мне нравится (то, что мне показали предыдущие инвентаризации, то о чем я думал по поводу секса, показало что меня тянет к девушкам старше меня и зачастую которые мне даже не нравятся, потому что какое-то убеждение, что легче получить секс от девушки, которая мне не нравится).

10. Девушка, наполненная жизнью (которая учится, любознательная, читающая, умная.
11. Девушка, которая меня уважает.
12. Девушка, которой я могу дать безопасность.
13. Я могу принести креативность в наши отношения.
14. Девушка, с которой я могу познать ценность секса в отношениях.
15. Отношения должны быть моногамными (я не приемлю, чтобы были измены в наших отношениях).
16. Интимность в отношениях (интимность это – доверие того уровня, когда я могу сделать 5 Шаг с девушкой, полный контакт) Нет запретных тем, мы говорим о сексе, деньгах, здоровье, страхах, т.е. о чем угодно.
17. Я хочу жениться и иметь детей (принципиальный вопрос. Это не значит, что прямо сейчас женится, это принципиальный вопрос хочу ли я жениться, хочу ли я иметь детей. Много людей не хотят жениться, не хотят детей иметь. Поэтому Вам нужно для себя определиться, хотите вы этого или нет.
18. Девушка, с которой мы будем делиться всем (это наши деньги, это наше время, это наши потребности) У меня в семье такая ситуация, что папа с мамой как будто у них общий бизнес. У них есть твои деньги, мои деньги, мне надо это, мне надо это. Такое впечатление что это не частная, семейная жизнь и общий бизнес. Мое мнение – это Божьи деньги, Божье время, Божьи потребности.

Итого 18 частей, какие отношения я хотел бы иметь в идеале. Что бы мне хотелось. Ваша задача написать, что хотелось бы вам. Пишите максимально точно, честно, не стесняйтесь, проявите фантазию по полной. Хотите что-то взять из моего сексуального идеала, возьмите. Но тут очень важно используя как примеры, образец моих текстов, чтобы вы понимали - что вы вкладываете в смысл. Если вы не понимаете например: цель отношений - отказ от эгоизма, то не надо этого писать. Возможно, вы не понимаете какие-то вещи, есть вещи которые далеки от вас. Пишите как это сейчас у вас.

На написание задание срок 1 день. Одного дня достаточно чтобы написать это задание. Давайте побудем в тишине и я прочитаю:

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»..

33 4 Шаг Сексуальная инвентаризация. Сексуальный идеал

Итак, мы закончили на том что вы должны были написать идеал своих взаимоотношений. Не сексуальный идеал, а то какие идеальные взаимоотношения вы хотели бы иметь. И для дальнейшей работы, у вас уже должен быть готовый список, для того что бы мы могли двигаться дальше. В раздаточном материале вы можете найти мой список.

Посмотрите на свой список, получается такой довольно эгоистичный список:

я хочу, я хочу, мне, мне, мне и именно по-этому это называлось – «Подготовка к написанию сексуального идеала». Вы должны были написать этот список на левой стороне листа. Теперь на правой стороне пишете – «Мой идеал взаимоотношений с другими людьми, включающие сексуальные взаимоотношения». Сексуальный идеал о котором говорит эта книга, это то, как я буду общаться с другими людьми дальше в своей жизни, как я буду вести себя с другими людьми, какой мой идеал взаимоотношений с другими людьми в будущем. И этот идеал включает в себя сексуальные отношения.

Образный пример: лампочка светит и на хороших людей, и на плохих людей. Я не могу как Божий человек, как лампочка светить и проявлять любовь только к определенным людям. Вот это мои братья, сестры, вот это моя семья, вот это моя девушка. К одним я буду проявлять любовь а к другим не буду. В Божьем мире так не получится. Я либо проявляю любовь ко всем людям, либо я не проявляю любовь ко всем людям. Я либо проявляю честность ко всем людям, либо я не проявляю честность ко всем людям. Я либо буду пытаться помогать всем людям, или я буду эгоистичен и зациклен на себе со всеми людьми. Поэтому мы пишем идеал взаимоотношений с другими людьми включающий сексуальные взаимоотношения. Если я хочу внести честность в отношения, что бы в моих отношениях с моей девушкой, с моей будущей женой была честность, то я должен много тренироваться. Тренироваться с другими людьми. Если я хочу, что бы была любовь в моих взаимоотношениях, я должен много тренироваться приносить любовь и давать любовь другим людям. Именно поэтому мы пишем наш идеал взаимоотношений с другими людьми включающий сексуальные взаимоотношения.

Теперь посмотрим как нам перейти от того что мы написали об идеальных взаимоотношений с девушкой (парнем), ведь мы закончили на том занятии, что вы писали – какие взаимоотношения вы хотели бы иметь. То есть, как должны выглядеть ваши идеальные взаимоотношения. И я написал – первый часть:

1.Честность в отношениях. И в «Мой идеал взаимоотношений с другими людьми включающий сексуальные отношения» я пишу – первый часть:

1. Я хочу вносить честность в отношения. Если я не буду вносить честность в эти отношения, ее там не будет. Если я хочу что бы другой человек, моя девушка, или мои родители или мой работодатель, или мои друзья были честными со мной. Я должен внести эту честность в первую очередь.

Дальше, второй часть у меня было:

2.Тот с кем я могу дружить. Я трансформирую это, и в список «Мой идеал...» пишу:

2.Я хочу вносить дружелюбность и дружбу в отношения. Я хочу вносить открытость в отношения с другими людьми, не с какой-то группой людей, которых я называю друзьями, а вообще со всеми людьми, в транспорте, на работе, в учебе. Улыбку, дружелюбность приносить.

Смотрите, дальше я пишу:

3. Совместные интересы. И трансформирую это в моем идеале:

3.Я хочу проявлять интерес к интересам других людей, я хочу проявлять интерес к окружающим. Пример самый свежий: идет парень и он увлекается кикбоксингом,и он мне что-то рассказывает про кикбоксинг, а я вообще не имею ни малейшего представления о кикбоксинге. Но я его просто начал спрашивать – расскажи а как там вот это, нижний удар? А как это делать? А как ты там тренируешься? И реально человек просто загорелся? И начал мне выдавать много информации которая интересная и полезная. Что я сделал? Я просто проявил интерес к его увлечению, и в результате, во-первых человеку понравилось общение, во-вторых мне было прикольно послушать что-то новое.

Дальше я написал:

4.Кто то кто примет меня со всем что во мне есть. Если я хочу что бы меня приняли со всем что во мне есть, то я должен принимать всех окружающих со всем что в них есть. Еще раз,

если я хочу что бы меня принимали другие люди, я должен принимать других людей в первую очередь.

Дальше, я пишу:

5.Цель отношений отказ от эгоизма. Перевожу в «Мой идеал...» в то же самое:

5.Моя цель это отказ от эгоизма.

Таким образом получается два списка: первый список – это какие отношения вы хотели бы иметь, а второй список вытекает из первого, только вместо того, что хочу я, мы пишем, что мы это вносим. Получиться:

6. Бог должен быть частью этих отношений. Я

6.Я вношу Бога в эти отношения, я ответственен за то, что бы приносить Бога в эти отношения.

7.Кто-то, кто принимает Программу.

7.Я хочу быть демонстрацией того, что может сделать Программа. Плюс я написал, что я хочу принимать духовность и работу по Программе других людей. Нам не нравится, когда кто-то нас критикует за нашу духовность, за нашу веру в Бога, за то как мы делаем Программу. Но в то же самое время, мы критикуем других за то же самое, за то, что они как-то не так делают как мы. Они познают Бога не так, как мы. То есть, я хочу принимать духовность и работу по Программе других людей.

8.Секс, после дружбы, отношений, обязательств.

8.Я хочу, что бы сексуальные отношения были после дружбы и отношений. И вот тут, уже моя ответственность в том, что бы проявлять смирение, проявлять сдержанность в отношениях. Мой опыт показал, что быстрый секс не означает радость, счастье. В любом случае это означает пустоту, неудовлетворенность, самобичевание. Поэтому я хочу, что бы сексуальные отношения были после дружбы и отношений.

9.Девушка, моего возраста и та,которая мне нравится.

9.Я хочу нравиться окружающим меня людям и быть привлекательным.

10. Девушка, наполненная жизнью, которая учиться, любознательная, любящая читать.

10.Я хочу приносить радость в жизнь и отношения, я хочу приносить развитие и любознательность. Если я хочу, что бы вокруг меня были умные, образованные люди, то я в первую очередь должен сам, становиться таким человеком.

11. Девушка которая меня уважает.

11.Я хочу проявлять уважение к окружающим меня людям. Я хочу вносить это уважение. И что такое уважение? Выслушивать других людей, не высмеивать их точку зрения, быть открытым для них. Важный часть – независимо от возраста положения, денег, отношений в семье, проявлять уважение ко всем людям.

12. Девушка, которой я могу дать безопасность. Я написал это потому, что я хочу, что бы другие люди, чувствовали себя в безопасности в моей компании. Я раньше приносил очень

много боли другим людям, обворовывал их и так далее. Теперь я хочу, чтобы другие люди, чувствовали себя в безопасности в моей компании.

13. Креативность в моих отношениях. Это о том, какие идеальные отношения я вижу.

13. Я хочу вносить креативность и выдумку в отношения.

14. Девушка, с которой я могу познать ценность секса в отношениях.

14. Я хочу познать радость и ценность секса в отношениях с человеком, которого дал мне Бог.

15. Отношения должны быть моногамными.

15. Я ответственен за то, что бы сохранять верность моей спутнице жизни. И, верность не только в физическом плане, но и в эмоциональном и в духовном, т.е. порнография, флирт и т.д. Это тоже нарушение верности. Пусть не физически, но умственно. И я хочу расти к тому, что бы вся моя сексуальная энергия принадлежала одному человеку.

16. Интимность в отношениях.

16. Я хочу привнести интимность и доверие в отношения.

17. Я хочу жениться и иметь детей.

18. Девушка, с которой мы будем делиться всем. Это наши деньги, это наше время, это наши потребности.

18. Я хочу делиться всем, что Бог дает мне с окружающими меня людьми. Это наши деньги, это наше время, это наши потребности. Очень сильное духовное упражнение. Каждый день когда я себе напоминаю это, то мне становится намного проще помогать другим людям, уделять им время и если нужно средства.

19. Я хочу делать комплименты и хочу приносить любовь и заботу в отношения.

И так выглядит мой список моего идеала взаимоотношений с другими людьми включающий сексуальные отношения. Теперь ваша задача, трансформировать то, что вы написали в идеал ваших отношений, с другими людьми включающий сексуальные отношения. И вы можете это сделать сразу же, на месте. У вас займет это может быть пол часа, сорок пять минут, не больше. Проявите креативность. Если вы не будете знать как там перевести из идеальных взаимоотношений, сексуальный идеал, просто проявите креативность. Иногда не обязательно прямо слово в слово переводить. Я надеюсь, что вы принцип поняли.

Если бы, я вам сразу же сказал: «Напишите, как вы будете относиться к другим людям в будущем», то это была бы проблема. Потому что мы, народ эгоистичный. А так, когда вы написали то, чего вы хотите получить, то стало намного проще написать то, что вам нужно дать другим людям. Потому что, это какой то вселенский принцип - если я не дам другому человеку то, что я хочу получить, то я не смогу получить это. Только отдавая мы обретаем. Если я отдаю честность, я получаю честность. Если я приношу любовь, я получаю любовь. Как говорится - что посеешь то и пожнешь.

34 4 Шаг Сексуальная инвентаризация. Список ущерба

Привет всем, меня зовут Коля Голубей я настоящий выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на это собрание.

«Господи, Папочка, мой дорогой, пожалуйста, научи меня молиться и вложи нужные слова в мои уста. Господь Бог наш небесный, спасибо Тебе за то, что Ты позволил собраться сегодня нам вместе, спасибо Тебе за еще один трезвый день. Господь, прошу Тебя наполни наши сердца мужеством, честностью и любовью, что бы мы могли двигаться дальше по этому Духовному пути. Прощу Тебя, Господь, дай нам решительности закончить 4 Шаг и дай нам силы двигаться дальше по программе. Будь с нами, Господь. Аминь»

И так, мы закончили с вами на том, что вы должны были написать свой идеал взаимоотношений с другими людьми, включая и сексуальные отношения. И помните, мы читали на странице 68 в третьем абзаце: *«Каков бы ни был наш идеал, мы должны быть готовы расти к нему»*. И так, смотрите, что мы уже сделали на данный момент по 4 Шагу. Мы написали инвентаризацию по Resentment, в частности в 4 колонке мы увидели наш эгоизм, мы увидели наши дефекты характера, не честность, своекорыстие, страх. Затем мы написали инвентаризацию по страхам. Мы увидели, что страх- это зло приносящее в нашу жизнь и наполняет все сферы нашего существования. Мы увидели, что страх является фундаментом всех дефектов характера, всех Resentment, всех обид. Затем мы с вами пересмотрели наши взаимоотношения на секс, да, на вопросы взаимоотношения. Мы увидели кучу, кучу хлама, мусора, не правильных убеждений, мнений, знаний по поводу секса и отношений. Затем мы расписали инвентаризацию по сексу, т.е. по отношениям, мы ответили на 9 вопросов, которые даны в книге и плюс 4 дополнительных вопроса. Все это нам позволило увидеть где мы находимся сейчас. Все это позволило увидеть нам кусочек правды о нас самих. Все это позволило увидеть нам, что мы являемся причиной наших неудач. Все это позволило увидеть нам, что эгоизм- эгоцентризм в этом мы полагаем корень всех наших проблем. Мы увидели, что были ведомы сотнями разных форм страха, самообмана, своекорыстия и жалости к себе. Мы увидели в 4 колонке, что мы задевали других людей, а они отвечали нам тем же самым. Мы увидели то, где мы сейчас. Затем мы написали наш идеал взаимоотношений с другими людьми, включающие и сексуальные отношения. И это наша цель. Каковы бы не были наши идеалы мы должны быть готовы расти к ним. Если мы всю жизнь прожили в воровстве, не честности, обмане, манипуляции, и это четко было видно нам. В 4 Шаге, а наша цель теперь привести честность в эти отношения, то мы должны быть готовы расти к этому идеалу. Если всю жизнь вели распутный образ жизни, да, занимались сексом на право и на лево, т.е. не было порядка в этой области жизни, мы задевали людей, а они задевали нас, а в нашем сексуальном идеале мы написали, что бы секс был после дружбы и отношений. Мы хотим иметь отношения, то мы должны быть готовы расти к этому. И если всю жизнь мы были эгоистичны, заиклены на себе: я, я, я, я, мне, мне, мне, давай, давай, давай, и мы увидели это в нашей инвентаризации, то в нашем будущем идеале, во взаимоотношениях с другими людьми мы написали: я хочу принести бескорыстие, любовь, открытость, дружбу, креативность, уважение, то мы должны быть готовы расти к этому идеалу. Т.е. это наша цель. Теперь у нас есть две точки, то где мы сейчас, и то, куда мы хотим попасть. Между двумя точками есть путь, и это Шаги 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. Когда мы пройдем через Шаги с 5 по 12, мы очистим наше прошлое, начнут уходить дефекты характера, мы сможем по-другому смотреть на мир. И то, что сейчас может казаться фантастикой, так я врал всю жизнь, а теперь я буду говорить только правду, вносить честность, и когда мы пройдем Шаги с 5 по 9 и войдем в Мир Духа, которое обещают в 10 Шаге, и начнем развивать жизненно важное шестое чувство, которое обещают в 10 Шаге, то все это станет нашей реальностью, это станет нашей жизненной нормой, и мы, в конечном счете, выздоровеем от алкоголизма. Мы будем избавлены от духовной болезни, которая проявляется в виде страха, Resentment, жалости к себе, нечестности, корыстных мотив для себя, каких- то дефектах характера, т.е., сразу мы не станем святыми, но это перестанет рвать нас на части. Мы сможем жить с этим и правильно реагировать на окружающий нас мир, обстоятельства и самих себя. И в этом суть инвентаризации 4 Шага- видеть где мы находимся, куда нам надо идти. По- большому счету в результате этого мы увидели, что блокирует нас от Бога, и попросили его избавить

нас от этого. Чем ближе мы будем к Богу, тем больше в нас будет честности, любви, открытости, доверия. И путь к этому лежит через выполнение остальных Шагов этой Программы.

Страница 68, последний абзац: *«Что, если мы не сможем жить в соответствии с выбранным идеалом и собьемся с дороги?»*. Очень интересный вопрос. Что произойдет? *«Значит ли это, что мы непременно должны начать пить? Кое-кто скажет вам, что это именно так. Но это лишь полуправда. Все зависит от нас и наших мотивов. Если мы сожалеем о случившемся том что мы сделали, честно хотим, чтобы Бог вывел нас на путь добра и истины, значит, мы верим, что получим прощение и что все это послужит нам хорошим уроком. Если же у нас нет сожалений и наше поведение продолжает причинять вред другим, то мы наверняка начнем пить. Это не теоретические рассуждения. Это факты из нашего прошлого опыта»*.

Мы с вами написали наш идеал взаимоотношений с другими людьми, включая и сексуальные отношения. И нам говорят- что, если мы не сможем следовать им, не сможем привнести честность, не сможем привнести любовь в отношения, не сможем привнести верность в отношение, значит ли это, что мы начнем пить? И книга говорит нам -да, мы начнем пить, если мы не будем сожалеть о том, что сделали, о случившемся, и не будем честно хотеть, что бы Бог вывел нас на путь добра и честности. Два ключевых момента- честность и сожалеть о том, что мы сделали. Быть готовыми исправить эту ошибку, быть готовыми сказать правду, быть готовыми возместить ущерб, быть готовыми отдать деньги заработанные не честным путем – первое. И честно желать, что бы Бог вывел нас на путь добра и честности. Это второе условие. Если эти два условия соблюдены, то мы получим прощение и это послужит нам хорошим уроком. Если же у нас нет сожаления и наше поведение продолжает причинять вред другим, то мы, наверняка, начнем пить. Является ли это опытом или мнением?

Книга АА говорит на 69 странице первый не полный абзац:

«Это не теоретические рассуждения. Это факты из нашего прошлого опыта». Т.е. люди срывались из-за того, что они не следовали тому идеалу, тому Духовному пути, который они начали, поэтому в книге написано, что полумеры нам не помогают. Мы подошли к поворотному моменту, нам нужно двигаться дальше. Это не помогает, если просто остановиться на 4 Шаге, как многие люди делают и по- новой начинать с 1 Шага. что-то описывать, или что-то делать, это не работает, нам нужно двигаться дальше, нам нужно что-то сделать с нашей инвентаризацией. И это что-то написано дальше в книге.

69 страница: *«Подведем итоги всего сказанного о сексе. Мы искренне молимся, чтобы обрести правильные идеалы (т.е. искренне молимся, нам нужно искренне молиться) чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных ситуациях, чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно»*. Два раза нам говорят, что нам нужно просить Бога, что бы он дал нам здравомыслие, и как поступать правильно в каждой конкретной ситуации.

Дальше читаем: *«Если секс нас сильно тревожит, значит, мы с еще большим рвением должны помогать другим»*. Вот этот момент, просто красной линией проходит через всю книгу. Какая бы ни была у нас проблема, что бы нас не беспокоило- 1. нам нужно попросить, что бы Бог помог в этой ситуации 2. нам нужно медитировать, услышать ответ от него, и 3. нам нужно идти помогать другим. Попросить совета у Бога, услышать его и идти помогать другим. Тогда Бог начнет решать наши проблемы.

Смотрите, написано: *«Мы думаем об их нуждах и что-то делаем для них. Это выводит нас за пределы собственного “я”»*. Если вас беспокоит очень сильно какая-то проблема, вам

нужно выйти за пределы собственного я, перестать вариться в этой проблеме, сделать Шаг назад, как это сделали мы, и идти помогать другим.

Читаем дальше: *«Это умеряет страстность желаний там, где подчинение ему могло бы вызвать душевную боль. Если мы хорошо проанализировали нашу жизнь, мы найдем в ней многое, что нужно записать и о чем следует подумать были доскональные в нашей личной инвентаризации, то мы многое написали»*. Давайте посмотрим, здесь идет маленький список вопросов:

1. Много ли вы написали? Инвентаризацию по Resentment- человек 50, инвентаризация по страхам, взгляды на секс, инвентаризация по сексу, сексуальный идеал. Получилось уже довольно внушительный материал. Мы много написали, можем поставить галочку.
2. Мы записали и проанализировали поводы наших недовольств, т.е. по Resentment. Мы записали их и посмотрели на них, сделав выводы, сделав наблюдения. Галочку можем поставить.
3. Мы пришли к пониманию его бессмысленности и разрушительности. 7 раз в книге нам говорили о смотрите Resentment. В результате мы молились, делали инвентаризацию по 4 Шагу, 4-ю колонку, и я надеюсь, вы увидели всю бессмысленность и разрушительность Resentment. Ставим галочку.
4. Мы научились быть понимающими, терпимыми и добрыми даже по отношению к нашим врагам, которых мы считаем просто больными людьми. В результате наших молитв, четвертой колонки, всего этого Духовного процесса, спросите себя- начали ли вы учиться быть более терпимыми, более понимающими и более добрыми к другим людям, даже по отношению к врагам. Если это так- ставим галочку, потому что вы не могли пройти этот процесс, так как это написано в книге, так как его описывал, что бы ни изменилось что-то внутри вас в результате этого. Дальше смотрите.
5. Мы записали имена людей, которых мы обидели своим поведением и выразили готовность возместить им причиненный ущерб, если это возможно.

На полях напишите: - **Список людей**.

Это последняя часть 4 Шага, которую мы будем делать. Откройте, пожалуйста, свободную страницу и сверху напишите: *«Мы составили список людей, которых мы обидели своим поведением, и выразили готовность возместить причиненный им ущерб, если это возможно»*. Просто перепишите это предложение с книги.

Вопросы со страницы 68, первый абзац, запишите каждый на отдельном листе: «Где я был эгоистичным?». На следующем листке вверху пишем: «Где я был не честным?». На следующем пишите: «Где я был не внимательным к другим?», «Кого я обидел своим поведением?», «Вызывал ли я ревность?», «Вызывал подозрение?», «Вызывал ли я горечь, обиду?», «Где была моя ошибка?», «Как мне следовало поступить?». И у вас получится 9 листов с шапками в виде вопросов. И на выполнение этого задания 2 дня вам. Ваша задача составить просто список людей, по отношению к кому я был эгоистичен, не честным, не внимательным и т.д., просто список. Смотрите, вам не нужно описывать что-то, пояснять, просто имена людей и организаций, потому что в книге написано, что нам нужно составить просто список. Этот список в конечном счете превратиться в список 8 Шага. Но на данном этапе нам нужно составить просто список имен и организаций.

Не нужно дублировать имена и организации, если эти люди есть у вас в списке инвентаризации по Resentment, или в сексуальной инвентаризации. Для чего этот список- что бы найти людей, которые не попали в предыдущую инвентаризацию. Т.е. есть человек

на которого я не злился, не спал с ним, не имел отношений, но причинил какой-то ущерб, какой-то вред. И именно этих людей мы будем искать в этом списке.

Срок выполнения этого задания 2 дня. Походите 2 дня с этим списком, можете взять себе листок, ручку и ходить с ним на работе, в транспорте и записывать просто людей всех. Да, всех людей, которые подходят под эту категорию. Все доступно, ясно и просто. В завершение давайте побудем в тишине и закончим это собрание.

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это..».

35 4 Шаг. Сексуальная инвентаризация. Завершение.

Привет, всем! Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман!

Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем

«Боже, Отец мой небесный, прошу Тебя, вложи правильные слова в мои уста и в эту молитву! Боже, дай нам смирение и душевный покой принять то, что мы не можем изменить, мужество и силу изменить то, что мы можем, и мудрость и здравомыслие отличить одно от другого.

Господи, мы благодарны Тебе за мужество и силу, которую Ты дал нам, чтобы мы прошли весь этот Духовный путь. Прошу Тебя, укрепи нас и дай нам силу двигаться дальше!»

В результате выполнения последнего задания у вас должен появиться ваш идеал будущих отношений с другими людьми, включающих сексуальные отношения – это будет тот маяк, на который мы будем идти. Это будет наш ориентир на нашем духовном пути.

С этого момента вашим заданием по утрам будет чтение этого идеала в молитве и медитации, и просить Бога, чтобы Он показал вам, как Сегодня приближаться к этому идеалу, и чтобы Бог дал вам силы следовать по этому пути. Чтобы Бог помогал вам быть сегодня такими людьми, какими вы хотите быть и такими людьми, какими Бог хочет, чтобы вы были.

Это будет ваше домашнее задание до следующей инвентаризации. Когда вы через время начнете писать следующую инвентаризацию, то вы сможете изменить ваш идеал взаимоотношений с другими людьми.

Итак, коллеги, я поздравляю вас с тем, что мы практически закончили 4 Шаг.

У вас должна быть:

- готовая инвентаризация по злобе (1, 2, 3 колонки – молитва – 4 колонка);

- готовая инвентаризация по страхам (1, 2, 3, 4 колонки и молитва);
- упражнение «Пересмотр взглядов на отношения»
- готовая инвентаризация неправильного сексуального поведения;
- написанный идеал будущих взаимоотношений с другими людьми, включающий сексуальные отношения;
- список людей, которым вы причинили ущерб своим поведением

Поздравляю вас!

Вы проделали работу, которую, к сожалению, большинство алкоголиков и наркоманов так никогда в жизни не сделают.

Давайте посмотрим, что наша книга говорит об этой работе.

69 страница, последний абзац: *«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 ~~эттерале~~ блокировало вас от Него»*. Помните, что мы читали в самом начале 4 Шага? Что мы будем искать все то, что блокировало нас от Бога и избавляться от этого. Благодаря инвентаризации, мы увидели, что блокировало нас от Бога. Благодаря наблюдениям и молитвам, мы начали избавляться от этого, но это только часть процесса избавления. Шаги с 5 по 9 завершат процесс «уборки в доме», процесс избавления от этой духовной грязи.

Читаем дальше: *«Если вы приняли решение...»* - какое решение? Решение 3 Шага.

«... и составили ~~перечень~~ инвентаризацию основных ваших недостатков, то это хорошее начало». 4 Шаг – это всего лишь начало. Да, 4 Шаг нам нужен, он жизненно важный для нас, но 4 Шаг – это всего лишь начало! Я видел людей, которые «варятся» в 4 Шаге месяцами и годами. Но это всего лишь начало! Но нам нужно двигаться дальше! Каким бы не был несовершенным ваш первый или второй 4 Шаг – это хорошее начало! Вы можете в дальнейшем написать более лучший и качественный 4 Шаг. За 4,5 года трезвости у меня было до 10 регулярных инвентаризаций, мини инвентаризации на каждодневной основе.

Читаем дальше: *«Из этого вытекает, что вы сумели ~~понять изрядную долю правды о себе~~ проглотили и переварили большие куски правды о себе»*. Мы покушали правдой о себе, и теперь нам нужно естественным образом избавиться от нее.9

Я поздравляю вас! Если бы я был рядом, то обнял бы вас! Вы сделали большую работу! Вы завершили 4 Шаг!

Я люблю вас!

Но мы должны двигаться дальше – следующее домашнее задание.

Пересмотрите «Спонсорские отношения и домашние задания на каждый день» - и спросите себя:

«Готовы ли вы двигаться дальше?»

«Готовы ли вы теперь, после выполнения 1, 2, 3 и 4 Шагов, взять на себя новые духовные обязательства, которые раньше казались вам не подъемными и нереальными к выполнению?»

Мы проделали определенную духовную работу, готовы ли вы теперь:

- чаще ходить на собрания
- быть членом вашей группы
- делать утренние молитвы и медитацию
- заниматься служением

И т.д.

Посмотрите на себя: какие вы были до выполнения Программы и какие вы сейчас.

Если вы готовы двигаться дальше, то вы можете переходить к следующему домашнему заданию.

В конце давайте помолчим и я прочитаю «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо,

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

36 5,6 и 7 Шаги. Теория из Большой Книги.

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, и я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем наше собрание.

«Боже, прошу Тебя, вложи в мои уста правильные слова для молитвы. Отец наш небесный, великий Господь, прошу Тебя, открой наши сердца, наши души, наши разумы, Боже дай нам силу взглянуть на самих себя с честностью и мужеством. Дай нам силу продолжить этот Духовный путь, который мы начали в первых четырех Шагах. Прощу Тебя, помоги нам увидеть инструкции, которые даны нам в Большой Книге по поводу 5-го Шага, будь с нами во время этого общения. Аминь».

Итак, мы начинаем говорить о 5, 6, 7 Шагах. Именно так, не отдельно, каждый из этих Шагов, а вместе. Потому что они делаются в один день.

Страница 70, глава «За работу!».

В дословном переводе с английского название этой главы звучит «В действии». Шаги с 6 по 11, изложенные в этой главе – это Шаги активных действий. И мы читаем, что же нам нужно делать.

«Что же следует делать после того, как мы оценили себя и свою жизнь с нравственных позиций сделали личную инвентаризацию».

Дальше в книге написано, что же мы сделали в 4Шаге:

«1. Мы пытались взглянуть по-новому на нашу ситуацию, 2. установить новые взаимоотношения с Творцом и 3. понять, что же мешает нам в этом». Эти три части мы делали в 4 Шаге. Когда мы начинали читать о 4 Шаге, мы увидели, что мы будем искать то, что блокирует нас от Бога и избавляться от этого. А что нас блокирует от Бога?

1. Resentment
2. Дефекты характера: эгоизм, нечестность, своекорыстие и страх.

Затем мы расписали инвентаризацию по страхам, сделали сексуальную инвентаризацию и увидели там много не нужного, в самом конце мы написали список людей, кому мы причинили вред. Теперь нам нужно что-то сделать с этой информацией. У нас есть наша инвентаризация. Но что нужно дальше делать? Как раз об этом 5Шаг.

Читаем дальше: *«Мы признали некоторые из своих недостатков, мы в общем и целом поняли суть и причины наших жизненных неудач и выявили слабые части в нашем характере. (1) Теперь нужно избавиться от наших недостатков».*

Зачем нам нужно делать 5Шаг? 5Шаг мы делаем, чтобы избавиться от наших недостатков. Логическим продолжением 5Шага, являются 6 и 7 Шаги.

Дальше написано: *«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».*

Хочу поделиться интересным наблюдением, которое я однажды сделал.

5Шаг звучит так: *«Мы признали перед Богом, перед самими собой и перед другими людьми истинную природу наших недостатков».*

И вот слово «Признали». Я всю жизнь боролся за свои ошибки. И даже когда я был неправ, я все равно пытался доказать всем, что я прав, что они неправы, и нужно делать по-моему. Часто было так, что мне было выгоднее признать свою неправоту и признать правоту другого человека, но что-то внутри меня боролось и протестовало. И вот 5Шаг говорит, что мы признали.

Признали – это означает, сказали самим себе, Богу и другому человеку: «Да, я здесь был неправ, и здесь и здесь моя ошибка». Это невероятно мощный духовный инструмент – признание своей неправоты. И как это будет происходить, мы будем детально разбирать в этой и двух следующих главах.

Читаем дальше: *«Это подводит нас к Пятому Шагу программы выздоровления, о которой шла речь в предыдущей главе».*

Возможно, кому-то это покажется сложным, особенно обсуждение наших недостатков с другими. Мы считаем, что уже добились немало, признав свои изъяны перед собой. Однако же в этом можно и усомниться. Наш опыт убеждает нас в том, что этого недостаточно».

Еще раз и еще раз авторы этой книги говорят нам -то, что написано в книге АА – это опыт людей, а не мнения, домыслы и теоретические знания. Это опыт людей, которые

выздоровели от алкоголизма. Это также мой опыт, и я готов подписываться под каждой строчкой этой книги, потому что, выполнив Программу, я получил то, что здесь обещают.

Далее: *«Многие из нас считают, что нужно идти дальше. Обсуждая эти проблемы с кем-либо другим, (2)мы в большей мере сможем достигнуть внутреннего примирения...».*

Вторая веская причина, чтобы делать 5Шаг. *«...особенно, если у нас есть веские причины для такого обсуждения. Сначала назовем самую вескую причину: (3)если мы не пройдем этот жизненно важный этап, мы не сможем бросить пить».* Это третья причина по которой нам нужно делать 5Шаг.

«Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни, пытаясь избежать унижительной необходимости исповедаться перед другими». Это одно из мест в книге, где описывается суть 5 Шага. Одна из частей 5 Шага – это исповедь перед другим человеком. И для многих из нас, алкоголиков и наркоманов, которые никогда по-настоящему не были честными и открытыми к другим, для тех из нас, кто жил криминальной жизнью, исповедь и честное признание кажется унижительным, чем-то несвойственным. Но если мы хотим выздороветь от алкоголизма, мы должны пройти через эту процедуру.

«Пытаясь избежать унижительной необходимости исповедаться перед другими, они использовали более простые методы. (4)Почти неизбежно они, в конце концов, напивались». Это результат невыполнения 5Шага. Если мы его не сделаем, то в конце концов мы сорвемся.

«Тщательно выполняя другие требования нашей программы, они удивлялись, почему она не приносит положительных результатов. (5)Мы считаем, что дело заключалось в том, что они, как бы, не завершили полностью уборки в своем доме. Они провели инвентаризацию, но не выбросили со склада самые негодные вещи». Как будто вы сделали генеральную уборку в доме, разложили по пакетам весь мусор, но так и оставили его посередине комнаты. Вы не завершили уборку, вы не выбросили весь хлам. То же самое с инвентаризацией. Просто посмотрите в свой 4 Шаг - мы увидели столько боли, безумия и бреда, страхов. Мы сделали инвентаризацию, и если мы не сделаем 5,6 и 7 Шаги, то мы не сможем избавиться от всего этого.

«~~Им только казалось~~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 они не рассказали кому-нибудь историю всей своей жизни».

В 5Шаге мы пройдем через нашу жизнь, но мы будем идти по фактам, мы не будем концентрироваться на историях. Посмотрите на свой 4 Шаг: по большому счету это и есть история всей вашей жизни. В этих 50-60 людях, на которых вы злились записана история вашей жизни, она в вашей инвентаризации по страхам, сексуальной инвентаризации и она в списке тех людей, которых вы заделали своим поведением. Это и есть история вашей жизни, это и есть то, с чем мы будем работать.

Для моего алкоголизма не имеет значения, что я родился 6 марта 1986 года. Также никакого значения не имеет то, в какой школе я учился и так далее. Для моего алкоголизма имеет значения то, сколько людей я обворовал, кого я унизил, задел, на кого злился, какие у меня страхи были, как я вел себя с женщинами, какие у меня мысли у меня по этому поводу. Об этом речь, а не просто разглагольствования о жизни. Многие думают, что 5й Шаг, это история всей жизни, которую ты рассказываешь другому.

«Больше, чем кто бы то ни было, алкоголик ведет двойную жизнь. Он прекрасный актер. Окружающим людям он постоянно преподносит свой сценический образ. Он хочет, чтобы люди видели его именно таким. Он хочет иметь определенную репутацию, но в глубине души понимает, что не заслуживает ее». Спросите себя, продолжаете ли вы делать это в трезвости. Этот и следующий абзац описывает алкоголика как в трезвом состоянии, так и в нетрезвом. Как в нетрезвом состоянии я вел двойную жизнь – показывал свой образ, был хорошим актером. Я хотел чтобы они видели меня именно таким, хотел иметь определенную репутацию, но в глубине души понимал, что не заслуживаю ее. Точно также происходит и в трезвом состоянии. Алкоголики и наркоманы ведут двойную, тройную жизнь. Окружающим людям мы постоянно преподносим свои образы, какие мы крутые, духовные наставники, лидеры АА или АН, что угодно – крутой парень, первый босьяк на районе, любовник, мачо – да что угодно! Но в глубине души мы понимаем, что не заслуживаем этой репутации. И что происходит в результате?

«Это несоответствие становится еще более очевидным, когда он начинает “выступать” во время запоев. Отрезвев, он испытывает отвращение, когда смутно вспоминает некоторые эпизоды. Эти воспоминания превращаются в кошмар. Он с ужасом думает, что кто-то мог быть свидетелем его выходок. Он быстро прячет эти воспоминания в глубине своей души. Он надеется, что они никогда и никому не станут известны. Он живет в постоянном напряжении и страхе, что заставляет его пить еще больше». Результат невыполнения 5Шага. Трезвость без выполнения 5 Шага – это жизнь в постоянном напряжении и страхе. Постоянно играть в образы.

Наглядный пример. Представьте лучший магазин в районе, и хозяин магазина по совместительству продавец. Вдруг он замечает, что витрина магазина грязная, так как на улице постоянно идет дождь и повсюду грязь. И это хозяин целый день отмывает витрину, пытаясь сделать ее идеальной. А она снова и снова грязная. А в это время в магазине стоит очередь покупателей, и никто не может ничего купить. В конечном итоге люди начинают уходить. Что произойдет? Бизнес разориться, потому что вместо того, чтобы вести дела и продавать товары, хозяин этого магазина целый день поддерживает свой образ. Спросите себя – так ли это в вашей жизни? Живете ли вы, постоянно поддерживая этот образ, тратя все свои силы на то, чтобы поддерживать какой-то образ вместо того, чтобы жить настоящей жизнью.

«Психологи в целом согласны с нами. Мы тратили тысячи долларов на обследования. В очень немногих случаях мы вели себя так, что психологи могли помочь нам. Мы редко говорили им всю правду и редко следовали их советам». Это про вас? Когда меня приводили к психологам, я всегда им врал, недоговаривал, рассказывал, приукрашивал. Я никогда не был с ними честен. Я никогда не делал то, что они мне говорили. Спросите себя - это про вас?

«Не желая быть откровенными с этими, относившимися к нам по-доброму, людьми, мы не были откровенны и с другими. Неудивительно, что медики бывают, как правило, весьма невысокого мнения об алкоголиках и считают, что их шансы на излечение ничтожны».

«Если мы хотим жить долго или быть счастливыми в этом мире, нам следует б. вы должны быть совершенно честными перед кем-нибудь».

Спросите себя, хотите ли вы жить долго и быть счастливыми? Тогда вам нужно быть совершенно честными перед собой и перед кем-нибудь.

Что означает «быть совершенно честными»? Это означает абсолютно, полностью на все 100%. Когда вы будете слушать мой 5Шаг, вы поймете, о чем речь.

«Вполне понятно, что мы обдуманно выбираем человека или людей, с которыми мы можем говорить о самом интимном». То есть, 5Шаг мы можем делать один на один, либо мы можем сделать мульти 5Шаг – когда 5Шаг делают несколько человек, либо делает один, но его слушают несколько человек. Мы детально поговорим о каждом из этих 5 Шагов. И дальше в книге говориться, кого нам можно выбрать для того, чтобы сделать 5Шаг. Когда эта книга писалась, было лишь 100 выздоровевших алкоголиков на всю Америку. Естественно, было проблемой с кем сделать этот Шаг. И далее мы прочитаем, какие это были люди, какими качествами они должны обладать.

Если вы делаете 5Шаг по этому материалу в группе, то вы можете сделать индивидуально 5Шаг с кем-то, а затем вы можете сделать групповой Шаг, технические аспекты мы разберем позже.

Если вы работаете с этим материалом индивидуально, и не хотите делать групповой 5Шаг, то вы можете выбрать одного человека и сделать с ним этот Шаг один на один. Главное, чтобы человек имел Духовный опыт и понимал, о чем речь. Если человек хоть 10 лет трезвый, но не делал Шаги, и не имеет понятия об этом, то как он может быть полезным для вас?

Плюс вы можете сделать 5 Шаг с теми людьми, которые тут описаны, либо в крайнем случае свяжитесь со мной в контакте или фейсбуке. Я найду вам человека, который сможет принять у вас этот Шаг.

«Те из нас, чья религия требует исповеди, обратятся в первую очередь к тем 1.духовным лицам, которые согласно своему сану обязаны их принять и выслушать. Те из нас, кто не принадлежит ни к какой религии, могут тоже обратиться к духовному лицу. Часто такие люди могут легко вникнуть в суть наших проблем и помочь в их решении. Конечно же, встречаются люди, не понимающие алкоголиков. Если мы не можем или не хотим вступать в контакт со служителями религии, то мы пытаемся найти среди наших знакомых 2.понимающего человека, который умеет хранить тайны. Таким человеком может стать наш 3.врач или 4.психолог. Это может быть 5.член нашей семьи, но мы не должны раскрываться перед женой или перед родителями, потому что это причинит им боль и страдания. Нельзя У нас нет права спасать свою шкуру за счет других. Мы можем рассказать все 6.человеку, который поймет нас, но сам не пострадает от этого. Правило заключается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но всегда внимательными к другим».

«Несмотря на потребность в том, чтобы обсудить с кем-либо свои дела, может случиться так, что рядом не окажется нужного человека. В такой ситуации можно отложить беседу до более удобного случая, но важно, чтобы мы сознавали необходимость такого Шага и были готовы совершить его, как только представится возможность. Мы так говорим потому, что совершенно необходимо, чтобы для беседы был выбран правильный человек. Тот человек, который нам нужен, должен быть способным сохранить 1.все в тайне, 2.он должен понимать нас и 3.одобрять наши цели, 4.он не должен пытаться отговорить нас от выполнения нашего плана. Но нам не следует использовать отсутствие такого человека как повод для проволочек».

На полях – «Квалификация людей, которые могут принять 5 Шаг».

Еще один нюанс: если у вас есть спонсор, то 5Шаг следует сделать сначала со спонсором, а потом с кем угодно.

Потому что спонсор в теме, он сможет дать много рекомендаций по поводу 9Шага. 5Шаг очень сближает людей, и без такого уровня доверия очень тяжело двигаться дальше по Программе.

«Решив, кому довериться, мы не должны затягивать с этим делом». Сделали 4Шаг, и максимально быстро нужно делать 5Шаг. Недельный промежуток между этими Шагами – это долго. Максимально быстро нужно сделать 5Шаг.

«У нас есть наш спичек, наша инвентаризация и мы готовы к длинному разговору». 5Шаг – это длительный разговор, для которого нужно много времени. И обычно 5Шаг занимает целый день. Поверьте, после 5Шага нет особого желания заниматься чем-то, потому что это забирает много душевных сил, поэтому лучше всего посвятить 5 Шагу отдельный день.

«Мы должны объяснить нашему собеседнику, что нам нужно и для чего. Он должен понять, что 7речь идет о нашей жизни и смерти». То есть 5 Шаг, да и вся Программа – это вопрос жизни и смерти. Мы здесь не в игры играем. Зависимость, созависимость – это смертельные вещи, которые убивают и будут убивать людей дальше. Что мне вам рассказывать? Посмотрите на свою жизнь, как вы живете? Поэтому вопрос идет о жизни и смерти.

«В большинстве случаев, если объяснить это человеку, то он будет польщен нашим доверием и рад оказать помощь. Нужно смирить свою гордыню и рассказать все, не скрывая ни недостатков характера, ни самых темных уголков нашего прошлого».

Здесь две части 5Шага. *«Нужно смирить свою гордыню и рассказать все, не скрывая ни 1.недостатков характера...»*- эта часть 5 Шага - выявление дефектов характера. *«...2 ни самых темных уголков нашего прошлого»* - эта часть 5 Шага заключается в исповеди. Исповедь это только часть 5 Шага, а не сам 5 Шаг.

Это первый блок, который состоит из исповеди и поиска наших дефектов характера. *«Совершив этот Шаг и не утаив ничего, мы испытаем огромное внутреннее облегчение. Мы сможем честно смотреть людям в глаза. Мы ощутим покой и легкость 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. Человечесмы начинаем ощущать себя на Широкой Дороге, по которой он движетсядвигаясь в согласии с Духом вселенной».*

На полях – **«Обещание 5 Шага».**

Каждое обещание можно назвать результатом выполнения 5Шага.

После того, как мы сделаем первые 5 Шагов, у нас появится Духовный опыт, а что говорить о Духовном опыте? Это именно то, что помогает преодолеть алкоголизм. В 5 Шаге мы приобретаем наш первый Духовный опыт. Опыт это результат действий.

«В это время многие чувствуют, что проблема алкоголизма исчезает сама по себе. Мы начинаем ощущать себя на Широкой Дороге, двигаясь в согласии с Духом вселенной». Если вас не цепляет и не манит такое обещание, я не знаю, что вам еще добавить. Но это очень круто! Я могу подписаться под каждым обещанием, так как я получил их в своей жизни в результате выполнения этого Шага и того, что написано дальше.

Вторая часть 5 Шага: *«1.Вернувшись домой, нужно найти место, где можно ~~тихо~~ поразмыслить час тщательно пересмотреть в уединении над темто, что мы совершили».* Первое действие – после того, как вы сделаете первую часть 5 Шага. Когда вы будете слушать, как я делал 5 Шаг, вы поймете, о чем речь. Нужно будет вернуться домой, или если вы делаете 5Шаг дома, час тщательно поразмыслить, что вы совершили.

«2. От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучше узнали Его». Это второе, что нам нужно сделать.

«Взяв с полки книгу, мы открываем страницу, на которой перечислены Двенадцать Шагов исцеления». Мы делаем в точности то, что говорится в книге. Мы берем книгу АА с полки, если у нас не стоит книга на полке, то мы ставим ее на полку, и берем с полки.

12 Шагов у нас находится на странице 56, и мы начинаем читать до страницы 73.

«Внимательно перечитав первые пять Шагов, мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь». По мере того, как вы будете читать с 56 по 73 страницу, вы вспомните 3 Шаг, инвентаризации 4Шага и сами себе честно ответите на вопрос - не упущено ли что-нибудь? Это то место, где можно остановиться и заполнить какие-то пробелы. Возможно, вы не домолились за всех людей, что-то не дописали, что-то пропустили. Можно сделать паузу и доделать все это.

«Мы ведь строим арку, через которую мы выйдем в жизнь свободными людьми».

Помните, мы в 3Шаге на странице 61 читали: *«В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой мы вышли к свободе».*

Дальше нам задаются интересные вопросы: *«Прочно ли мы строим? Все ли кирпичи лежат на своем месте? Не сэкономили ли мы на цементе, который пошел в фундамент? Не пытались ли мы сделать строительный раствор без песка?»*

Мы тут говорим об алкоголизме, а нам устраивают экзамен по стройке. К чему бы это? Если не понимать эту книгу, если не знать ее, то эти вопросы не несут никакой смысловой нагрузки. Но так как мы с вами внимательно ее читали и подчеркивали, мы сейчас найдем ответы на все эти вопросы.

Откройте страницу 12, 3 абзац:

«Рассказ Била»: «Я понял, что рост может начаться с этого момента. Опираясь на фундамент с полной готовностью, я смогу построить то, что я увидел в моем друге». Фундамент нашего здания – это полная готовность сделать 12 Шагов, сделать инвентаризацию 4Шага, сделать 5, 6 и 7 Шаги, возместить весь ущерб, начать делать молитву и медитацию и в конечном итоге начать помогать другим алкоголикам. Полная готовность – это фундамент. Теперь нам нужен цемент.

На странице 16 написано: *«Чувство, что всем нам грозила одна и та же опасность, является лишь частью того, что цементирует крепость наших уз».* Часть раствора, которая цементирует наши узлы – это общая проблема. И это лишь половина.

«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». Общее решение – это вторая часть раствора.

Страница 46: *«Мы не раз видели, что на этом простом основании можно создать духовное мировоззрение, благодаря которому можно многого добиться».* Замковым камнем является готовность поверить или вера в Высшую Силу, в Бога, в то, что может избавить меня от алкоголизма. В этом и суть 2 Шага – простая религиозная идея. Помните, когда Билл писал, что Эбби рассказал о простой религиозной идее, суть которой в том, что

мне нужно поверить или быть готовым поверить в то, что есть Сила более могущественная, чем я.

Итак, у нас есть фундамент – готовность сделать 12 Шагов, цемент – раствор, состоящий из общей проблемы и общего решения этой проблемы и замковый камень – вера в Высшую Силу.

Страница 61: *«В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой мы вышли к свободе»*. Какой принцип? Это наши решения, что с этого момента Бог будет нашим Режиссером, он наш Руководитель, а мы исполнители его воли, он наш Отец, мы его дети. В этом суть решения, которое мы принимаем в 3Шаге. И когда мы прошли по этим частям, для нас становится понятным, о каком растворе идет речь, о каких кирпичиках, мы можем ответить теперь на эти вопросы.

Вторая часть 5 Шага заключается в том, что мы в течении часа просматриваем книгу с 56 по 73 страницу, благодарим Бога, за то, что он нам помог, отвечаем на эти вопросы. На этом заканчивается 5Шаг, и дальше мы сразу переходим к 6Шагу. Мы выходим из комнаты, где мы делали 2-ю часть 5Шага. И нас должен ждать наш спонсор, наш друг – тот, с кем мы делали 5Шаг. И мы сразу же можем сделать 6Шаг.

*«Если ответы на эти вопросы удовлетворяют нас, то мы можем перейти к **Шестому Шагу**»*. Если же мы что-то упустили, то мы доделываем. Часто в течении этого часа вспоминается то, что я не рассказал в 5Шаге, и я сразу же я быстренько рассказываю это.

Если ответы на все вопросы удовлетворяют меня, мы можем переходить к 6Шагу.

«Мы везде подчеркивали, что без желания готовности нам не выздороветь. Готовы ли мы сейчас к тому, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным для нас?». Скорее всего готовы. «Может ли Он освободить нас от всего этого? Если мы все еще не хотим освободиться от всего плохого в нас-цепляемся за что-то, что не хотим отпускать, то мы просим Бога помочь нам обрести это-желание эту готовность».

В результате выполнения 4Шага мы увидели наш эгоизм, который является корнем дефектов нашего характера, мы увидели нечестность, своекорытие, страхи. И если у нас еще есть то, за что мы цепляемся и не хотим отпускать, то нам нужно попросить Бога, чтобы он избавил нас от этого, чтобы он дал нам готовность.

Один из моих духовных учителей говорит: «Если ты стоишь на коленях и просишь Бога, чтобы он дал тебе готовность избавиться от этих дефектов характера, то у тебя уже есть эта готовность – то, что ты просишь об этом избавлении, это и есть проявление готовности».

В этом суть 6Шага. По большому счету, 6Шаг – это короткая молитва, обращение к Богу с просьбой дать готовность избавить нас от всех дефектов характера.

«Когда мы готовы, мы говорим примерно следующее: “Я хочу, 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, которые мешают мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнить Твою волю. Аминь». Таким образом, завершается **Седьмой Шаг**»

7 Шаг, также как и 3, заключается в молитве.

5Шаг звучит так: *«Мы признали перед Богом, самим собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений»*. Мы сделали 5Шаг с другим человеком. В 6 и 7Шагах мы привлекаем к этому всему Бога, в итоге 4Шаг – это признание перед самими собой, 5Шаг – признание перед другим человеком и 6, 7 перед Богом.

На этом завершим наше собрание молитвой «Я отвечаю за это...»:

***«Я отвечаю за это...
Если кто-либо, где-либо
Будет страдать от алкоголизма или зависимости,
Я хочу, чтобы рука помощи
Была протянута этому человеку.
И я отвечаю за это..».***

37 5, 6 и 7 Шаги– Инструкция

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, и я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем наше собрание.

«Господи, Боже, Отец наш небесный! Прошу Тебя, научи меня молиться правильно. Отче наш суций на небесах! Да святится имя Твое, да придет царствие Твое, да будет воля Твоя на земле как и на небесах. Хлеб наш насущный дай нам на сегодняшний день; и оставь нам долги наши как и мы оставляем должникам нашим; и не введи нас во искушение, да избави нас от лукавого. Аминь».

На этом собрании я расскажу. Как я принимаю 5 Шаг, дам конкретные инструкции по поводу того, как принимать 5 Шаг. Как делать 5 Шаг. Я пользуюсь шпаргалкой, которая дана в раздаточном материале к семинару. Она звучит как «5, 6 и 7 Шаги». Ее можно распечатать.

Из раздаточного материала:

«5 Шаг – это экзамен духовного принципа, честности. В 5 Шаге все маски и роли из нашей жизни объединяются в одно целое. Отпадает потребность во лжи. Уходят страхи».

Помощь к выполнению 5, 6 и 7 Шагов

1) Дать домашнее задание спонсируемому читать 5 Шагстраница 70,71,72, 73 – первый абзац за несколько дней до 5 Шага. Пусть найдет причины, зачем делать 5 Шаг. Если человек не нашел все причины, вы должны ему помочь.

2) 5 Шаг должен проходить в тишине и чтобы никто не мешал. Выбирается день, что бы весь день был свободным, что бы Вам не надо было куда-то бежать, лететь и т.д. 5 Шаг - серьезное духовное действие, и нужно посвятить ему конкретно целый день.

3) Телефоны все отключены!!! То же самое с компьютером. Мы будем начинать серьезный духовный процесс, должна быть серьезная духовная атмосфера и ничто не должно отвлекать.

4) Нужно приготовить, что попить, поесть, сигареты и зажигалка, если надо. Салфетки, чтобы вытирать слезы (если человек заплачет, не останавливайте, пусть проплачется).

5) Планировать от 3 до 6 часов на первую часть 5 Шага (иногда бывает больше). 1 час на размышления. 30 минут на 6 и 7 Шаги.

Делать сессии примерно по 1 часу – затем перерыв 10-15 минут. Час прошел, сделали перерыв и т.д.

6) Спроси спонсируемого: есть ли у него страх?

Правильный ответ – Да, есть!

Потому что если он скажет, что у него страха нет, то скорее всего он уже решил, что-то не рассказывать. Тебе нужно объяснить, что без 5 Шага он не сможет бросить пить. Мы читали, что 5 Шаг – это жизненно важный этап. Если мы его не пройдем, то не сможем бросить пить.

Еще раз: мой папа не алкоголик и ему не надо делать пятый Шаг, что бы жить, ему надо есть, пить, спать, дышать. А мне как алкоголику, что бы жить надо есть, пить, спать, дышать и быть абсолютно честным с кем-нибудь, то есть сделать 5 Шаг. Первая часть 5 Шага:

Первая часть 5 Шага описывается в книге как «исповедь», *«Нужно рассказать историю всей своей жизни, нам нужно рассказать все не скрывая ни недостатков характера, ни самых темных уголков нашего прошлого».*

Инструкция для спонсора:

Спонсору нужно попросить Бога, сделать себя идеальным, совершенным проводником Божьей воли, на время 5 Шага ради спонсируемого. Прочитать сам себе, страница 13, 2 абзац: если мы просим Бога во имя других, то он нам обязательно дает с избытком. Каждую сессию начинать с молитвы.

Попроси сдающего 5 Шаг, чтобы он попросил у Бога - направить его мысли в верное русло, дать ясность мыслей, мужество все сказать, и помочь найти в себе, то что нужно исповедать (рассказать).

Во время 5 Шага молишься за спонсируемого (посылаешь ему Божию любовь, можешь использовать часть молитва св. Франциска).

Анекдот про 5 Шаг:

Спонсор делает 5 Шаг с новичком. Спонсор говорит:

- Это все?

Новичок, покраснел и говорит:

- Нет, был еще один поступок, но я не расскажу его тебе. Ты будешь смеяться, я не выдержу этого и пойду сорвусь!

Спонсор:

- Та я тебя умоляю! Я слышал такое, что тебе и не снилось. Давай рассказывай!

Новичок:

- Та не. Ты будешь смеяться, я не выдержу этого и пойду сорвусь!

Спонсор:

- Но книга обещает тебе, что если ты не пройдешь этот жизненноважный Шаг, то сорвешься по-любому.

Новичок:

- Ну ладно. Однажды я очень сильно напился и у меня был секс с попугаем!

Спонсор это услышал. Начал ржать как лошадь, чуть ли со стула не падать, в общем у человека истерика.

Новичок покраснел и был готов встать и убежать. Но спонсор сказал:

- А твой попугая тоже умер, как и мой?

Мы все одинаковые, у нас у всех есть секреты. И вот 5 Шаг это время когда нужно оставить все секреты и идти дальше. 5 Шаг – это экзамен духовного качества – честность. В 5 Шаге все маски и роли, которые человек играл в своей жизни объединяются в одну. Отпадает необходимость во вранье. Человек получает освобождение. Ты, как спонсор, должен иметь листик бумаги и ручка, куда ты будешь записывать людей для 8 Шага и дефекты характера. Можно разделить листок на две части. Если вы слышите, что человек задел кого-то, то вы делаете пометки, то же самое о дефектах характера.

Скажи спонсируемому, что ты будешь делать пометки. Если не скажешь, он может начать коситься на то, что ты там постоянно пишешь, у него будут волнения, страхи. Скажите ему, что отдадите этот листик в конце 5 Шага.

1 Сессия - Исповедь

Просишь рассказать спонсируемого самый яркий проступок (секрет) в его жизни. (Иногда спонсору нужно самому рассказать свой самый яркий проступок в жизни, чтобы помочь спонсируемому расслабиться и начать рассказывать о своей жизни). Мы начинаем не с конца, мы начинаем сначала. Надо начинать с самого большого, с самых серьезных вещей. Некоторые думают, что начнут с легкого, а потом перейдут к главному, как бы с меньшего к большему. 5 Шаг идет по другому пути. Но если мы начнем с простого, то мы можем растратить наши духовные силы на пустяки, то у нас потом просто может не быть духовных сил, что бы обсудить серьезные вещи. Поэтому начинаем с главного.

ПОМНИ – ЧТО НЕ ОН ДЕЛАЕТ 5 ШАГ, А МЫ ДЕЛАЕМ 5 ШАГ!

(Но не говори больше, чем он, просто помогай ему вытащить все изнутри).

Если спонсируемый говорит о чем-то, что произошло в вашей жизни, то Вы тоже об этом рассказываете. Например, он говорит, что обворовал своего ребенка, а у вас тоже было такое в жизни, то Вам нужно поделиться этим. Когда другие люди, которые всю жизнь скрывали свои секреты, свои дефекты, вдруг обнажает их перед другим человеком, и ему скажут, что у них было тоже самое, что они понимают о чем речь, то это будет невероятное облегчение. Или же вы знаете истории от меня или кого-то по нашей спонсорской линии, или слышали из спикерских выступлений других людей. Важно, что бы было дано разрешение людьми на то, что бы делиться их опытом, их историями. Рассказывать эти истории нужно, чтобы спонсируемый понял, что он не так уж уникален и что другие люди делали такие же вещи и тоже прошли через подобные события. Спонсируемый рассказал свой самый яркий проступок...

Потом ты спрашиваешь второй самый яркий проступок...

И так по нисходящей...

Когда он уже не знает, какой яркий, какой не яркий, то пусть рассказывает все подряд...

Самое интересное тут и начинается... у каждого все идет по-разному... и здесь тебе нужна помощь Бога, чтобы помочь спонсируемому найти, что ему нужно рассказать. Но помни, что мы ищем проступки и дефекты характера, а не истории из жизни. Это очень, очень, очень важно, что бы 5 Шаг был о фактах, а не об историях. Тут тонкая грань: часто человек начинает с фактов - я обворовал маму, украл, что-то на кладбище и т.д., а потом говорит – а потом, я встретил Васю, и мы пошли... или я сделал это, потому что... начинается история. Эти истории наш эгоизм использует, что бы оправдать наши действия. Плюс, если вы уйдете в истории, то ваш 5 Шаг может затянуться и потерять темп. Еще один важный момент, часто мы используем эти истории, что бы не рассказывать о том, что действительно беспокоит нас. Я иногда спрашиваю, расскажи все проступки в действиях и помыслах в отношении:

- 1) к друзьям
- 2) родителям
- 3) сотрудникам
- 4) знакомым

Иногда можно пройти хронологически по жизни.

2 и 3 Сессии (иногда больше) – Инвентаризация по Resentment – Поиск дефектов характера.

Когда спонсируемый, все рассказал пусть берет 4 Шаг и читает инвентаризацию по Resentment: 1, 2, 3 и 4 колонки.

Но помни, что мы ищем проступки и дефекты характера, а не истории из жизни.

Помогай спонсируемому, сконцентрироваться на фактах.

5 Шаг идет как исповедание и как поиск дефектов характера, а не как рассказ о жизни (по крайней мере по нашей духовной линии, мы так делаем 5 Шаг). Иногда нам надо будет задавать уточняющие вопросы, например, о работодателе, о нашей семье и т.д. Что бы иметь более общую картину происходящего, но опять же концентрироваться на фактах, а не на историях.

- Слушай 4 колонку и делай пометки о повторяющихся дефектах характера. Вы увидите, что большинство 4 колонок похожи. Обратите на это внимание сдающего 5 Шаг: ты не заметил, что у тебя везде в четвертой колонке одна и та же нечестность или страхи, или своекорыстие. Если нужно, то задавайте уточняющие вопросы.

- Делай пометки о людях, которым он причинил ущерб.

- Если хочешь уточнить задавай вопросы.

- Слушай также 2 колонку. Очень часто во 2 колонке написана неправда. Например, «Он всегда бил меня» - это неправда. Правда - «Он иногда бил меня» или «Он часто бил меня».

Другой пример, «Они все продажные» - это неправда. Правда – «Многие из них продажные» или «Некоторые из них продажные». Или человек говорит: «Она забрала у меня дом». Начинаем разбирать и выясняется, что он купил дом и зарегистрировал дом на жену, а когда был в запоях потребовал от нее, что бы она отдала ему дом, переписала его на него. Она заявила, что он пропьет дом и отказалась переписывать на него. И вот в его алкогольном мышлении это перевернулось как то, что «Она забрала у меня дом». А на самом деле, она не дала ему пропить дом. В этом суть. Но это как-то звучит неправильно – «Она не дала мне пропить дом». Для моего эгоизма более приемлемо звучит – «Она отобрала у меня дом».

- Еще по поводу 2 колонки. Часто ты будешь слышать, что 4 колонка из какого-то Resentment будет похожа на 2 колонку из другого Resentment . Например, человек говорит, что ему не нравится сосед, потому что он хамит, не выполняет обещания, буянит, когда не трезвый. Ты спрашиваешь: «Слушай, а это не про тебя?». И тогда человек может увидеть еще кусочек правды про себя, что он во многом делает то, что ему не нравится в других.

4 и 5 Сессия – Инвентаризация по Страхам, Взгляды на секс, Сексуальная инвентаризация.

Спонсируемый читает инвентаризацию по страхам по колонкам: первая и четвертая, затем взгляды на секс, сексуальную инвентаризацию и сексуальный идеал.

Ты слушаешь, делаешь пометки, задаешь вопросы или рассказываешь о себе.

Эта сессия обычно длится по времени 30-40 минут. Поэтому после рассказа спонсируемого ему можно задать следующие вопросы. Если же сессия затянется, то вопросы можно будет задать уже после перерыва. Эти вопросы сформированы на основе моего опыта, опыта тех людей, которые проходили этот путь впереди меня. И наш опыт показывает, что эти вопросы надо задать.

После этого спрашиваешь:

1. Причинял ли он кому-то физический вред?

Пусть расскажет, если еще не все рассказал.

2. Причинял ли он животным физический вред?
3. Имел ли он гомосексуальный опыт в действиях или мыслях?

Можно сказать, что около 80% мужчин и женщин в АА имеют такой опыт, обычно именно этот опыт вызывает сильную ненависть к гомосексуалистам.

Обычно первой реакцией является: «Нет». Тебе нужно объяснить, что имеется в виду не только прямой сексуальный контакт или отношения, а вообще любой опыт. Иногда дети трогают друг друга в детстве, иногда приходят мысли попробовать гомосексуальный опыт, иногда люди по-пьянке имели такой опыт. Можешь активно пользоваться опытом по нашей спонсорской линии, все давали разрешение на это.

4. Был ли секс с родственниками в действиях или мыслях?
5. Был ли секс с животными в действиях или мыслях?
6. Учувствовал ли ты в аборте?

Мы не судим хорошо это или плохо, просто спрашиваем. Для одних это проходит бесследно, для других это душевная травма. Если человек участвовал в аборте, то желательно потом сделать 9 Шаг.

7. Были ли попытки или мысли о самоубийстве, причинение себе увечий?
8. Были ли случаи педофилии, секс или мысли о сексе с детьми?
9. Были ли случаи изнасилования, прямое участие или присутствие?
10. Насиловали ли тебя? Принуждали ли тебя к сексу?
11. Обижал ли ты детей?
12. Изменял ли ты своему партнеру?
13. Соприкасался ли ты со Злом? Не злыми людьми или плохими людьми, а с чем-то потусторонним, что ты не можешь объяснить.
14. Есть ли что-то такое, что ты не уверен, что стоит ли вообще рассказывать?

Если есть, то пусть обязательно рассказывает.

15. Есть ли что-то, что ты решил не рассказывать?

Если есть, то попробуй помочь ему рассказать, но не заставляй... это дело добровольное, но напони, что шансы на трезвость в таком случае не большие.

После этого смотришь ему в глаза и говоришь:

1. Заметь, что я не скривился в лице и не выбежал из комнаты, когда ты мне рассказывал о своей жизни. Я лично тебя за все прощаю!
2. Я верю, что и Бог уже простил тебя за все!
3. Я верю, что к тому времени, как ты будешь делать 12 Шаг, ты сможешь принять прощение от Бога (простить самого себя).

Можешь объяснить, что если ты будучи алкоголиком его прощаешь, то Бог, будучи совершенным и любящим, подавно его простил.

Ты, спонсор, просто как пример Божией любви и прощения... очень не совершенный пример...но даже ты, будучи не совершенным, его любишь и за все прощаешь.

После этого читаешь обещания 5 Шага.

Страница 73, второй абзац.

Объясни, что все эти обещания происходят к каждому по-разному: у кого-то они происходят сразу, но в основном постепенно. Обязательно скажи, что идеально 5 Шаг, как и все Шаги, сделать невозможно. Если он что-то вспомнит, то пусть запишет и потом тебе расскажет. И вообще теперь 5 Шаг он будет постоянно делать тебе, общаясь с тобой (обычно после 5 Шага спонсорские отношения очень укрепляются), плюс официально будете делать 5 Шаг, когда вы будете делать Шаги по второму кругу. Так что пусть не переживает, если он боится, что забыл что-то. Обязательно вспомнит что-то потом. Вторая часть 5 Шага:

Читаешь страница 73, 3 абзац. Даны четкие инструкции:

- 1) Побывать час в размышлении (медитации) о том, что мы сделали в первых 5 Шагах.
- 2) От глубины души поблагодарить Бога за то, что ты лучше узнал Его.

3) Взять с полки книгу.

4) Открыть 56 страницу и внимательно перечитать книгу до 73 страницы. Вспомнить все, что мы делали в 4 Шаге.

5) Спросить себя: не упущено ли что-нибудь? Все ли мы сделали в 4 Шаге? Все ли мы рассказали в 5 Шаге?

6) Спросить себя:

А) Есть ли у меня 1 Шаг – фундамент полной готовности пойти на все, чтобы выздороветь от алкоголизма?

Б) Есть ли у меня две части цемента: понимание Проблемы и понимание Решения?

В) Есть ли у меня 2 Шаг – краеугольный камень моей духовной жизни? «Верю ли я или готов ли я поверить, что есть Сила более могущественная, чем я?»

Г) Есть ли у меня 3 Шаг – замковый камень триумфальной арки, пройдя под которой я выйду к свободе?

Принял ли я решение, что Бог будет моим Режиссером. Бог будет моим Руководителем, а я исполнителем Его воли. Бог будет моим Отцом, а я его ребенком?

Принял ли я решение пройти все 12 Шагов?

В силе ли мое решение и готов ли я двигаться дальше? Дальше в книге на страница 73 написано: *«Если ответы на все эти вопросы удовлетворяют нас, то мы можем перейти к шестому Шагу»*. Обратите внимание, что если в книге написано, что мы должны час побыть в медитации, то значит, мы час должны побыть в этом процессе. Даже если мы быстрее прошли эти Шаги, мы все равно час находимся в размышлениях.

6 Шаг

После часа возвращаешься и читаешь 6 Шаг.

Спрашиваешь готов ли он разрешить Богу избавить его от всех (100%) дефектов характера? Вы увидели дефекты характера, делая 4 Шаг, еще больше – делая 5 Шаг, увидели всю ту грязь, которая есть у него. А теперь задай ему вопрос: готов ли он, что бы Бог избавил его от всех его дефектов характера? Акцентируй внимание, что он не должен сражаться с дефектами характера, от них его избавит Бог! Обратите внимание, что в книге на 74 странице написано: *«Если мы все еще цепляемся за что-то, что мы не хотим отпустить, то мы просим Бога помочь нам обрести эту готовность»*. Что такое обретение этой готовности: «Боже, дай мне готовность избавиться от этих дефектов характера». Мой спонсор Джон говорит: «Если человек в молитве просит Бога дать ему готовность избавиться от этих дефектов характера, то она у него уже есть». Если он не готов, то отправляй его домой молиться о готовности. Но обычно все готовы.

7 Шаг:

Страница 74, 1 абзац: **«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»**

Читаешь молитву 7 Шага и объясняешь, что эта молитва значит:

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

Обратите внимание, что если бы я был наполнен только хорошим и не был бы алкоголиком и наркоманом, то я не мог бы быть полезным людям. Если бы я был идеальным, то я не был бы полезен для других людей. Мое несовершенство делает меня уникально полезным для людей, алкоголиков и наркоманов.

2. Готов ли он просить Бога, чтобы Он избавил только от тех дефектов характера, которые стоят на пути его полезности Богу и другим людям?

Будьте готовы, что не все дефекты уйдут сразу. 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 чтобы Он сам решал, что с ними делать во благо другим и для исполнения Его воли.

Как всегда, в каждом Шаге, душится наш эгоизм.

3. Божью волю и работу мы делаем Божьей силой, а не своими собственными силами. Я не имею силу, что бы выполнять Божью волю, мне нужна Его сила.

А теперь на колени и спонсируемый вслух читает молитву 7 Шага.

Потом обнимитесь.

На этом завершается 5, 6 и 7 Шаги.

Последнее, что я делаю – я делюсь со своими спонсируемыми нашей духовной линией. Духовная линия – это наше наследие, оно очень интимно, и поэтому лучше делиться ею только со спонсируемыми после 5, 6, 7 Шагов. Духовная линия идет по нашим первым спонсорам, от которых мы получили весть о выздоровлении.

Кстати духовная линия – наследие, к которому ты принадлежишь:

Я - Коля Голубей

Мой спонсор - Антон Т

Антону передал весть - Вова «паркетчик» Г

Ему передал весть о выздоровлении - Олег «американец» М

Олегу принес весть о выздоровлении - Скот Ли

Скату принес весть о выздоровлении - Джери Кроу

Джери Кроу принес весть - Рэй Данкан

Билл Вилсон (Основатель АА) принес весть Рэю Данко. Это наше наследие, мы можем проследить наши корни до самого основателя сообщества. Также добавляю людей, которые были моими спонсорами во время моей трезвости: Антон Товменко

Юра «Шаман» К

Олег «американец» М

Саша «Доктор» С

Илья Т

Дейв Фредриксон

Джон МакНайт

Дима Н

Макси М Мои духовные учителя, которые повлияли на мою трезвость и мое духовное мировоззрение:

Скат Ли

Боб Дарел

Дон Мэйджер

Женя М

Марк Хьюстон

Крис Рэймор

Раввин Ашер Кушнир

Энтони Ди Мэлло Групповой 5 Шаг можно делать в двух варианта:

1. Сдает 5 Шаг один человек, а принимают несколько человек. В этом случае идем по той схеме, которую я описал выше.

2. 5 Шаг сдают несколько человек, каждый из которых выступает в роли сдающего 5 Шаг. Несколько рекомендаций: практиковать этот опыт только после того, как Вы сделали 5 Шаг один на один. Практиковать групповой 5 Шаг, как свой первый опыт в сдаче 5 Шага нельзя. Если вы работаете группой, то я рекомендую Вам сделать 5 Шаг каждому индивидуально, затем можно сделать групповой 5 Шаг.

Техника группового 5 Шага:

1. Начинаем с исповеди.

2. Переходим к Resentment. Не получится, что бы каждый прочитал по 50 Resentment, так как это очень долго. Рекомендую зачитывать первые 10-15 Resentment. У нас был такой опыт, когда мы делали 5 Шаг вчетвером. Если у кого-то совпадал Resentment с другим сдающим, который читает свои Resentment, то он так же зачитывает этот же Resentment.

3. Каждый читает инвентаризацию по страхам, сексуальную инвентаризацию.

4. Каждый отвечает на вопросы в конце.

5. Каждый уходит на час размышления. Можно рассредоточиться по дому или остаться в одной комнате.

6. Встречаетесь и читаете вместе молитву 6 и 7 Шагов.

Групповой Шаг очень сильно объединяет людей как группу.

Важно, что бы у Вас в окружении были люди, с которыми у Вас отношения на уровне 5 Шага, доверительные отношения. Это очень, очень, очень важно! С ними Вы можете обсудить любые вопросы, получить обратную связь и поддержку.

Теперь можно приступать к дальнейшим действиям. Ведь Программа у нас действий!!! Обычно я даю один вечер на отдых, но на следующий день мы встречаемся и начинаем делать 8 Шаг.

Запись моего 5 Шага вы сможете прослушать в аудио версии семинара - http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dukhovnoe_puteshestvie_po_bk_anonimnykh_alkogolikov/2013-02-07-116

На этом завершим наше собрание молитвой «Я отвечаю за это...»:

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...».

43 8 Шаг. Список людей

Привет всем, меня зовут Коля Голубей я настоящий выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на это собрание и начнем.

«Боже, прошу Тебя вложить правильные в эту молитву. Господь Бог, Отец наш небесный, я благодарю Тебя за тот Духовный путь, который мы уже прошли. Спасибо Тебе за то, что Ты дал нам мужество и честность пройти этот путь. Прошу Тебя, Господи, укрепи нас, дай нам силу пройти нам через 8 и 9 Шаги. Аминь».

На сегодняшний день вы должны были сделать 5, 6, 7 Шаги Программы Анонимных Алкоголиков. На этом занятии мы начинаем говорить о 8 и 9 Шаге. Если вы не сделали

первые 7 Шагов, то я настоятельно рекомендую не делать дальше, потому что 8 Шаг нужно начинать тогда, когда мы сделали первые 7 Шагов. Если у вас нет духовного опыта, который мы приобрели в первых 7 Шагах, то вы в принципе не сможете сделать 8 и 9 Шаги.

И так, 8 Шаг звучит так: *«Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними»*, это в русском варианте. Как он звучит в правильном переводе *«Составили список всех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб»*. Нет ни какого «желаю». В Программе выздоровления есть «готов», и мы уже много раз говорили - какая большая разница между желанием и готовностью. 9 Шаг звучит: *«Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»*. 8 и 9 Шаги идут в паре в Книге Анонимные Алкоголики, но это два разных Шага. И много людей путают это и не предают особого внимания 8 Шагу. Поэтому мы поговорим сначала о 8 Шаге, потом о 9 Шаге. Смотрите, 8 и 9 Шаги состоят как бы из двух частей. 1 часть - это моя часть, *«Составили список всех людей, кому мы причинили вред...»* - моя сторона улицы, мне нужно составить список. 2 часть - это Божья часть, *«...и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб»* Бог даст нам эту готовность. 9 Шаг - *«Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб...»* - это мое дело, моя ответственность возместить этот ущерб. 2 часть 9 Шага - *«...где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»* - это уже Божье дело создать условия и дать мне все то, что мне нужно для возмещения ущерба.

8 и 9 Шаги находятся в книге на странице 74, второй абзац: *«Теперь мы нуждаемся в поступках нам нужно больше действовать, ибо вера без действий мертва»*. Помните, мы говорили, что эта глава переводится как «В действии», и поэтому вся глава посвящена действию. Одно за одним, одно за одним. В Большой Книге постоянно говорится - теперь нам нужно больше действий. И вот теперь, нам нужно еще больше действовать. И читаем дальше: *«Изучим Шаги Восьмой и 9. У нас есть список всех людей, которым мы причинили зло ущерба перед кем мы хотели бы загладить вину мы готовы возместить его. Мы составили его, когда занимались проверкой с нравственных позиций своего прошлого мы делали инвентаризацию. Мы подвергли решительной переоценке свою жизнь»*.

На полях – **«4, 7 Шаги»**, т.е. в Шагах с 4 по 7 мы переоценили свою жизнь.

«Теперь мы должны пойти к своим знакомым и компенсировать тот ущерб, который мы нанесли им в прошлом».

На полях – **«8, 9 Шаги»**.

«Мы должны попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, которая накопилась из-за нашего желания руководствоваться только попыток жить по своей воле и старанием затмить остальных управлять самим своей жизнью. Если мы не хотим сделать это, мы просим Бога, чтобы к нам пришло такое желание. Если у нас нет готовности сделать это, то мы должны молиться о ней до тех пор, пока она не придет. Помните, что с самого начала мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы победить алкоголь».

Многие думают, что пойти на все ради достижения цели означает не пить и ходить на группы. Книга АА нам четко показывает, что означает все ради достижения цели. Это означает сделать все 12 Шагов Анонимных Алкоголиков и практиковать их на каждодневной основе. Если в книге написано, что нужно составить список всех людей, которым мы когда-либо причинили ущерб, то нам его нужно составить. Если, в книге написано, что нам нужно на прямую возмещать этот ущерб, то нам его нужно возмещать, и это разительное отличается от того, что просто ходить на группу и не пить.

Теперь мы приступаем к первому домашнему заданию по 8 Шагу. Список. Открываем свою тетрадь на чистой странице, перед вами чистая левая и правая страница. Делим левый и правый лист пополам. Но сейчас это не 1, 2, 3 и 4 колонка, как раньше в инвентаризации по Resentment, а первая и вторая колонка на левом листе, и первая и вторая колонка на правом листе. Дальше вы первую и вторую колонку расчерчиваете по 4 клетки вниз, т.е. как мы делали инвентаризацию по Resentment, но только мы по 8 клеточек брали вниз, тут будет по 4. И вот так расчерчиваем. Я не знаю сколько вам надо будет: 5, 6 страниц. Вот, и дальше в 1 колонке мы начинаем записывать имена людей, или организаций, которых мы задевали физически, эмоционально и финансово, или финансово. Смотрите, откуда мы берем этих людей. Берете, открываете инвентаризацию по resentment, у вас там 50- 60 человек, скорее всего. Если вы посмотрите на свою 4 колонку, и вообще, посмотрите на отношения с этими людьми, большинство людей перейдут в ваш 8 Шаг. Дальше, смотрите, сексуальная инвентаризация- скорее всего большинство людей с которыми у вас были отношения, то же перейдут в ваш 8 Шаг, плюс, когда мы писали сексуальную инвентаризацию, один из вопросов был «Кого я обидел?», помните кого я обидел?- родственники или знакомые, люди с которыми у нас были отношения. И снова переносим всех этих людей в список 8 Шага. Дальше, смотрите, у нас в конце 4 Шага мы писали список людей, кому мы причинили ущерб, и мы писали этот список, как вы помните, на основе 9 вопросов, на которые мы отвечали. И так же вот этих людей мы переносим в список 8 Шага. И если еще вспомните кого либо, то тоже сюда добавляете этих людей. Опять же, только тех, кому вы причинили ущерб: физический, эмоциональный, моральный, или физический. Я не знаю, сколько вам понадобится времени на выполнение этого задания, но 1-2 дня достаточно. Иногда, если у вас есть время, можете прямо сейчас сесть и просто всех этих людей перенести. И если вы сразу же это сделали, вы можете начинать слушать следующий трек. Но для того что бы двигаться дальше вам нужен список, список 8 Шага, что бы могли с ним работать. Вот, вы можете посмотреть пример в раздаточном материале, как это делать. Только не нужно смотреть вторую колонку, что там написано, просто смотрите первую колонку. Еще один нюанс, в раздаточном материале вы найдете подсказку, помощь в составлении списка 8 Шага. И, наверное, я сейчас зачитаю, т.е., смотрите, не имеет значения если человек умер, как его найти, как его зовут и т.д. Главное написать ситуацию, список 8 Шага, т.е., можно написать «Рыжая официантка с моря», или « Толстый парень из университета», т.е. главное что бы вы понимали. Дальше, смотрите, ключевое слово к написанию 8 Шага, это- «следующий», т.е. не залипать на одном человеке, не думать, как возмещать ущерб, или где искать человека, просто написать имя и следующий, следующий, следующий. И так, откуда мы берем этих людей?

Этих людей мы берем из:

1. Инвентаризации по Resentment (скорее всего все люди перейдут в 8 Шаг).
2. Сексуальной инвентаризации (с кем у нас были отношения + вопрос: Кого я обижал (родственники и знакомые, людей, с которыми у нас были отношения).
3. Список людей, кому мы причиняли ущерб – на основе людей, которые появились у нас, когда мы отвечали на 9 вопросов.
4. Все остальные люди, которым мы причинили ущерб.
5. Члены семьи.
6. Все случаи воровства (каждый отдельно).
7. Все случаи причинения физического вреда (каждый отдельно).
8. Все случаи унижений и оскорблений других (каждый отдельно).
9. Хамство в магазинах, рынках и т.д. (каждый отдельно).
10. Дебоши, крики, драки на свадьбах, праздниках, общественных мероприятиях, транспорте и т.д. (каждый отдельно).
11. Работа (недобросовестное исполнение обязанностей, подстава, воровство, халтура и т.д.) (каждый отдельно).

12. Официанты, бармены, хозяева заведений, где вы пили. (если вы причинили ущерб: били посуду, оскорбляли персонал и т.д.).
13. Люди, которых высмеивал и сарказм.
14. Роспуск сплетен, интриги.
15. Если служил в армии, то притеснение и причинение вреда людям из армии (каждый случай отдельно).
16. Представители религий.
17. Неоплаченные счета, кредиты, долги и т.д.
18. Бабушки, торгующие семечками.
19. Врачи, продавцы, сантехники и т.д., если хамили и грубили им.
20. Вандализм, порча чужого имущества.
21. Школа, институт, детский садик – ученики, учителя, работники этих заведений (все случаи воровства, высмеивание окружающих, бил стекла, рисовал на партах, срывал занятия и т.д.).
22. Бомжи, алкоголики, наркоманы.
23. Если мусорил на улице.
24. Люди с групп АА.
25. Люди с церковью, если ты посещаешь.
26. Соседи.
27. Коллеги по работе.
28. Если разводил на деньги, наркотики и т.д.
29. Изнасилования.
30. Аборты.
31. Жестокость к животным.

Примерно такой список людей, где искать ущерб. Один- два дня на составление этого списка. Опять же, просто примите как факт, вы не вспомните всех сразу людей, просто не вспомните. Поэтому ваша задача сейчас составить просто список, первый список. Мой первый список был примерно человек 82, может быть сто. В конце- концов он разросся до 182 людей. И мы поговорим дальше детально, что делать с этим списком. Вот на этом все. Давайте завершим это собрание «Я отвечаю за это». **«Я отвечаю за это...»**

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...».

44 8 Шаг. Карточки

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем наше собрание.

«Господи, Отец наш небесный, я благодарен Тебе за то, что Ты дал нам Силу дойти до этой части Программы. Прошу Тебя, Боже, наполни нас готовностью идти дальше по Шагам! Дай нам готовность выполнять Твою волю! Дай нам готовность возмещать ущерб тем людям, которым мы причинили ущерб! Будь с нами во время этого общения! Аминь!»

Итак, вашим последним домашним заданием было составление списка всех людей, которым вы причинили ущерб и сейчас перед вами должен быть этот список. Список состоит из двух колонок: 1-я колонка – это люди, организации или отдельные случаи (например, украл шапку у человека - вы не знаете этого человека, не знаете как зовут этого человека или где его найти. Есть просто такой случай ущерба).

Дальше в раздаточном материале к семинару есть карточки 8 Шага. Они находятся после списка для помощи в составлении списка 8 Шага. Также чуть ниже вы найдете эти карточки: примеры заполненных карточек и пустые карточки.

Эти карточки 8 Шага – **двусторонние**. Дальше для работы по 8 Шагу вам нужно будет распечатать карточки 8 Шага. Сначала вы печатаете одну сторону, затем другую. На одном листе А4 у вас будет три двусторонние карточки 8 Шага. Затем ножницами вы разрежете листы А4 на три части и у вас получится три карточки.

Например, в списке 8 Шага у вас 90 человек – значит вам нужно распечатать 30 листов А4, на которых будет по три двусторонние карточки (30 листов * 3 карточки на каждом листе = 90 карточек).

Но вы распечатываете с запасом. Не 30 листов А4, а где-то 40 листов, чтобы у вас был определенный запас. Есть очень большая вероятность, что вы будете вспоминать людей и просто записывать их в уже готовые карточки (я гарантирую вам, что по ходу возмещения ущерба, вы будете вспоминать новых людей ☺).

Карточки двусторонние:

Передняя сторона – «Перед карточки для вас»

В качестве примера мы посмотрим на заполнения трех карточек: Папа, Дима, Кондукторы трамвая.

С этой стороны вы вписываете имя человека, организации или отдельный случай. Также вы можете поместить туда всю нужную информацию для того, чтобы найти этого человека: его телефон, адрес, где его можно найти, у кого можно спросить, чтобы его найти и т.д.

Например, один из моих примеров, Дима. Я пишу пометку «умер». То что он умер, не значит, что ему не нужно делать 9 Шаг, просто это будет другая техника 9 Шага, мы обсудим это, когда будем говорить о 9 Шаге.

Также, вы найдете инструкции выполнения 9 Шага.

«Помни, что с самого начала мы решили быть готовым на любые жертвы, чтобы победить алкоголь».

Не откладывай

Попроси Бога дать тебе Силу и Направить твоё мышление в верное русло

Перед тем, как впутывать других людей, ты должен спросить их согласия

Не делать: не впутывай духовность, пока не спросят; если разговор коснется духовности, то ты должен руководствоваться тактом и здравым смыслом.

Не говори ему, что ему делать; обсуждаются только твои ошибки. Не критикуй и не спорь с человеком.

Будь спокойным, искренним и открытым. 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»

Все эти инструкции взяты из Большой Книги. Я покажу их вам, когда мы будем читать секцию книги о 8 и 9 Шаге.

Теперь рассмотрим обратную сторону карточки – «Обратная сторона карточки для них».

Эта сторона для тех людей, которым мы будем делать 9 Шаг.

Здесь есть стандартное вступление.

Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, работником, начальником, соседом, мужем и т.д.). Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

И мы пишем ущерб, который мы причинили.

Мы пишем только факты – это значит не нужно историю рассказывать. Я сделал тебе это, это и это.

Если вы высмеивали человека, то пишите – я высмеивал тебя.

Обманывали – я обманывал тебя.

Били – я бил тебя.

И т.д.

Если вы должны деньги, то пишите – я должен тебе грн, долларов, евро...

Иногда сложно посчитать точную сумму денег.

Например, мой папа. Я написал сумму 35000 грн. Я посчитал ряд крупных сумм: украл тогда такую сумму денег, тогда такую, вынес нержавеющие трубы и т.д. – получилась сумма. Затем я добавил ряд мелких ущербов и вышла сумма – около 30000 грн + я добавил возможные ошибки и получилась сумма – 35000 грн.

Ваша задача прикинуть примерную сумму денег. Когда вы будете делать 9 Шаг, то вы можете сказать человеку: «Я точно знаю, что должен тебе деньги. По моим подсчетам это..... Покрывает ли эта сумма весь финансовый ущерб?».

Вы можете услышать: «Да, ты что! Ты мне должен в двое меньше!».

А можете услышать: «Нет! Ты мне должен на 300 долларов больше!».

Сейчас ваша задача написать примерную сумму денег, которую потом вы сможете уточнить.

Если будут трудности – обращайтесь ко мне.

Мы пишем ущерб и действия – не нужно говорить, что «я думал о тебе плохо» или «я чувствовал раздражение на тебя».

Например,

1. Мой папа:

Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, работником, начальником, соседом, мужем и т.д.). Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

«Я обворовывал тебя (я украл у тебя 35000 гривен), я обманывал тебя, я высмеивал тебя, я не помогал тебе, я дрался с тобой».

2. Кондукторы трамваев.

Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, работником, начальником, соседом, мужем и т.д). Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

«У меня был случай связанный с вашей профессией. Однажды я устроил драку в трамвае, а также унижал, высмеивал и угрожал другому кондуктору трамвая. Я не могу найти того человека, поэтому...»..

3. Дима.

Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, работником, начальником, соседом, мужем и т.д). Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

«Я унижал тебя и высмеивал тебя».

Помните!

Карточки должны заполняться адекватно!

Один человек написал ущерб, который он причинил своей бывшей девушке: «Я использовал тебя, как сексуальную игрушку!»

Это он собирался сказать девушке, женщине!!! Я остановил его!

Если у вас есть женщины или мужчины в списке, с которыми у вас были отношения, то вы можете написать:

«Я был эгоистичным по отношению к тебе! Я не уделял тебе время! Я обижал тебя!» и т.д.

Не нужно писать - «Я использовал тебя, как сексуальную игрушку!»

Не нужно своим возмещением ущерба приносить новый ущерб! Ваше домашнее задание на следующие 2-3 дня:

1. Распечатать пустые карточки 8 Шага по количеству ваших людей из списка 8 Шага + запас на всякий случай.
2. Заполнить карточки:

А) «Перед карточки» – имена людей, информацию о них и их контакты.

Б) «Обратная сторона для них» – в точности ущерб, который вы принесли (не мысли или чувства, а ущерб).

Ниже вы увидите примеры заполненных карточек и пустые карточки для распечатки.

Давайте закончим наше собрание минуткой молчания, и затем я прочитаю «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...».

Пример: (Перед карточки для вас)

-----**Папа**-----

Помни, что с самого начала **ты решил быть готовым на любые жертвы, чтобы победить алкоголь.**

Не откладывай

Попроси Бога дать тебе Силу и Направить твоё мышление в верное русло

Перед тем, как впутывать других людей, ты должен спросить их согласия

Не делать: не впутывай духовность, пока не спросят; если разговор коснется духовности, то ты должен руководствоваться тактом и здравым смыслом.

Не говори ему, что ему делать; обсуждаются только твои ошибки. Не критикуй и не спорь с человеком

Будь спокойным, искренним и открытым. 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

Пример: (Перед карточки для вас)

-----**Кондукторы трамвая**-----

Помни, что с самого начала **ты решил быть готовым на любые жертвы, чтобы победить алкоголь.**

Не откладывай

Попроси Бога дать тебе Силу и Направить твоё мышление в верное русло

Перед тем, как впутывать других людей, ты должен спросить их согласия

Не делать: не впутывай духовность, пока не спросят; если разговор коснется духовности, то ты должен руководствоваться тактом и здравым смыслом.

Не говори ему, что ему делать; обсуждаются только твои ошибки. Не критикуй и не спорь с человеком

Будь спокойным, искренним и открытым. 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

Пример: (Перед карточки для вас)

-----Дима (умер)-----

Помни, что с самого начала **ты решил быть готовым на любые жертвы, чтобы победить алкоголь.**

Не откладывай

Попроси Бога дать тебе Силу и Направить твоё мышление в верное русло

Перед тем, как впутывать других людей, ты должен спросить их согласия

Не делать: не впутывай духовность, пока не спросят; если разговор коснется духовности, то ты должен руководствоваться тактом и здравым смыслом.

Не говори ему, что ему делать; обсуждаются только твои ошибки. Не критикуй и не спорь с человеком
Будь спокойным, искренним и открытым. 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

Пример: (Обратная сторона карточки для них)

Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, работником, начальником, соседом, мужем и т.д). Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

«Я обворовывал тебя (я украл у тебя 35000 гривен), я обманывал тебя, я высмеивал тебя, я не помогал тебе, я дрался с тобой»

Я прошу у тебя прощение за это!»

Не бойся, Бог помогает нам прочно стоять на ногах, ты не должен ни перед кем ползать и унижаться:

Вопрос:«Есть ли еще какой-то ущерб, который я причинил тебе, о котором я не назвал и, возможно, даже не знаю о нем?» **Замолчи и слушай!**

Вопрос: «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело мое поведение?» **Замолчи и слушай!**

Вопрос: «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?» **Запиши ответ!**

Ответ (запиши):

Пример: (Обратная сторона карточки для них)

Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, работником, начальником, соседом, мужем и т.д). Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

«У меня был случай связанный с вашей профессией. Однажды я устроил драку в трамвае, а также унижал, высмеивал и угрожал другому кондуктору трамвая. Я не могу найти того человека, поэтому

Я прошу у вас прощение за это!»

Не бойся, Бог помогает нам прочно стоять на ногах, ты не должен ни перед кем ползать и унижаться:

Вопрос:«Есть ли еще какой-то ущерб, который я причинил тебе, о который я не назвал и, возможно, даже не знаю о нем?» **Замолчи и слушай!**

Вопрос: «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело мое поведение?» **Замолчи и слушай!**

Вопрос: «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?» **Запиши ответ!**

Ответ (запиши):

Пример: (Обратная сторона карточки для них)

Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, работником, начальником, соседом, мужем и т.д). Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

«Я унижал тебя и высмеивал тебя

Я прошу у тебя прощение за это!»

Не бойся, Бог помогает нам прочно стоять на ногах, ты не должен ни перед кем ползать и унижаться:

Вопрос:«Есть ли еще какой-то ущерб, который я причинил тебе, о который я не назвал и, возможно, даже не знаю о нем?» **Замолчи и слушай!**

Вопрос: «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело мое поведение?» **Замолчи и слушай!**

Вопрос: «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?» **Запиши ответ!**

Ответ (запиши)

(Перед карточки для вас)-----

Помни, что с самого начала **ты решил быть готовым на любые жертвы, чтобы победить алко**

Не откладывай

Попроси Бога дать тебе Силу и Направить твоё мышление в верное русло

Перед тем, как впутывать других людей, ты должен спросить их согласия

Не делать: не впутывай духовность, пока не спросят; если разговор коснется духовности, то ты до
руководствоваться тактом и здравым смыслом.

Не говори ему, что ему делать; обсуждаются только твои ошибки. Не критикуй и не спорь с человеком

Будь спокойным, искренним и открытым. Проявляй свою добрую волю

Будь благоразумным, тактичным и внимательным к другим; будь смиренным, но не ползай и не унижайся ни перед кем.

Не избегай кредиторов, если ты должен деньги, сделай все, что в твоих силах, чтобы решить этот вопрос

(Перед карточки для вас)-----

Помни, что с самого начала **ты решил быть готовым на любые жертвы, чтобы победить алко**

Не откладывай

Попроси Бога дать тебе Силу и Направить твоё мышление в верное русло

Перед тем, как впутывать других людей, ты должен спросить их согласия

Не делать: не впутывай духовность, пока не спросят; если разговор коснется духовности, то ты до
руководствоваться тактом и здравым смыслом.

Не говори ему, что ему делать; обсуждаются только твои ошибки. Не критикуй и не спорь с человеком

Будь спокойным, искренним и открытым. Проявляй свою добрую волю

Будь благоразумным, тактичным и внимательным к другим; будь смиренным, но не ползай и не унижайся ни перед кем.

Не избегай кредиторов, если ты должен деньги, сделай все, что в твоих силах, чтобы решить этот вопрос

(Перед карточки для вас)-----

Помни, что с самого начала **ты решил быть готовым на любые жертвы, чтобы победить алко**

Не откладывай

Попроси Бога дать тебе Силу и Направить твоё мышление в верное русло

Перед тем, как впутывать других людей, ты должен спросить их согласия

Не делать: не впутывай духовность, пока не спросят; если разговор коснется духовности, то ты должен руководствоваться тактом и здравым смыслом.

Не говори ему, что ему делать; обсуждаются только твои ошибки. Не критикуй и не спорь с человеком. Будь спокойным, искренним и открытым. 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)

Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, работником, начальником, соседом, мужем и т.д). Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

«Я прошу у тебя прощение за это!»

Не бойся, Бог помогает нам прочно стоять на ногах, ты не должен ни перед кем ползать и унижаться

Вопрос: «Есть ли еще какой-то ущерб, который я причинил тебе, о котором я не назвал и, возможно, даже не знаю о нем?» За молчи и слушай!

Вопрос: «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело мое поведение?» За молчи и слушай!

Вопрос: «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?» Запиши ответ!

Ответ (запиши):

(Обратная сторона карточки для них)

Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, работником, начальником, соседом, мужем и т.д). Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

«Я прошу у тебя прощение за это!»

Не бойся, Бог помогает нам прочно стоять на ногах, ты не должен ни перед кем ползать и унижаться

Вопрос: «Есть ли еще какой-то ущерб, который я причинил тебе, о котором я не назвал и, возможно, даже не знаю о нем?» За молчи и слушай!

Вопрос: «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело мое поведение?» **Замолчи и слушай!**

Вопрос: «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?» **Запиши ответ!**

Ответ (запиши):

(Обратная сторона карточки для них)

Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, работником, начальником, соседом, мужем и т.д). Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб:

«Я прошу у тебя прощение за это!»

Не бойся, Бог помогает нам прочно стоять на ногах, ты не должен ни перед кем ползать и унижаться

Вопрос:«Есть ли еще какой-то ущерб, который я причинил тебе, о котором я не назвал и, возможно, даже не знаю о нем?» **Замолчи и слушай!**

Вопрос: «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело мое поведение?» **Замолчи и слушай!**

Вопрос: «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?» **Запиши ответ!**

Ответ (запиши):

45 8 Шаг. Молитва для готовности.

Привет всем, меня зовут Коля Голубей я настоящий выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на это собрание и начнем.

«Боже, прошу тебя вложить правильные слова в мою молитву. Господи, дай нам смирения принять то, что мы не можем изменить, дай нам сил изменить то, что мы можем изменить, и дай нам мудрости отличить одно от другого. Господь, дай нам мужества пройти через 8 и 9 Шаги, дай нам сил двигаться дальше по этой Программе, будь с нами во время этого общения. Аминь».

И так, мы с вами продолжаем работать с 8 Шагом. В результате выполнения двух предыдущих заданий у вас должны были появиться: список 8 Шага, который мы составляли на основании проделанной работы в 4 Шаге. Затем, мы должны были составить карточки, т.е. сделать карточки, так как это представлено в раздаточном материале. Вы должны были распечатать эти карточки и заполнить их. Теперь у вас есть список и ваши карточки.

Страница 74 первый- второй абзац: это где мы говорили о 8 и 9 Шагах. *«Если у нас нет готовности сделать это, то мы должны молиться о ней до тех пор, пока она не придет».*

И так, ваше домашнее задание будет состоять из двух частей. Первое- мы будем снова молиться. Второе- вы сделаете упражнение для обретения готовности. В 8 Шаге нам дается очень, очень простая молитва: ***«Боже, дай нам готовность, дай мне готовность возместить ущерб этому человеку».*** Т.е. ваша задача пройти через весь список этой коротенькой молитвой. Например, ***«Боже, дай мне готовность возместить ущерб***

моему папе, дай мне готовность попросить у него прощение и отдать все деньги, которые я должен ему», «Боже, дай мне готовность возместить ущерб моей маме» и т.д. Простая, коротенькая молитва.

Дальше, мы сделаем упражнение, которое описывал Дан Притц. Когда я был в Америке, то мне рассказали об этом упражнении, и я нашел его чрезвычайно эффективным. Дан Притц протрезвел в тюрьме. Для тех кто не знает кто был Дан Притц- это был член АА, который помог тысячам людей протрезветь, он был в Совете попечителей АА и очень, очень много сделал для нашего сообщества. Так вот, он протрезвел в тюрьме и у него не было физической возможности возместить 9 Шаг в тюрьме. Но упражнение, которому его научили, которое он передал дальше, помогло ему стать свободным, даже будучи в тюрьме. Это упражнение заключается в том, что мы берем каждого человека из списка, закрываем глаза и мысленно делаем 9 Шаг этому человеку. Например, первый человек в моем списке- папа. И у меня, я беру вот карточку «Папа» и я мысленно, про себя, делаю ему 9 Шаг, я мысленно говорю: «Папа, я был по отношению к тебе плохим сыном. Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб: Я обворовывал тебя (я украл у тебя 35000 гривен), я обманывал тебя, я высмеивал тебя, я не помогал тебе, я дрался с тобой. Я прошу у тебя прощение за это!» Дальше я мысленно задаю ему вопрос: «Есть ли еще какой-то ущерб, который я причинил тебе, о который я не назвал и, возможно, даже не знаю о нем?». Следующий вопрос, который в карточке мы задаем: «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело мое поведение?» И следующий вопрос: «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?». И так я проделываю по каждому из списка. Вам не надо париться по поводу какой- то логичности, или не логичности. Например, вы человека один раз ночью видели, курточку у него украли и не знаете, как он выглядит, и как его искать, т.е., то же самое « Я был по отношению к тебе плохим человеком..». бум, бум, бум, и дальше по своей карточке работаем. И так, ваше домашнее задание: 1- сначала пройти по всему списку молитвой 8 Шага. Это очень коротенькая молитва, одна строчка. Затем сделать упражнение 8 Шага- для обретения готовности. Это то же не займет у вас много времени. В принципе, что бы сделать все это, вам достаточно 1 день, ну 2 дня. Как вы заметили, я все время вам говорю, если вы можете делать это максимально быстро и интенсивно, если вы прямо сейчас сделаете, то что я вам говорю: промолиться, пройти упражнение приобретения готовности, то вы можете сразу приступить к следующему треку. На этом все с этим заданием. Давайте побудем в тишине, и я прочитаю «Я отвечаю за это...». **«Я отвечаю за это...»**

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...».

46 8 Шаг. Виды возмещения ущерба

Привет всем, меня зовут Коля Голубей я настоящий выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на это собрание и начнем.

«Боже, прошу тебя вложить правильные слова в мою молитву. Отец наш небесный, Великий Господь, прошу, помоги отложить в сторону все, что мешает мне быть полезным для других людей. Помоги мне отложить в сторону похоть, гордыню, эгоизм, страхи, зависть, не честность. Помоги мне во время нашего

общения быть идеальным проводником Твоей воли, для тех людей, которые слушают сейчас этот трек. Аминь».

И так, мы продолжаем работать над 8 и 9 Шагами. Мы сейчас конкретно делаем 8 Шаг.

Что у нас есть на данном этапе. Первое, вы составили список, сделали карточки и помолились, что бы Бог дал вам готовность возместить весь этот ущерб. И так же сделали упражнение для обретения готовности. В книге написано, что, если у нас нет готовности возместить какой-то ущерб, то мы должны молиться Богу, что бы он дал нам эту готовность. Если у вас все еще есть какие-то колебания по поводу возмещения ущерба: страх, нерешимость, то вам нужно продолжать молиться о даровании готовности. Просить Бога, что бы он дал вам готовность. Молиться до тех пор, пока Бог не даст вам эту готовность. Т.е. взять это в свою каждодневную практику, плюс ваше домашнее задание: раз в неделю будете промалывать весь список о готовности, кроме тех ущербов, которые вы уже возместили. Например, у вас список из ста 9 Шагов. На этой неделе сделали десять 9 Шагов, в конце недели молитесь о девяноста оставшихся, что бы Бог дал вам готовность. На следующей неделе еще десять 9 Шагов сделали, и в конце недели снова молитесь о готовности, тех людей, которым не возместили ущерб.

Для чего это нужно? Опыт показывает, что если возмещение ущерба растянуть на длительное время, то готовность уходит. Мы начинаем вяло делать 9 Шаг, а это не самый лучший Духовный путь. Поэтому один раз в неделю продолжаем молиться о готовности. На этом собрании мы закончим 8 Шаг. Закончим на том, что мы рассортируем всех ваших людей по группам.

Есть три типа возмещения ущерба.

1. Прямое возмещение ущерба.
2. Косвенное возмещение ущерба.
3. Письма.

Что такое прямое возмещение ущерба? Прямое возмещение ущерба- это если я знаю, кому я причинил ущерб, я знаю, где этот человек находится, я могу его найти. Тогда нам нужно делать прямое возмещение ущерба. Я иду к этому человеку и делаю 9 Шаг. Там где нужно, например, попросить прощения- прошу прощения. Там, где нужно возместить финансовый ущерб- я прошу прощения и возмещаю ущерб.

Есть такие случаи, где мы не можем напрямую возместить ущерб. Например: бабушка с семечками. Был у меня такой ущерб. Я у бабушек, которые торговали семечками, в наглуую подходил, брал семечки и уходил. Я в принципе не могу найти этих бабушек, но они есть у меня в 8 Шаге. Это техника называется косвенного возмещения ущерба, когда я косвенно возмещаю этот ущерб, я возмещаю этот ущерб вселенной.

И есть третья категория 9Шагов- это написание писем. Мы будем об этом детально говорить. Пишем письма тем людям, которые умерли, или тех людей, которых мы не можем найти.

Мы будем детально говорить по поводу кому и как возмещать ущерб. «Техника возмещения ущерба» на следующем собрании. Сейчас мы просто рассортируем 9Шаг.

Я сейчас возьму свой 8Шаг и опишу ущерб, который я причинил другим людям, и буду говорить, как я рассортировал их по категориям. Кому делал прямой 9Шаг, кому косвенный 9Шаг, кому письма.

И так, первый человек в моем списке- это папа- прямой 9Шаг, плюс деньги. Т.е. я должен попросить у папы прощение, признать свою неправоту и отдать деньги. Я буду просто обозначать, какой ущерб я принес, какой 9Шаг - прямой, косвенный, или письма, и есть ли там финансовый ущерб.

Мама: прямой 9Шаг плюс деньги.

Леша в очках: я развел этого парня на деньги, на 300 гривен, и у меня была возможность найти его, поэтому это прямой 9Шаг, плюс деньги.

Виталик (базар): у меня был хороший знакомый, я помогал ему иногда на базаре торговать запчастями. И однажды я продал одну ерунду на 15 гривен, и не отдал деньги, украл. Поэтому, прямой 9Шаг, плюс деньги.

Соседка по даче: я пьяный у нее на даче картошку выкапывал, воровал, поэтому это прямой 9 Шаг, плюс одно ведро картошки я написал.

Бабушка (с аркой): ночью залез с товарищами домой к бабушке и разобрал виноградную арку, вытянул нержавеющие трубы. Я рассчитал примерно сумму ущерба и разделил ее на три, нас было трое, мы поговорим об этом моменте по поводу того кому и сколько отдавать в 9 Шаге. Я знаю, где она живет, поэтому этой бабушке прямой 9 Шаг, плюс деньги.

Дальше две аналогичные ситуации. Училище № 25 и 27- было время, когда было популярно воровать мобильные телефоны. Я участвовал, как бы, в воровстве два раза мобильных телефонов. Поэтому я написал косвенный 9 Шаг, плюс деньги, я этих 2-х ребят не мог найти, у меня нет ни какой возможности, но ущерб возмещать надо: косвенный 9 Шаг плюс деньги.

Игорь Батюшка: мы с этим человеком как-то не очень хорошо друг к другу относились, кричали, высмеивали друг друга. Поэтому это прямой 9 Шаг, денег я ему не должен.

Денис: я этого человека высмеивал, унижал, денег не должен. Поэтому прямой 9 Шаг.

Сергей (Луганск): с этим человеком то же спорил, грубил ему, он был моим начальником, я не выполнял его задания, поэтому это прямой 9 Шаг.

Женя: высмеивал, унижал, поэтому это прямой 9 Шаг.

Костик: тоже высмеивал, унижал, задевал, т же прямой 9 Шаг.

Вова: высмеивал, унижал, говорил на стороне о нем, и еще, я работал у этого человека и имел доступ к принтеру и цветной печати. Я его не спросил и распечатал свои цветные фотографии. Когда подошел момент делать 9 Шаг, я осознал, что без спроса использовал чужое имущество, поэтому я должен возместить ущерб. Поэтому Вове я делал прямой 9 Шаг плюс деньги.

Юра: я этого человека высмеивал, поддевал постоянно, прямой 9 Шаг.

Сестра Оля: ей должен был 200 гривен, за то, что однажды украл у нее со двора нержавеющую трубу и сдал ее. Прямой 9 Шаг, плюс деньги.

Зять Игорь, муж сестры Оли: я должен был ему палатку и удочку. Я брал у него палатку и удочку на рыбалку и в итоге удочку- поломал, палатка- порвалась, поэтому это прямой 9 Шаг плюс деньги.

Учителя: Наталья Ивановна, Гаджилова, Ольга Васильевна, учительница по химии, Галина Семеновна. В своей школе я бил стекла, обрисовывал парты, срывал занятия, воровал тетрадки, из кабинета физики выносил набор гирек, электромоторчик, сухой спирт, спиртовку. У меня был целый набор 9Шагов по школе. Вот, поэтому всем этим людям я возмещал ущерб.

Однокласники: Виталик, Андрей, еще один Виталик, еще Андрей. Я унижал, высмеивал. Прямой 9 Шаг.

Дима, брат Юры: у этого человека я взял 50 гривен и не отдал, поэтому прямой 9 Шаг плюс деньги.

Подряд два человека Саша и Женя: этих людей унижал, угрожал, задевал их эмоциональную безопасность. Они оба имели доступ к наркотикам, и они меня кинули, поэтому я им угрожал. Прямой 9 Шаг.

Жена приемщика: когда-то я сдавал металлом и очень нагрубил этой женщины, прямой 9 Шаг плюс деньги.

Хозяин «Визита». «Визит» - это кафе. В этом заведении мы постоянно пили и обижали и хозяина, и бармена. Пакости делали, в основном это унижения, поэтому прямой 9 Шаг.

Полина: это моя первая девушка, с которой я встречался, и я себя вел конечно ужасно с ней. Прямой 9 Шаг.

Продавцы семечек: это косвенные 9 Шаги. Тех людей кому я причинил вред, я найти конечно не могу, но я могу найти других продавцов, женщин, бабушек, которые продают семечки. Поэтому я написал 2 человека по 5 гривен. Т.е. это косвенный 9 Шаг, плюс деньги.

Дима, внук бабушки Нади: это сосед по улице. Он умер от употребления наркотиков. И я высмеивал и унижал его. Мы высмеивали его, что он «наркоман», «торчок», поддевали его. И на момент, когда я протрезвел, он уже умер. Поэтому этому человеку 9 Шаг- письмо.

Бабушка Надя: это бабушка этого Димы. Она приходила к моим родителям жаловалась, ей было больно, что я делал, поэтому этой женщине я то же делал прямой 9 Шаг.

Антон: это был мой сосед. В детстве я его бил и выставял перед его родителями, и его родители били его еще за это. Поэтому прямой 9 Шаг.

Кондуктор: я 2 раза устраивал драки в транспорте и унижал кондукторов. Поэтому косвенный 9 Шаг, 2 человека. Если было пять случаев драк в транспорте, то будет кондукторов.

Парень с 53 школы: первый раз когда я выпил, я напился и устроил драку. Мы погнались за группой парней, и один отбился от них. Я догнал его и завалил на землю, мы окружили его, человек 15 моих знакомых, начали его унижать, высмеивать. Найти этого человека, не было ни какой возможности. Я поговорил со спонсором, и мы написали письмо.

Девушка с бильярдной: я не знал, как эту девушку зовут, потом узнал, что ее зовут Оксана, я нашел ее, это прямой 9 Шаг плюс деньги.

Переверзев: это человек, с которым я когда-то употреблял наркотики. Его поймала милиция, и что бы отпустить его нужно было что бы он сделал контрольную закупку у нашего знакомого. В итоге он купил наркотик у этого человека с милицией. Того парня взяли и завели дело. В Итоге началась жестокая травля этого парня. Я принимал участие в этом,

подбивал других людей, говорил, что бы переставали с ним общаться, это же Мусорской агент и т.д.. Поэтому прямой 9 Шаг этому парню.

Милкин Андрей: он был моим одноклассником и пришел парень с параллельного класса и сказал: «Вы знаете, что ваш Андрей педик, я его видел, что он ходил в трусах по своему двору и там еще один парень бегал в трусах, поэтому он педик». Абсолютная ерундовая история, вот, но тем не менее эта история буквально за день обошла всю школу и вся школа начала травить этого парня, тыкать пальцами- педик, педик, педик. Я принимал участие в травле и распускании сплетен про Андрея. В итоге парень ушел со школы. Но на этом не закончилась эта история. Мы высмеивали и унижали его маму. Периодически она проходила через школу, где мы гуляли и мы кричали «Минкин- педик», ей это приносило боль, поэтому она тоже есть в моем списке. В конечном итоге парень ушел в другую школу. Но и там я рассказал своим знакомым, подбивал, что бы его начали травить. В итоге он переехал вообще в другой район города. Поэтому это прямой 9 Шаг ему и его маме.

Артем: я занял на наркотики у этого парня деньги, и нужно было ему отдать. Прямой 9 Шаг плюс деньги.

Олег: я употреблял с ним у него дома наркотики, и однажды я специально уколол его мимо вены. Это прямой 9 Шаг.

Три парня Ваня, Саша и Миша: это три моих одноклассника с техникума. Унижал, высмеивал, задевал. Прямой 9 Шаг.

Еще пять человек с техникума: тоже прямые 9Шаги.

Классный руководитель и два преподавателя с техникума: тоже прямой 9 Шаг.

Девушка с техникума: прямой 9 Шаг.

Девушка Катя: мы украли у нее телефон. Несколько человек, один- отвлекал, другой- телефон вытащил. И эту девушку ни как не было возможности найти, поэтому я делал ей косвенный 9 Шаг.

Мужчина Меняйло: это преподаватель с университета, Я на парте написал ругательство на него, на его парте. Прямой 9 Шаг.

Девушка Оля: это моя одноклассница из университета, и я взял на сайте знакомств разместил ее номер телефона под видом проститутки. И раздал ее номер телефона куче парней, которые досаждали ей своими звонками. Прямой 9 Шаг.

Марина: моя одноклассница. Я ее высмеивал, унижал. Прямой 9 Шаг.

Костик «Фишер»: Ядавил, угрожал ему и его другу, и быбил у них 100 гривен. Прямой 9 Шаг плюс деньги.

Психолог Лена: срывал занятие по психологии в ребцентре. Она проводила психологические занятия в реабилитационном центре. Прямой 9 Шаг.

Ярослав: я знал, что у него нет папы, а его мама раз в четыре дня уходила в ночную смену, и мы компанией заваливали к нему домой. Что мы там только не делали: били бутылки, приводили девушек, употребляли наркотики, обворовывали его, воровали продукты с холодильника. Ему я делал прямой 9 Шаг, а вот его маме я делал прямой 9 Шаг плюс деньги. Я примерно посчитал, сколько моя вина в этом ущербе, и я сделал ей прямой 9 Шаг плюс деньги.

Парень Андрей: это был брат первого мужа моей сестры. Андрей когда-то привез из Европы белую бейсболку Найк. Я взял ее без спроса, пошел на футбольное поле, на ворота повесил и забыл ее. Прямой 9 Шаг плюс бейсболка, фирменная Найк.

Магазин на Спутнике: мы пьяные стали взламывать игровой автомат в магазине, он стоял в отдельной комнате. В итоге мы ничего не украли, но повредили этот аппарат. Поэтому это был прямой 9 Шаг плюс деньги. Кому прямой 9 Шаг? Ответственность за этот аппарат неслась одна из продавщиц, и финансовое возмещение за порчу аппарата получила она. Поэтому ей был прямой 9 Шаг плюс деньги.

Дальше у меня идут два прямых 9 Шага: это санитары и медсестра из наркологии. Санитары - они постоянно менялись - поэтому это косвенный 9 Шаг. А медсестра - это прямой 9 Шаг, она там работала на постоянной основе.

Столовая техникума: в этой столовой я воровал булочки - это один прямой 9 Шаг, и украл как-то подставку под цветы. Такая дурацкая ситуация была. Я сидел за столом, мой друг встал, сказал: «Пойдем». Я пошел за ним. Он резко ухватил одну кованную, железную подставку для цветов. И мне говорит: «Хватай другую». И я взял вторую подставку, и мы побежали. Мы бежали, и я на ходу думал, какую я ерунду сейчас совершил, подставку украл для цветов. Мы пробежали чуть-чуть и выбросили эти подставки в кусты, думали вечером вернуться, но ни куда не вернулись. Но факт тот, что дурацкое воровство, которое надо было возмещать. Поэтому в столовую техникума это прямой 9 Шаг, плюс булочки, плюс подставки под цветы.

Группа Ал-Анон: я ходил на Ал-Анон в другом городе, в Милетополе, срывал эти группы своим поведением. Поэтому я делал прямой 9 Шаг всей группе.

Вы поняли, что у меня школа 20-30 9Шагов, техникум 20-30 9Шагов. Куда бы я не попадал, я нес разруху людям, которые были рядом.

Тамада со свадьбы: 9 Шаг. Я был на свадьбе, напился и мне не понравился тамада. И я его унижал, угрожал побить его. Того тамаду найти я не мог, поэтому мне надо было сделать 2-3 косвенных 9 Шага.

Отец Борис: я протрезвел в монастыре православном, и мне настоятель этого монастыря, Отец Борис, дал почитать библию, и я «забыл» отдать. Эта такая огромная библия, есть такие библии - большие, белые страницы, толстая библия. Я не знаю сколько стоит такая библия, вообще я «забыл» ему отдать и прятался в этом монастыре, что бы он не мог найти меня. Прямой 9 Шаг плюс библию отдать.

Не заплатил в маршрутке: я не помню сколько раз и тех водителей маршруток, которым не заплатил, поэтому это косвенные 9 Шаги плюс деньги.

Парень Гранд: я подставил его, оставил и убежал. Его забрала полиция. У него был осадок неприятный после этого. На момент, когда я протрезвел, он умер, поэтому ему я писал письмо.

Яша: это был один из самых главных врагов в моем употреблении. Мы несколько раз дрались, при каждой возможности он меня задевал, я его задевал, поэтому очень, серьезный враг в моем употреблении. Тем не менее, ему надо делать прямой 9 Шаг. Денег ему не должен. Как видите у меня очень, очень много 9 Шагов за сарказм, высмеивание, поддевки, поэтому у меня очень много прямых 9 Шагов.

Дом: строился дом, там арматура была, и я как бы вынес маленькую часть арматуры, на 750 гривен. Поэтому это прямой 9 Шаг плюс деньги. Этот дом был уже построен на момент когда я протрезвел, поэтому оставалось найти только хозяев.

Парень, его прозвище «Мрак», из компьютерного клуба: мы пришли в компьютерный клуб, (кто разбирается, тот поймет) по сети я зашел в компьютер этого парня и удалил его папку с музыкой, видео и данными. Прямой 9 Шаг.

Склад металлолома: мы с ребятами нашли заброшенный склад металлолома. Кто-то украл где-то металлолом, сложил его. А мы украли металлолом у этих людей. Косвенный 9 Шаг, т.к. я не мог найти людей, чей это металлолом.

Отец Александр: он дал мне щетку, это было в монастыре, где я жил. Щетку для чистки одежды. И я уехал из монастыря, так и не вернул щетку. Поэтому ему прямой 9 Шаг плюс щетка. Опять же, у меня не было умысла украсть щетку, но так получилось. Поэтому, если у вас есть в жизни вещи, которые вы не украли, а просто взяли и не вернули, их нужно вернуть. И очень хороший способ их вернуть, это поместить этих людей в список 8 Шага, книги, платье, вещи, книги в библиотеку, что угодно. Если вы взяли и не отдали. Если вам не подарили эту вещь. Если вам не сказали, что я подарил это тебе, а вы сами себе подарили, то это нужно вернуть.

Зубной в Мелитополе, стоматолог: я перепутал платный и бесплатный кабинеты. И мне сделали зуб и сказали: «С вас 50 гривен». Я искренне удивился, потому что думал, что это был бесплатный кабинет. Они сказали, что бесплатный кабинет рядом. В итоге я рассказал историю, что я живу в Монастыре, что денег у меня нет и так далее. Они меня отпустили, но когда пришел час возмещать ущерб я осознал, что это 9 Шаг, поэтому зубному из Мелитополя прямой 9 Шаг плюс 50 гривен.

Завод ДСС: завод в моем городе, и с него постоянно кто-то, что-то воровал, какой-то металлолом. Но бывает такое, что те люди, которые воровали металлолом, что-то не доносят до забора, и теряется по пути. Вообще, я ходил туда пару раз со своими знакомыми и собирали этот металлолом, которые украли другие люди. Факт тот, что это участие в воровстве, поэтому, напрямую этому заводу я не могу возместить ущерб, нужно сделать косвенный 9 Шаг плюс деньги.

Алена барыга: - это женщина продавала наркотики, и я пару раз ломился в дом к ней. Поднял ее, семью ее, соседей. Прямой 9 Шаг.

Алкоголик в наркологии: я лежал в отделении для наркоманов и один раз туда попал мужчина, лет 40-45, алкоголик. Мы начали прикалываться, издеваться над ним. Я называл это шутить. Мы его зубной пастой мазали, пугали, чуть ли не поджигали. Поэтому ему нужно было сделать 9 Шаг и возмещать ущерб. Как его зовут, как он выглядит, где живет, найти его не представлялось возможным. 9 Шаг - писать письмо.

Сергея, Саша и Женя: это мои спонсируемые, я распространял негатив по поводу реаб. центра им. Прямой 9 Шаг.

Матвей, мой крестник: я был очень плохим крестным для него, год вообще не появлялся у него. Поэтому это прямой 9 Шаг ему и его родителям, т.к. им тоже неприятно, что меня попросили быть крестным, а я вообще пропал.

Стас: в трезвости я участвовал в супружеской измене, я переспал с замужней женщиной, девушкой. У нас был роман в течение года. Наступил такой момент, когда я осознал, что я причинил ущерб ей и ее мужу. Поэтому я ей сделал прямой 9 Шаг, а ее мужу - письмо.

Прийти к нему и сказать, что я переспал с твоей женой, это принести еще больший вред. Поэтому я делал 9 Шаг через написание письма.

Верующие люди: у меня был такой дефект характера, есть и сейчас, я периодически распространяю негатив. Например: у меня много опыта с ребятами с разных церквей, мы ездили в детские дома, праздники устраивали для детей, но когда заходил разговор о верующих людях я начинал распространять негатив, критику, и поэтому я написал верующие люди. Косвенный 9 Шаг. Напрямую я не могу возместить ущерб верующим людям, но надо было косвенно возмещать этот ущерб.

Сайт знакомств: 50 гривен. Была акция такая на сайте - если подключить 5 человек к этому сайту, то будет бонус в виде 50 гривен и VIP анкета. Я подключил 5 виртуальных людей и получил бонус. Через год я осознал, что это мошенничество, поэтому это прямой 9 Шаг, плюс 50 гривен этому сайту.

Я вам рассказал очень детально, как я работал со своим списком 8 Шага.

Ваша задача теперь, взять ваши карточки и как бы раскидать их на 3 категории:

1. Прямой 9 Шаг.
2. Косвенный 9 Шаг.
3. Письма.

Если у вас есть дети, аборты- это письма. Если ваши действия повлекли смерть человека, то вам нужно написать письмо этому человеку, и тут надо очень смотреть на обстоятельства по поводу его семьи, на то, что смерть человека задела его семью. Аборт, то же задевает семью, не только этого ребенка и вас, но так же женщину, которая участвовала в этом.

Если вам нужна будет помощь, или совет, обращайтесь, не стесняйтесь, ко мне, к тем людям у кого есть опыт, опыт возмещения ущерба. Мы когда будем говорить о 9 Шаге, мы будем говорить один очень важный момент, что 9 Шаг нужно обсуждать с другими людьми.

На данном этапе мы закончиваем 8 Шаг. Ваше домашнее задание, опять же рассортировать карточку 8 Шага на 3 категории. В результате того, что вы промолились и сделали упражнение по приобретению готовности. У вас есть готовность и ваше следующее задание: получить инструкцию по 9 Шагу. Идти возмещать ущерб. Раз в неделю, промаливаться по этому списку и просить Бога, что бы Он вам дал готовность возместить этот ущерб.

Побудем в тишине и завершим собрание «Я отвечаю за это...».

***«Я отвечаю за это...
Если кто-либо, где-либо
Будет страдать от алкоголизма или зависимости,
Я хочу, чтобы рука помощи
Была протянута этому человеку!
И я отвечаю за это...».***

47 9 Шаг. Теория из Большой Книги

Что у нас должно быть на данный момент:

1. Понимание того, в каком безнадежном состоянии мы оказались, если у нас алкоголизм или зависимость - **1 Шаг**.

2. Когда мы поняли всю безнадежность этой болезни о том, что мы находимся в дилемме, в ситуации, когда нет хорошего решения – либо мы мучаемся от употребления, либо мы мучаемся в самой трезвости.

3. Когда мы попали в такую ситуацию, из которой невозможно выбраться с помощью человеческой силы, то мы обратились к Богу и составили концепцию нашей Высшей Силы **во 2 Шаге**.

4. В **3 Шаге** мы приняли решение идти к этой ВС, приняли решение, что с этого момента Бог будет нашим Руководителем, нашим Режиссером и нашим Отцом. Мы также приняли решение пройти через все 12 Шагов Программы АА.

5. Затем мы приступили сразу же к энергичным практическим действиям **в 4 Шаге**. Мы расписали инвентаризацию по Resentment, инвентаризацию по страхам, наши взгляды на секс, потом инвентаризацию неправильного сексуального поведения, составили свой сексуальный идеал, а также составили список людей, которых мы задели своим поведением.

Затем мы прошли через **5,6,7 Шаги**, в которых мы признали перед Богом, собой и другим человеком все наши ошибки, мы признали свои дефекты характера и мы попросили, чтобы Бог избавил нас от этих дефектов характера. Затем мы составили список **8 Шага** и преисполнились готовностью возместить ущерб всем людям, которых мы задели своим поведением. И дальше, когда вся эта работа сделана, мы готовы делать **9 Шаг**.

Вначале мы ознакомимся с тем, что написано в книге «Анонимные Алкоголики» по поводу 9 Шага.

На странице 74, во втором абзаце:

*«Теперь мы нуждаемся в поступках нам нужно больше действий, ибо вера без действий мертва. Изучим Шаги **Восьмой** и **9**. У нас есть список всех тех, кому мы причинили злоущерб и перед кем мы хотели бы загладить свою вину готовы возместить его. Мы составили его, когда занимались проверкой с нравственных позиций своего прошлого делали инвентаризацию. Мы подвергли решительной переоценке свою жизнь, 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 желания руководствоваться только попыток жить по своей воле и старанием затмить всех остальных управлять самим своей жизнью. Если мы не хотим сделать это, мы просим Бога, чтобы нам пришло такое желание. Если у нас нет готовности сделать это, то мы должны молиться о ней до тех пор, пока она не придет. Помните, что с самого начала мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы победить алкоголь.*

Возможно, некоторые колебания еще остаются. Просматривая список деловых знакомых и друзей, которых мы когда-то обидели, мы можем почувствовать робость, связанную с необходимостью общаться с ними на духовной основе. Эти опасения напрасны. Дело в том, что ко многим людям можно обратиться, совсем не подчеркивая при первой встрече духовную сторону нашей программы».

На полях -«**Некоторые 9 Шаги не заканчиваются на одной встрече**» То есть, есть 9 Шаги, которые мы можем завершить за один заход-встретились, переговорили с человеком, пожали руку, разошлись. Есть 9 Шаги, для которых нужно будет несколько встреч.

Например, выплата человеку сумм денег, либо же, когда я встретился с человеком, спросил его, как возместить ущерб, он сказал мне, и я выполнил это. Затем мы снова встретились, и я дал отчет человеку по поводу выполненных действий. Итак, 9 Шаги могут быть больше, чем одна встреча и об этом нужно помнить.

Дальше написано: «Это могло только усугубить их предубеждения. В данный момент мы пытаемся привести в порядок нашу собственную жизнь. Но это не самоцель. Наша настоящая цель - изменить ~~свою жизнь~~ себя таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим». Вот истинная цель 9 Шага.

Вообще, о чем программа АА? Молитва 3 Шага говорит о том, что я заключаю договор с Богом. Я говорю **«Боже, удали все то, что меня тяготит, меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу...»** То есть я с самого начала настраиваюсь на то, что я буду кому-то помогать. Я буду помогать другим людям, и я буду искать волю Бога в своей жизни.

7 Шаг говорит о том, что я прошу Бога, чтобы он избавил меня только от тех дефектов характера, которые мешают мне быть полезным для него и для других людей.

9 Шаг, цель этого Шага, как написано в книге, мне измениться таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим. Фактически, вся Программа-это моя подготовка к тому, чтобы мне быть в максимальном служении Богу и другим людям. А кому я могу быть максимально полезным со всем своим опытом? Алкоголикам и наркоманам. В моем случае – еще игрокам. Это уже 12 Шаг. Я все время готовлюсь к тому, чтобы нести весть Анонимных Алкоголиков другим алкоголикам и наркоманам.

Один человек сказал, что если ваша Программа заключается в вас самих, то это не программа АА, а это дерьмо собачье. Программа АА –это как мне искать волю Бога и как помогать другим людям.

Двигаемся дальше. *«Вряд ли разумно подходить к человеку, который все еще обижен на вас, и объяснять ему, что вы стали на путь религии. В боксе это называется «наступать подбородком». Зачем объявлять себя фанатиком веры или прислужником религии? Мы можем в корне загубить возможность завершить столь нужное для нас дело».*

Теперь мы будем отмечать в книге места, где описано, **как нужно делать 9 Шаг**. *«Но скорее всего этот человек будет приятно удивлен нашим желанием наладить прерванные отношения исправить причиненный нами ущерб».*

На полях – **«Первое условие для выполнения 9 Шага».**

Дальше читаем. «Он будет гораздо больше заинтересован в проявлении доброй воли, чем в разговорах о наших духовных открытиях».

На полях – **«Второе условие 9 Шага».**

Я должен идти делать 9 Шаг с доброй волей, хорошим настроением, не «скрипя зубами».

Дальше читаем. *«Не нужно рассматривать сказанное нами как призыв к тому, чтобы избегать разговоров о Боге. Если такой разговор может служить какой-либо полезной цели, мы с готовностью провозглашаем наши убеждения, руководствуясь тактом и здравым смыслом».*

На полях – **«Третье условие 9 Шага».**

«Возникает вопрос: как установить контакт с человеком, которого мы ненавидели?. Возможно, этот человек причинил нам зла больше, чем мы ему. И хотя наше отношение к нему стало немного лучше, нам не очень-то хочется признавать перед ним свою вину». Почему наше отношение стало к этим людям лучше? Потому, что мы сделали 4,5, 6,7,8 Шаги.

На полях – **«Четвертое условие 9 Шага».**

«Но тут нам приходится сдерживать себя».

На полях – **«Пятое условие 9 Шага».**

Самое худшее, что можно придумать- это делать 9 Шаг по поводу неправильно сделанного 9 Шага.

«Конечно, идти к врагу труднее, чем к другу, но мы считаем, что для нас полезнее идти как раз к врагу». Чем тяжелее кажется 9 Шаг, и невозможность его сделать - тем сильнее Духовный опыт, который мы получаем в результате выполнения этого 9 Шага.

«Мы должны идти с настроением всепрощения и готовности помочь, признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление».

На полях - **«Шестое условие 9 Шага».**

Далее читаем. «Ни в коем случае не нужно критиковать этого человека или спорить с ним».

На полях – **«Седьмое условие 9 Шага».**

«Нужно просто объяснить ему, что мы никогда не сможем бросить пить, не ~~отделавшись~~ исправив нашего прошлого».

На полях – **«Восьмое условие 9 Шага».**

«Мы должны как бы подмести нашу сторону улицы. так как мы понимаем, что нельзя ничего предпринять, пока это не сделано.

На полях – **«Девятое условие 9 Шага».**

«Его ошибки и недостатки не должны обсуждаться». Когда я иду делать 9 Шаг, и человек был неправ передо мной так же, как и я перед ним, то я не делаю 9 Шаг так: «Знаешь, я был неправ перед тобой, хочу попросить прощения, но и ты был козел еще тот...» Это не то, что написано в книге АА по поводу 9 Шага. Когда я иду делать 9 Шаг, я вообще не обсуждаю ошибки другого человека. Моя задача – прийти, попросить прощения, спросить, есть ли еще какой-нибудь ущерб, который я не назвал, спросить, как я могу возместить его и возместить его, все, сделанный 9 Шаг.

На полях – **«Десятое условие 9 Шага».**

«Мы занимаемся только своими недостатками».

На полях – **«Одиннадцатое условие 9 Шага».**

«Если мы ведем себя спокойно, откровенно, открыто, результаты будут положительными». Нам нужно вести себя спокойно, откровенно, открыто и тогда у нас будут хорошие результаты.

На полях – **«Двенадцатое условие 9 Шага».**

Дальше написано: *«В девяти случаях из десяти случается непредвиденное. Иногда человек, к которому мы обращаемся, признает свои ошибки и долголетняя вражда умирает в течение часа. Изредка случается, что нам не удастся ничего добиться. Наши бывшие враги иногда одобряют нас и желают нам успехов. Иногда они даже предлагают нам свою помощь. Но даже если нас выгоняют из кабинета, это уже неважно. Мы продемонстрировали наше новое отношение, выполнили свою часть работы. Вода уже пошла через верхний край запруды».* Иногда может быть такое, что нас выгонят из офиса, как здесь написано, но по моему опыту 9 Шага, а это 180 человек, только 2 человека не очень приветливо обошлись со мной. Скорее всего, они не до конца поняли, что произошло. Но от этого не зависят ни моя трезвость, ни мой Духовный путь.

Со страницы 76 по страницу 81 нам даны четкие инструкции по поводу разных типов 9 Шагов. Мы познакомимся с финансовым 9 Шагом, криминальным 9 Шагом, мы обговорим то, что нужно советоваться и обсуждать 9 Шаг с кем-то. Затем мы рассмотрим 9 Шаг по клевете, распространению сплетен, негатива, в подрыве репутации. Затем мы рассмотрим 9 Шаг жене, по супружеским изменам, членам семьи. И также в книге даются инструкции, как делать 9 Шаг людям умершим или тем людям, которых мы в принципе не можем найти.

Страница 76, второй абзац: *«У большинства алкоголиков есть долги».*

На полях - **«Финансовый 9 Шаг».**

«Мы не прячемся от наших кредиторов». Это тринадцатое условие 9 Шага. *«Беседуя с ними, мы рассказываем о наших намерениях и не скрываем, что пьем. Да они они и сами, обычно, знают об этом. Мы не боимся открыто признать нашу подверженность алкоголизму, несмотря на опасение, что это может вызвать к нам в делах связанных с деньгами. Когда мы начинаем открыто говорить о наших проблемах, реакция самых безжалостных кредиторов бывает иногда поразительной. Даже заключая самую лучшую сделку мы должны сказать этим людям, что сожалеем о прошлом. Наше пьянство сделало нас медленными на выплаты».* Это факт, что в результате нашего пьянства мы не сможем сразу рассчитаться со всеми долгами. И дальше очень важный момент: «Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы начнем снова пить из-за страха встретиться с ними». О чем речь? Я детально поделюсь своим опытом: Если на мне висят просроченные долги или кредиты в банке, просроченные выплаты по квартире, газу, свету, воде, телефону и т.д., то есть люди, которым известно, кто я такой и мои данные есть в банке. В книге написано, что в этом случае я должен прийти в банк или другую организацию, встретиться с этими людьми, честно рассказать, что у меня есть проблемы с алкоголем или наркотиками и выработать план платежей, погашения денежных обязательств. И нам не нужно обязательно сразу иметь деньги с собой в этом случае. Это тот эпизод, когда мы читали, что некоторые 9 Шаги не заканчиваются на первой встрече. Важный момент - *«...мы должны избавиться от страха перед кредиторами...»*, для того, чтобы нам перестать вздрагивать от каждого звонка в дверь. *«Может, это из коллекторской службы снова пришли долги выбивать???».* Поэтому нам нужно встретиться со всеми этими людьми и при первой встрече объяснить болезнь, которая у нас есть, рассказать про ту Программу, которую мы выполняем и разработать план выплат по нашим денежным обязательствам. Это важный момент, что наше пьянство сделало нас медленными на выплаты.

Есть другие 9 Шаги, на которые нам нужно идти уже с деньгами. Это криминальные 9 Шаги. Если я украл что-то, обворовал людей и они не знают, что это был я. Улавливаете разницу? Если я приду к папе, друзьям, знакомым, в банк, то они и так знают, кто я, они знают, что я должен им денег, и я могу об этом с ними поговорить. Если я иду к человеку, который меня вообще не знает, а я когда-то обворовал его. Просто прийти, сказать и попросить прощения, что я когда-то его обворовал – это не очень разумно. Поэтому в таких случаях нужно идти уже с деньгами. Надеюсь, вы уловили разницу.

1. Если о вас и так знают – кто вы, что вы- можно идти и договариваться о плане выплат.

2. Когда это криминальный 9 Шаг и о вас не знают, и вы идете возмещать ущерб, то нужно идти уже с деньгами.

Криминальные 9 Шаги описываются на страницах 76 и 77: *«Возможно, некоторые из нас совершали преступления против закона, за которые мы могли бы оказаться в тюрьме, если бы об этом стало известно властям. Иногда у нас не было денег, чтобы оплатить счета, и нам не у кого было занять нужную сумму. Мы уже доверили эту тайну надежному человеку, но мы уверены в том, что если это станет известным, мы попадем в тюрьму или нас уволят с работы. Часто речь идет о незначительном преступлении, например, подделке счета. Многие из нас делали это. Возможно, мы в разводе и у нас новая семья, но мы не заплатили алименты бывшей жене. Она возмущена и получила ордер на наш арест. Это довольно распространенная неприятность»*. В данном абзаце говорится, что у большинства алкоголиков, а у наркоманов - это 100%, есть криминальные 9 Шаги. Есть моменты, за которые мы можем ответить потерей работы, потерей репутации или даже условным или тюремным сроком.

Читаем дальше: *«Конечно же, формы компенсации могут быть самыми различными, но существуют общие принципы, которыми мы должны руководствоваться»*. Это очень важный момент 9 Шага. Очень часто мы не можем «в лоб» возместить нанесенный нами ущерб. То есть, бывают такие щекотливые ситуации, что сразу разобраться «в лоб» нет никакой возможности. И нам нужно помнить, что Бог является очень важной частью возмещения ущерба. И если мы готовы возместить ущерб, если мы обрели эту готовность в 8 Шаге, то Бог даст нам видение и понимание, как возместить каждый конкретный 9 Шаг.

Читаем дальше. *«Напомним себе, что для достижения обретения духовного опыта мы решили пойти на серьезные любые жертвы...»*. Это **«Четырнадцатое условие выполнения 9 Шага»**, обретения Духовного опыта, которого будет достаточно для выздоровления от алкоголизма, мы должны быть готовы пойти на любые жертвы. Дальше написано: *«...и обратились к Богу(т.е. молились) с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас»*.

Несколько важных моментов. Первое - если мы не знаем, как возмещать какой-то 9 Шаг, то нам нужно обратиться к Богу с просьбой, чтобы он показал, как нам надо возмещать этот 9 Шаг и дал силы его возместить. Второе - позиция Анонимных Алкоголиков по поводу фразы в 9 Шаге *«...кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»*. Когда я делаю 9 Шаг, я обращаюсь к Богу с просьбой дать мне силы и указать правильное направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для меня, т.е. лично для меня. Если возмещение моего 9 Шага может задеть других людей, мою семью, в частности, я должен об этом думать, но не о себе.

Дальше: *«Мы можем потерять работу или репутацию, нам может грозить тюрьма, но наша воля должна оставаться непоколебимой мы готовы. Мы должны быть готовы. И нам не следует Мы не должны отступить ни перед чем»*. Меня пробирают эти строки. Я не знаю, как вас. В этом месте, когда я готов пойти на все ради достижения Духовного

опыта, в этом месте приходит выздоровление и осознанный контакт с Богом. И то, что называется доверие к Богу. Верить Богу недостаточно для алкоголиков, чтобы преодолеть алкоголизм. Доверие Богу, когда я иду и делаю независимо от того, насколько мне страшно и чем это может грозить для меня. Я полностью положился на моего Создателя, и я готов.

Я, надеюсь, вы поняли, что 9 Шаг –это серьезный Шаг на пути выздоровления. Для меня будет человек трезвым или нет, определяется по тому, насколько он выполнил 9 Шаг, потому что этот Шаг не размышлений, не обсуждений, не чувств, а прямых конкретных действий.

Читаем: *«Обычно наши поступки задевают других людей как бы там ни было, другие люди вовлечены»*. Мой американский спонсор мне говорил, если я иду возмещать криминальный 9 Шаг, то было бы хорошо, чтобы я предварительно с юристом пообщался. Для чего? Для того чтобы объяснить ему ситуацию и чтобы он знал, где я нахожусь. Договориться, что если я не отзвонюсь до такого-то времени, чтобы он связался с людьми, которым я делал 9 Шаг, и если я попал в полицию из-за этого, чтобы у меня уже был юрист, адвокат, который мог бы мне помочь.

Если я могу потерять работу в результате выполнения 9 Шага, то я должен посмотреть на всю картину в целом. Если у меня есть жена, дети, какие-то обязательства, и в случае потери работы они пострадают, то я должен на время отложить свой 9 Шаг. Отложить, не выбросить, отложить до тех пор, пока я не создам условия, чтобы выполнение этого 9 Шага не повредило им. Если я могу потерять работу в результате выполнения 9 Шага, но это не заденет других людей. Например: моя жена работает или у меня есть сбережения, то согласно книге АА и Духовному пути АА я должен положиться на Бога в этом случае и возмещать ущерб. Опять же, если вы очистили себя в первых 8 Шагах, если у вас есть контакт с Богом, то, возможно, вы увидите какие-то другие варианты возмещения ущерба.

На странице 77 в трех абзацах написано, что мы должны обсуждать 9 Шаг с кем-нибудь.

На полях -**«9 Шаг нужно обсуждать с кем-нибудь»**.

Три абзаца нам говорят об этом. Давайте прочитаем дальше: *«Обычно, наши поступки задевают 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 привел алкоголизм»*. Я должен быть готов идти на все, чтобы преодолеть алкоголизм. Но другие люди не должны платить за это цену. И здесь нам дается конкретный пример, о чем речь. *«Один наш знакомый женился во второй раз. Из-за его пристрастия к алкоголю и злости, испытываемой к первой жене, он какое-то время не платил ей алиментов. Будучи в ярости, она пошла в суд и добилась ордера на его арест. Он начал жить по нашим правилам, получил работу, одним словом, был на плаву. Было бы показательным героизмом, если бы он пошел к судье и сказал: «Вот он я». Мы считали, что, если бы в этом возникла необходимость, он должен был бы сделать это с готовностью, но, если бы он оказался в тюрьме, то он не смог бы обеспечить ни одну, ни другую семью»*.

Итак, ситуация. У человека есть 9 Шаг перед его бывшей женой. Он должен ей денег, плюс на него есть ордер на арест. Если бы он просто пошел к судье, то его посадили бы в тюрьму. В результате этого «как бы возмещения ущерба» пострадали одна семья и вторая. И поэтому они пошли по другому пути - не «в лоб» делать этот 9 Шаг, а «со стороны». Что они сделали? *«Мы предложили ему написать своей первой жене, признать свою вину и попросить у нее прощения. Он сделал это и послал ей немного денег. Он рассказал ей о своих планах на будущее. Он написал, в частности, что готов сесть в тюрьму, если она на этом настаивает»*. Он был готов пойти на все, и если бы его жена сказала, что он должен сесть в тюрьму, он должен был бы пойти на это. *«Она, конечно, не настаивала и*

вся ситуация сразу же стабилизировалась». Идея понятна? То есть, вначале этот человек обговорил свой 9 Шаг с другими людьми. И они вместе выработали концепцию, как возмещать этот 9 Шаг.

«Прежде, чем решиться на что-то серьезное, что может сказаться на других, мы должны заручиться их согласием. Если же мы получили их согласие, посоветовались с друзьями, попросили помощи у Бога, то не следует опасаться предстоящего решительного Шага».

Итак, если мой 9 Шаг задевает благополучие моей семьи, мне нужно вначале заручиться их поддержкой. Нужно посоветоваться с друзьями, со спонсором или с людьми, которые имеют опыт 9 Шага, попросить помощи у Бога, помолиться и после этого можно делать 9 Шаг.

Есть серьезный дядька в АА, его зовут Герри Браун, у него больше 45 лет трезвости. И этот человек, уже будучи много лет трезвый и в Программе, вдруг вспомнил, что он должен огромное количество денег по 9 Шагу. Этот человек обсудил это со своей женой, и они вместе, как семья, молились о том, как возместить этот 9 Шаг, где найти деньги. И затем его жена, пришла к нему и предложила продать их дом, в котором они жили, чтобы закрыть этот 9 Шаг. И они это сделали. В итоге, они сейчас живут в менее хороших условиях, чем они жили до этого, но они свободные люди. Об этом и речь - нам нужно заручиться поддержкой нашей семьи.

Страница 78 в первых трех абзацах описан 9 Шаг по клевете, распространении сплетен, негатива, подрыву репутации.

На полях –«9 Шаг по клевете, распространению сплетен, негатива, в подрыве репутации». Описывается на примерах, как нужно делать 9 Шаг в этих случаях.

«Я вспоминаю историю одного из своих друзей. В те времена, когда он пил, он согласился принять определенную сумму денег от конкурента, которого он ненавидел. Расписку он не дал. Впоследствии он отрицал, что брал эти деньги, и использовал инцидент для того, чтобы дискредитировать этого человека. Он воспользовался своим же дурным поступком, чтобы подорвать репутацию своего конкурента. Тот разорился».

Представьте ситуацию. Человек занял деньги, потом использовал то, что он занял деньги, чтобы подорвать репутацию конкурента. Тот разорился полностью. Очень серьезная ситуация.

Дальше читаем: *«Ему казалось, что он причинил своему конкуренту непоправимое зло. Если бы он раскрыл это старое дело, могла бы пострадать репутация его партнера, пострадала бы репутация семьи, и он лишился бы средств к существованию. Какое право имел он подвергать опасности всех зависевших от него людей? Как мог он публично заявить о своей вине, чтобы оправдать своего конкурента?»* Итак, о чем мы должны думать, делая 9 Шаг? - О других людях. Этот человек не думал о своей шкуре, о том, что с ним будет. Он думал о своем партнере, о своей семье, о том, что его семья лишится средств к существованию.

И что дальше сделал этот человек? Путь Анонимных Алкоголиков: *«Посоветовавшись с женой и партнером...»*- в начале он обсудил эту ситуацию с людьми, которых мог задеть его 9 Шаг – *«...он пришел к выводу, что лучше пойти на риск, чем предстать перед Творцом, будучи виновным в чудовищной клевете. Он понял, что должен положиться на Бога в этом вопросе, иначе снова потянет к выпивке, и тогда все будет потеряно».* Каждый 9 Шаг – это наш акт доверия Богу, каждый 9 Шаг – это приобретение Духовного

опыта. Вы можете верить в Бога и умереть с бутылкой или шприцем в руках. 9 Шаг – это доверие Богу. Полностью положиться на Творца.

Что дальше сделал этот человек? *«Он пошел в церковь впервые за много лет. После службы он встал и объяснил всем прихожанам свою ситуацию. Его поступок был одобрен всеми, и сегодня он один из самых почитаемых граждан своего города. Это случилось много лет назад».*

Итак, смотрите ситуацию. Если вы распространяли клевету, плетни, негатив или подрывали репутацию какого-то человека, то прийти к нему и заявить : «Ты знаешь,я всем в нашем районе рассказал о тебе вот такие плохие вещи», то этим мы причиним этому человеку еще больше вреда. Как сделал этот человек и как я научен: если я распространял сплетни, клевету, негатив по поводу человека, то сначала я прихожу к людям и прошу прощения за то, что я сделал. Я объясняю ситуацию, говорю, что я поступал неправильно, когда распространял негатив, прошу прощения, что они были вынуждены слышать этот негатив от меня. Спрашиваю, что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию, как я могу возместить ущерб. И дальше два варианта развития событий.

Если этот человек знает о том, что я распространял негатив, то я должен пойти к нему и сказать: «Я распространял негатив о тебе десяти людям. Я хочу, чтобы ты знал, что я уже встретился с ними, признал, что я делал неправильно и попросил у них прощения. Сейчас я пришел к тебе сказать то же самое. – Я был неправ, хочу попросить прощение за это. Как я могу возместить ущерб?». Это если человек знает.

Если человек не знает, то мне не обязательно идти к нему, потому что это может повредить ему, причинить ему боль. То, что он не знает, он может остаться в неведении. Я, надеюсь, идея понятна.

Страница 78, 4 абзац и вся страница 79 посвящены 9 Шагу женам, женам или мужьям зависимости от того, мужчина вы или женщина. Читаем: *«У всех нас есть свои домашние проблемы. Возможно, у нас сложные отношения с женщинами, которые мы бы не хотели афишировать. Мы сомневаемся, что в этом вопросе алкоголики фундаментально отличаются от других людей. Но алкоголь действительно осложняет сексуальные отношения. После нескольких лет жизни с мужем-алкоголиком женщина становится усталой, раздраженной, замкнутой. Могло ли быть иначе? Муж чувствует себя одиоко, испытывает жалость к себе. Он начинает озираться по сторонам в ночных барах и тому подобных заведениях совсем не в поисках алкоголя. Возможно, у него тайный бурный роман с «девушкой, которая его понимает». Может быть, она в самом деле, понимает его, но как ему быть в такой ситуации? Временами такой человек чувствует раскаяние, особенно если он женат на верной и стойкой женщине, которая буквально прошла через все горнила ада из-за него».*

Как возмещать ущерб, если мы вовлечены в супружескую измену? Следующие абзацы описывают это. *«Какой бы ни была ситуация, обычно мы все равно должны что-то делать».* Что-то нужно сделать по поводу этого 9 Шага. *«Если вы уверены, что жена ничего не знает, нужно ли сказать ей? Нам кажется, что не всегда. Если она знает, что мы изменили ей, нужно ли рассказывать ей подробности?».*

Итак, если жена не знает, то вам нужно помолиться об этом Богу и посоветоваться с другим человеком, со спонсором, для того, чтобы определить, нужно ли говорить ей об этом или нет.

«Если она знает, то встает вопрос, нужно ли рассказывать ей подробности или нет?Разумеется, следует признать вину», нам надо признать свою вину, если жена или муж знают, что мы изменили. *«Возможно, она будет настаивать, чтобы мы выложили все*

подробности. Она захочет знать, кто эта женщина и где она живет. Мы считаем, что нужно сказать жене, что мы не имеем права вовлекать в нашу ситуацию другого человека». Это как раз тот случай, когда возмещение ущерба может принести ущерб другому человеку, поэтому мы не должны вовлекать других людей в свой собственный 9 Шаг. «Мы сожалеем о том, что было и надеемся, что это больше не повторится. Большее 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».

Как написана эта книга? Эта книга написана на опыте первых 100 выздоровевших алкоголиков. Не на мнениях, а на опыте, поэтому нам надо максимально придерживаться того, что есть в книге. Это опыт нашего Сообщества.

Читаем дальше. «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 все 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 сузубо интимную ситуацию. Иногда мы должны быть полностью открыты перед нашими женами или мужьями, но только в том случае, если мы получили это указание от Бога и посоветовались с другими людьми. «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».

На полях –«**9 Шаг. Ревность**».

Муж должен молиться о благе жены, жена должна молиться о благе мужа. Это то, что мы делали в молитве 4 Шага: желали все, что мы хотим себе, другому человеку, к которому у нас неприятные чувства, Resentment. То же самое здесь.

Читаем дальше. «Помните, однако, что мы имеем дело с одним из самых страшных человеческих чувств –ревностью. Может быть, лучше вести наступление на эту проблему с фланга, чтобы избежать прямого столкновения».

Страница 80, описывается 9 Шаг членам семьи.

«Если у вас нет таких сложностей, то всегда найдутся другие домашние проблемы. Иногда мы слышим, как алкоголик заявляет, что все, что ему нужно -это быть трезвым. Конечно, надо 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. Терпеливость матерей и жен, которые имеют дело с алкоголиками, поистине невероятна. Если бы ее не было, у многих из нас не было бы сегодня дома. Возможно, нас уже не было бы в живых.

Алкоголикбурей как торнадо, пронесится через жизни других людей...» Посмотрите в интернете фото местности, над которой пронесся торнадо. Там – полная разруха, вывернутые деревья, перевернутые машины, разбитые дома. То есть там, где пронесся торнадо, полный хаос. «...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 думают, что достаточно быть трезвыми, чтобы в жизни все наладилось, ошибаются».

Вы слышали на группах такую жизненную позицию: « То, что я трезвый, этим я уже возмещаю ущерб тем людям, которым я его принес». Это полная ерунда. То, что я трезвый, этого мало для тех людей, сердца которых я разбил, для тех людей, которых я унизил, обворовал, побил в своей жизни. Этого мало. Нам нужно оплатить наши счета.

Одним из ярких примеров того, что я ошибался, когда считал, что достаточно быть трезвым, чтобы в жизни все наладилось, был один из 9 Шагов, который я делал. Есть 9 Шаги, по нашему мнению, сложные, иногда –легкие. Но это не всегда так.

У меня был одноклассник, над которым я прикалывался, высмеивал его поведение, поддегивал. И когда я шел делать ему 9 Шаг, то в моих глазах это был обычный простой 9 Шаг. Я денег не должен был, просто прийти, признать свою ошибку, попросить прощения, спросить, что я должен сделать, чтобы возместить этот ущерб. И вот мы встретились с этим парнем, начали разговаривать, я сделал все это, и он начал мне говорить, что после школы он много раз по вечерам, когда пил пиво в компании, а потом возвращался домой, и, когда оставался один, думал, что как-нибудь возьмет нож, встретит меня и зарежет. Просто подрежет и отомстит мне за всю ту боль, которую я принес ему в его жизни. Для меня это был шок! На тот момент я был уже трезвый в течение 2,5-3-х лет, моя жизнь налаживается, у меня есть мнение, что я живу Духовной жизнью, что я Духовный человек. Мои родители рады за меня, я восстановился в университет, не пью, не курю, все здорово. Вот это все было мое видение, а в глазах того парня я был тем монстром, который забрал его школьные годы. В глазах этого парня я до сих пор оставался кошмаром его прошлого до тех пор, пока я не пришел, не обговорил с ним эту ситуацию, не возместил ущерб. Мы пожали руки и я ушел. И когда я шел домой, меня трясло, полностью острое понимание того, что я трезвый, для тех людей, которых я задел, их это вообще не волнует. Только после того, как я пришел и возместил ущерб, который я нанес, только после этого мы стали в расчете.

Страница 80, второй абзац. *«Такой человек напоминает фермера, который вылез из погребца, где он прятался от урагана, и, увидев свой дом разрушенным, говорит жене: «Ничего страшного, голуба, главное, что ветер прекратился. Нас ждет длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями».*

Это важно:

1. Нас ждет длительный период восстановления.
2. В котором мы должны быть зачинателями.

Не все 9 Шаги можно будет сделать быстро и сразу. Будут такие 9 Шаги, которые нам придется делать годами и во всем этом процессе мы должны быть зачинателями, от нас должна исходить инициатива. Я приведу опыт еще одного человека Марка Хьюстона, который очень сильно перекликается с моим опытом. Марк говорит, что он приходит к спонсору и опять объясняет ситуацию очередной ссоры с отцом, опять был грандиозный конфликт, он устал принимать отца, молиться о его благополучии. И он спросил: «Почему я должен это делать? Почему я должен быть зачинателем этого процесса примирения с отцом постоянно?» И его спонсор сказал такие слова: «Потому, что ты знаешь о Боге, а твой папа – нет. Потому, что ты живешь Духовной жизнью, а твой папа – нет. Потому, что ты знаешь, что такое прощение, а твой папа – нет. Именно поэтому ты будешь зачинателем этого процесса, инициатива должна исходить от тебя». И Марк говорил, что он не хотел слышать эти слова, потому, что он точно знал, что его спонсор прав. И я вам скажу тоже самое. За 4,5 лет трезвости очень много у меня было конфликтов и ссор с папой и мамой тоже. И я не помню ни одного раза, чтобы мой папа подошел и попросил прощение за то, что он сделал что-то неправильно. Я не помню ни одного раза, но я помню сотни раз, когда я это делал, потому что я знаю о прощении, знаю о Боге, я живу Духовной жизнью, а он –

нет. Поэтому мне нужно идти и быть зачинателем этом процесса, а не ждать, пока другие люди изменятся. Идти самому с флагом мира, идти самому с желанием, готовностью возместить причиненный ущерб.

«Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов. Надо откровенно вместе с семьей сесть и проанализировать прошлое». Здесь дана инструкция, что нам нужно делать в 9 Шаге с членами семьи. *«Сесть и проанализировать прошлое, как оно видится нам теперь, не пытаясь при этом критиковать других».* Мы должны сесть перед членами нашей семьи и признать перед ними весь ущерб, который мы нанесли, не пытаясь при этом критиковать их. *«Пусть их недостатки будут вопиющими, но ведь в этом есть и наша вина. Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом ~~ежедневно~~ каждое утро в медитации мы просим Творца ~~даровать~~ показать нам ~~умение прощать, научить нас~~ путь толерантности, терпения, доброты и любви».*

На полях – **«Молитва 9 Шага».**

Мы должны каждое утро, во время нашего «времени тишины и медитации» просить, чтобы Бог показал нам, как нам сегодня относиться к членам нашей семьи с толерантностью, терпением, добротой и любовью.

*«Духовная жизнь – это не теория. **Нужно жить духовной жизнью».*** Анонимные Алкоголики – это не то, что я делаю, Анонимные Алкоголики – это то, как я живу. Смотрите, то, что я был студентом в свое время это не то, как я жил, а это то, кем я был. Я 2 или 3 недели назад получил диплом об окончании университета и перестал быть студентом. То, что я живу в городе Запорожье, это просто то, что делаю. Я могу прямо сейчас собрать свои вещи и переехать в другой город. То, что я алкоголик, наркоман и зависимый человек накладывает на меня определенный образ жизни. Я не могу перестать быть алкоголиком и наркоманом. Весь мой образ жизни должен вращаться вокруг этого факта, потому что я зависимый. Даже несмотря на то, что я выздоровевший алкоголик и наркоман. Вот это «выздоровевший» со мной до тех пор, пока я поддерживаю свое духовное состояние, до тех пор, пока я нахожусь в сознательном контакте с Богом, развиваю эти духовные отношения. *«Если ваша семья не выражает готовность жить духовной жизнью не нужно ей это навязывать, не нужно вести бесконечные разговоры о духовных проблемах».* Это еще один этап, который проходят многие алкоголики и наркоманы, когда мы получаем первый контакт с Богом, когда нам хочется, чтобы наша семья делала тоже, что мы делаем, чтобы они тоже возмещали ущерб, чтобы они вместе с нами начинали жить Духовной жизнью. Но в книге говорится, что если семья не желает этого, то нам не нужно навязывать свою точку зрения. *«Со временем отношение ваших близких к этому изменится. Ваше поведение убедит их больше, чем любые слова. Нужно помнить, что 10-20 лет пьянства сделают скептика их кого угодно».*

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, если когда бы нам представился для этого случай». Есть люди, из нашего списка 8 Шага, которых мы не можем встретить, которые ушли из нашей жизни, и нас это не должно беспокоить, если у нас есть готовность возместить ущерб этим людям. Но дальше написано, что мы можем сделать сегодня, в режиме «сейчас» по этому поводу. *«Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны отправить откровенные письма»*-это 9 Шаг умершим людям или тем, которых мы не можем найти. Если мы сейчас не можем найти человека несмотря на все наши усилия, мы должны написать человеку откровенное письмо. Мы будем разговаривать о технике написания писем дальше. Также, если человек умер, мы тоже должны написать ему письмо.

«В некоторых случаях не следует действовать опрометчиво, но не нужно откладывать эти дела, если они зависят только от нас». 9 Шаг – это не процесс, который мы должны делать годами. Есть 9 Шаги, которые могут затянуться надолго, но наша задача сделать 9 Шаг максимально быстро, быстро, быстро! Посмотрите, как доктор Боб сделал свой 9 Шаг. Страница 152, первый абзац: *«Однажды утром он, как говорится, «взял быка за рога» и*

решил рассказать о своих проблемах тем, кого он больше всего боялся. К нему отнеслись на редкость хорошо, и выяснилось, что многие знают, что он пьет. Сев за руль машины, он объехал всех тех, кому он причинил неприятности». Если посмотреть исторически на тот день, то утром того дня доктор Боб сделал операцию в клинике, вышел, сел в машину и объехал весь город, всех тех людей, которых он когда-либо задевал, сделал им свой 9 Шаг за один день. В каком плане он сделал свой 9 Шаг? Он ко всем людям сделал первую встречу, объехал всех людей с первым визитом. Тем людям, которым он должен был денег, ему, конечно, нужно было встретиться еще раз. Вот так делается 9 Шаг – быстро, быстро, быстро! «Он чувствовал при этом настоящий страх, особенно по отношению к людям, от которых зависела его практика, ведь его признание могло привести к полному банкротству. В полночь он вернулся домой утомленный, но счастливый. С тех пор он ни разу не пил». Выполнив свой 9 Шаг, он ни разу больше не пил, обретая готовность идти до конца. «Как мы увидим в дальнейшем, он теперь играет важную роль в своем городе. И все, что накопилось за ним за тридцать лет пьянства, было поправлено за четыре года». Еще в течение четырех лет доктор Боб делал выплаты по 9 Шагу, но в течение одного дня он обошел всех людей. У вас есть возможность, вы прожили всю жизнь в одном городе, вы реально можете сделать 9 Шаг очень быстро.

У меня были 9 Шаги, когда я отъезжал от города 600 км, чтобы сделать 9 Шаг. Поэтому мы должны быть готовы пойти на все, чтобы обрести этот Духовный опыт и выздороветь от алкоголизма.

Страница 81, первый абзац: «Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать откровенные письма. В некоторых случаях не следует действовать опрометчиво, но не нужно откладывать эти дела, если они зависят только от нас. Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей, но при этом не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними».

На полях – **«Пятнадцатое условие 9 Шага».**

«Бог помогает нам прочно стоять на ногах, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться».

На полях – **«Шестнадцатое условие 9 Шага».**

Даже если я пришел делать 9 Шаг человеку, я пришел возместить ущерб, я попросил прощения, а человек высмеял меня или сказал: «Я не прощаю тебя. Пошел вон!». Моя трезвость не зависит от этого. Я уже сделал свою сторону улицы, я был готов. Я, придя к этому человеку, смиренно попросил прощения, преисполнился готовности сделать то, что скажет этот человек. Он просто не захотел избавиться от этой обиды, и моя трезвость от этого не зависит. Но это бывает настолько редко, что у вас этого может и не быть.

Страница 81, весь второй абзац – это обещание или результат 9 Шага. Мы часто на группах слышим, что люди читают эти обещания как подарки трезвости, но это никакие не подарки. Это обещание и результат того, что будет с нами, когда мы дойдем до середины 9 Шага. Если мы не дойдем до середины 9 Шага, если мы просто в «сухости» ходим на группы, то у нас никогда и не будет этого обещания.

Как писалась эта Книга? Люди сделали определенные действия, получили результат, записали. Сделали следующий набор действий, получили результат, записали. Дошли до середины 9 Шага, возместили ущерб и записывали, что с ними произошло. Если вы проходили на группу много лет, но так никогда и не сподобились дойти до середины 9 Шага, то о каких обещаниях может быть речь?

«Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади» - 100%! Когда я составил свой список 9 Шага и он был огромен, то у меня было ощущение, что никогда в жизни я не смогу его возместить. И я был удивлен, когда половина пути оказалась уже позади. «Мы познаем новую свободу и новое счастье». Мы – те люди со страшной духовной болезнью, которую мы описывали. Мы наполнены страхом, неудовлетворенностью, злобой, Resentment. Мы ведем двойную игру по жизни, имеем проблемы с другими, тот весь набор симптомов духовного недуга, о котором мы говорили. Но, сделав 9 Шаг, мы исцеляемся духовно. И вот это результаты духовного исцеления, когда мы познаем новую свободу и новое счастье. «Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем». Было очень много печальных страниц в моей жизни, которые угнетали меня и я испытывал огромное чувство вины и стыда за это. В результате выполнения этих 12 Шагов, в частности, возмещения ущерба, я не сожалею о своем прошлом, но я не хочу забывать об этом. Потому, что мое прошлое, мои самые плохие поступки являются самым ценным опытом сейчас, который у меня есть. «Мы узнаем, что такое чистота, ясность смирение и душевный покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим». Это фантастическое ощущение того, что ты нужен. Это ощущение после того, как много лет я был бесполезным, ненужным человеком для моей страны, для моей семьи, для моих друзей, для самого себя. В результате того, что я выздоровел от алкоголизма, в результате того, что я сделал 12 Шагов Анонимных Алкоголиков, я теперь могу быть полезным для других. «Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе». Фантастическое обещание! «Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие эгоизм и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма своекорыстия. Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и нестабильность – страх экономической благополучиенестабильности. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали и ставили нас в тупик. Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.

Не слишком ли это звучит многообещающе экстравагантны эти обещания? Мы думаем – нет. Все это произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позже происходит среди нас, иногда быстро, иногда медленно. Все это становится явью, если приложить усилия мы работаем над этим».

Итак, мы с вами ознакомились с тем, что написано в синей книге «Анонимные Алкоголики» в секции по поводу 8 и 9 Шагов.

Побудем в тишине и завершим собрание «Я отвечаю за это...».

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...».

48 9 Шаг. Практика 1

«Господи, Отец наш небесный, вложи правильные слова в мою молитву. Господи, Боже, Отец мой небесный, Папочка дорогой, прошу Тебя открой наши сердца наши души, наши разумы будь с нами во время этого общения помоги

каждому из нас услышать то, что он должен услышать. Помогите нам, Господи, укрепиться в нашей готовности идти по этому Духовному пути. Помогите нам, Господи, увидеть как возместит каждый ущерб, который мы принесли в нашей жизни, проведи нас по этому Духовному пути, ибо Твое есть царствие и сила во веки веков. Аминь».

Я расскажу детально, как я возмещал ущерб. На данный момент в моем списке 8 Шага около 180 человек. Из них не возмещен только один человек. Не возмещен до конца, это мой папа. Мы с ним разобрались морально, и я ему еще должен большую сумму денег, которую выплачиваю до сих пор. Все остальные 9 Шаги на данный момент выполнены. Я поделюсь с вами своим путем выполнения 9 Шага. Попытаюсь сделать это максимально подробно, для того чтобы вы смогли получить опыт как делать 9 Шаг.

Один из моих духовных наставников Скот Ли говорит: «Если вы хотите накачать свои мышцы идите в спортзал, если вы хотите накачать свою веру, обрести это доверие к Богу, идите, делайте 9 Шаг».

Для людей, кто ходит в спортзал, качают свои мышцы, им не нужно понимание – как это работает, им не нужно знать, что на каждой тренировке у них происходят микроразрывы мышц, в эти микроразрывы мышц заходит белок под названием – «активный азин», который соединяет эти микроразрывы и таким образом растет мышечная ткань. Мышечная ткань растет за счет микроразрывов мышц. Все это не нужно знать людям, которые занимаются в качалке. Для них нужны действия.

То же самое для нас. Не нужно понимать, как это работает, для нас нужны действия. 9 Шаг – это сплошные действия. В результате выполнения 9 Шага, мы обретаем доверие к Богу. Чудеса начинают происходить в нашей жизни. Духовность, Бог перестают быть просто словами, это становится реальностью нашей жизни. Очень много людей в Сообществе расскажут вам как не делать 9 Шаг, почему не делать 9 Шаг, оправдывая свое бездействие.

Цель этого спикерского – вдохновить вас на то, чтобы вы делали 9 Шаг. Так же на этом диске и в приложении этой книги, находится папка – «Спикерские по 9 Шагу». В ней вы сможете послушать и почитать опыт других людей, которые будут говорить о своих 9 Шагах. Когда я слушал этих людей, то все эти записи воодушевляли меня идти по этому пути. Все эти записи давали мне силу, надежду и опыт. Рекомендую послушать и прочитать спикерские 9 Шага.

В Сообществе много мифов по поводу 9 Шага. Самый распространенный – это то, что я трезвый этим я делаю 9 Шаг. Ерунда. Когда мы читали книгу, я вам приводил пример с моим одноклассником. Ему было наплевать на мою трезвость. Для него было важно, что я пришел к нему, и попросил прощения и признал свою ошибку. Так же по поводу 9 Шага – очень важно, с этого момента, если вы идете по Шагам используя это семинар, то вы должны сразу определиться с суммой денег, которую вы обязуетесь откладывать каждый месяц на 9 Шаг, минимум это 10-20 % от вашего заработка. Лучше завести конверт с пометкой – 9 Шаг. И очень важно чтобы вы помнили, что после того как вы положили деньги в этот конверт, это уже не ваши деньги, это Божьи деньги, которые вы должны отдать по 9 Шагу. Ни при каких обстоятельствах вы не должны брать эти деньги из конверта. Это очень важно помнить.

В результате выполнения первых 8 Шагов, вы увидели, что вы далеко не совершенные люди. Что вы причинили очень много вреда. В частности финансового вреда. С этого момента вы должны все свои финансовые траты делать очень, очень аккуратно. Посчитай, сколько тебе нужно денег, чтобы оплачивать – квартиру, еду, семью и т.д., а остальные деньги по максимуму откладывай на 9 Шаг. Потому что ты должен очень много денег. С этого момента, я прошу тебя забыть о новом телефоне, новой квартире, новой машине,

новой плазме и т.д., потому что ты должен очень много денег, и до тех пор, пока ты их не отдашь, забудь про эти вещи. Это не твои деньги, это деньги тех людей, которых ты обворовал в своей жизни. Есть такие покупки, которые нам необходимо совершить, например, у меня была необходимость приобрести компьютер. И имея большую сумму по 9 Шагу, я приобрел компьютер, для работы и в частности для создания этого семинара. Мне нужен был мобильный телефон, я выбрал самый качественный из простых телефонов, который смог найти. Он обошелся мне около 100 долларов. У меня нет сенсорного телефона, у меня нет джинсов, нет машины дорогой, зато у меня есть закрытый 9 Шаг. Поэтому мы говорим о серьезных вещах.

Если то, что я говорю, вас шокирует, и вы не хотите этого делать, то, скорее всего у вас проблема с 8 Шагом, с готовностью. Если у вас проблема с готовностью, то у вас где-то был пробой в 4,5, 6, 7 Шагах. Почему тут пробой? Потому что, вы не приняли решения идти до конца в 3 Шаге. Почему вы не приняли? Возможно, вы не до конца понимаете концепцию Высшей Силы. Почему так произошло? Потому что, вы не верите, что вы больны страшной болезнью, от которой вы можете умереть в мучениях. Когда у меня все в порядке с 1 Шагом, нет ни каких проблем с возмещением ущерба. Я готов, тот период жизни, который мне нужно потратить на возмещение ущерба. Сознательно себя ограничивать для того чтобы, возместить этот ущерб, потому что я болен страшной болезнью и единицы от нее выздоравливают. 9 Шаг, как показывает мой опыт, впринципе определяет тех людей, которые будут трезвые, от тех людей, которые не будут трезвые. Первые 8 Шагов, это Шаги домашнего выполнения. В их можете сделать дома. Первые 8 Шагов дают нам первый Духовный опыт. 9 Шаг это приобретение Духовного опыта. Весь 9 Шаг это не чувствование, не размышление, не обсуждение, не прописывание. Весь 9 Шаг это действия, действия, действия. Все эти действия дают нам Духовный опыт. Как результат приобретения жизненно важного Духовного опыта, мы выздоравливаем от алкоголизма. Поэтому, я надеюсь, вы поняли всю серьезность 9 Шага. Многие говорят: «Я сделал 12 Шагов несколько раз, но на самом деле они в середине 9 Шага или в 1,3 или в 2,3 Шагах. Какая разница? Факт в том, что они не сделали 12 Шагов даже один раз. Потому что, они не возместили до конца свой ущерб. Нам кажется, что можно сделать 4 Шаг и сказать, что я сделал 4 Шаг, 5 Шаг сделал, но почему то, сделав половину 9 Шага, я могу сказать, что я сделал 9 Шаг. Это иллюзия.

Один из моих Духовных наставников – ДейфФредерсон, около 30 лет трезвости, он ходит в наркологии, ребцентры, детоксы и общается с теми людьми, которые сорвались, и он спрашивает у таких людей по поводу возмещенного 9 Шага. И каждый из этих людей имел не закрытый 9 Шаг. Даже у тех людей, которые делали Программу, у всех у них были не закрытые 9 Шаги. В основном это финансовые 9 Шаги.

Мы живем в иллюзии, что вот если Бог дает нам хорошую работу, бизнес, деньги, то это, для того что мы потчевали свой эгоизм. Нет. Прежде всего, нам нужно закрыть наше прошлое, нам нужно выровнять отношение с нашим прошлым, для того чтобы иметь хорошее будущее. Это ваш выбор, делать 9 Шаг, выздороветь от алкоголизма и больше ни когда не употреблять. Или не делает 9 Шаг, жить в иллюзии и возможно сорваться в любой день вашей трезвости. То, что происходит в 9 Шаге, это очень серьезно. В жизни я могу валять «дурака» в любой сфере жизнедеятельности, но так дело касается 12 Шагов, я стараюсь быть максимально серьезным и 9 Шаг для меня это тоже серьезная вещь.

Как я делаю 9 Шаг: несколько инструкций

1. Перед тем как делать 9 Шаг – обязательно молиться молитвой **«Боже, да сбудится воля Твоя. Я больше не руковожу этой жизнью, направь мои мысли и действия в верное русло и будь с нами в это время»**. С «нами» это со мной и с

тем человеком кому я буду делать 9 Шаг. Потому что 9 Шаг это возможность духовно исцелиться не только мне, но еще тому человеку, которому я пришел делать 9 Шаг.

2. 9 Шаг это ворота в 12 Шаг. Во время 9 Шага, у меня есть возможность рассказать о 12 Шагах, о Сообществе АА и АН.

Если я сделал больше 4 –х вздохов делая 9 Шаг, то я сказал слишком много. Нужно, четко и ясно объяснить человеку суть своего ущерба, который мы ему причинили. Попросить прощение за это и спросить, как мы можем возместить ущерб, который мы ему причинили. Если мы начнем много говорить, то, скорее всего мы начнем оправдывать себя и перекладывать свою вину на этого человека или других людей. Мы четко и внятно мы делаем 9 Шаг.

Мы не употребляем слово «извини», т.к. оно заезжено в быту и люди на него не реагируют.

Мы не обсуждаем ошибки другого человека. Это критически важно, когда я пришел делать 9 Шаг, я вообще не должен говорить об ошибках другого человека. Если этот человек сам говорит, что он был виноват был не прав, это здорово. Этот человек тоже получил свое духовное исцеление.

3. 9 Шаг делается один на один. Если я подхожу к компании людей, и мне надо сделать человеку 9 Шаг, я прошу человека отойти в сторону и поговорить один на один. Если я подхожу к компании людей и мне нужно сделать 9 Шаг каждому из них, то я должен это сделать каждому отдельно.

Все эти инструкции есть в раздаточном материале. Можно их посмотреть там.

Для 9 Шага нужны определенные качества. Все эти качества изложены на странице 74-81 в книге АА.

1. Что нам нужно для того чтобы делать 9 Шаг.
2. Иметь готовность исправить причиненный ущерб.
3. Проявить добрую волю.
4. Руководствоваться тактом и здравым смыслом.
5. Признать свою вину.
6. Сдерживать себя.
7. Идти с настроением всепрощения, готовностью помочь, готовностью признать свои ошибки.
8. Ни в коем случае не критиковать другого человека. Если нужно, то необходимо объяснить человеку, что мы не прекратим употреблять, если не исправим наше прошлое.

Не принимать во внимание ошибки другого человека, заниматься только своими недостатками.

Вести себя спокойно, открыто и искренне. Беседуя с человеком, нужно рассказать о своих намерениях и не скрывать, что вы пили. Это относится к 9 Шагу, который касается банков, кредитов, объяснить людям, почему мы пропадали.

9. Напомнить себе то, что для приобретения духовного опыта мы решили пойти на все. Без готовности пойти на все, будет очень трудно сделать некоторые 9 Шаги. Эта готовность приходит от полного осознания, что я алкоголик или наркоман, от полного

осознания своей болезни, которая меня убивает. Полное осознание дает готовность пойти на все.

Если бы больному раком, предложили бы обрести готовность, сказали бы, что если он возместит ущерб, то он выздоровеет, как вы думаете, долго бы он думал? Думаю нет. Но, почему то, когда дело касается алкоголизма, многие люди не понимают насколько это страшная болезнь.

10. Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно. Учитывать интересы других людей, но при этом, не расшаркиваясь не раболепствуя. Мы не должны ползать перед человеком или унижаться.

Я встаю на колени по утрам перед Богом, я не должен унижаться пред другими людьми делая 9 Шаг. Теперь по поводу формулировки 9 Шага. Как делать 9 Шаг.

Когда мы говорили о 8 Шаге, я говорил, что есть три типа 9 Шага:

1. Прямое возмещение ущерба. Когда я знаю, кому я причинил ущерб. Когда я знаю, где этот человек находится, я могу его найти – это прямое возмещение ущерба.
2. Косвенное возмещение ущерба. Когда я не могу возместить ущерб напрямую. Например, я воровал семечки у бабушек, которые продавали их. Является ли это ущербом. Да, я не платил за это. Могу ли я напрямую сделать 9 Шаг бабушкам, которые торгуют семечками? Нет, но я могу подойти к другой бабушке, которая торгует семечками объяснить ситуацию, попросить прощения и возместить ущерб.
3. Это возмещение ущерба умершим людям или людям, которых мы не можем найти.

Поговорим детально по каждому из этих Шагов.

Прямой 9 Шаг – возмещение прямого ущерба: формулировка на карточках, которые мы с вами сделали с обратной стороны написано: «Я был по отношению к тебе плохим человеком (сыном, другом, братом, начальником и и.д.) я знаю что причинил тебе этот ущерб» - и конкретно перечисляю тот ущерб, который я принес. Дальше я говорю: «Я прошу у тебя прощение за это», я не говорю, извини. Затем я задаю вопросы:

1. Есть ли еще, какой либо ущерб, который я причинил тебе? И который я не назвал? И возможно даже не знаю о нем?

Я задал вопрос и моя обязанность стоять и слушать, слушать, что скажет этот человек. Возможно, я причинил какой-то ущерб, который я даже не знал, что его причинил. Очень часто мы говорим такие вещи, которые задевают других, и я не понимаю, что задеваю их. Поэтому это возможность нам узнать о себе, что то новое. Дальше я задаю вопрос – хочешь ли ты рассказать, как задело тебя мое поведение? Очень важно замолчать и слушать. Это возможность очиститься духовно перед этим человеком. Достать этот яд, который он носит, и выбросить его. И моя задача, замолчать и слушать. Не мешать освобождаться этому человеку.

Дальше вопрос: «Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы исправить эту ошибку?». Если человек говорит, что я могу сделать для него, то я записываю это на бумаге и делаю. Теперь важный момент – спонсор принимает решение, о мере возмещения ущерба. Это тоже очень важный момент. Не мой спонсируемый, не человек, которому он делает 9 Шаг, а именно спонсор принимает решение о мере возмещения ущерба. Например, пошел человек делать 9 Шаг, и говорит: «Я тебе должен был 100 долларов». А человек говорит: «Нет, ты мне должен 300 долларов, потому что уже время прошло и плюс, ты мне должен еще это,

это, это». Человек приходит ко мне, и мы обсуждаем, и спонсор говорит, что, да, действительно, ты ему должен 300 долларов. Он идет обратно и берет обязательства вернуть 300 долларов и возвращает ущерб. Если же человек говорит: «Купи мне самолет». Человек записал это, и говорит: «Мне нужно обсудить это с моим Духовным наставником». Он приходит ко мне и объясняет это, и я говорю: «Это ерунда, самолет ты ему не должен». Но это бывает настолько редко, что даже не заморачивайте себе голову».

Образный пример, мой спонсируемый делал 9 Шаг одной бабушке, которая ему говорит: «Ну, ты сейчас можешь мне пойти курей порезать». Он отвечает: «Я не могу этого сделать», т.е. убивать животных не в его правилах. Мы обсудили, и я сказал: «Иди, купи 5 тушек курицы этой бабушке, и отнеси ей».. На этом мы и договорились. Косвенное возмещение ущерба:

Формулировка – «Здравствуйте, меня зовут (.....) в моей жизни был случай, связанный с вашей профессией. Я подходил к продавцам семечек, таким как вы, брал внаглую семечки в карманы и уходил. Возможно, у вас были такие случаи, но я не могу найти человека, которому я причинил такой ущерб, поэтому я хочу попросить прощение у Вас». И часто эти бабушки говорили: «Ну, да было у нас такое». И это возможность для них тоже избавиться от этой обиды. Потом если я должен денег, то я говорю, что готов заплатить за семечки которые брал и отдаю ей какую-то сумму денег. Если случай не касается денег, то деньги отдавать не надо.

Например: с кондуктором: «Здравствуйте, меня зовут (.....) у меня был случай, связанный с вашей профессией, я несколько раз устраивал драки в трамвае, возможно у вас были такие случаи». Одна сказала: «Да, было такое». А другая сказала: «Такого не было». Я говорю человеку, что я не могу найти кондуктора из этого трамвая, которому я причинил ущерб, поэтому я хочу попросить прощения у вас. И на этом завершается косвенный 9 Шаг. Возмещение ущерба умершим людям или людям, которых мы не можем найти.

На странице 81 мы прочитали инструкцию, что если мы не можем встретить каких либо людей, то мы им пишем откровенные письма.

1. Умершие люди.
2. Люди, которые ушли из нашей жизни, и нет возможности их найти.
3. Люди, которым мы причинили ущерб, и даже не знаем, что это за люди и нет ни какой возможности встретить этого человека. (Подрался с кем-то на море, шапку у кого-то снял, украл телефон на улице и т.д.) этим людям мы пишем письма. Это не распространяется на тех людей, которые живут далеко, и мы просто не хотим ехать к ним, чтобы возместить ущерб. Если человек живет в другом городе, то нам нужно ехать в другой город чтобы сделать 9 Шаг. И здесь может Бог создать такие условия, что вы поедите в командировку, в другой город и найдете этого человека и сделаете 9 Шаг. Либо специально ехать в другой город и делать 9 Шаг. Расстояние это не повод, чтобы не делать 9 Шаг. Мы не делаем 9 Шаг по электронной почте, телефону, скайпу и т.д., кроме тех редких случаев и то, это должно обговариваться со спонсором, я сам не принимаю решения, чтобы делать 9 Шаг по телефону. Почему? Потому, что я причинял ущерб не по телефону, не по скайпу не по электронной почте, я причинял ущерб напрямую. И возмещать ущерб мне тоже нужно напрямую.

Давайте разберем, как писать письма.

Письма можно писать в одиночку или в присутствии другого человека. В этом случае партнер создает молитвенную атмосферу.

Инструкция:

1. Нужно выбрать время для написания письма – тихая спокойная обстановка, чтоб не нужно было ни куда торопиться.
2. Перед написанием письма помолиться Богу, чтобы Он помог мне донести это духовное послание другому человеку, где бы он ни находился. В молитве можно попросить Бога, чтоб он соединил нас Духовно во время написания письма, даже если человек умер. Либо помоги мне отправить это духовное послание тому человеку, чтоб он тоже смог освободиться духовно, как и я.
3. Взять ручку и бумагу и представить себе, что этот человек находится передо мной, я с ним в одной комнате и начать писать письмо.
4. В этом письме написать все то, чтобы сказал этому человеку привстречи. Я как бы делаю прямой 9 Шаг в письменной форме.
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 кончатся, то продолжать писать письмо. Если я снова начну плакать, то снова отложить ручку в сторону.

Бывает, что есть слезы, а бывает этот процесс проходит без слез.

Если во время, когда я буду плакать, во рту появиться слизь, гной или сопли, то их нужно выплюнуть и высморкаться. Написание письма – это процесс не только духовного очищения, но и физического.

6. Когда письмо написано, попрощаться с человеком.
7. Подписать письмо, от своего имени с любовью на небеса. (Боже отправь это письмо человеку, которому я его пишу. Чтоб, его сердце очистилось, также как мое).
8. Отправить письмо. Сжечь под открытым небом.
9. Пепел закопать или развеять в каком-нибудь хорошем месте. В саду под виноградом, в монастыре. Если есть возможность, вы можете на кладбище, сходить к близким написать это письмо на кладбище и сжечь его там же.

Примерно через 2 недели, после написания письма, спросите себя в молитве – закрыт ли вопрос с этим человеком. Есть ли у вас мир и покой по поводу этого человека. Если мир и покой есть, то ставите плюстик в 9 Шаге и можете считать, что вопрос с этим человеком закрыт. Если нет мира, в молитве, есть какая-то неуверенность, что-то беспокоит, то нужно повторить еще раз написание письма. Может быть такое, что вам нужно будет написать 2-3 письма. Заместительный 9 Шаг.

Это одна из форм написания писем. Используется, как написание писем для возмещения ущерба людям, которые умерли, или мы их не можем найти. Это не распространяется на людей, которые просто живут далеко, и мы просто не хотим ехать к ним, чтоб возместить ущерб.

Как делается такой 9 Шаг. Мы просим человека, который может присутствовать с нами, и я прошу человека побыть на месте того человека, которому я хочу сделать 9 Шаг. Я объясняю ситуацию, – какой это был человек. Какой ущерб я принес, сколько ему было лет, т.е. максимально пытаюсь описать того человека своему партнеру. Затем человек молиться, и просит Бога на время быть этим человеком. И дальше я делаю прямой 9 Шаг. Мы описывает ему ущерб, прошу прощения, затем берем карточку и задаем вопросы из карточки и спрашиваю, что я могу еще сделать, чтоб возместить ущерб.

Например: мужа девушки, с которой я встречался, по поводу измены.

Когда мы дойдем до этого, я детально объясню, как я это делал.

Мы обсудили, как делать 9 Шаг. Но если возникают вопросы, необходимо советоваться со спонсором, чтобы не нанести ущерб другим людям своим 9 Шагом, а потом еще раз делать 9 Шаг.

Хочется сказать о том, как искать людей. Людей, можно искать с помощью интернета – контакт, фэйсбук, одноклассники, скайп, телефонные справочники, друзей, знакомых, учителей, коллег по работе, начальников и т.д.

Самый действенный инструмент для поиска людей это молитва, чтобы Бог помог вам найти этого человека. И затем у вас странным образом начнут приходить идеи. Если вы будите спрашивать Бога как найти этого человека? Помогите мне Боже сделать этот 9 Шаг. Вы начнете встречать этих людей. Я сделал несколько 9 Шагов людям, которых я не мог найти, я их встретил на улице.

Если у вас есть координаты, например телефонный звонок, что бы договориться о встречи сделать 9 Шаг. Позвонить и предложить этому человеку встретиться на его условиях(когда ему удобно, где удобно, в какое время). И если у вас есть возможность, то не стоит говорить о причине встречи. Если человек настойчиво спрашивает, что вы хотите, то вам нужно объяснить, что в прошлом у вас был конфликт, и вы хотите исправить ситуацию. Ответом может быть, что человек скажет – да все нормально, я уже забыл и т.д. но вам нужно объяснить, что это очень важно для вас.

Внимание!!!!!! Не делать 9 Шаг по телефону, соцсетям. Такие 9 Шаги это большое исключение. Мы наносили ущерб лично, и возмещать его нужно тоже лично. Возможно, вам придется делать 9 Шаг по телефону, предварительно обговорив это с кем-то, у кого есть такой опыт.

Но 9 Шаг нужно делать лично, тогда будет сила и результат от этого 9 Шага.

Я начал процесс возмещения ущерба в январе 2008 года. На тот момент я был трезв около полугода, и начал делать Программу в октябре, т.е. через три месяца я уже был в 9 Шаге. Тогда я жил в монастыре, в г. Милетопале и передо мной был список около 100 человек, который впоследствии разросся до 180 человек. У меня не было абсолютно ни каких денег, чтоб возмещать финансовый ущерб, т.к. живя в монастыре у меня было маленькое пособие в 100 гривен раз в месяц, которое давал папа. Мама, скрыто от папы, давала еще 20 гривен. 120 гривен, это те деньги на которые я жил первые 9 месяцев своей трезвости.

Я не имел ни малейшего понятия, как я могу возместить тот финансовый ущерб, который у меня был впереди. Но у меня была полная готовность это сделать, и обрел я эту готовность в 8 Шаге. И за то время, что я жил в монастыре, уже был причиненный ущерб. Я посчитал по списку, и только на территории монастыря было 20 человек, кому я возместил ущерб. Я сделал 9 Шаг на территории монастыря буквально за 2-3 дня. Я просто ходил по монастырю и искал людей, которых я задел и делал 9 Шаги. У меня есть обычные стандартные 9 Шаги, когда я подходил к человеку и просил прощение у людей за то, что высмеивал, задевал его своим поведением. И здесь не было большой сложности, нужно было попросить прощение за свое поведение. На то момент уже большинство людей знало, что такое 9 Шаг и довольно спокойно благосклонно к этому отнеслись. Но есть несколько человек, которых я хотел бы выделить.

Первый человек, который появился в 9 Шаге, когда я делал 4 Шаг. Один парень пришел на группу и сказал что он трезвый 21 день, а я видел его буквально несколько дней назад нетрезвым. Я встал посреди группы и начал такую терапию: «Что это такое? Нас тут держат за «дураков», я видел это человека не трезвым буквально несколько дней назад, а он тут

рассказывает, что он трезвый три недели». И он встал и ушел с этой группы, а потом перестал ходить на эту группу вообще. Я рассказал эту ситуацию спонсору, и он сказал, что я должен сделать 9 Шаг этому парню. На тот момент, у меня была большая злоба на этого парня, большое раздражение. Но, мой спонсор сказал, что он обращался к своему спонсору. Тот к своему. Тот к своему, и в итоге вопрос задали в Америку. Из Америки пришел ответ, что я должен попросить прощения у этого парня и сказать ему, что, если он хочет, я сделаю этот 9 Шаг при всей группе. Такое было условие.

Когда я пришел и попросил прощения, я спросил - хочет ли он, чтобы я попросил прощение у него перед всей группой? Он сказал, что не нужно, обсудили это, пожали друг другу руки и разошлись. Я вернулся в комнату и стал молиться молитвой 4 Шага, и у меня пришло полное прощение этому человеку. Моя злоба, и то, что я должен сделать ему 9 Шаг, стояла на пути к прощению. Поэтому люди из 4 Шага, будут возвращаться до тех пор, пока мы не сделаем 9 Шаг им.

Это был первый опыт возмещения ущерба. И вот несколько случаев именно с монастырем и Милетополем.

Там был Отец Борис, главный человек в монастыре. Как то после моего срыва, он пришел к нам на терапевтическую группу, принес библию и начал с нами общаться. И я ему говорю: «Классная у Вас библия, если у меня была бы такая, я бы точно ее прочитал». И он мне отдает свою и говорит: «Бери читай». И прошло 4 месяца, а я библию даже не открывал. У меня жуткий стыд, что как это так, мне человек дал книжку, а я ее не читаю, и подумал, что надо ее вернуть. Еще страх, что пойду отдавать библию, а он спросит, читал ли я ее? Я скажу: «Нет». «Почему не читал? Полгода у тебя пролежала». В итоге ситуация пришлак тому, что на территории монастыря, она довольно не большая, я начал прятаться от этого отца Бориса. Жил в постоянном напряжении. Когда я делал 9 Шаг, он был у меня в списке. Я взял библию и пошел к нему. Честно признался, что я ее не читал, извинился, что затянул с возвратом этой вещи, вернул ее и в конце 9 Шага он подарил мне эту библию. И это было такое ощущение свободы, облегчения, которое можно сравнить с нектаром, который я выпил и понял вкус 9 Шага.

Что такое свобода – я начал ходить по этому монастырю без страха, без страха встретиться с этим человеком. И в итоге я начал очень быстро и интенсивно делать 9 Шаги. 9 Шаг это также как 4 Шаги остальные Шаги, они не растягиваются на годы, это процессы быстрых, быстрых, быстрых действий. Мы максимально быстро делаем 9 Шаг.

Как вы читали, доктор Боб за один день сделал все свои встречи по 9 Шагам. Потом еще 3,5 года деньги возвращал. Поэтому я сразу нырнул в 9 Шаг и буквально за 2-3 дня на территории монастыря, я сделал 2 десятка 9 Шагов.

Еще один интересный 9 Шаг в монастыре – отец Александр. Он дал мне щетку для одежды, и я ее какбы не украл, но я ее и не вернул. И если у вас были такие эпизоды в жизни, когда вам кто-то, что-то давал, и вы не вернули, необходимо все эти вещи вернуть. Это какая-то связь, между чужой вещью и мной. До тех пор пока я ее не верну, у меня могут быть напряженные отношения с этим человеком.

Еще один 9 Шаг: была группа Ал-Анон и я на нее ходил. Ходил, не с целью протрезветь или что то узнать о себе, не получить опыт, а ходил с целью поговорить, попить чай, кофе с печеньками и пообщаться с женщинами. И в итоге на этих группах я себя вел так сказать вызывающе, притягивал к себе внимание, отвлекал, т.е. вел себя похабно. И это один из 9 Шагов, групповой 9 Шаг. В конце группы я попросил, чтоб не расходились, и сделал 9 Шаг всей группе.

Еще по монастырю. Я пошел к стоматологу в городскую больницу, и мне сказали, что это бесплатная процедура. Я зашел к врачу, мне сделали зуб и сказали что с вас 50 гривен. Я говорю: «Как это так, это же бесплатный кабинет?». Мне отвечают: «Бесплатный кабинет соседняя дверь, а у нас платный». Я начал объяснять, что я живу в монастыре, что у меня таких денег, и я просто ошибся дверью. Меня отпустили, поверили. Но я возвращался специально в Милетополь, чтобы сделать 9 Шаг в этот зубной кабинет. Пришел, напомнил ситуацию и вернул эти деньги. Я не вернул эти деньги сразу же, т.к. жил в монастыре и на тот момент таких денег у меня не было. Сумма в 50 гривен была не подъемная для меня.

Было 2 человека, с которыми я проходил реабилитацию, и которые уехали, один в Минск, другой в Херсон. С парнем, который уехал в Минск, я не мог связаться, у меня не было его телефона. Но был домашний адрес. И поэтому я написал ему письмо, в котором изложил суть 9 Шага, а также оставил свои координаты. Я объяснил, что я начал делать 12 Шагов, что есть спонсор и как изменилась моя жизнь.

Это парень, года через 2 снова приехал в Украину в реабилитационный центр и связался со мной, чтобы я к нему приехал и сделал ему 12 Шаг. И я ездил специально в Милетополь, чтобы сделать этому парню 12 Шаг. В 9 Шаге мы можем сделать плацдарм для 12 Шага, тем алкоголикам и наркоманам, которые все еще страдают. И нам нужно помнить об этом обязательно.

Это все 9 Шаги, которые я делал в Милетопале. Сделав такой задел, мне мой спонсор сказал искать спонсируемых. По нашей спонсорской линии, есть такое положение – сделал 10-15 9 Шагов, берешь спонсируемого. Такое же задание будет у вас, когда вы сделаете первые 10-15 9 Шагов. Вы должны будете взять человека, чтобы его спонсировать..

Нельзя останавливаться в 9 Шаге. Это нужно делать быстро, быстро, быстро. Потому что, готовность и сила, которую мы получаем в первых 8 Шагах, она может быстро раствориться, если мы не будем делать 9 Шаг и спонсировать другого человека.

Теперь по поводу 9 Шага членам семьи.

Я был научен, что делать 9 Шаг членам семьи, не нужно делать сразу. Сначала мне нужно получить Духовный опыт, выполняя более простые 9 Шаги. Поэтому, необходимо начинать 9 Шаги от более простых к более сложным. Очень часто люди рассказывают какую-то ситуацию по 9 Шагу, которая выбивает их из колеи. У человека в 9 Шаге около 100 человек. И он знает, как возместить ущерб 99 из них. Но он циклиться на одном из них, и в итоге не делает остальные, которые может. Суть Духовного опыта, который мы приобретаем в 9 Шаге, то, что когда мы начинаем делать простые 9 Шаги, мы понимаем, как их делать. И Бог может открыть нам, как делать те Шаги, которые мы до этого не знали как делать, или думали что у нас ни когда не будет столько денег.

Один очень интересный 9 Шаг. Я пришел к парню, которого звали Женя делать 9 Шаг. Но оказалось, что он был на тот момент в тюрьме. И вышел его брат, с которым я употреблял, и я вдруг понял, что мне нужно сделать 9 Шаг ему. Хотя на тот момент его не было у меня в списке. И сразу же на месте я сделал 9 Шаг. И он рассказал, что он тоже пытается поменять свою жизнь, что начал ходить в церковь. Он пригласил меня пообщаться с ребятами верующими. Поговорить, попить чай. Я говорю: «Нет, нет что ты, я не такой, какие-то протестанты, это не для меня». Я пришел домой, работаю, и приходит мысль - я тысячи раз воровал, врал, употреблял наркотики, но я не разу не ходил по трезвому с людьми попить чай. Я ему позвонил и согласился встретиться. И результатом выполнения этого 9 Шага, было то, что я познакомился с очень хорошими людьми. И на тот момент, мне очень нужна была эта помощь, потому что у меня было такое одиночество. Когда я вернулся домой, я как бы вернулся на выжженную землю. Не с кем было общаться, что делать не знал. И вот это общение с ребятами верующими, дало мне очень много.

Мы продолжим говорить о 9 Шаге на следующем собрании.

Давайте закончим наше собрание «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

49 9 Практика. Часть 2

Привет всем! Меня зовут Коля Голубей я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение, и начнем.

«Господи! Прошу Тебя, вложи правильные слова в мою молитву. Отец наш небесный! Великий Господь! Я прошу Тебя, дай мне смирение и силу пройти по этому, духовному пути! Прошу Тебя Господи, помоги открыть разум сердце и душу каждому человеку, который сейчас слушает этот семинар. Наполни всех нас духом Твоим Святым. И да прибудет со всеми нами Твое благословение и сила, слава и любовь милосердие и сострадание! Аминь!».

И, так мы продолжаем говорить о 9 Шаге.

Я разбил весь этот процесс на категории, чтобы было понятнее и легче читать и слушать. Такие категории – школа, техникум, университет, люди с употребления, финансовые 9 Шаги, семья, косвенные 9 Шаги, письма, участие в измене, нарушенные обязательства и клевета. Здесь же есть дополнительные треки к семинару 9 Шагов других людей. Почему я это сделал? Потому что, 9 Шаг - это тот Шаг, который нуждается в опыте. Очень полезно послушать или почитать опыт других людей. Мне было очень, очень, очень важно и нужно услышать хороший позитивный опыт 9 Шага. Для того чтобы решиться, и быть готовым делать самому 9 Шаг, т.к. иногда мы слышим не очень позитивные опыты или советы как не делать 9 Шаг. Они не сильно располагают к выполнению 9 Шага. Когда люди фантазировали на тему: «Вот если бы, я делал 9 Шаг, то как бы я его делал или как бы я его не делал».

Школа. Я разбил на 3 категории: учителя, одноклассники и вредительство, воровство.

1. Учителя. Когда я учился в школе, да и вообще, везде где я учился, я всегда вел себя не особо уважительно, очень неуважительно к учителям. Когда мне было 10, 12, 13, 15 лет, 17, я вел себя с учителями, которые значительно старше, меня практически наравне, а то и выше их. И поэтому постоянно срывал занятия, постоянно мешал проведению уроков, происшествия с моим участием. С одной стороны, это детские шалости, но для преподавателей, которые вынуждены были терпеть меня, они практически ничего не могли сделать со мной. Воспоминания обо мне не самые приятные. Поэтому у меня есть целый ряд преподавателей, которым я делал 9 Шаг. Я приведу несколько примеров.

Первый пример. Мой классный руководитель - Наталья Витальевна. Я нашел ее на втором году трезвости, это был хороший день. До этого просто не было контактов. Я приехал к ней

на работу. Она уже работала в другой школе и мы просто провели прекрасные два часа. Она попросила меня, как часть моего 9 Шага - давать о себе знать, периодически приезжать и рассказывать о себе, чтобы просто знать, что со мной. В скором времени я собираюсь снова поехать к ней, навестить ее, рассказать, как прошло время с нашей последней встречи.

Второй пример. Учительница Галина Семеновна. Она учительница и завуч. И как завуч она постоянно вынуждена была сталкиваться с моей деятельностью, ей постоянно жаловались на меня преподаватели, я сам похабно себя вел на ее уроках. Однажды она слышала, как она потом сказала мои неприличные высказывания в ее адрес, и жесты. Я на футбольном поле, показывал ей «факью», делал движения телом, имитирующие сексуальный акт. А она все это видела в окно, конечно же, ей было это очень неприятно. Когда я встретился с ней, попросил прощения, и мы начали с ней разговаривать, и мы проговорили минут сорок. Сорок минут, она рассказывала мне о том, как она видела все это, как ее жизнь сейчас, из чего она состоит. И вы знаете, когда я учился в школе, то для меня она выглядела как сухой, плохой человек. Но когда я пришел делать 9 Шаг, прошло всего несколько лет, но она постарела, и передо мной стоял уже пожилой человек. Пожилой человек с несчастливой жизнью. Мой 9 Шаг к ней, заключался не просто в том, чтобы попросить прощения, а в том чтобы провести время вместе с ней, я выслушал то, что она хотела сказать.

Дальше. Ирина Леонидовна. Учительница в школе. На тот момент, когда я протрезвел, она уже давно не работала в нашей школе. И вариантов ее найти, практически не было. Но однажды по работе я сидел в социальной службе, заговорил с женщиной психологом. Она оказалась из школы, где я учился. Она спросила, знаю ли я Ирину Леонидовну, я сказал, что знаю. Она была ее хорошей подругой. Они много лет дружат. Я был в шоке, потому что я не мог найти Ирину Леонидовну. Я попросил ее номер телефона. Я с ней созвонился. Вот этот момент, как договариваться по поводу встречи. Когда я ей позвонил в первый раз, она сказала, что она занята и попросила перезвонить в понедельник. Я перезвонил ей снова, она сказала, что у нее болеет мама, перезвони мне еще через неделю. В итоге я с ней встретился, около двух, трех недель после первого звонка. Я каждый раз делал то, что она мне говорила. Она мне говорила позвонить через три дня, я звоню через три дня. В понедельник, так в понедельник. Моя задача делать то, что человек просит меня. Не настаивая на своем. Я спрашивал, когда ей удобно, и когда ей было удобно мы встретились. И эта была замечательная беседа. В течение часа, я угостил ее молочным коктейлем. Мы с ней пообщались. И здорово провели время. Это тот случай, когда моя задача была быть готовым сделать 9 Шаг при первой возможности. А Бог дает эту возможность.

2. Одноклассники.

Минкин Андрей. Это был очень серьезный для меня 9 Шаг. Я рассказывал, что этот парень был моим одноклассником, и мы его унижали. Один парень видел, как этот Андрей ходил голым, ну не голым в трусах, по своему двору с другим парнем и распустил, что он педик и так далее. И в итоге вся школа начала его травить, я в том числе. Плюс мое участие было в том что, я еще рассказал ребятам с другой школы, куда перешел Андрей учиться. В итоге он полностью поменял район и школу. Полностью его жизнь изменилась. Я не был причиной этого, но я принимал непосредственное участие в унижении и распространении сплетен. Его телефон я нашел благодаря тому, что я делал другой 9 Шаг. Я с ним начал созваниваться. И по всем этим телефонным разговорам, было явно то, что он не хочет со мной встречаться. Я несколько раз ему звонил. Он все время говорил, что занят. Переносил встречу. В итоге, он не захотел со мной встречаться. Я поговорил со спонсором и мой спонсор, дал добро сделать 9 Шаг ему по телефону. Я так и сделал. Вся та боль, которую он пережил не позволила со мной встретиться и это его право. Но я сделал свою часть работы, я был готов с ним встретиться, и я сделал этот 9 Шаг по телефону.

Следующий момент, мне нужно было сделать 9 Шаг также его маме. Потому что, его мама тоже пострадала от этой ситуации. Было несколько раз или один раз я не помню, когда она шла через школу, где мы сидели, мы увидев ее начинали кричать, что ее сын педик, высмеивать его. Поэтому нужно было сделать 9 Шаг маме Андрея. Я попросил у Андрея дать номер телефона его мамы, объяснил, что я хочу попросить прощения у нее. Но, Андрей попросил: «Пожалуйста, маму не трогай», т.е. не напоминай. Я переговорил со своим спонсором, и мы пришли к убеждению, что это как раз тот случай, что этот 9 Шаг может повредить ей. И поэтому я писал его маме письмо. Если бы была возможность встретиться с ней лично, я бы встретился, сделал лично, но такой возможности не было. И как в книге написано, если у нас нет возможности встретиться с людьми мы не должны переживать по этому поводу. Мы готовы сделать 9 Шаг когда мы встретим этого человека. И если я с ней встречусь сегодня я готов сделать этот 9 Шаг.

Саша Бортниоков – это тоже был очень яркий 9 Шаг для меня. Когда я шел делать этот 9 Шаг, то мне казалось, что это легкий 9 Шаг. Я его не избивал, я не должен был ему денег, суть 9 Шага была в том, что я его поддегивал, мы пару раз дрались, но это были детские драки, которые не принесли ни каких физических увечий. Просто подшучивал, плохо себя вел, задевал его, это в моих глазах выглядело так. Когда я с ним начал разговаривать, я попросил прощения, спросил если еще какой-нибудь ущерб, который я причинил, он сказал нет. Он сказал, что не надо ему ничего, что то, что я к нему пришел это уже возмещает ущерб. Мы сделали все процедуру 9 Шага. Но потом он мне сказал: «Ты знаешь, Коля, я много раз вечером, когда выпивал в компании, приходил домой и я думал перед сном, как я когда-нибудь, встречу тебя, возьму нож и зарежу, просто за все, что ты мне сделал, за все те унижения, за все издевки, за все те разы, когда высмеивал. Просто встретил бы тебя и зарезал». И это был шок для меня, слышать такие вещи. Мы закончили с ним разговор пожали друг другу руки. Я шел домой и меня мурашки по коже, меня трусило потому, что я вдруг понял, что для этого человека я все еще оставался тем монстром, который забрал его детство, его школьные годы. Это в моих глазах выглядело как невинное высмеивание, ну какие-то детские шалости, а ему было больно. Ему продолжало быть больно еще много лет после школы. Ему было больно до этого дня, пока я не сделал 9 Шаг. Я вдруг понял, что в чем суть возмещения ущерба. В том что, не только я могу получить свободу, но также и он. В этот день свободными стали двое я и Саша. Я понял, что для него вся моя трезвость, все мои достижения не имеют никакого значения. Это о том, что я слышал, когда люди говорили: «Я трезвый, этим я уже возмещаю ущерб». А для этого парня моя трезвость - чушь собачья. То, что мы с ним встретились, поговорили - это было возмещение ущерба. Я от глубины души, я искренне хочу того, чтобы я никогда в жизни не причинял больше людям боль. Вот такую боль как этому человеку. Я не хочу.

Это были два сильных 9 Шага. Такие 9 Шаги приносят огромный Духовный опыт. Люди меняются, я поменялся в результате этих 9 Шагов.

Парень Карэн. Карэн был одним из врагов в школе. Я его очень не любил. Для меня он был как «быдло», т.е. человек тупой, не соображающий. И мне нужно было делать ему 9 Шаг, хотя он меня тоже задевал. Суть этого 9 Шага – я при людях высмеивал его, дрался пару раз, похабно себя вел по отношению к нему. И вот я шел делать 9 Шаг этому парню. Это был один из 9 Шагов врагам. Как в книге написано, что конечно врагам тяжелее идти делать 9 Шаг, но эффект от этого невероятный.

Я пришел делать 9 Шаг к Карэну, попросил прощения за свое поведение мы обсудили эту ситуацию, и у меня был шок. Потому что передо мной стоял, добрый хороший парень, у которого уже была семья, который был ответственным, у него была работа. Эта резкая перемена в моем сознании, благодаря выполнению 12 Шагов, показала, что я абсолютно неправильно воспринимаю людей и этот мир. Раньше я на него смотрел как на монстра, а он оказался совсем другим. Хороший парень, хороший муж, хороший сын. Вот это и есть Духовный опыт. Когда благодаря духовным действиям, благодаря тому, что я промолился

за него в 4 Шаге и пришел делать ему 9 Шаг, я увидел новую правду, которую не знал до этого.

Виталик. Его я задевал в школе, высмеивал, поддегивал. Я не мог найти его, я написал ему письмо, попросил прощения в письме за свое поведение. И однажды просматривая свой список 8 Шага, снова натолкнулся на него. Как-то раз, я вышел из университета, мне нужно было ехать, но я опоздал на трамвай. Не было маршрутки. Я решил идти пешком на другую остановку. И придя на эту остановку, увидел Виталика. Я попросил прощения у него за свое поведение, мы с ним поговорили немного, передо мной стоял уже взрослый мужчина. В моей памяти это был смазливый паренек, а передо мной стоял сейчас взрослый мужчина, с которым мы обсуждали наше прошлое. Если бы я вышел раньше из дома, если бы шел трамвай, если бы шла маршрутка, то я бы не встретился с ним и не сделал бы 9 Шаг. Но Бог создал идеальные обстоятельства, для того чтобы я мог сделать этот 9 Шаг.

Марина Кардупа. Она была моя одноклассница. Марина была своеобразной девушкой. Когда я ее видел в последний раз, это было в употреблении, то она выглядела хуже, чем я. Я тогда был в жесткой системе, употребление жесткое, я выглядел ужасно. Я протрезвел и встретил ее на улице, она выглядела довольно хорошо, «цвела и пахла». Мы с ней начали общаться. Я естественно сделал 9 Шаг. Оказалась, что она тоже была в употреблении и прошла реб. центр. И на тот момент была трезвая несколько месяцев. Я с ней общался, и удивительная вещь, я понял, что я рад ее видеть. За день до этого я встречал другого одноклассника, мы с ним пообщались, и у меня не было такой радости от встречи с ним.

У меня в 8 Шаге были два брата Рома и Вадик, которых я задевал своим поведением. После того как я сделал 9 Шаг и одному и второму, мы общались с ним после этого несколько раз, и постоянно они удивляли меня, особенно Вадик. Он начал жить духовной жизнью, он получил духовное пробуждение, он полностью изменился в этой жизни. Этот человек приобрел Духовный опыт другим путем, отличным от меня. Ему не нужно было годы употреблять, что бы прийти к Богу, и мне нравится встречаться и общаться с ними, просто потому, что я могу услышать от них то, чего я не знаю сам, и это результат 9 Шага.

Мое поведение отрезало от меня других людей, то, что я задевал других людей, унижал их, это отрезало меня от других людей. Я уходил постоянно в одиночество. Благодаря 9 Шагу у меня стало на много больше людей, с кем я могу пообщаться.

Интересный случай с Димой. Я ему сделал 9 Шаг, он сейчас работает в сервисном центре, делает компьютеры. Я с ним пересекся несколько раз, после 9 Шага, когда в ремонт оставлял компьютер. Что значит быть полезным для других людей после того, как сделал 9 Шаг? Я ему рассказал о своей поездке в Америку, потом как круто изменилась моя жизнь, как живу сейчас. И это сподвигло его пойти на курсы английского языка, он хочет уехать за границу. Мой пример, возможно, воодушевило его на действие. Благодаря чему? Благодаря тому, что я выполнил 9 Шаг. Поэтому 9 Шаг- это больше, чем просто попросить прощения. 9 Шаг меняет как мою жизнь, так и жизнь того, кому я делаю 9 Шаг. Поэтому это не эгоистичный бизнес, в этом суть, в строчке, в синей книге – то, что мы хотим расчистить наше прошлое, это не самоцель, наша цель изменить максимально себя, что бы быть полезными для Бога и других людей.

Оля- моя одноклассница. Я уже был в 9 Шаге 2 или 3 года. Думал, что по одноклассникам точно все закрыл. У меня был День рождения, ко мне пришли гости, и я начал показывать свой выпускной альбом со школы. Увидел эту девушку и понял, что мне нужно сделать 9 Шаг. В итоге я нашел координаты, мы встретились, я сделал ей 9 Шаг. Это к тому, что вы тоже должны быть готовы, что Бог может открыть для вас новые 9 Шаги. Вы можете думать, что все, почти все закрыл, и тут, бам, бам, бам, плюс десять 9 Шагов. Бог дает благодать, до тех пор пока я нахожусь в неведении. До тех пор, пока я не помнил про Олю, я жил

спокойно, у меня могло быть спокойствие, умиртворение. Как только я осознал, что я ей должен делать 9 Шаг, все. Я уже не могу играть в игры, мне нужно делать 9 Шаг.

3. Вредительство и воровство.

Я просто перечислю, что я возмещал школе. Я бил стекла в школе. Примерно посчитал квадратуру разбитых стекол- возместил. Воровал сухой спирт с кабинета химии - возместил, спиртовка – возместил. Купил для кабинета химии и физики. Украд христоматию в школе, в ней было 2 закладки по 1 доллару. Я купил христоматию, затем 2 доллара, по доллару, и затем вернул учительнице украинской литературы. Она на тот момент работала в той же школе, в том же кабинете. Дальше, я воровал тетради с кабинетов- отдал пачку тетрадей. Отдал сверла в мастерскую, в кабинет трудов. Я осознал, что я обрисовывал парты, и я понял, что я должен что-то с этим делать. Бог дал такую подсказку. Я купил банку краски большую, коричневую, которой красят парты и вернул в школу. Когда я со своим спонсором, обговаривал этот момент, он сказал: «Коля, я не хочу, что бы ты делал этот 9 Шаг», - Я ему: «Почему, Юра?». Он говорит: «Потому что, если ты сделаешь этот 9 Шаг, мне тоже придется его делать. Я много думал об этом ущербе, но я себе рассказал, что я ни как не смогу возместить этот 9 Шаг. А если я буду знать, что ты такой ущерб возместил, я себе не смогу». Но Бог сказал- иди делай. Я слушаю Бога. Я надеюсь, идея понятна.

И дальше был такой памятный Шаг. Я когда- то украд набор гирек в кабинете физики. И этот набор гирек- 200 грамм железяк. И когда пришел момент возмещать, я думал, сколько может стоить 200 грамм железяк, ну 100 гривен, ну 200 гривен. 580 гривен стоит набор гирек. Оказывается гирьки это очень дорогая вещь. И я собирал деньги на эти гирьки, поехал, купил эти гирьки и отдал своей школе. И после этого я больше не хочу воровать гирьки, никогда в своей жизни. Вот это по поводу школы.

Следующий этап моей жизни было обучение в техникуме, и то же здесь учителя, одноклассники, и финансовый ущерб.

Преподаватель - Ольга Николаевна. Она была моя классная руководитель, и мы с ней очень плохо расстались, я ей нагрубил в конце моего обучения. Я с ней не общался несколько лет после этого. И что самое интересное, то, что она встречалась с моим одноклассником, хотя и была старше его на 3-4 года. И у них семья появилась, ребенок общий. когда я сделал 9 Шаг Ольге Николаевне, я смог нормально общаться и с одноклассником Сергеем- это ее муж, и с ней, как с его женой.

Следующий преподаватель- это Татьяна Владимировна. Она была моей первым классным руководителем в техникуме. И результатом того, что я сделал ей 9 Шаг, рассказал о том, что я протрезвел, было то, что она пригласила меня провести лекцию по зависимости для студентов, т.е., для ее группы. И я провел для них занятие. 9 Шаг это ворота в 12 Шаг. По большому счету, я сделал 12 Шаг детям, студентам техникума.

Одноклассники. Хотел бы несколько таких примеров привести.

Ваня. У него всю жизнь были кучерявые волосы и я его высмеивал. И я сделал ему 9 Шаг. И снова, это один из тех людей, которые меня поразил. Он обрел Бога через церковь. На тот момент, когда мы с ним встретились, начали говорить о 9 Шаге, я попросил прощения. И после этого мы с ним очень часто встречались, общались, разговаривали. Он мне очень много помог, он работает в университете, где я учился. Ваня рассказал о своем отношении, он говорил: «Я не мог понять, почему Бог терпит тебя, Коля. Ты вроде умный, у тебя способности, тем не менее.... Как ты ведешь себя, как используешь дары, которые Бог дал тебе? Меня очень поражало это и много думал об этом. А потом еще больше стал о тебе

думать, когда ты пришел делать 9 Шаг, и рассказал о том, что произошло с тобой в жизни, какую роль во всем этом имел Бог. Ты для меня, как одно из проявлений Божественного творения. Что должно произойти с человеком? Полностью измениться, полная трансформация, и это здорово». Я с Ваней, в результате выполнения 9 Шага имею очень теплые дружеские отношения. Опять же, насколько это отлично, что было в техникуме, когда я учился, я употреблял, 4 года, которые мы провели, вместе обучаясь, я его постоянно задевал, постоянно высмеивал, унижал. В результате выполнения Программы выздоровления, выполнения 9 Шага, он улыбается, когда видит меня, улыбается, мы жмем друг другу руки, мы вместе можем провести время фантастично.

Следующий человек, о котором я хотел бы рассказать. Дима Боровик. Я искал этого человека 4 года и до сих пор продолжаю искать. Я предпринял очень много попыток, и через «Одноклассники», и через одноклассников, через Контакт, Фейсбук, социальные сети. Я ходил в техникум у нашей учительницы спрашивал, где его найти, вот, телефонный справочник. Я не смог найти этого человека. 4 года ищу и так не смог его найти, но я написал ему письмо, в котором честно смог рассказать ситуацию, попросить прощение и поставил плюс в графе выполнения 9 Шага. Я сделал все что мог, если этот человек придет когда-нибудь в мою жизнь, я буду готов сделать ему 9 Шаг.

Настя. Этот 9 Шага тоже очень много дал по поводу понимания кем я был. Представьте ситуацию, я проучился с девушкой 4 года вместе и мы не виделись где-то 2-3 года. Мне дали ее номер телефона, звоню ей, прошу о встрече, она не хочет со мной встретиться, просто не хочет со мной встречаться, и все. Я звонил ей 2 раза. Я обговаривал со спонсором эту ситуацию. И пришло осознание, которое меня шокировало. Каким я должен был быть человеком в ее глазах, что бы прошло несколько лет, а мы проучились с ней вместе 4 года, и она не хочет встречаться со мной, даже на 5 минут, что бы пообщаться со мной? Каким я должен быть монстром в ее глазах? В конечном итоге она согласилась со мной встретиться, она назначила мне время и место. Я приехал к ней и сделал ей 9 Шаг. Мы пообщались с ней и расстались. Но мы не стали друзьями, хотя эта ситуация закрыта. Насколько то, что я о себе представлял, отличается от того каким видели меня другие люди.

Еще по поводу техникума. У меня вот было воровство в столовой булочек, и как я возмещал. Я пришел в техникум, в столовую, отвел в сторону продавщицу, объяснил ей ситуацию, возможно, она работает здесь и у них происходит воровство булочек. Объяснил ей, что когда я учился в техникуме, я то же воровал эти булочки. Я примерно посчитал сумму, на которую украл эти булочки, и я хотел возместить ей эту сумму, в учет того, что воруют у них. Плюс была такая ситуация, что я украл подставку для цветов в этой столовой, и я возместил эту сумму денег. Это был косвенный 9 Шаг. Плюс у меня в техникуме было такое, что я коврик украл для мыши в компьютерном классе. Я купил новый компьютерный коврик и пошел в кабинет информатики именно к тому преподавателю, который у меня был, объяснил ситуацию, что я украл коврик и принес возместить его.

Последний 9 Шаг, по поводу финансового ущерба в техникуме. Был такой эпизод, что я пьяный отмечал Новый Год в общежитии, выбил замок в дверях. Я пришел в это общежитие, обратился к коменданту общежития, объяснил ситуацию, попросил прощения, спросил: «Что я могу сделать для возмещения ущерба?». Он сказал: «Купить два хороших навесных замка». Что я и сделал. Пошел на ближайший рынок, купил эти 2 замка и вернул ему.

Следующая категория ущерба, который я хотел бы рассказать, это университет, в котором я учился. Приведу примеры.

Первый. Девушка Оля. Ущерб, который я ей причинил был своеобразный. Я разместил ее номер телефона на сайте знакомств. Якобы это проститутка, которая готова заниматься

сексом с кем угодно, звоните мне все. И разослал сто парням. В итоге, я так понимаю, ее донимали некоторое время вот такими звонками. Этот 9 Шаг был очень, очень постыдный. Мне очень было стыдно возмещать этот ущерб. И еще раз, в результате таких 9 Шагов я приобретаю Духовный опыт. Я вдруг начинаю хотеть больше такого ни когда не делать. Если я сделал что-то, и я думаю, что это не правильно, то это всего лишь мнение. Если я сделал поступок и попросил прощение, возместил ущерб, сделал все что нужно, что бы возместить эту ситуацию, вот тогда я чему-то научился, вот тогда есть шанс, что я не повторю такую ситуацию.

Дальше, люди с употребления. Смотрите, и тут есть ряд очень сильных 9 Шагов. Первое, я хотел бы про Виталика рассказать. Виталик- я давал этому парню наркотик, в частности винт. Затем я начал употреблять первентин – это очень сильный психостимулятор. И я начал приходить и давать ему. И вот Виталик однажды попросил меня не приходить к нему с этим наркотиком, потому что он очень странно влияет на него, и он не может сопротивляться этому наркотику. Но как же сказать «нет», если я предлагаю ему, поэтому он попросил: «Коля, не приходи ко мне». И я не выполнил эту просьбу, я все равно приходил к нему, приносил и мы употребляли. И однажды, после похмелья, после действия этого наркотика, он сидел и начал просто улыбаться. Сидит, молчит и просто улыбаться. Мы не придали как-то этому значения. Но вот когда я попал в монастырь, протрезвел в монастыре, мне сказали, что этот Виталик сошел с ума. В какой-то момент он стал молчать и просто улыбаться. Люди, которые его встречали, говорили, что он подходит к тебе, смотрит, улыбается, и молчит. И мне стало очень тяжело жить, когда я это узнал. Чувство вины было просто бешенное, просто не подъемное чувство вины. И я когда дошел до 8 Шага, я преисполнился готовностью сделать что угодно, что бы возместить этот ущерб. И я рассказал спонсору про эту ситуацию, он посоветовался со своим спонсором, тот посоветовался со своим, в итоге из Америки пришел ответ, что нужно сделать 9 Шаг этому парню. Прийти и поговорить с ним, даже если он не понимает, то, что я ему хочу донести. Разговаривать с ним, как с маленьким ребенком, но делать этот 9 Шаг нужно. Еще я украл у этого парня гантели. И вы можете представить себе ситуация дурацкая, идти с гантелями к нему, когда такая ситуация сложная. И мне сказали, что Виталик пролежал в психиатрической больнице какое-то время. И вот он вышел и снова заговорил. Я купил гантели и поехал к нему делать 9 Шаг. Мы встретились, посидели, поговорили. Я отдал гантели, попросил прощения, мы обсудили эту ситуацию, попили чай. После этого мы несколько раз встречались еще. Я предлагал ему группу, я предлагал ему Программу, но он не видел смысла в этом. Примерно через месяц, он снова ушел в себя. Слышал, что он взял нож и порезал какого-то парня, и попал в тюрьму. Но факт тот, что эта ситуация решена, я не чувствую вины за это. Да, мне тяжело сейчас об этом говорить, но я свободен, я свободен от этого ущерба, я сделал все, что мог, что бы возместить эту ситуацию, то чего не хватало, добавил Бог. Это очень сильный опыт. Я ни когда бы не смог, приобрести этот опыт, думая о нем, размышляя о нем, предполагая, как можно сделать это. Я приобрел этот опыт, только делая 9 Шаг.

Парень Саша. Он был барменом в одном ресторане, куда мы ходили пить, и постоянно сносили этот бар, билась посуда, постоянно происходили драки, постоянно этого бармена высмеивали. Я пришел к нему делать 9 Шаг. Я попросил у него прощение и был готов услышать его сторону. А он мне говорит: «Что ты хочешь от меня?». Я снова повторил всю формулировку 9 Шага, и он снова говорит: «Что ты хочешь от меня?». Он не понял до конца, что я хочу, что я пришел возместить ущерб, попросил прощения, готов сделать все, что бы выровнять эту ситуацию. Вы знаете, это было неважно, в конце концов, я сказал все, что нужно было, вышел с этого бара и почувствовал, две гирьки по 100 грамм выпали из моих карманов.

На мне была какая-то плита. Я ни когда в жизни не знал, что меня что-то давит, до тех пор пока не начал делать 9 Шаги. Пока я не стал сбрасывать с себя этот вес и не почувствовал

свободу, и не почувствовал, что значит быть свободным. Я не знал, что такое быть свободным, я не знал, что на меня что-то давит, пока не сбросил этот вес.

9 Шаг Вадику. Я употреблял вместе с этим парнем. Его мама увидела, что мы кололись, и она выгнала меня из их дома. И попростовости времени я пришел к нему, что бы делать 9 Шаг, так же встретился с его мамой. И рассказал, как я протрезвел, что со мной произошло, и предложил Вадику помощь, что бы протрезветь, его мама знала об этом. Т.е., сделав ему 9 Шаг, я сразу перешел к 12Шаг, сразу начал говорить ему о программе и выходе. Он не зацепился, он не захотел этого, но я выполнил свою сторону улицы. И встречая его маму после этого, она благословляла меня. Это большая разница, слышать благословление в свой адрес вместо проклятия, да, того что я даю наркотики другим людям, или то, что я приношу боль в их дом.

Дальше. 9 Шаг- Олег. Это был один из 9 Шагов, когда мне сказали: «Эй, ты что парень, в религию ушел? Что ты хочешь от меня?». Вот так закончился этот 9 Шаг. Но я его сделал. Я выслушал человека. Выслушал все, что он мне хотел сказать и ушел свободным человеком. Через несколько лет после этого, один парень пришел на группу и я с ним разговорился. Мы выяснили, что у нас есть несколько общих знакомых, среди которых этот парень Олег. И этот Олег наркоман, как оказалось погиб под поездом. Они пошли воровать металл, феросплав с поездов срывали, и он попал под поезд, его разрезало на части. Ноя сделал 9 Шаг, я выполнил свою сторону улицы. И тут такой момент, нам нужно помнить, что люди умирают, нам нужно помнить, что мы можем не успеть. Поэтому нам нужно 9 Шаг, делать быстро, не затягивать с этим. Есть ли чувство вины к этому парню у меня сейчас – нет. Я сделал 9 Шаг, он мог изменить свою жизнь, но не изменил. И это большая разница между тем сделать 9 Шаг, сделать все, что от меня зависит, или не сделать.

Парень Ярослав и его мама. Я решил объединить их. Я делал эти два 9 Шага отдельно, но говорить о них буду сразу. Мы приходили к Ярославу, когда его мамы не было дома. Она работала в ночную смену. И мы у него дома устраивали притон. Мы девушек приводили, траву курили, пили - ну вообще бардак. И доходило до безобразий- люди писали у него в зале, били посуду, из холодильника еду ели. Это может глупо звучит- покушать еду, но если люди покупают еду на свою семью, и кто-то пришел и все съел, то надо покупать их снова, т.е. это финансовый 9 Шаг, финансовый ущерб. Я сделал 9 Шаг сначала ему, потом я сделал 9 Шаг его маме. Я посчитал примерно свою часть, сколько я денег должен ей и отдал его маме. Хотя его мама не хотела брать эти деньги. Я с ней поговорил и выяснилось, что она очень жестоко относилась к нам. И даже когда я попросил прощения, отдал деньги, она все равно была настроена жестко к нам. И тогда я ей сказал, что каждый из тех людей, кто был в этом доме, и причинили ущерб, уже заплатили. Я заплатил жестокой зависимостью, тем, что я потерял университет, что я жил в монастыре. Другой парень заплатил тем, что он сошел с ума. Каждый из нас потерял что-то в жизни, и я преисполнен сожалением о произошедшем, но больше того, что я сделал, сделать не могу. Через год или два мне сказали, что Ярослав умер. Ему было где-то 22, 23 года, он умер от рака кости. И снова я очень благодарен Богу за возможность сделать 9 Шаг этому парню при жизни, и не жить с чувством вины и сожаления, что я успел сделать этот Шаг при жизни Олега.

Дима и его мама. 9Шаг Диме, заключается в том, что я его унижал постоянно, задевал. И один раз мы его побиили при его маме. Он был должен нам деньги, мы приволокли его домой, и там вышла его мама. И мы с него деньги требовали, и пришли к его маме, что бы она отдала деньги вместо него. Ситуация не красивая, на улице шум, крики, весь вечер. И поэтому я делал 9 Шаг ему, а потом делал 9 Шаг отдельно его маме. Его мама, это тоже один из подарков Бога. Когда я делаю 9 Шаг, встречаюсь с такими людьми, которые приобрели свой собственный Духовный опыт. Его мама имела свой Духовный опыт, она начала ходить в церковь благодаря или из-за зависимости сына, и обрела Бога в своей

жизни. И у нее был другой сын, и они смогли наладить свою жизнь, не смотря на то, что Дима употребляет, в тюрьме сидит.

Юра и Женя вот это два парня, которые сидят в тюрьме. Вот они у меня в 9 Шаге, и им двоим сделал 9 Шаг, и сразу же я сделал 12 Шаг. Я им в тюрьму передал книгу АА, брошюры, и сказал, что оба могут рассчитывать на меня, если хотят обрести трезвость. Женя не воспользовался этим предложением, он подумал, что это моя слабость, и начал мне звонить, его девушка звонила, просили денег, «Надо помочь, деньги нужны», - так они мне говорили. И у меня был жуткий, жуткий, жуткий страх, что со мной будет? На меня, наведут бандитов, и т.д. И собрав этот страх, так сказать в кулак, сделал 10 Шаг, помолился, пригласил Бога и снова поговорил с ним, о том, что бы он мне больше не звонил. Только если он захочет поговорить об АА, о программе выздоровления, я готов помочь. Я ему сказал: «Звони мне после того, как ты прочитаешь эту книгу». Он так и не позвонил.

Второй пример, это вот Юра, он до сих пор в тюрьме сидит, но он более расположен, что бы поменять жизнь. Мне он периодически звонит, мы общаемся, я рассказываю о своей жизни, о том, как я делаю 9 Шаги, и как только он выйдет из тюрьмы, я так подозреваю, он готов, что бы сразу ходить на группы. Я ездил один раз к нему в лагерь, проведовал его, и мы разговаривали по этому поводу.

Парень Яша. Яша был моим заклятым врагом в употреблении. Мы с ним несколько раз дрались, унижали друг друга, при первой возможности. И он был самым большим врагом в моем употреблении. После того, как я прошел через молитвенный процесс 4 Шага, у меня ушла злоба на него. Я начал делать 9 Шаги, и вот подошел к Яше. Я договорился с ним встретиться. Но он так и не пришел. Но самое интересное, то, что мы встретились с ним через очень короткое время в трамвае. Я сделал ему 9 Шаг, спросил, как я могу ему возместить этот ущерб. И он мне сказал просто: «Да это все фигня, вот если бы я тогда был не таким пьяным, я бы тебе навалял, а не ты мне». Я попробовал наладить с ним отношение. Он не захотел этого, он принял решение жить в этой злобе. Самое главное для меня, что я выполнил этот 9 Шаг. Я пошел к врагу, хотя отношение у меня стало лучше к нему, я не стал любить его, и выполнил 9 Шаг, и в результате я стал свободным. И как написано, что идти к врагу труднее, чем к другу, но результат от этого больше. Чем сложнее для меня сделать 9 Шаг, тем больше будет подарок от Бога, больше свободы, которую я получу.

Дима- это один из тех 9 Шагов, который потряс меня, он потряс до глубины души. Каждый из вас когда-то слышал по телевизору, выступает пастор какой-то или священник, и рассказывает о силе Бога, или чудесах каких-то, о том, как Бог меняет жизни других людей. И это все здорово, но для меня чудеса раньше были просто слова, других людей, до тех пор, пока я не обрел Духовный опыт и не имею такие вот примеры в собственной жизни. Я с этим парнем, Димой, лежал в больнице, наркологии. И вот он мне оставил две книги: «География мира» и «Первая медицинская помощь», и как бы, он ушел, а у меня его книги остались, и я не знал как и где его найти. Фамилию я его знал, не знал телефона. Я знал, примерно, где он живет, в каком районе, недалеко от меня. Я живу в частном доме, а рядышком идут многоэтажки. И где конкретно в многоэтажке он живет, то же не понятно. И я как-то вышел из дома, что бы пополнить счет на мобильном телефоне. Зашел в магазин, терминал закрыт. Пошел на другую остановку, это километр пути. Подхожу, написано «Автомат временно не работает». Думаю, пойду в другой магазин, это еще километр. И вот между мной и этим магазином идут вот эти многоэтажные дома. И я, иду и про себя говорю «Господи, покажи свою Силу и Величие. Выведи этого человека передо мной, что бы я удостоверился в Твоем Величие». И я иду, и представьте, дорога, она как бы разветвляется, потом опять сходится. И вот я иду по левой дороге и смотрю на право, по правой дороге идут два человека. И мы идем параллельно, и эти дорожки дальше в одну сходятся. Мы сходимся в одну, и я смотрю, и перед мною стоит этот парень – Дима. Он

стоит передо мной, и через несколько минут после этой молитвы. И меня просто трусит, потому что передо мною чудо стоит, я не видел этого парня несколько лет. Я помолился, и он стоит передо мною. И я с ним начинаю разговаривать, объясняю ситуацию, попросил прощения за это, и сказал, что я хочу вернуть тебе эти книги. Взял у него его номер телефона, и мы разошлись. И затем я купил одну книгу, недостающую, потому что одна книга у меня была, а одну книгу я куда-то задевал. Я купил эту книгу и должен был идти делать 9 Шаг. И как-то так получилось, что в этот день приехали мои знакомые из Мелитополя, и вот говорят: «Смотри книга АА в твердом переплете. Хочешь себе такую?». Говорю: «Конечно, хочу, будет здорово, сколько она стоит?». – «80 гривен». На тот момент книги стоили по 25 гривен, в мягком переплете, и я не был готов потратить 80 гривен на книгу в твердом переплете, даже не смотря на то, что она была такая хорошая, красивая, бумага качественная, потому что я вот только деньги потратил на эту книгу по 9 Шагу. Я говорю ребятам, что, к сожалению, я не могу купить ее, потому что у меня нет денег. Мы пожали руки, я взял эти две книги и пошел делать свой 9 Шаг Диме. Отдал ему книги, все, мы ситуацию закрыли. Я возвращаюсь домой, и у меня на столе лежит эта книга АА в твердом переплете, с хорошей бумагой. Я у папыспрашиваю: «Откуда взялась эта книга?». Он говорит: «Твои друзья уехали, а потом через 5 минут вернулись, говорят, они посоветовались и решили, что ты такой хороший парень, и они хотят сделать тебе подарок, вот эту книгу». И это то же Духовный опыт. Духовный опыт, который заключается в том, что я готов сделать 9 Шаг, я готов пожертвовать деньгами, средствами, силой, временем и Бог дает подарки за это. Я не могу перечислить каждый конкретный случай, когда я не получал деньги сразу же после того, как сделал 9 Шаг. Вот это один из 9 Шагов, когда я отдал книгу и получил ту книгу, которую хочу, в подарок.

Это работает, и это мой Духовный опыт. У вас теперь есть прикольное духовное мнение. Начните делать 9 Шаг, начните возмещать ущерб, начните просить прощение, начните отдавать деньги и вещи, которые вы должны другим людям, и посмотрите, как измениться ваша жизнь от этого.

Дальше, у меня есть несколько 9 Шагов связанных с употреблением, связанных с наркологией. Я нанес ряд ущербов людям, которые там работают, в частности санитарам и медицинским сестрам. Я был очень плохим пациентом в наркологии. Я постоянно всех посылал, грубил, высмеивал их, один раз устроил голодовку в блоке, очень портил жизнь людям, которые работают в этой наркологии, санитарам и медсестрам. И там большая текучка в этом отделении наркологии, люди постоянно меняются. Поэтому я делал косвенный 9 Шаг санитарам. Мне открыл дверь санитар, я ему объяснил, что я лежал здесь и постоянно грубил, высмеивал людей его профессии. И скорее всего, я никогда не встречу людей, которые работали здесь до него. Но я верю, что он тоже сталкивался с этими ситуациями здесь, поэтому я хочу попросить прощения за себя и за тех людей, которые делают это сейчас. Медсестры. Самое интересное, что я пришел и попал на ту медсестру, которой я принес ущерб, и сделал ей 9 Шаг лично. И затем я ходил в эту наркологию несколько лет, и мы с ней пересекались. И удивительно, как она преобразалась в моих глазах после этого. Когда был в употреблении, когда был в этом безумии, она была передо мною ведьмой такой, страшной ведьмой. В результате того, что я протрезвел, сделал 4 Шаг, возместил ей ущерб она стала милая пожилая женщина, которая помогала наркоманам, и пыталась делать свою работу так, как она могла. Духовный опыт - вот это называется Духовный опыт, когда что-то меняется в тебе, меняется восприятие мира в результате Духовный действий.

И последний пример из людей в употреблении. Это была Алена. Алена продавала наркотики. И была такая ситуация, когда два раза я ломился к ней ночью, выбивал ее дверь, стучал ногами, соседям мешал и т.д.. Я не должен был денег ей, но я причинил вот именно такой 9 Шаг. Я приехал к ней, было реально страшно. Страшно встречаться с этим человеком, и я вообще не знал, как это произойдет, что там может быть. Я приехал, походил вокруг ее дома, сел на маршрутку и уехал. Я не решился с первого раза сделать

вот этот 9 Шаг. Затем я приехал снова, сидел под ее подъездом. Кто-то открыл дверь. Я вошел. Позвонил в дверь, еще раз позвонил, и еще раз позвонил. Мне ни кто не ответил. Я знал, что там есть люди, потому что я сидел под подъездом, свет горел там, слышно было, что люди ходят, но мне не открывали дверь. И что я сделал, я написал письмо. Написал кто я, попросил прощения, описал ту ситуацию, рассказал, что я протрезвел в Сообществе АА и наркоманов. Оставил визитку группы, куда я хожу, сложил все конвертиком и вложил в ее дверь. И таким образом я выполнил этот 9 Шаг. Бывает и так. Я сделал все что мог, и она мне не позвонила, пока, может быть позвонит, как-нибудь, в будущем.

По поводу того, что я приехал делать 9 Шаг, в наркологию и было страшно. Представьте, 5 этаж здания и мне надо на 5 этаж. Я поднялся до 3 этажа и все, и ноги не идут. Ноги не идут, ступор, и все. Я собираюсь возвращаться и ехать домой. И что значит Духовный опыт? Духовный опыт- результат действий. Я позвонил спонсору, не берет трубку, позвонил другому человеку- там не берут трубку. Позвонил 3 человеку, говорю: «Юра, такая и такая ситуация, я в ступоре, мне страшно». И самое интересное, Юра- это тоже человек из 9 Шага. Я позвонил ему, вернее смог позвонить ему, только потому, что яделалему 9 Шаг ему до этого. В итоге я с ним поговорил, и чувствую, ноги могут идти. Я сказал: «Спасибо, что выслушал меня, ноги ходят, страх ушел. Я пошел делать 9 Шаг. Пока есть вот эта решимость. Пока». Он говорит: «Коля, давай, молюсь за тебя.Обнимаю». Я положил трубку и бегом идти делать 9 Шаг. Поэтому вы можете взять этот опыт на вооружение себе, когда вам будет страшно делать 9 Шаг, плюс обязательно, молитесь Богу перед каждым разом, когда вы идете делать 9 Шаг.

На этом мы завершим эту сессию по поводу 9 Шага. И я расскажу остальные свои 9 Шаги на следующем собрании. Давайте побудем в тишине, поблагодарим Бога, за то, что он был с нами во время этого общения и закончим наше собрание «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...»

50 9 Шаг. Практика 3

Привет всем, меня зовут Коля Голубей я настоящий выздоровевший алкоголик и наркоман.

Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на это собрание. ***«Господь Бог, Отец наш Небесный, прошу тебя, вложи правильные слова в молитву.***

Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое; Да приидет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; Хлеб наш насущный дай нам на сей день; И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; И не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. Ибо Твое есть Царство и сила и слава вовеки. Аминь».

И так, мы закончим на этом собрании говорить о 9Шаге. Вернее, мы закончим говорить о моем 9 Шаге. Что бы вы могли получить больше опыта, в материалах к семинару есть треки и приложения, опыта 9 Шагов других людей.

Я уже описал свои 9 Шаги по поводу школы, техникума, университета и людей с употребления. На этом собрании мы поговорим о том, как я делал 9 Шаг моей семье. Финансовые 9 Шаги, косвенные 9 Шаги, письма, 9 Шаг по обязательствам, клевете, распространению негатива, а так же 9 Шаг по поводу измены.

Я был научен таким образом, что не стоит делать 9 Шаг членам семьи в начале своего 9 Шага. Делать 9 Шаг членам семьи нужно тогда, когда приобрету опыт выполнения 9 Шагов. Что бы мне идти к семье, мне нужен какой-то опыт, и желательно позитивный. Потому что, делать 9 Шаг членам семьи очень сложно, очень ответственно, вот и нужно его делать правильно. И для этого нужен опыт выполнения более простых Шагов. 9 Шаг нужно делать - от более простых к сложным, т.е., когда я сделаю все простые 9 Шаги, я могу переходить к более сложным. И у меня из членов семьи- это мама, папа, две сестры и зять. Еще такой момент - я делал несколько раз 9 Шаг мама и папе, т.е., я сначала делал 9 Шаг по поводу своего употребления, затем у меня был период, что мне нужно было попросить прощение у родителей за какой-то промежуток времени. Прошел, допустим, год, я сел за свою новую инвентаризацию, увидел свои ошибки, и мне нужно было заново делать 9 Шаг своим родителям. Моральные 9 Шаги. Очень немного было таких примеров, когда я просил у них прощение в рамках 10 Шага. Я с ними поспорил, увидел, помолился, обговорил с кем-то, исправил ошибку- сразу же попросил прощение.

И так, на тот момент, когда я протрезвел, у меня с моей мамой был моральный 9 Шаг и финансовый. Финансовый 9 Шаг был около 500 гривен, я посчитал, это те деньги, которые я украл у нее и моральный 9 Шаг по поводу того, каким я был сыном для нее. Я сел с ней, я попросил прощение, мы обсудили ситуацию. Я сказал, что я должен денег, и спросил, что я могу сделать, что бы возместить ущерб. Ее ответом было то, что ей не нужны деньги, главное, что бы я был счастлив, что бы у меня было все хорошо, что бы я поддерживал свою трезвость. Я обсудил со спонсором, слушал опыт других людей. Я знаю, что ни я, ни моя мама, мы не принимаем решения по поводу возмещения ущерба. То, что моя мама сказала, что я ей не должен денег и не нужно отдавать эти 500 гривен, что я могу себе их оставить, это не значит, что я должен сделать именно так. Я поговорил со спонсором и на 500 гривен, которые я был должен маме, купил пылесос для нашей семьи и взял обязательство убирать в доме. Т.е., я взял уборку в доме в свою ответственность, в обязательство по дому, плюс я стал мыть посуду за собой и стал стараться мыть за другими членами семьи, убирать со стола. У меня в семье сейчас большинство тех, кто кушает, мама, папа, оставляют посуду в раковине. Я прихожу и мою ее. Это моя возможность быть членом этой семьи, делать что-то, приносить в семью, заниматься служением.

Дальше, папа. Папа это мой самый большой кредитор, я должен ему сумму, на момент выполнения этого Шага, 35000 гривен. Многие говорят: «Я не знаю, как посчитать сумму денег по 9 Шагу? Как можно посчитать весь мой ущерб, который я причинил близким, если это тянулось годами?». Включайте фантазию. Если, бы мне было нужно посчитать ущерб, который мне принесли за много лет, я бы его, поверьте, смог бы сформулировать. Поэтому я прикинул примерно таким образом, что 6 лет употребления по 100 гривен каждую неделю, что я воровал. Это 30000 гривен. 5000 гривен на какие-то крупные кражи, которые я делал дома. Просто для того, что бы вот эта сумма 35000 гривен была максимально близка к тому, что я сделал. Когда я считал эту сумму, я не считал вещи, которые мне покупали, ни то, что я жил дома, ни то, что ел. Я не считал те деньги, которые они сознательно потратили на меня. Потому что, они мои родители, и они тратили деньги на меня. Я считал именно те деньги, которые я украл. То, что мой папа заплатил за реабилитацию, мне не нужно возмещать ущерб ему за это. Он сознательно заплатил деньги за мою реабилитацию. Если бы он заплатил эти деньги за реабилитацию, а я не прошел ее, или украл бы их, или взял бы деньги на реабилитацию и проколол их, то тогда, конечно, нужно делать 9 Шаг. До тех пор, пока я пользуюсь чужими деньгами, т.е. мне дают, или делают подарки в рамках воли этого человека, то все нормально.

Например: был такой случай, уже в трезвости, что мой папа заплатил за меня за курсы английского языка месяц. И я не доходил на эти курсы. Сумма денег сгорела, 300 гривен. И я ему должен выплатить эту сумму, кроме тех 35000 гривен.

Я сделал своему папе моральный 9 Шаг в самом начале трезвости, мы обсудили сумму в 35000 гривен и я взял обязательство ее заплатить. На момент, когда я делал ему 9 Шаг, у меня не было ни какой возможности выплачивать эти деньги, просто потому, что их не было. Но я взял обязательство деньги выплатить, как только деньги появятся. Я начал выплачивать деньги папе после того, как я возместил все остальные финансовые 9 Шаги свои, более мелкие. Затем я всецело сконцентрировался на финансовом ущербе моему папе.

Еще один нюанс по поводу папы. Мой папа мне сказал, что он хочет, что бы я с ним начал проводить время. В течении нескольких месяцев, каждый день, или через день, он попросил, что бы я приходил к нему и мы разговаривали, проводили вместе время. И мы, обговорили время 10-15 минут. Каждый день я приходил к нему, иногда мы просто сидели, иногда общались, как день прошел, что нового и т.д.. Это было частью 9 Шага. Папа попросил делать это и я начал практиковать это. До недавнего времени все это было в силе. Сейчас это немного ушло, в прошлое из-за того, что я был очень занят, но папа попросил, что бы возобновил эту практику, и с сегодняшнего дня мы обговорим, как снова продолжить эти встречи. Потому что за годы употребления, мы очень отдалились друг от друга духовно, морально, психически. И такое время проведение позволяет сблизить людей.

Я расскажу немного о том, как изменились отношения в моей семье. За 4,5 года, моей трезвости и работы по Программе. После того как вернулся домой из монастыря, я начал практиковать действия - обнимать каждый день маму и папу, целовать маму, обычно утром, вечером, перед сном. Я взял обязательство убираться в доме, мыть посуду, убирать со стола. Практикую медитацию - что я могу сделать для семьи. И в течении дня, когда родители просят о помощи, я стараюсь максимально, делать это. Что я могу сделать: лук достать - пошел, достал, надо во дворе убирать - нехотя, но убирал. Я начал говорить «Я тебя люблю». Это было очень сложно. Почему то мой рот, он не приспособлен для того, что бы говорить такие слова «Я тебя люблю». Я начал говорить маме, папе - «Я тебя люблю». И на моей памяти нет такого, что бы мне хоть раз мама или папа сказали «Я тебя люблю». Когда я говорю: «Ма, я тебя люблю», она может сказать «Я тебя тоже». Папе: «Па, я тебя люблю» - «И я тебя тоже». Но чтобы они сказали «Я тебя люблю», этого не было ни разу. И я как-то вечером подумал про себя, а было хоть раз такое в жизни, что бы кто-то сказал: «Я тебя люблю». Если честно, мне очень больно стало от мысли, что не помню ни одного раза, что бы мне сказали: «Я тебя люблю». И стало мне очень грустно. Но я практиковал эти слова: «Я тебя люблю» маме, папе. И однажды, я разговаривал с папой, и закончил беседу, уже делал Шаг назад, и папа сказал: «Я тебя люблю». Первый раз в жизни, сам, и это было не забываемо. Я до сих пор помню, когда мой папа сказал мне «Я тебя люблю», это не свойственно его природе. И вот эта фраза «Я тебя люблю» и является результатом этого невероятного процесса. И это не является частью моего 9 Шага. Это 12 Шаг - быть максимально хорошим сыном для своих родителей, добрым, любящим.

Мои родители это те люди, на которых я остро реагирую. Очень быстро на них раздражаюсь, приходит злоба, на папу бывают приступы ненависти, просто жуткая ненависть и неприятие. Я очень много духовных сил вкладываю на то, что бы у меня были нормальные отношения с родителями. Это я делаю, потому что хочу быть хорошим сыном, не потому что у меня есть чувство вины по поводу того, что я что-то сделал, нет. Я сделал свой 9 Шаг, я выплачиваю деньги папе. Но все эти духовные действия - это 12 Шаг.

Сестра Оля и ее муж Игорь. Они оба в моем 9 Шаге. Я сломал, вернее, порвал палатку, которая принадлежала Игорю в своем употреблении, и украл порно кассету у своей сестры. Украл нержавеющую трубу с их огорода. Когда я пришел делать им 9 Шаг, они сидели вдвоем, и я решил сделать сразу 9 Шаг двоим людям. Я попросил прощение, назвал тот ущерб, который я им причинил, сказал, что я готов его возместить. Спросил: «Как я еще могу возместить ущерб?». И они оба сказали: «Все нормально». Ситуация закрыта. Но когда

я говорил со своим спонсором, что я сделал 9 Шаг двум людям сразу одновременно, он сказал, что это не правильно и мне нужно переделать этот 9 Шаг и сделать его лично теперь каждому из этих людей. И я сделал, и получил свой Духовный опыт намного более сильный, чем когда я делал им обоим. Когда с ними разговаривал с каждым на один, они оба сказали намного больше, чем когда были вдвоем. Когда они были вдвоем это стеснение друг друга, и мы обсудили эту ситуацию, но не закрыли. Я закрыл эти 9 Шаги, когда я отдал своей сестре деньги, кассету, которую украл. Пусть это кажется глупостью, эта кассета, которую украл 10 лет назад, на тот момент лежала у меня дома, но я ее отдал. Палатка, которую я взял на рыбалку в употреблении, и в ней после этой рыбалки была дырка 2 метра. Мне либо покупать новую палатку, либо зашивать эту. И я часов 5 или 6 зашивал эту палатку. Зашивал ее качественно, как для себя. Целый день у меня ушел на зашивание палатки. Я отдал ее и тогда мы разошлись. Просто попросить прощение- это просто попросить прощение. Когда я сделал 9 Шаг полностью: попросил прощение, зашил палатку, отдал деньги, эффект почувствовался сразу. Я был на равных со своей сестрой и ее мужем. Мы больше не должны друг другу ни чего. Вот это сила 9 Шага.

Так же я делал 9 Шаг своей сестре Юле. Ей денег не должен был, но мы обсудили по поводу того, каким братом я был для нее, и как я дальше могу быть хорошим братом для нее.

Вот это по поводу семьи. Многие люди говорят, что весь тот ущерб, который я причинил близким, он как бы не восполним, и я всю жизнь должен делать им 9 Шаг. Но это не так. Моя задача сесть, обсудить ситуацию, попросить прощение, если я должен деньги- возместить их, спросить, что я могу сделать, что бы возместить весь причиненный им ущерб. Сделать то, что сказал мне человек. Результат я закрыл 9 Шаг, и я могу поставить плюс. Быть хорошим сыном, быть хорошим мужем, быть хорошим отцом, быть хорошим братом- это уже 12 Шаг. Мне не нужно жить всю жизнь в ощущении вины и того, что я должен им. 9 Шаг дает свободу, дает освобождение от рабства-эгоизма, вины и стыда. После того, как я выполнил 9 Шаг, я могу быть духовным хорошим членом семьи, и мне абсолютно не нужно жить в вине, за все то, сделанное раньше. Но для начала мне нужно возместить весь ущерб по 9 Шагу.

Яуделил этому ммоенту очень много времени, чтобы вам было понятно - не нужно делать 9 Шаг всю жизнь, вам нужно сделать один раз. Один раз пройти этот духовный процесс, который может быть болезненным, не приятным, который не хочется делать. Но стоит один раз пройти, и вы можете быть свободны. Либо же растянуть все это на всю жизнь, а я вам точно могу сказать, по личному опыту, нет ничего хуже в Программе, как продолжить 9 Шаг, который остановился.

Я 9 Шаг делал очень интенсивно. 5-6 человек в день, просто все силы бросил на выполнение этого Шага. Но, в какой-то момент я приостановил делать 9 Шаг, и начать делать его снова интенсивно стоило мне многих усилий, огромных усилий, поэтому я призываю вас, максимально быстро делать 9 Шаг. Он делается быстро, быстро, быстро, быстро. 9 Шаг это не мысли и чувства, а действия, интенсивные действия. В результате этих интенсивных действий у вас появится Духовный опыт и изменится ваше внутреннее мировоззрение, ваши мысли и отношения к миру, и вы больше ни когда не будете употреблять алкоголь или наркотик, до тех пор, пока вы будете поддерживать это духовное состояние. И вы можете выздороветь от этой болезни. Мы еще почитаем в конце обещание 9 Шага, которые даны в книге.

Теперь по поводу финансового 9 Шага. Всю трезвость у меня не было особо много денег. Где-то на 1,5 году трезвости, я восстановился в университете и учился на дневном отделении. 2 месяца назад я закончил учебу в университете. Деньги, которые у меня были, я зарабатывал благодаря тому, что я обучился профессии сварщика, и я получал стипендию, начиная со второго года обучения в университете. И у меня денег на самом

деле ни когда не было очень много, максимально это где-то доход от 2000 гривен- это 250 долларов. Половину, а то и больше я отдавал на свой 9 Шаг. Я очень интенсивно возвращал деньги, которые я был должен другим людям. И благодаря этому, я уверен, я сейчас трезв, не благодаря тому, что много знаю, думаю, или чувствую, благодаря тому, что я был готов пойти на все, что бы выздороветь от этой болезни. Готов был жить очень скромно, для того чтобы возмещать финансовый 9 Шаг. Сейчас у меня нет семьи, жены, детей, кого бы я обязан был бы содержать, поэтому я максимальное количество денег отдаю на 9 Шаг. И я пробежусь по таким значимым 9 Шагам.

Друг Виталик. Он работает на базаре. И в этом 9 Шаге, не так много денег, буквально 15 гривен. Я когда-то продал его товар с киоска и не отдал ему денег, 15 гривен, и вроде это мелочь, но отдать эти деньги нужно было. Надо было сказать человеку, с которым я дружил, что был такой эпизод, что я был не честен, не отдал деньги за проданный товар. Я сделал этот 9 Шаг, я отдал ему деньги, попросил прощение, мы обговорили, пожали друг другу руки, ситуация закрыта.

Дальше, соседка по даче. Я пьяный со своим знакомым, зашли к этой соседке на огород с целью накопать картошки, покушать. Но мы были на столько пьяны, что мы перекопали там целый ряд и не нашли ни одной картошки. В итоге утром, когда мы посмотрели на все это дело, оказалось, что мы копали везде- между кустов, между рядов, где угодно, только там, где нет картошки. Но мы перелопатили этот огород, и в итоге принесли моральный ущерб этой женщине. Представьте, человек выходит на свой огород, а там видно, что кто-то пытался украсть вещи, которые она выращивала. Мой папа был не далеко, когда я делал этот 9 Шаг, и он знал, что я делаю этот 9 Шаг. И он пытался сказать мне, что это не правильно, делать этот 9 Шаг, что якобы прошлое начну ворошить, что она забыла и т.д.. Я папу спрашиваю: «Ты сейчас переживаешь за эту женщину, или за свою репутацию?». Он ответил: «Причем тут женщина, конечно за свою репутацию». Я махнул головой, и пошел делать 9 Шаг. В итоге я с ней поговорил, я принес с собой, ведро картошки, принес рулет, сладкий, торт, мы с ней сели, поговорили, и она мне говорит: «А ты знаешь, что буквально неделю назад меня, обворовали, выкопали всю морковь, которую я выращивала целый год». И я ей говорю: «Возможно, через несколько лет эти люди придут и так же, как и я попросят прощения и возместят этот ущерб». И это тронуло эту женщину. Мы с ней поговорили, разошлись, и факт тот, как работает Бог, я пришел к ней делать 9 Шаг именно после того, как ее обворовали. Я получил свободу, и эта женщина получила свободу. Моя сестра и папа, говорят, каждый раз, когда они приезжают на дачу, женщина эта постоянно спрашивая про меня, передает привет. До сих пор, у нее держится это хорошее чувство в результате выполнения этого 9 Шага.

Дальше. Одна пожилая пара. Я разобрал арку виноградную у них во дворе, и нас было несколько человек. Спонсор сказал, что бы я общую сумму разделил на троих человек и отдал свою часть 9 Шага. Я пришел к этим людям, полностью готовый рассказать эту ситуацию, там горел свет, я стучал, я звал, они не отвечали. Я пришел, еще один раз, и результат был такой же, т.е. люди были, но они не вышли. Я написал письмо, вложил туда деньги и положил им в почтовый ящик, т.е. таким образом, я выполнил свой 9 Шаг. Я был готов встретиться с этими людьми, посмотреть им в глаза, но они не ответили, просто не вышли.

Примеры, когда я украл бак, трубы, арматуру, все эти ситуации прямого возмещения ущерба. Я приходил к людям и говорил: «Здравствуйте, меня зовут Коля. Несколько лет назад у вас украли бак?» -«Да, было». Я говорю: «Это я тот человек, который украл у вас бак. Я пришел попросить прощение у вас за это, и принес деньги возместить ущерб». То же самое было с поливочными трубами и с арматурой. И каждый раз, сложность в этих 9 Шагах была в том, что бы люди взяли деньги. Большинство людей с осторожностью относятся к таким вещам, и часть времени мне приходится тратить, что бы убедить их, что все нормально, что эти деньги не ворованные, что это деньги честно заработанные, и что я

готов возместить этот ущерб. Разные примеры по 9 Шагам, их нужно рассматривать каждый пример индивидуально.

Были такие 9 Шаги, когда нас было 3 человека, я готов отдать свою часть, и отдать свою сумму, которая лично на мне. Но, допустим, случай с арматурой, там нужно было принести всю сумму денег сразу. Во-первых, там сумма 750 гривен, и что-то внутри меня говорило, что в этом 9 Шаге мне нужно отдать всю сумму денег. Именно поэтому 9 Шагу у меня была очень жесткая депрессия, мне было очень плохо. Я пришел к человеку, позвал его, он вышел. Объяснил, кто я, что я пришел делать. Это один из 9 Шагов, когда люди реально слушают, они слушают все, что я пришел ему сказать. И это классный Духовный опыт. Вы почувствуете это, когда будете делать, что есть люди, которые поверхностно слушаю, а есть люди, которые очень внимательно слушают вас, воспринимают каждое ваше слово. Мы поговорили, я отдал ему деньги, плюс я дал ему визитку АН, той группы, на которую я ходил. Мы пожали руки, и разошлись. Мне приходилось ходить мимо этого дома всю трезвость с напряжением, т.к. он находится между моим домом и остановкой. Представьте, каждый раз ты ходишь в напряжении, ты знаешь, что вот в этом доме находится человек, которому я должен делать 9 Шаг. Сейчас- это свобода, и я готов заплатить за такую свободу.

Дальше, несколько эпизодов краж мобильных телефонов. В некоторых ситуациях я не воровал, меня просили помочь. И я не мог напрямую возместить эти 9 Шаги. Я просто не знал этих людей. И я со спонсором посчитал сумму каждому из этих случаев. Допустим, мобильный телефон, сколько он стоит, сколько было таких телефонов, сколько участвовало людей и я делил эту сумму на количество людей, брал на себя свою сумму, мой 9 Шаг, моя ответственность. И все эти деньги я отдал на служение, на 7 традицию моей группы, куда я ходил. На эти деньги я делал визитки, покупал литературу, объявления давал, на транспорте, на деньги 9 Шага. И опять же, я все это обговаривал со спонсором, он дал добро, и таким образом я делал вот эти 9 Шаги.

Хотел бы рассказать по поводу своего первого криминального 9 Шага, который я сделал. Я в употреблении украл зажигалку начала 20 века, из музея пожарной истории. И, слава Богу, что это была только зажигалка, потому что когда я ходил помuzeю, там был китель с орденами, пожарный нож, топор, инкрустированный всякими камнями. Слава Богу, что я не украл те вещи, но украл зажигалку. Когда я шел делать этот 9 Шаг в этот музей, то мне было реально страшно, страшно в том плане, что у меня не было еще опыта криминального 9 Шага, признавать, что я украл, возмещать этот ущерб. На тот момент у меня этой зажигалки не было. Я взял с собой около 100 гривен, и готовность возмещать этот ущерб. И я пришел в этот музей, спросил человека, кто занимается этим музеем, этот человек вышел, я с ним поговорил, объяснил ситуацию, что я сделал, и выразил свою готовность возмещать этот ущерб, тем способом, который он скажет. В итоге этот мужчина выслушал меня и сказал, что бы возместить этот ущерб не надо зажигалку эту возвращать, нужно купить электрическую переноску для этого музея. Она стоила гривен 40, я на ближайшем базаре пошел, купил и отдал ему. Мы пожали друг другу руки и разошлись. Это был мой первый опыт криминального 9 Шага. Но факт в том, что было страшно. Что я приду, они вызовут милицию и все...

В книге написано, что мы не всегда можем сделать 9 Шаг за один раз, помните, мы читали такую фразу «*при первой встрече*». Некоторые 9 Шаги могут быть больше, чем одна встреча. И доктор Боб, как описывают в книге, за один день обошел всех людей, а потом еще 3,5 года возмещал ущерб. Если 9 Шаг касается членов моей семьи, моих друзей, знакомых, которым я денег должен, либо банку по кредиту, либо я за квартиру не платил. Эти люди знают меня, знают, что я им должен, т.е., я могу пойти к ним на первую встречу, обсудить эту ситуацию и обговорить по поводу срока выплат. Когда я иду делать криминальный 9 Шаг, когда люди меня не знают, то разумнее всего идти с готовой суммой денег, что бы сразу отдать эти деньги по 9 Шагу. Разница, что если я пришел к незнакомым

людям, лучше сразу иметь сумму денег, возместить этот ущерб, по крайней мере, я оперировал таким опытом.

Пример: у меня один спонсируемый говорил, что он мак резал у людей на огороде и как возмещать этот ущерб, нужно ли его вообще возмещать. Я его спросил: «У кого он мак резал, у обычных людей, или у наркоторговцев?». Если это наркоторговцы, то идти к наркоторговцам и говорить, что я у вас мак резал это не очень умная идея. Если это обычные люди, бабушки, дедушки, то им можно придумать, как возместить ущерб. О том, что 9 Шаги это тонкие вещи, их надо обсуждать. Это весь опыт, который я передаю вам. Есть еще опыт, который вы можете услышать в других спикерских. Чужой опыт, поможет сделать те 9 Шаги, которые понятны для вас, простые 9 Шаги. Если у вас будут какие-то вопросы по поводу того, как возмещать 9 Шаги, которые вы не знаете, не услышите в моих выступлениях, или в выступлениях других людей, то вы можете обращаться ко мне, и мы вместе найдем способ, как возместить ущерб.

Еще несколько 9 Шагов, именно финансовых. Был магазин недалеко от меня, в котором мы как-то пьяные, поломали игровой автомат и хотели его вскрыть, забрать деньги из него. Но в итоге ничего мы не забрали, но повредили игровой автомат, и выломали одну часть - купюроприемник. Затем мы его выбросили за ненадобностью. В этом отделе продавщица, она меня в лицо видела, и я в течении нескольких лет не заходил в этот магазин, из-за страха, что она там вызовет хозяев этого аппарата, милицию вызовет, что угодно. И очень часто было, что я со знакомыми подходил к этому магазину, они там заходили, кофе там купить, чай купить, да вообще, что угодно купить в этом магазине, а я не мог из-за страха зайти в этот магазин. На улице снег, дождь, я стою, жду их, т.е. жизнь в страхе. Но, когда я пошел и сделал этот 9 Шаг, этому продавцу, почему этому продавцу, потому что она заплатила со своих денег за этот купюроприемник, она была ответственной за этот аппарат, и с нее спросили потерю. Я сразу принес определенную сумму денег, и она мне сказала какую сумму денег она заплатила, она была немного меньше той суммы, которую я принес, я выплатил ей, попросил прощение, мы пожали руки и расстались. Я могу теперь спокойно заходить, свободно в этот магазин, нет страха, т.е. эта ситуация решена.

У моей сестры был первый муж, у него есть брат. И я как-то взял кепку у этого парня, фирменную кепку, которую он купил в Европе, когда был там. Взял ее без спроса, пошел на футбольное поле и забыл ее. Ее естественно украли. И вот, когда подошел 9 Шаг, эта ситуация всплыла, хотя и прошло 15 лет. У меня появился друг знакомый американец, которого я попросил, чтобы его мама выслала кепку из Америки, фирменную, белую, найковскую кепку. Я потом пошел и отдал этому парню.

Книжный клуб. Есть в Украине организация, которая специализируется на продаже книг почтой. Сейчас появились сеть магазинов этого книжного клуба. И когда-то была акция купить 3 книги за 15 гривен и получить чашку. Но условием этой акции было то, что я должен в течении года сделать четыре покупки в этом магазине, то есть каждые три месяца, как минимум по одной покупке. Естественно я не делал никаких покупок. Когда я протрезвел, я пошел в этот книжный клуб, уже появились магазины, объяснил ситуацию и спросил: «Каким образом я могу возместить ущерб вот этой организации?». И они мне сказали, что я просто должен выполнить условия этого договора, то есть купить в течении года четыре книги, минимум по одной книге раз в три месяца. В итоге я выполнил весь этот договор и просто закрыл карточку в этом книжном клубе. Но факт что выполнение этого 9 Шага было в течении года. Я поставил плюс в этом 9 Шаге, только после того, как сделал последнюю покупку, закрыл абонемент в этом клубе и ушел свободным. Я больше ничего не должен им.

Дальше. Коственные 9 Шаги. Это такие 9 Шаги, людей, которых я не могу найти, но я могу сделать коственный 9 Шаг, представителям этих профессий. Например: я делал 9 Шаг продавцам семечек, кондукторам, тамадам со свадьбы. Я уже рассказывал про санитаров в

наркологии, был 9 Шаг продавцам бижутерии. Я когда-то украл цепочку во Львове. Факт тот, что я не смог бы найти даже, где украл эту цепочку. Я нашел такой же прилавок на базаре у нас и сделал 9 Шаг женщине, которая там работает. Что такое коственный 9 Шаг. Он звучит примерно так: «Здравствуйте, меня зовут Коля. У меня был случай, связанный с вашей профессией...» и я объясняю ситуацию. Бабушки, торгующие семечками. Кондуктора, драки устраивал в трамвае. Тамадам, устраивал дебош на свадьбе. «Я хочу попросить прощение у вас за это, потому что я не могу найти людей, которым я причинил ущерб, но я так подозреваю, что у вас были такие примеры и вас задевали. Я хотел бы возместить ущерб за это, попросить прощение». И было такое, что люди, говорили: «Да, было такое и было неприятно. Спасибо, что ты попросил прощение за это». Кто-то говорил, что такого не было. Но косвенные 9 Шаги нужно делать.

Еще один пример коственных 9 Шагов это неоплата за проезд в транспорте. Вот у меня был неоплаченный проезд в транспорте, который я возмещал. Мы со спонсором договорились, что я должен десять раз заплатить в транспорте за двоих. И это был один из самых, самых сложных 9 Шагов, которые я делал, т.е. я должен был зайти в транспорт и передать за проезд, за двоих. И у меня были такие жуткие страхи, что я вот человеку скажу: «Передайте за двоих». Жил в большом напряжении, делая этот 9 Шаг. С какой-то стороны, ну глупость, да? Десять раз заплатить по две гривны, это двадцать гривен. Но я был самым счастливым человеком в мире, когда я закрыл этот 9 Шаг.

Зачастую коственные 9 Шаги нужно делать несколько раз. То есть, если я несколько продавцов семечек задел, то я как минимум двум должен сделать коственный 9 Шаг. Тоже самое, с кондукторами. Я трем тамадам делал 9 Шаг. По поводу коственных девярых Шагов.

Письма. Технику написания писем я уже объяснял. У меня было несколько 9 Шагов с написанием писем и некоторые из них были довольно спокойные, ровные. Я просто написал письмо, спокойно объяснил людям в письме, что я хочу сделать. Я общался с ними, так как, будто они сидели рядом со мной за столом. Иногда мне хотелось рассказать им о 12 Шагах, о том, что я протрезвел, иногда такого желанья не было.

Самый сильный по эмоциям опыт, который у меня, был по написанию писем, это был первый человек, которому я писал письмо. Была такая ситуация, что я приехал из Запорожья в Мелитополь. Я ехал в маршрутке и проезжал мимо одного парня, его звали Грант. Нас связывала некрасивая ситуация. Милиционеры нас хотели забрать. Я его бросил, убежал, потом врал ему по поводу этой ситуации. Я хотел просто с ним переговорить об этом. Я как бы особого ущерба ему не принес, но, тем не менее, осадок у меня был. Я проезжаю в маршрутке мимо него, и думаю: «Может быть сейчас выйти на остановке и с ним поговорить? Ой, ладно, потом, в следующий раз буду в Запорожье и встречу его». И я приезжаю в следующий раз после Нового года в Запорожье и встречаю одного парня, который говорит, что Грант разбился насмерть, перед самым Новым годом. Они были нетрезвые, ехали в машине и разбились. Для меня это конечно был шок, очень, очень большой шок. Я когда вернулся в монастырь в Мелитополь, понял, что нужно писать ему письмо. И это был первый опыт написания письма. Когда я начал писать ему это письмо, в какой то момент меня просто захлестнула истерика, слезы, просто слезы, слезы лили просто большим потоком и я останавливался. Когда слезы прекращались, начинал писать снова. Несколько раз я начинал снова писать, но я пишу пару фраз, и снова поток слез обрушивается на меня, и так было несколько раз. И самое важное - слезы идут, пусть идут, неприпятствовать этому, не останавливать слезы. Нужно остановиться и плакать. В итоге это было очень важно для меня, выплакать вот этот 9 Шаг. Это была большая благодать для меня. И этот вопрос был закрыт между нами.

После написания письма, нужно помолиться Богу, решен ли этот вопрос? Если у вас мир, спокойствие по поводу этого человека ставите плюс - это выполненный 9 Шаг. Если есть какие-то сомнения, вина, стыд, нужно написать еще одно письмо. Было несколько человек,

которых я очень искал, но так и не смог найти. Два человека с техникума, парень и девушка. Я готов им сделать 9 Шаг, я готов поехать в любую точку города или области, если я узнаю, где они живут, чтобы сделать этот 9 Шаг. Но они выполнены у меня. Я говорил со спонсором, я написал им письма, и поставил плюсы. Я не живу с чувством вины, тревоги по этому поводу. Если наступит день или час, когда я с ними встречу, я готов сделать этот 9 Шаг.

Еще один момент по поводу писем - у меня уже из списка моего 9 Шага умерло два человека из тех именно, кому я сделал 9 Шаг. И это благодать Бога, что я успел сделать 9 Шаг при жизни, поэтому не затягивайте с 9 Шагами. Это очистит и ваше сердце, и вашу душу, и поможет этим людям духовно.

Следующий тип 9 Шагов - это обязательство. Когда мы говорим кому-то, что мы, что-то сделаем, мы берем на себя обязательства и если мы их не исполняем, то, этим самым мы приносим ущерб людям. Если я говорю, что позвоню, и я не позвонил мне нужно человеку позвонить и попросить прощение, за невыполненные обязательства. Если я говорю, что сделаю и не делаю, я таким образом причиняю людям ущерб. Если вы видите, что вы пообещали кому-то что-то, но вы реально не можете это выполнить, то лучшее, что вы можете сделать сразу же позвонить человеку, и сказать, что не сможете этого сделать. У меня был такой пример со спонсируемым. Он собрался уезжать с монастыря, и у него была должность на кухне. И вот за десять дней или за две недели я ему говорю: «Тебе нужно поговорить с руководителем реабилитационного центра, что ты уезжаешь, чтобы у него было время подготовить тебе замену». И вот я общаюсь с ним, прошло пять дней и спрашиваю: «Ты с ним поговорил?». – «Нет». Я говорю: «Смотри, ситуация. Если бы ты пять дней назад поговорил с ним, то у него было бы две недели, чтобы найти тебе замену. Теперь у него остается девять дней, то есть каждый день, который ты оттягиваешь с этим разговором, ты приносишь ему ущерб. Твоя задача максимально быстро с ним поговорить». И один из 9 Шагов это по невыполненным обязательствам. Меня уже в трезвости, мой спонсируемый, попросил, чтобы я крестил его сына, и я согласился. Согласился, ведомый гордыней. Я взял на себя обязательства, которые я не выполнял, как крестный. Я вдруг понял, что я приношу ущерб моему крестнику, Толику, его отцу и его жене. Крестнику, потому что я не появляюсь, его матери из-за того, что она переживает, и она мужаругает из-за этого, что я как бы крестный не появляюсь. В итоге вот три человека. Я делал 9 Шаг Толику, его жене и Матвею. Хотя Матвею полтора годика, может и не понимает, но я выполнил свою часть работы и на самом деле. Сейчас у меня снова подходит срок мне нужно ехать к нему, выполнять обязанности крестного. Мы с Толиком обговаривали, что мне хотя бы раз в три месяца появляться перед крестником нужно. Я так думаю, что нужно в рамках 12 Шага стремиться быть максимально хорошим крестным, молиться за своего крестника, организовывать духовную поддержку. Вот это по поводу обязательств.

Мой личный опыт говорит, что в космическом масштабе мы на себя берем груз какой-то, это обязательство. Узелок завязывается, если мы не выполняем наши обязательства, нас реально будет штормить, мы будем платить цену. Поэтому нам нужно максимально быстро либо выполнять свои обязательства, либо снимать их. Иногда лучшее, что вы можете сделать для человека позвонить и сказать, что вы погорячились, когда сказали, что вы сделаете. Лучше позвонить человеку и сказать: «Ты знаешь, я на самом деле не могу выполнить эти обязательства». Вот, если вы это сделаете, то вы реально поможете человеку, тем, что у него будет возможность найти кого-то другого.

Дальше. Следующий 9 Шаг категория - это клевета, распространение негатива, распространение сплетен, интриги. Я поделюсь, тремя 9 Шагами по этому поводу. В книге мы читали, что описано так что, если вы распространяли негатив о ком-то, сплетни постоянно, что-то плохое говорили о человеке, то нам нужно попросить прощение у людей, которым мы распространяли этот негатив.

У меня был пример по поводу девушки на конкурсе красоты, я участвовал Мистер и Мисс ЗНТУ. Эта девушка во время репетиции упала неудачно. Все посмеялись и забыли, но я каждую репетицию постоянно вспоминал эту ситуацию, постоянно гонял вот эту сплетню, негатив. Я поговорил со спонсором, объяснил ситуацию. Он сказал, что это 9 Шаг и как его возмещать? Эта девушка не знала о том, что я сплетничаю по поводу нее. Моя задача была попросить прощение у тех трех людей, которым я распространял этот негатив постоянно. Каким образом? Я говорил: «Я прошу у тебя прощение за то, что ты был вынужден или вынуждена слушать сплетни, негатив от меня, по поводу этого человека...». Дальше обычный 9 Шаг. И таким образом делаются такие 9 Шаги. Девушка не знала об этом, мне не надо было идти к ней и говорить: «Ты знаешь, я о тебе клеветал и распространял негатив», этим бы я причинил ей ущерб.

Другой пример. У меня было три спонсируемых, которые жили в реабилитационном центре, то есть в монастыре. У меня было одно время очень большая претензия к реабилитационным центрам, и я постоянно распространял негатив, по поводу этого реабилитационного центра. Люди, которые работают в этом центре, на самом деле знали мое отношение к ним и руководитель этого центра тоже знал. Когда я это увидел, я понял, что сначала мне нужно сделать 9 Шаг моим трем спонсируемым. Я сделал им. Затем я встретился с руководителем этого центра и сказал, что я попросил прощения у трех моих спонсируемых за то, что распространял негатив об этом ребцентре. Теперь я хочу попросить прощение у него. Спрашиваю, как я могу возместить ущерб? Он сказал, да я знаю, что ты это делал, молодец, что попросил прощение. Мне начал приводить примеры из своей жизни. Факт тот, что мы пожали руки друг другу, и я пошел вприпрыжку с этого 9 Шага. Мне просто было хорошо. Это по поводу разницы, если человек знает, о том, что мы распространяли о нем негатив, нам нужно сначала попросить прощения у тех людей, которым распространяли этот негатив, а затем у этого человека. Если он не знает, то не надо ему рассказывать.

Недавно вот был пример, я делал семинар в Иркутске. Ко мне посередине семинара подходит человек и говорит: «Коля, я хочу попросить у тебя прощение за то, что вот у меня было раздражение к тебе и теперь я хочу попросить прощение за это». Офигеть, спасибо большое, мне очень приятно. Если у тебя было раздражение по поводу меня помолись за меня, молитва 4 Шага, очисти свое сердце, распиши инвентаризацию. Если ты еще негатив рассказывал другим людям, иди у них попроси прощение, зачем мне об этом говорить? Это тот случай, когда этот 9 Шаг задевает другого человека, меня в частности.

И еще один пример распространения негатива. Я хожу на группу Анонимные Наркоманы. На этой группе часто происходит не то, что должно происходить по моему мнению. После группы я еще один парень шли домой, на маршрутку и постоянно разговаривали. Первую часть разговора мы говорили о том насколько у нас плохая группа, как тут все неправильно происходит и так далее. В итоге я сделал 9 Шаг ему за то, что я распространял негатив по поводу группы. Он мне говорит: «Ну, я же тоже это делал, я тоже как бы неправильно поступал». А потом через неделю или две он снова начал говорить мне про эту группу и я говорю: «Леха, я уже в эту игру не играю. Я уже один раз сделал 9 Шаг по поводу распространения негатива, больше я не хочу этого делать». После того, как я сделал 9 Шаг я знаю, что в следующий раз, когда я сделаю то же самое, мне нужно будет делать снова 9 Шаг. Поэтому это не проблема, если вы сделаете 9 Шаг человеку, и вы снова сделаете тоже самое. Это не будет проблема до тех пор, пока вы будете готовы платить за это цену. Вы соврали, потом сказали человеку: «Ты, знаешь, я соврал. Хочу, чтобы ты знал». После нескольких таких раз, когда вы признаетесь в обмане, у вас отпадет желание врать, если вы будете применять эти духовные принципы. Что такое духовный прогресс, а не духовное совершенство? Это когда я на прошлой неделе соврал и через три минуты сказал, что я соврал, признался. А на этой неделе соврал и через две минуты признался, что я соврал - это духовный прогресс. Это не то, что многие люди говорят: «Я изменил жене, ну мы же

притязаем на прогресс, а несовершенство». Это все ерунда, там говорится о духовном прогрессе, а не духовном совершенстве.

Последний тип 9 Шага, который я хотел бы рассказать измены. В моей трезвости, я имел отношения – роман с девушкой, у которой есть муж и ребенок. Это длилось на протяжении почти года, практически года. И я уверен, что я трезвый только по Божьей благодати, который не дал мне сорваться из-за этого поступка, потому что в течение этого года, это была сплошная нечестность. Было много боли, это было очень много неправильных вещей, которые я делал. В конечном итоге я сделал 9 Шаг этой девушке, за то, что я участвовал в этом, за то, что я склонял ее к отношениям. А она, как девушка, которая родилась в семье неблагополучной, у нее не было сил просто сопротивляться моему нажиму. Я признал перед ней эту ошибку, попросил прощение. Затем, тут такая ситуация возникла, что я вдруг осознал, что мне нужно сделать 9 Шаг ее мужу. Напрямую делать этот 9 Шаг, т.е. причинить вред ему и этой девушке. Потому, что в какой-то момент эта девушка сказала, что она приняла решение остаться с мужем. Это было ее решение. Как я делал этот 9 Шаг. Я делал заместительный 9 Шаг. Эта форма 9 Шага с написанием писем. Я попросил человека, моего спонсируемого, чтобы он сел передо мной. Мы помолились, и я ему объяснил эту ситуацию, и попросил, чтобы он на время этого Шага был, в образе этого мужа. Чтобы он представил этого человека, представил себе эту ситуацию, и как бы он отреагировал, если бы я пришел к нему. И когда он начал говорить о той боли, которую он испытывает в результате, того, что я сказал, когда он начал говорить, что самое страшное для мужчины это измена женщины. Когда он все это начал говорить у меня действительно появилось, полное осознание насколько неправильно я себя вел, насколько это неправильно иметь отношения с замужней девушкой, насколько это все неправильно. У меня не было этого понимания. Полного осознания этого 9 Шага. До этого было, как бы на уровне мысли, ну да неправильно поступаю. Когда я сделал этот 9 Шаг, и услышал то, что он мне сказал, стало на уровне сердца. Я уже не мог себе врать, я знал правду, что этот поступок приносит боль другим людям. И я бросил все силы, на то, чтобы этого больше не повторялось.

У меня еще был один эпизод, когда я попробовал обнять эту девушку, но это было один раз после того. Затем где-то в течение нескольких месяцев я каждое утро молился, чтобы Бог дал мне силу, чтобы не вовлекаться снова в эту ситуацию. Бог дал мне силу помнить, что это нечестность, что это неправильно. На данный момент этот вопрос решен. Вот это по поводу 9 Шага с изменами.

Есть большая проблема у людей по поводу 9 Шага, что они не знают, как сделать какой-то один 9 Шаг и вот циклятся над этим. Т.е. у меня сто человек в списке 8 Шага. И я вот не знаю, как делать один из ста, и зачастую это означает - человек впадает в ступор. Он может сделать девяносто девять Шагов, но из-за того, что он не знает, как сделать один, он не делает ничего. Поэтому вы услышали все, что написано в книге Анонимные Алкоголики. Огромный опыт, который я передал вам. Это все позволит вам начать делать 9 Шаги. Начать делать те 9 Шаги, которые вы знаете, как делать. Если у вас есть трудности, с какими-то отдельными 9 Шагами, связывайтесь со мной. У вас есть мои контакты, мои телефоны, электронная почта, скайп, фейсбук. У вас есть много ресурсов, но вам нужно делать 9 Шаг.

Теперь домашнее задание. Перед прослушиванием следующего трека вам нужно выполнить, как минимум десять 9 Шагов. Выбираете десять простеньких 9 Шагов, где не нужны деньги отдавать, просто обычные 9 Шаги. Пусть это не будут члены семьи. Если вы сделаете эти девятых Шагов за день здорово, начинайте слушать дальше следующий трек, если два дня отлично. Если вы работаете группой, то вам нужно реально взять перед друг другом обязательства сделать эти 9 Шаги. Договориться, сколько вам нужно, два, три дня, чтобы сделать 9 Шаги, десять 9 Шагов, для того, чтобы вместе начать слушать следующий трек.

Еще один маленький опыт. Для многих людей это очень сложный момент начать делать 9 Шаг, и возможно нужна помощь, толчок. Если вы делаете этот 9 Шаг группой, то может быть первые 9 Шаги, есть смысл делать вместе, то есть пойти куда-то вдвоем. Один человек идет делать 9 Шаг, другой стоит в сторонке молиться за него, как помощь. У меня была такая ситуация, один мой спонсируемый говорит, ну не могу я, страх этот пересилить. Я ему говорю: «Хорошо, завтра мы встретимся, я приеду к тебе, мы просто выйдем и пойдем делать 9 Шаги». Я приехал к нему домой, мы помолились и просто пошли по улице, по маршруту, делать его 9 Шаги. В тот день мы сделали несколько 9 Шагов сразу же на месте. Молитесь по поводу этого, чтобы Бог дал вам силы и готовность. И начинайте делать вот эти десять 9 Шагов. Еще раз попробуйте с простых Шагов, и переходите к сложным Шагам.

В завершении я хотел бы сказать еще пару слов. В течение последних четырех занятий, четырех сессий, мы говорили о 9 Шаге. Я вам описал, все то, что говорилось в книге Анонимные Алкоголики и я вам описал свой личный опыт, выполнения 9 Шага. И в результате выполнения этого 9 Шага я обрел, то, что называется обещание 9 Шага, но по большому счету это результат, эта книга Анонимные Алкоголики написана таким образом. Люди делали определенные действия, получали какой-то результат. Снова делали действия, получали результат. Есть такие обещания - люди не делали что-то, и получали тоже какой-то результат. В книге есть такие места, которые называются обещания, но по большому счету это результаты. Результаты действий, которые мы делали. Мы делали духовные действия, получали духовные результаты. И по этим результатам мы можем судить о том, правильно ли мы делали предыдущие действия или нет?

Я вам расскажу, какие результаты я получил в результате 9 Шага, что со мной произошло? На странице 81, во втором абзаце написано: *«Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади, это то, что называется выздоровлением»*. Выздоровление от любой болезни это всегда болезненный процесс, это больно, это неприятно. У меня никогда не было этого внутреннего желания, (слово «желание» неправильно переведено в восьмом Шаге), *«... мы должны обрести желание...»*. Какое у меня может быть желание работать неделю, для того, чтобы насобирать деньги на 9 Шаг, а потом их отдать? Отдать деньги, заработанные, какое тут желание? Вот это называется готовность и это болезненно. Ты воровал чужие деньги, а отдаешь свои. Ты задевал других людей, и просить прощение очень сложно, и поэтому это все может быть болезненным процессом и это моя ответственность. Либо растянуть этот болезненный процесс на очень долгое время, либо сделать быстро. 9 Шаг можно сделать очень быстро. Некоторые 9 Шаги, они могут годами тянуться. Некоторые суммы мы должны некоторым людям. И мы будем годами их выплачивать, но большинство 9 Шагов мы можем сделать очень, очень быстро и не растягивать этот болезненный процесс.

На данный момент у меня всего лишь один 9 Шаг не возмещенный - моему папе. Я ему должен очень большую сумму денег, и я ее выплачиваю. Но знаете, какая самая великая весть? Самое великое благо для меня? Что мне уже не нужно возмещать тот ущерб, который я уже возместил. Вот тот огромный список людей, список 8 Шага, в нем сто восемьдесят человек было. Мне не нужно его возмещать. Все я свободен, и ваша задача делать максимально быстро этот 9 Шаг. Это ваша личная ответственность. Растягивать этот процесс, вот эту боль на годы или сделать это очень быстро? Я удивлен, когда уже почти весь этот путь позади, я удивлен, потому что, когда я начал делать этот 9 Шаг, он был реально неподъемным, невероятным, я не видел его конца. Сейчас я четко понимаю и вижу перспективу того дня, когда я могу открыть глаза. Я представляю это чувство, которое я не испытывал, наверное с возраста семи лет. Когда я открою глаза и пойму, что я уже не должен никому ничего. Я все отдал. С этим миром мы разошлись. Я не знаю, что это такое не быть должным кому-нибудь, я не знаю, что это такое. Я очень хочу почувствовать, что это означает? Что означает свобода? Свобода от рабства вот, этого эгоизма, от рабства Resentment, страха, вины и стыда.

Читаем на 81 странице, 2 абзац, написано: *«Мы познаем новую свободу и новое счастье»*. Как я могу передать вам, что я чувствую, что означает новая свобода и новое счастье? Вы не поймете этого по-настоящему, пока вы не сделаете ваш 9 Шаг. Написано: *«Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем, не захотим полностью забывать о нем»*. Дойдя до этой точки, в этом семинаре вы уже услышали обо мне огромное количество информации. Вы слышали мой 5 Шаг, 8, 9 Шаги, как я возмещал ущерб, и ни чего из этого не управляет мной. Это просто мой опыт, которым я готов делиться. Хотя я реально говорил о серьезных, реально болезненных для меня вещах, которые раньше руководили мной в жизни, управляли ей. Сейчас я свободен от этого. И вместе с тем я не хочу забывать об этом, потому, что это является моим самым важным и полезным опытом для других.

Дальше написано: *«Мы узнаем, что такое смирение и душевный покой»*. Мы узнаем. Я никогда не знал, что такое смирение и душевный покой. Дальше: *«Как бы низко мы не пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен и другим»*. Мой опыт, самое ужасное, что я сделал в своей жизни, сейчас является самым бесценным, что у меня есть. Ни книжки, ни деньги, ни мой диплом о высшем образовании, а мой опыт, которым я могу быть полезным для вас сейчас и для моих спонсируемых и для всех тех людей, которых Бог приводит в мою жизнь. Дальше исчезнут ощущение ненужности и жалости к себе. Я стал полезным, я стал нужным. Дан Фриц говорил - что внизу всех страданий, на самом дне является ощущение своей бесполезности и не нужности, когда ты не нужен ни обществу, ни своей семье, ни в конечном итоге самому себе. Ты бесполезен, ты ненужный и когда мы пройдем до середины 9 Шага, это начнет уходить. Дальше: *«Мы потеряем интерес к вещам, который подогревает наш эгоизм и в нас усилится интерес к другим людям, мы освободимся от своей корысти, изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и страх экономической нестабильности»*. Великое благо и обещание 9 Шага, которое есть в моей жизни, отсутствие страха и экономической нестабильности. Здесь не имеется в виду, что я стану миллионером, ни в этом суть обещаний. Здесь говорится о том, что имея то, что я имею, я буду чувствовать себя нормально. Меня не будет преследовать страх экономической нестабильности. Дальше: *«Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали, ставили в тупик. Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы сами не смогли бы сделать для себя»*. Смог бы я сам сделать этот 9 Шаг? Нет, всегда Бог был рядом со мной. Смог бы я сам сделать 8 Шаг? Нет. Смог бы я сам пройти через 5, 6, 7 Шаги? Нет. Смог бы я сам простить людей, промолить страхи, пройти через инвентаризацию? Нет. Всегда Бог был со мной. Смог бы я сам увидеть всю безысходность той жизни, которую я вел? Нет. Всегда был Бог рядом со мной. И он продолжает быть сейчас рядом со мной. Этот проект – семинар «Духовное путешествие», смог бы я сам сделать? Это настолько несвойственно мне взять какой-то проект и довести его до логического конца, это не в моей природе. Каждый раз, в своей жизни, я брал что-то и бросал, брал и бросал, начинал и не доделывал. И вот сейчас, когда появилось Сообщество Духа, когда появилось вот это пособие по изучению Большой книги, когда я сделал один семинар, этот диск, это все настолько невероятно. Это все свидетельство того, что в моей жизни присутствует Великая Сила, которую я для простоты душевной называю - Бог и с которым каждый из вас может установить свои личные взаимоотношения. В течении вот этого семинара и дальше, если у нас будет какое-то личное отношение. Я приносил вам и буду приносить воды, в своих руках, как будто бы руки лодочкой сложил и приношу вам по горсти воды, но есть великая река, в которой вы сами можете пить и брать воду. Этой рекой является Бог. Все, что мы делаем, мы идем к Богу. К такому Богу, как вы его понимаете, какой смысл вы вкладываете в эти слова. Читаем дальше предпоследний абзац, страница 81. *«Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем, нет. Все это происходит среди нас иногда быстро, иногда медленно, все это становится явью, если мы работаем над этим»*. Ваша ответственность - делать вашу Программу выздоровления. Я, как Коля Голубей положил перед вашими ногами весь свой опыт, все, что знал, все рассказал. Теперь ваша задача взять это и применять в жизни или бросить и жить той жизнью, которой вы живете. Ваша

личная ответственность. На этом все, давайте побудем в тишине и вам прочитаем, я отвечаю за это.

«Я отвечаю это...

Если кто либо, где либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку

И я отвечаю за это...»

51 9 Шаг. После выполнения 10 человек

Привет всем, меня зовут Коля Голубей я настоящий выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на это собрание.

«Господь, Отец наш Небесный, Великий Господь Бог, прошу Тебя вложи в мои уста правильные слова для молитвы. Господь Бог, Отец наш небесный, прошу Тебя дай нам смирения принять то, что не в силах изменить, дай нам мужества и силы изменить нам то, что мы можем изменить, дай нам мудрости, Господь, здравомыслия отличить одно от другого. Аминь»

Вы должны начать слушать этот трек, когда вы сделали первые десять человек в вашем 9 Шаге. Вы приобрели первый свой Духовный опыт, выполнили 9 Шаг, и я поздравляю вас с этим. Теперь вашей дальнейшей задачей является продолжать 9 Шаг, интенсивно делать 9 Шаг.

Когда мы говорили о 8 Шаге, вашим домашним заданием, было раз в неделю промалывать ваших людей, тех, которым не сделали еще 9 Шаг, молитвой о даровании готовности, и делать это упражнение 8 Шага для приобретения готовности. Вашей задачей является продолжать делать 9 Шаг, делать максимально быстро, интенсивно 9 Шаг.

После того, как вы сделали первые десять человек в 9 Шаге, вы можете брать спонсируемых, и мы поговорим сейчас об этом.

Я говорил вам, что очень хорошо делать 9 Шаг от самых простых к самым сложным. После того как вы приобрели опыт в 9 Шаге (10 простых 9 Шагов), можете начать делать 9 Шаг членам семьи. Максимально быстро вы можете встретиться со всеми членами семьи и сделать им 9 Шаг.

Теперь по поводу спонсорства. После того, как я начал делать свой 9 Шаг, сделав около 10 человек, мой спонсор дал мне задание взять людей для спонсирования. Если честно, у меня не было ни каких сомнений по поводу того, что бы становиться спонсором. Но у многих людей есть страхи, переживания по поводу того, что и как они будут говорить спонсируемому. И на самом деле все на много проще, чем вам кажется. Вопрос встает, где искать спонсируемых?

Первое- после каждого собрания, на котором вы присутствуете, в конце собрания делайте объявление: «Кому нужен спонсор по работе по Шагам подойдите ко мне, я могу вас спонсировать».

Второе- подходить к каждому новичку и квалифицировать его на наличие проблемы, мы уже знаем, как это делать. Три вещи делают нас зависимыми- феномен тяги, мышления алкоголика и духовная сторона болезни. У вас есть ваши примеры, и они помогут человеку понять суть проблемы. Затем вы должны рассказать Программу действий, которые вы выполняли для того, что бы выздороветь от алкоголизма. Вы должны объяснить человеку,

что с нами навсегда остается феномен тяги, но уходит безумное желание употреблять и духовная сторона болезни.

Третье – обратитесь к спонсору или ко мне, Коля Голубей, или к другим людям с опытом, которые вам помогут найти спонсируемого.

Четвертое - делать 12 Шаги вашим знакомым, которые употребляют и другим членам вашей группы.

Этих инструкций, которых я вам дал, достаточно для того, что бы найти спонсируемых. Следующий часть. Если вы уже нашли спонсируемых, что делать дальше, как начать эту работу?

Первое- надо дать задание человеку прочитать до 56 странице книгу, что бы он купил себе тетрадь и две черные ручки, и что бы обеспечивал связь между вами, т.е., телефонную связь между вами, или скайп. Когда человек выполнит эти условия: дочитал до 56 страницы, у него есть ручка, тетрадь и он готов, вы должны заключить с ним спонсорские отношения и начать читать с ним книгу, квалифицировать на предмет болезни. До 42 страницы - это секция книги по 1 Шагу. С 43 по 56- это секция книги о 2 Шаге, дальше о 3 Шаге, и Программа действий. У вас уже есть весь этот семинар и тот опыт, который вы приобрели благодаря этому семинару, и вы можете активно использовать весь этот опыт при работе со спонсируемым.

Очень много вопросов сразу возникает по поводу спонсирования, вы можете задавать их мне, связываться со мной и мы сможем решить эти вопросы, либо вы можете найти других людей, у которых есть опыт спонсирования, которые тоже могут помочь. А теперь смотрите, очень важное правило – **«Не давать запись этого семинара новичкам, что бы они сами разбирались и делали Программу».** Это не работает. Если вы человеку говорите, что я буду твоим спонсором, на тебе вот диск, ты слушай и делай, как там написано, если будут вопросы обращайся ко мне. Это большое искушение, но помните, что спонсирование других людей является основой вашей собственной трезвости. Эти люди, может быть, протрезвеют, но останетесь ли вы трезвыми, если лишите себя этой деятельности, это большой вопрос, потому что в книге написано, что мы духовно растем за счет помощи другим и самопожертвования. Вот, поэтому спонсирование людей это важная часть вашего собственного выздоровления, вашей трезвости. Я вам скажу такой момент, что я приобрел от работы со спонсируемыми больше, чем где бы-то ни было в других источниках, потому что от работы со спонсируемыми я приобрел больше, чем от прослушивания семинаров, чтения литературы и т.д. Работа со спонсируемыми - это смак этой программы, это нектар, и я, надеюсь, что вы попробуете этот нектар.

Программа 12 Шагов о помощи другим людям, программа 12 Шагов это не эгоистичная программа, это Богоцентричная программа. Все, что мы делали до этого, было подготовкой к тому, что бы вы стали помогать другим людям. Еще, все, что мы сделали, с 1 по 9 Шаги это была подготовка к тому, что бы вы помогали другим людям. Ваша задача сейчас продолжать 9 Шаг, найти себе спонсируемого, есть еще 6 треков по поводу 9 Шага, которые я то же рекомендую вам прослушать в свободное время. Это бонусные треки к этому семинару. Текст есть в приложении.

Сейчас вы можете приступить к прослушиванию трека по поводу 10 Шага, сразу. Еще раз, в свободное время прослушайте, пожалуйста, дополнительные треки о 9 Шаге, которые я так же выложил в этом семинаре. Вот, это в принципе все. Давайте закончим наше собрание «Я отвечаю за это...». **«Я отвечаю за это...»**

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...»

52 Начало спонсорства

Привет всем, меня зовут Коля Голубей и я настоящий выздоравливающий алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине и пригласим Бога на наше собрание.

«Господи, Папочка наш небесный, прошу Тебя, вложи правильные слова в мою молитву. Господи, я отдаю себя Тебе полностью, от пяток до макушки, со всем, что у меня есть и хорошим, и плохим. Прошу Тебя, Боже, сделай меня идеальным проводником Твоей воли, для всех тех людей, которые слушают сейчас этот трек. Прошу Тебя, наш Создатель, открой наши сердца, наши души, разум, объедини нас в духовное Сообщество, Сообщество Духа. Господи, чтобы все могли вместе нести весть о выздоровлении, которую Ты дал нам, чтобы мы несли весть, что Твоей силой возможно выздороветь от алкоголизма и зависимости, о том, что Ты можешь сотворить это чудо в жизни каждого человека. Прошу Тебя, мой Создатель, дай нам мужества и силы быть самыми лучшими Твоими детьми, сыновьями и дочерьми. Будь с нами во время этого общения. Аминь». Весь этот трек я постараюсь посвятить тому, что буду рассказывать о спонсорстве. Как спонсировать людей. Как найти людей для спонсирования. Какие вопросы могут возникнуть.

Во-первых, у большинства людей присутствует страх начать спонсировать: «Я не смогу. У меня не получится. У меня не достаточно информации. И т.д».. И хочу сразу сказать - это обычное явление, это нормально. Самое главное, чтобы мы не слушали свой страх, а были готовы его перерасти. Если вам страшно спонсировать людей, напишите инвентаризацию и помолитесь.

Во-вторых. Где и как найти людей для спонсирования. Мы должны помнить, что это наша задача нести весть о выздоровлении другим алкоголикам и наркоманам. Поэтому мы не должны отсиживаться и ждать, когда же к нам начнут подходить люди и просить нас, чтобы мы их спонсировали. Нам нужно самим что-то начать делать, безусловно, по мере того, как вы начнете обрастать духовностью, люди к вам начнут тянуться как мотыльки, поверьте мне, нужно с чего-то начать. И вот несколько рекомендаций, о которых я уже говорил:

1. После каждого собрания, на которые вы ходите, надо делать объявление. Например: «Кому нужен спонсор, подойдите ко мне». Рано или поздно кто-нибудь подойдет.

Приведу один пример. Я ходил на собрание, где к тому моменту нас было 3 человека, я, девочка и парень. Вот этот парень был в жестокой оппозиции к Программе. Он постоянно меня поддевал, подсмеивался – типа: «У меня есть спонсор, и я делаю Программу». Но я все равно после каждого собрания делал объявление. Прошло пару месяцев и вот после одного собрания он подходит ко мне и говорит: «Коля, хочу поговорить о спонсорстве, что мне нужно сделать, чтобы ты начал меня спонсировать». Я ему говорю: «Я не знаю, Костик, какого уровня боли, ты должен был достигнуть, чтобы вот так подойти ко мне и попросить, чтобы я начал тебя спонсировать». О чем это говорит, что рано или поздно семена, которые мы сеем, взойдут. Наше дело просто семена эти сеять и предлагать себя всем в качестве спонсора.

2. Следующий момент - это новички. Моя задача подойти ко всем новичкам, которые приходят на собрание, и помочь им идентифицироваться по поводу зависимости, понять являются ли они алкоголиками или наркоманами, по трем признакам: феномен тяги, мышление алкоголика и духовная сторона болезни. Я описываю человеку три эти вещи, и он принимает решение настоящий ли он зависимый. Потом я могу предложить ему Программу действий, которые мне помогли выздороветь от алкоголизма. И таким образом это тоже может мне помочь найти спонсируемого. Еще я езжу в реабилитационные центры, в больницы хожу, где тоже ко мне люди часто подходят для того, чтобы я был их спонсором. А также посещение других групп, форумов, Интернет – групп, возможно, поможет вам найти других спонсируемых.

Мы разобрались с тем, как найти спонсируемых. Еще есть целая глава «Работая с другими», которую мы будем изучать. Эта глава о том, как найти спонсируемых за пределами сообщества. Все, что я рассказал, это инструмент как найти спонсируемых внутри сообщества. Вся глава «Работая с другими» расскажет, как нести весть о выздоровлении, работая с теми, кто вообще не в теме.

У вас появился спонсируемый. Что с ним дальше делать?

Первое, на начальном этапе не надо брать много спонсируемых, лучше до 4 человек. Это может сейчас звучит дико: «Сейчас нет ни одного спонсируемого, как брать четырех?». По мере того, как вы будете получать опыт спонсирования вы и с этим разберетесь. Хорошо, взяли вы этих одного, двух, трех человек или четырех. Что же с ними делать?

Первое, я всем людям даю домашнее задание. Это первое домашнее задание, когда люди просят меня о спонсировании.

1. Прочитать книгу Анонимных Алкоголиков до 56 страницы.
2. Купите тетрадь А4 с пружинками, есть такие тетради А4 с пружинками.
3. Купи 2 черных ручки. Почему черных ручки, потому что в 4 Шаге написано *«мы пишем черным по белому»*.
4. Ты должен обеспечить связь со мной. Если это мобильный телефон, то это ты оплачиваешь вот эти разговоры. Если это скайп, то ты тоже должен быть ответственным за то, чтобы созваниваться со мной. По поводу телефонной связи, я говорю человеку: «Ты можешь звонить и отправлять СМС мне с любого оператора, или любого номера, я тебе перезвоню. Я специально для этого купил три разных номера мобильных операторов, чтобы быть максимально доступным для всех людей, кому нужна помощь. Я говорю человеку: «Твоя задача со мной связаться, дать знать, что тебе нужна моя помощь, а я тебе уже перезвоню». Если человек говорит: «У меня не было денег на счету, я забыл и т.д.», приводит другие причины. Я говорю: «Нет денег на счету, можешь у соседа попросить телефон, чтобы мне отправить СМС, позвони с домашнего, как угодно свяжись со мной. Сделай какие-то действия». Если спонсируемый выполняет действия и порделывает свою половину пути, то я сделаю вторую. Но если он не будет делать свою половину пути, то наши спонсорские отношения расторгаются, и мы не работаем. Это все. Я человеку объясняю и жду какое-то время. Обычно это два, три, четыре дня, пока человек выполнит эти задания. Когда все задания он выполняет и говорит: «Я готов», - тогда мы встречаемся с ним и заключаем спонсорское соглашение. Спонсорские взаимоотношения даны в раздаточном материале, и вы можете прослушать целый трек по поводу заключения спонсорских взаимоотношений. Во время заключения спонсорских взаимоотношений мы очень детально обсуждаем, что такое спонсорство и что не является спонсорством. Прослушайте еще раз трек по поводу заключения спонсорских взаимоотношений, чтобы мы попусту не тратили время.

Дальше я объясняю человеку, что я руковожу его программой действий, а не жизнью, и вот какие обязанности его, как спонсируемого, какие обязанности мои, как спонсора. Так же я даю ему домашнее задание на каждый день. Эти задания тоже есть в этом треке о заключении спонсорских взаимоотношений. Я говорю человеку, что он не сможет выполнять все и сразу, от него зависит только начать делать и стараться. Постоянно делать и стараться, стараться, и еще раз стараться постоянно выполнять эти домашние задания. По мере того, как человек продвигается по Шагам, он начинает делать все больше и больше тех вещей, которые мы описываем вот в этих домашних заданиях. Это первый этап. Мы садимся с человеком, и заключение спонсорских взаимоотношений, обсуждение вот этих деталей обычно занимает 1- 1,5 часа времени.

Дальше мы начинаем работать по Книге. Я специально разбил семинар на подробные кусочки о том, как я работаю с людьми по Книге. Я изложил примерный план работы с людьми по Книге. Это находится в самом начале раздаточного материала.

Я прохожу с человеком «Мнение Доктора», «Рассказ Билла», «Выход есть» и «Еще об алкоголизме» - это все главы посвященные 1 Шагу. Обычно на это уходит от 2-х до 7-ми дней. Это все главы посвященные феномену тяги, алкогольному мышлению и духовной стороне алкоголизма. И во время того, как мы с ним читаем, я даю ему 3 письменных домашних задания, чтобы он написал примеры феномена тяги, примеры алкогольного мышления, и примеры, как он мучается от сухой трезвости. В принципе все то, что мы с вами делали до этого, как работали по этому семинару.

Дальше, мы переходим ко 2 Шагу и начинаем разбирать главу «К агностикам». На это потребуется еще 2 дня. Глава «К агностикам» - очень важный момент. Здесь человек пишет свою концепцию Высшей Силы, свое представление о Боге, каким он хотел бы, чтобы был его Бог. Дальше разбираем начало главы «Программа в действии». Я описываю ему, в чем состоит суть программы, что эгоизм- эгоцентризм это корень всех наших проблем. Потом излагаю суть решения 3 Шага, и отправляю его думать. Один день нужен, чтобы он подумал готов ли он выполнить всю вот эту Программу 12 Шагов, готов ли он двигаться дальше. Затем мы с ним встречаемся, он говорит: «Готов», - мы становимся с ним на колени и молимся. Место, где мы делаем 3 Шаг должно быть спокойным. Обычно я делаю 3 Шаг дома или на группе, или перед группой, но чтобы в этом месте мы могли встать на колени. Молитву 3 Шага я делаю строго на коленях.

Мы сделали с человеком 3 Шаг и сразу же, встаем и открываем тетрадь, книгу и начинаем писать 4 Шаг. Я даю ему 1 колонку, он ее пишет 1 или 2 дня, затем 2 колонка- 1, 2 дня, 3 колонка- 1, 2 дня. Это инвентаризация по Resentment. Я не вдаюсь в подробности, потому что мы все это обсуждали с вами в процессе работы над семинаром. Поэтому я надеюсь, что если вы слушаете этот трек, то у вас уже есть все знания и опыт предыдущих аудио записей, Буквально в течении 5-6 дней мы проходим первые 3 колонки. Затем мы с человеком садимся и разбираем секцию наблюдений об инвентаризации 4 Шага по Resentment, и я сразу ему объясняю молитву и отправляю его в молитвенный процесс. Я даю ему молитву, и он молится по первому кругу. Затем мы с ним встречаемся, я ему говорю - теперь добавь в эту молитву вопрос «Хочу ли я этого для него, или нет». Дальше он делает еще один круг молитвы - второй, и я ему говорю - начни ставить «+» людям, кому ты хочешь всего этого. Он начинает молиться за этих людей. И это может занять от 4 до 10 дней. В этот момент, когда человек молится, наши спонсорские взаимоотношения немного замирают. Созваниваемся мы регулярно - каждый день. Если, у меня есть возможность созваниваться со спонсируемым, я с ним созваниваюсь каждый день. Есть такое домашнее задание- созваниваться каждый день, и мы созваниваемся каждый день. Мы будем делать это до 9 Шага, до того момента, когда у человека не появится собственный спонсируемый.

В этот момент я могу взять другого спонсируемого. Становится необходимо уделять человеку меньше времени, нагрузка становится меньше, т.е. я могу взять другого человека.

Самая интенсивная работа у меня, как у спонсора, идет, когда мы читаем книгу, до 56 страницы. Дальше идет работа спонсируемого, а я просто делюсь опытом. Я человека довел до 56 страницы, запустил в Программу действий и могу начать работать с другим человеком. У меня есть такой опыт, но это очень интенсивная работа, когда я несколько человек с нуля начинаю вести по Шагам. Чтение книги, конечно, занимает много сил и времени.

Но вернемся к работе. Человек помолился, и я его сразу запускаю в 4 колонку, объясняю ему 4 колонку по Resentment, и он пишет ее 3-4 дня. Все, сделали первую инвентаризацию.

Дальше, идет инвентаризация по страхам- 1, 2, 3, 4 колонки и даю сразу молитву по страхам. Сделали инвентаризацию по страхам.

Дальше следует инвентаризация по неправильному сексуальному поведению. Задание - пересмотр взглядов на секс. На это задание дается буквально 1 день. Дальше идет сама инвентаризация- это вот эти 9 вопросов с 68 страницы 1абзац, плюс 4 вопроса, которые мы добавили. Дальше человек составляет свой сексуальный идеал, включая взаимоотношения с другими людьми. Этот процесс состоит из 2-х этапов, как вы помните, с подготовки и самого написания. Все, сделали. У нас появился идеал взаимоотношений с другими людьми. Мы выполнили такую работу в 4 Шаге: первое, мы увидели, где мы сейчас находимся, мы увидели все это во всех этих инвентаризациях, и когда мы написали свой идеал взаимоотношений с другими людьми, то мы увидели цель куда нам нужно идти.

С 5 по 9 Шаг мы будем себя интенсивно растить, что бы идти к вот этому идеалу. Дальше человек выполняет последнее задание- написать список людей, кому он причинил ущерб, и мы переходим к 5, 6, 7 Шагу. Сначала я даю человеку задание, чтобы он прочитал секцию книги о 5, 6, 7 Шаге, со страницы 70 по страницу 74. И мы выбираем максимально быстро день для 5-го Шага, если есть возможность, то делаем его на следующий день после 4-го. Все, вперед и с песней, не растягивать этот процесс.

Мы собираемся с человеком и за один день делаем с ним 5, 6, 7 Шаги. Все, у нас есть первые 7 Шагов. Дальше, я отправляю человека домой, чтобы он начал составлять список 8 Шага. Список 8 Шага составляется на основании списка 4 Шага. И я даю на это задание 1-2 дня. Дальше человек пишет карточки, тоже 1-2 дня, потом молитва и упражнение для приобретения готовности- 1-2 дня. Затем мы с ним встречаемся и разбираем теорию и инструкцию из Большой Книги, это те же 1-2 дня, и я человека запускаю в 9 Шаг, чтобы он начал его делать. У него к тому моменту для этого все есть. После того, как он выполнит первые 10 человек в 9 Шаге, я даю ему задание искать своих спонсируемых, чтобы он начал вовлекаться в спонсорство.

Как вы видите, все очень быстро и просто- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и мы начинаем спонсировать. Моя задача максимально быстро привести человека вот к этому моменту- спонсированию других, чтобы он вовлекался в служение. И то же по поводу 9 Шага, - я говорю людям: «Не делайте сложные 9 Шаги, начните с чего-то простенького. Отложите в сторону семью, финансовые вопросы и начните делать простенькие маленькие 9 Шаги». И, таким образом, человек уже в 9 Шаге начинает спонсировать. Дальше я ему даю 10 Шаг, мы начинаем с ним его разбирать. 11Шаг начинаем с ним практиковать. Молитва, медитация и визуализация. Я даю задания, что бы он начал работать с молитвой, медитацией и визуализацией. По поводу того как я это делаю все подробно изложено в этом семинаре. Затем человек получает домашние задания по поводу 11 Шага- начинать практиковать по утрам молитву, медитацию, визуализацию.

Во время этого мы с ним встречаемся и разбираем главы «Работая с другими», «Обращение к женам», «Новые отношения в семье», «К работодателям», «Заглянем в будущее», т.е., все эти главы посвящены 12 Шагу. Во всех этих главах мы найдем огромное

количество инструкций по поводу того как спонсировать людей, просто громадное количество инструкций. И я опираюсь в спонсорстве вот именно на вот эти инструкции. Поэтому в большинстве я практически цитирую книгу. Очень часто бывает такое, что человек задает мне вопрос, а я ему говорю « Открой страницу 28 1-й абзац, в нем ответ на твой вопрос», или «Послушай вот этот трек, здесь есть ответ на твой вопрос». Т.е., я стараюсь опираться либо на свой опыт, либо на БК.

Двигаемся дальше. У нас есть сейчас возможность обсудить все вопросы, которые могут возникнуть на предмет спонсорства. Хотел бы сказать несколько вещей, - моя задача, как спонсора, максимально быстро провести человека по Шагам. На момент, когда я заключил спонсорские взаимоотношения, то в духовном плане, я как бы связан обязательством, что я, как спонсор, буду уделять свое внимание человеку. Я, как спонсор, максимально быстро проведу его по Шагам. Моя задача, как спонсора, постараться вернуть человека к Богу.

Я не ведро для слива, спонсор- это не психотерапевт, которому человек просто сливается. Моя задача привести человека к практическим действиям, направленным к Богу, вернуть человека Богу, вернуть человека в Программу, вот это моя основная задача. Плюс необходимо научить любить и принимать спонсируемых. Но для этого мне нужно делать самому вот эту Программу, мою личную Программу. Я здесь набросал несколько вопросов, которые часто возникают у людей, и я буду зачитывать вопрос и отвечать на него.

Итак:

1. Я не знаю готов ли человек делать Программу или нет, что делать?

Готов человек или нет говорят не его слова, а его действия. Если человек говорит: «Я готов делать Программу, будь моим спонсором», то я ему говорю: «Прочти книгу, купи тетрадь, ручку, будешь ответственным за нашу связь». Он все это сделал, переходим дальше, заключаем спонсорские взаимоотношения. Сделали это, двигаемся дальше. Именно действия говорят больше, чем слова. Поэтому я смотрю, делает он то, что я говорю ему или нет. Звонит, или нет, ходит на группы, или нет, делает все задания во время, или нет. Все это показывает готовность человека. Если спонсируемый не делает того, что я ему говорю, то я с ним сажусь и говорю примерно следующее: «Когда мы заключили спонсорские взаимоотношения, то мы обговорили как это будет, т.е., я даю тебе задание- ты это делаешь, я даю тебе задание другое- ты делаешь, и вот так мы работаем. Если ты не делаешь домашнее задание, то мы можем просто разорвать спонсорские взаимоотношения».

Смотрите, почему я прекращаю спонсировать такого человека? По нескольким причинам:

1.Для того чтобы он четко понимал, что у него нет спонсора, потому что если человек думает, что у него есть спонсор и он сорвется, то он может пребывать в иллюзиях, что спонсорство не работает: «У меня был спонсор и я сорвался». Нет, у тебя не было спонсора, если ты не делал то, что я тебе говорил, это значит, что ты сам себя спонсировал. Если я говорю человеку:«Ходи на три собрания в неделю», а он ходит один раз, то это он решил ходить на одно собрание и т.д..Если я ему говорю, чтобы он делал это, а он этого не делает, то это он так решил, т.е. он сам себя спонсировал. Спонсор - это человек, который руководит моей Программой выздоровления, и я действую, исходя из того, что он мне говорит. Поэтому я должен говорить людям правду. Если человек не выполняет Программу, то мы с ним это обсуждаем и можем сразу разорвать спонсорские взаимоотношения. Если человек говорит: «Нет, нет, нет, буду делать как ты говоришь», то опять же, как проверить правда - это, или нет? Только в действии. Если человек делает то, что я говорю, значит он действительно изменился и хочет что-то изменить, если не делает, то мы расходимся. Обычно у меня действует правило 3-х попыток. Я один раз с человеком обсудил - предоставил шанс, второй раз – еще один шанс, третий раз- мы прерываем

спонсорские взаимоотношения. Но я говорю человеку, если ты будешь готов делать все, что я тебе говорю, то мы можем снова начать работать по Шагам.

И у меня были примеры, когда я прерывал спонсорские взаимоотношения и через некоторое время люди говорили: «Все я готов делать Программу». И таким людям я давал некоторые задания на готовность. Например: прочитать определенное количество глав из Книги, или, например, взять слова Вера, Молитва, Медитация и другие термины из книги и в толковом словаре посмотреть 3- 4 значения. Т.е. я проверяю готовность человека к работе, вот так. Дальше:

2. У спонсируемого появилась девушка, что делать?

Я, как спонсор, не вмешиваюсь в сексуальную жизнь спонсируемого. Нигде в Книге АА, а именно на эту книгу я опираюсь в своей трезвости и спонсорстве, нет такого, что мы не должны иметь отношений в течение года. Но я говорю людям, что лучше всего подождать, пока мы не дойдем до 9 Шага, до спонсорства, а это мы можем сделать буквально в течение месяца. Почему? Потому что в 4 Шаге есть сексуальная инвентаризация, есть вот это упражнение- написание своего сексуального идеала, того, как я буду общаться с другими людьми, вообще посмотреть, какой у меня винегрет в отношениях. Без этой всей духовной работы отношения принципиально будут болезненными. Поэтому, я говорю человеку, что он может подождать немного. А потом сделал работу и вперед. В 4 Шаге четкая инструкция, что мы должны перед каждыми нашими взаимоотношениями спрашивать Бога его волю по этому поводу. И если мы хотим этого, то у нас будет правильный ответ. Т.е., когда я человека подвожу к этим инструкциям, и он сделал эту работу по Шагам, то он уже несет ответственность за эти отношения быть им, или не быть. Если же человек не хочет этого делать, вперед, это твое личное право. Но я могу показать место в книге, где написано *«Если мы будем причинять вред другим людям своим поведением, скорее всего мы сорвемся»*. Т.е., я все это человеку рассказываю, но я не вмешиваюсь в эту ситуацию. Если же мне человек начинает постоянно мозг выносить по поводу этих отношений, постоянно сливать - как его это кроет, как ему плохо, как ему больно, то я снова возвращаюсь к этому - я тебе показал, как это написано в книге, мы этот вопрос обсуждать больше не будем, либо же будем обсуждать в режиме 10 Шага, позвонил мне и сказал, я хочу сделать 10 Шаг по такому-то поводу, у меня навязчивая мысль по поводу отношений с девушкой. Помолился, чтобы Бог забрал эту мысль, бам, бам, бам, направил на помощь другому человеку. Это что касается отношений. Дальше такой вопрос:

3. У меня проблемы со здоровьем, юридические проблемы, проблемы в семье и т.д. Что делать?

Прежде всего, если есть проблемы со здоровьем нужно идти к врачу, если с законом есть проблемы - нужно идти к юристу. Если мне человек говорит - все врачи продажные, тупые, все юристы ничего не понимают, то я предлагаю человеку расписать инвентаризацию 4 Шага по поводу врачей, потому что это все его Resentment. И самое большое, что мы можем сделать с духовной точки зрения по отношению к своему здоровью это пойти к врачу. Я спонсор, я не являюсь врачом, я только провожу человека по Шагам, и в таком случае я отправляю человека к специалистам. Был такой пример: одна девушка спрашивала меня по поводу ее ребенка. У нее дочка воровала деньги в семье. Вот она у меня и спрашивает: «Что мне делать?», - А мне, откуда знать, у меня и детей-то нет. И я ей предложил: «Почему бы тебе не пойти к психологу, детскому психологу, который занимается этими вопросами». Так же можно пойти к священнику, раввину, в храм, где люди занимаются духовным воспитанием детей и имеют больше опыта, либо же, если у меня такого опыта нет, я стараюсь показать соответствующее место в синей книге. Я стараюсь не выдумывать какой-то ответ лишь бы что-то ответить. Запомните такой такую фразу - «Я не знаю». Если спонсируемый задает такой вопрос, на который я не знаю ответа, то скажите просто –«Я не знаю». Не надо ничего выдумывать. Более продвинутый ответ –

«Я не знаю. Я могу спросить у своего спонсора. Мне нужно побыть с этим». У нас не соревнование по скорострельности и наша цель не дать какой-то ответ максимально быстро. Спонсируемый меня вчера спросил по поводу 9 Шага его спонсируемого. Я ему говорю: «Давай побудем с этим», хотя у меня сразу начали в голове ответы роиться, что можно сделать.

4. Мой спонсируемый не делает то, что я ему говорю. Что делать?

Опять же, возвращаемся к спонсорским взаимоотношениям. Моя задача провести человека по Шагам. Если он не делает то, что я ему говорю, моя задача сказать человеку правду, что либо он начинает делать, то, что я ему говорю, либо мы разрываем спонсорские взаимоотношения. Еще один момент, почему я это делаю - у меня ограниченное количество спонсируемых. Я не могу спонсировать 150 человек, т.е., у меня могут спонсироваться, 6, 7, 8 человек одновременно. И если, у меня есть 4 человека, которые делают Программу, и 4 человека, которые не делают, то в моем случае у меня их в голове 8. Если я этот балласт сброшу, откажусь от людей, которые не делают эту Программу, то я смогу взять 4 других людей и предложить им эту Программу. Поэтому, если кто-то выпадает из Программы, я не начинаю конфликтовать, или враждовать с людьми, я говорю - мы можем дружить, мы можем созваниваться, мы можем пить чай, но это не спонсорские взаимоотношения, спонсорские взаимоотношения это взаимоотношения духовного роста, это наш опыт. Если человек выпадает из этой работы, то я мягко прекращаю спонсорские взаимоотношения. А, еще одна фраза понравилась, я объяснял подобную ситуацию одному знакомому –«Этот человек хочет, чтобы мы ему помогали так, как он хочет, но мы не можем помогать людям так, как они хотят, мы можем помогать другим людям только так, как мы можем». И бывает такое, что я могу подходить к одним людям не так, как подхожу к другим людям, и это нормально. Как один мой друг говорит: «Я хороший спонсор, но не для всех». И может быть такое, что вы прошли определенный духовный путь с каким-то человеком, но он закончился, и пришло время передать этого человека другому спонсору. У меня в спонсорской практике было такое, что я провел человека по всем 12 Шагам и в какой-то момент мы стали друзьями, друзьями в том плане, что он перестал слушать, что я ему говорю, и я привел ему пример, показал - вот на работе начальник говорит тебе делать и ты делаешь, т.е. он имеет авторитет для тебя. Я тебе говорю, что делать, ты не делаешь по Шагам, т.е., я перестал быть авторитетом для тебя. Мы можем быть друзьями, мы можем общаться, пить чай, но если человек не делает того, что я говорю ему делать по Программе, это не спонсорские взаимоотношения.

5. У моего спонсируемого проблемы с 4 Шагом, зависли люди в молитве. Что делать?

Мы обсуждали этот момент в секции 4 Шага.

Если, допустим, у человека 50 человек в списке Resentment, и он их промолил, и их осталось 2, 3, 5 человек, то я, сначала, детально разбираю с человеком каждую обиду, очень детально, в чем ее суть, в чем сторона улицы этого человека, почему он злится на них. Дальше человек продолжает молиться, но я начинаю молиться вместе с ним. Мы можем встретиться и вместе перед группой молиться. Был у меня опыт, когда несколько человек в комнате молились вместе, т.е., у одного был Resentmentна человека, который убил его папу. Нас несколько человек молились за него.

Еще у меня был такой опыт - у моего спонсируемого было пару человек, которых он не мог простить. И вот мой спонсируемый начал вместе с ним молиться, а я молиться у себя в Запорожье, плюс, я начал молиться с другими людьми. Если у спонсируемых проблемы с этой молитвой, мы вместе начинаем молиться и проходим вместе через этот духовный процесс. И опыт показывает, что это работает очень эффективно. Иногда бывает - человек молится и наступает какой-то тупик. Я могу дать ему передохнуть 2- 3 дня, могу сказать:

«Вот возьми эти 2- 3 дня читай «Мнение доктора», или «Рассказ Билла», - дать какое-то другое задание, чтобы он сделал передышку. Бывает так работает.

6. Мой спонсируемый сорвался. Что делать?

Первое. Всем людям, которые срываются, я говорю: «Я не осуждаю тебя за это». Моя задача сказать ему, что я ему рад, я не отворачиваюсь от людей, если они срываются. Дальше, если у меня бывает раздражение, Resentment, то мне нужно самому помолиться за человека. Расписать инвентаризацию по нему. Если есть проблема, раздражение на людей, которые срываются, то нужно расписать инвентаризацию по ним. После того, как это сделано, когда человек в срыве, я ему периодически позваниваю, предлагаю помощь- лечь в наркологию, возвратиться на группу, т.е. не навязчиво, не настаивая, просто постоянно держу в курсе. Есть группа, есть выход. Если человек возвращается, т.е. вышел из срыва, дал знать, что готов продолжать Программу дальше, то мы очень быстро обсуждаем дыры в Программе. Дыры в программе всегда есть. Если посмотреть на наши спонсорские взаимоотношения и домашние задания по Программе, то можно очень быстро увидеть, что он делал, а что не делал. Он может сказать, что начались отношения с девушкой и он поэтому перестал делать Программу. Можно предложить ему сначала дойти до 9 Шага, спонсирования и потом уже начинать отношения с девушкой. Либо же он говорит, что работает по 18 часов в день, хронически устал, на Программу нет сил, и все - слетел. Опять же, четко и ясно, что нужно делать. Это по поводу срыва. Я не начинаю делать с человеком Программу с нуля. Если человек был в 4 Шаге, то мы быстро возвращаемся, повторяем что такое феномен тяги, мышление алкоголика, духовная болезнь, концепция Бога, помолились, и он продолжает делать 4 Шаг. Если он был на момент срыва в 9 Шаге - быстро возвращаем в 9 Шаг. Не надо с человеком с нуля начинать этот процесс. Следующий вопрос:

7. Спонсируемый постоянно спорит со мной. Что делать?

Опять же, сесть с человеком, поговорить. Он попросил спонсировать меня, я спонсирую. Спонсирую таким образом, в такой очередности, такими порциями, таким домашними заданиями, если его это устраивает, мы работаем дальше, если он будет со мной спорить, то я не обязан перед ним отчитываться, не обязан доказывать свою правоту. Мы не работаем таким образом, если ему не нравится, то я могу помочь другим спонсируемым. Моя задача просто провести его по Шагам, я не обязан тратить свое время и силы, что бы спорить с кем-то. И вот мой опыт показал, что если человек спорит, то у него проблемы с готовностью и мы этот момент обсуждали.

Иногда бывает такое, что человек прав. Спонсируемый что-то увидел, какой-то у нас пробой, возможно, я дал задание какое-то не корректное, или я что-то сказал не правильно, и человек спорит со мной по этому поводу. Это не постоянно происходит по какому-то заданию. И если я действительно в глубине души увидел что человек прав, я говорю человеку, что да, ты действительно в этом моменте прав.

8. Мой спонсируемый не звонит мне вовремя. Что делать?

Если я с человеком договорился, что он мне звонит каждый день в 2 часа дня, и он не звонит, или звонит в 11 вечера. Если это произошло один раз, то нормально, так сложились обстоятельства, никаких проблем. Если же это постоянно происходит, то опять же, мне с ним приходится вернуться к спонсорским взаимоотношениям и обсудить, что мы вдвоем взяли ответственность. Я взял ответственность, как спонсор, тебя спонсировать, ты взял ответственность, как спонсируемый слушать, что я тебе говорю. Если у нас есть взаимная договоренность, то мы ее должны исполнять. Бывает такое, что мне люди вообще не звонят. Домашнее задание - звонить каждый день. И я вот человеку объясняю ситуацию - смотри, у меня 6 спонсируемых, они звонят мне каждый день, в 10 часов вечера, я уже

собираюсь ложиться спать, и пять человек позвонили мне, а один человек нет. И я вот, не знаю, позвонит он мне, не позвонит. Вот я сейчас лягу спать, а он позвонит. Я просто человеку объясняю свою позицию. Опять же не грубить, не кричать, максимально быть толерантным с людьми. Я говорю людям, что они могут звонить мне 24 часа в сутки, хоть в три ночи, если это действительно необходимо, если это так просто «дурака повалить», пообщаться, скучно ему, то я прошу прощения, я сплю. Если это серьезный вопрос, то я и в 3 часа ночи готов уделить время своему спонсируемому.

9. Мой спонсируемый постоянно жалуется мне. Что делать?

Объяснить ему суть 10 Шага. 10 Шаг говорит о том, что мы должны наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment и страхами, любыми дефектами характера, жалости к себе, навязчивым мыслям и т.д. Увидели, помолились, чтобы Бог забрал это, обсудили с другим человеком. Что значит обсудить с другим человеком - человек звонит мне и говорит: «Коля, хочу сделать 10 Шаг, у меня навязчивая мысль по поводу девушки». Вот это 10 Шаг, я не начинаю вслушиваться в историю, я говорю людям: «Мне не нужны твои истории, говори по факту. Есть навязчивая мысль, ты помолился о ней? Ты рассказал мне о ней, все, давай думай, чем ты можешь быть полезен для других. Если у тебя есть спонсируемый, займись спонсируемым, или служение сделай какое-то». Я не яма или ведро какое-то для слива. Моя задача вернуть человека в Программу. Поэтому я возвращаю людей к 10 Шагу.

10. Мой спонсируемый хамит мне.

Хамство - это такая продвинутая версия не выполнения Программы.

Если человек мне хамит, то я быстро это пресекаю и говорю: «Если будешь продолжать мне хамить, мы просто разорвем наши спонсорские взаимоотношения». Смотрите, спонсируемый может разорвать спонсорские взаимоотношения в любой момент, ну просто, встал утром: «Ой, на кой мне эта Программа». Позвонил мне и сказал: «Я не хочу работать больше по Шагам». Все, хорошо, без проблем, спасибо, что уделил мне время, я же тоже, как спонсор, беру много от людей. И я говорю: «Если нужен буду тебе – звони». Когда я разрываю спонсорские взаимоотношения? Когда человек не делает того, что я ему говорю по Программе, либо же, если он мне хамит. Я максимально толерантен, терпим и с любовью общаюсь со своим спонсируемым, и мне не нужно выслушивать какое-то хамство или грубость с их стороны. Поэтому я это очень быстренько пресекаю.

11. Мой спонсируемый не считает, что травка это наркотик. Что делать?

Дальше можно продолжать список по поводу там таблеток, фанезепама, корвалола, ну такие всякие разные таблетки. Я объясняю человеку, марихуана - это наркотик, тоже самое корвалол. Если выпить его 20 капель - это одно, если выпить полбанки - совсем другое. Я не спонсирую людей, которые постоянно находятся в нетрезвом виде, потому что они не делают Программу. Это опыт показал. По поводу того, как человек будет молиться за других людей накуранный, или под корвалолом. В любом случае это не трезвость, это ерунда, и это не работа по Программе. Опять же, если стоит вопрос, что человек со мной спорит и начинает мне доказывать, что трава не наркотик - зачем ты вообще ко мне подошел, зачем тебе это спонсирование, эти Шаги, если хочешь курить траву - иди, кури траву.

По поводу спонсирования может очень много вопросов возникать, и каждый вопрос по своему уникален и индивидуален. Поэтому обращайтесь постоянно к Богу за правильным ответом, возвращайтесь в Книгу нашу, потому что в ней находится огромное количество опыта, общайтесь о духовном опыте с другими людьми, можете связаться со мной, если будут вопросы по поводу спонсирования. Очень много опыта я приобрел, когда слушал

семинары других спикеров и ссылки на эти семинары вы можете найти в раздаточном материале. Поэтому на сегодня мы заканчиваем наше собрание.

У вас достаточно материала для того, чтобы начать эту работу, опять же, самое важное в духовном пути это начать этот духовный путь. Самое главное в спонсировании, это начать спонсировать, а дальше у вас появится свой личный опыт, свой стиль спонсирования. Прослушайте, пожалуйста, следующий трек. Это бонусный трек о спонсировании. Это взгляд на спонсирование Клеренса Слайдера, одного из людей, которые активно продвигали АА на раннем этапе развития нашего сообщества. Очень интересный опыт, и там один нюанс есть, я оставил его речь такой, какая она была. Эту запись начитывает мой друг Антон из Липецка. И вот там по ходу записи вы услышите имя Иисус Христос в молитве. Я просто оставил так, как говорит Клеренс Слайдер. Если это противоречит вашим духовным убеждениям - отложите просто эту фразу в сторонку, не заикливайтесь на этом, смотрите просто на весь тот Духовный опыт, который нам оставил Клеренс. Давайте закончим наше собрание минуткой молчания, и я завершу его «Я отвечаю за это...». **«Я отвечаю за это...»**

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...».

53 9 Шаг. Спонсорство. Клеренс Снайдер (полная версия)

Я нашел эту брошюру в интернете, но она была переведена лишь наполовину. Так что, даже если вы ее видели, прочитайте до конца, может быть, вы не читали ее полную версию.

Эта брошюра – первое упоминание о спонсорстве. Она была написана Кларенсом Снайдером в начале 1944 года и была названа автором «А.А. Спонсорство... Обязательства и Обязанности». Брошюра была напечатана Кливлендским комитетом обслуживания под названием «А.А. Спонсорство. Возможности и Обязанности».

Предисловие.

Каждый член группы Алкоголиков является потенциальным спонсором нового участника и должен ясно признать обязательства и обязанности такой ответственности.

Для каждого, страдающего алкоголизмом, принятие программы выздоровления АА влечет 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, еще не полностью получил возможность 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, работа 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 удовлетворен 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, объединенных 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 празднеств 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 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 количестве выпитого не имеет 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 абзацы 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 нашел 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 моментов. Это позволит новичку получить ясное представление об алкоголике, который поможет ему более определенно решить, является ли алкоголиком он сам.

Вдохновите уверенность в АА.

Скорее всего, новичок предложит различные средства управления его питьем, включая хобби, церковь, перемены местожительства, изменение ассоциаций и многие другие планы контроля. Они, конечно, будут неудачны. Расскажите о своих неспешных усилиях управлять питьем, их абсолютно бесплодные результаты и о том, что все же 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 дает детальное описание инструментов АА и учит пользоваться этими инструментами, чтобы построить фундамент выздоровления восстановления и новой жизни. В этот момент хорошо подчеркнуть важность 12 Шагов и этих четырех абсолютов.

Качества, требуемы для выздоровления 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 элементами 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 очень часто является 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 дает 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 в семье.

Успешный спонсор старается изо всех сил. 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 своем опыте госпитализации и поможет новичку увидеть выгоды от этого, а также пригласит к нему в палату поделиться опытом других членов АА.

Консультируйтесь с опытными товарищами 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 все, чтобы изменить свои жизни и больше никогда не пить (Большая книга, глава «Обращение к работодателям», стр. 138, абзац 1: *«Согласен ли он сделать нужные Шаги, выполнить все необходимое, чтобы навсегда бросить пить?»*).

Задайте кандидату три 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 на первые два вопроса – «да», а на третий – «все», 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», стр. 93, абзац 1: *«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 зависят от произведения впечатления на людей и угождения им.

Если вы чувствуете, что ваш кандидат готов, начинайте программу. Есть 5 этапов Шагов:

1. Шаг 1: *принятие.*
2. Шаги 2 и 3: *подчинение.*
3. Шаги 4, 5, 6 и 7: *признание ошибок.*
4. Шаги 8 и 9: *возмещение ущерба.*
5. 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? (три квалификационных вопроса должны были четко ответить на этот вопрос). Что наши жизни стали неуправляемыми, означает не только наше пьянство – все сферы нашей жизни были и остаются неуправляемыми. Все это приводит нас к тому, что, если мы не можем управлять нашими жизнями и мы ведем себя не очень здравомысляще (неуправляемость жизни – это нездравомыслящее 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 Шаг – 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 пришел к Тебе со всем смирением, которое у него есть, чтобы попросить Тебя о том, чтобы отныне Ты направлял его и руководил его жизнью. _____ (имя человека) осознал, что его жизнь в руинах и полностью неуправляема. _____ (имя человека) пришел к Тебе, наш небесный Отец, со всем смирением просить, чтобы ты сделал его одним из своих детей, чтобы он служил Тебе, выполнял Твою волю, посвятил свою жизнь Тебе, Боже, и препоручить свою волю и жизнь твоей заботе Боже, 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 все это во имя Иисуса Христа. Я благодарю Тебя, Отец мой небесный! Я верю, что если я прошу все это в этой молитве, то я получу все, о чем прошу! Спасибо Тебе, Иисус. Аминь!»**

Мы верим тому, что написано в Большой Книге:

- Мы были алкоголиками и не могли управлять своими жизнями.
- Никакая человеческая сила не могла избавить нас от алкоголизма.
- 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, обсуждение 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 все еще нравятся. Напомните ему, что он препоручил свою жизнь и свою волю заботе Бога в 3 Шаге.

7 Шаг

Вы вдвоем становитесь на колени, чтобы произнести молитву, в которой вы будете 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 Твое 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 подчиненных и т.д. Если человек был вовлечен 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, стр. 61, абзац 1: **«Мы заново родились».** В Библии написано (2 Коринфянам, 5:17): **«Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все 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 3 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 ее вам. Не меняйте ее, не разбавляйте своими идеями, старайтесь убедить делать то же самое людей, которым вы передали эту весть, чтобы они так же сохранили ее 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 путем!!! 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 легкий, удобный путь. Но мы такого не нашли. Это Программа выздоровления, которая предавалась в 30-е годы в Огайо, как ее 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 нелегком Пути Счастья Выздоровления; идите с высоко поднятой головой, зная, что через вас Бог помогает выздоравливать другим так же, как выздоровели вы. Да прибудет с вами Бог и Его благословение.

54 9 Шаг. Бонус Скот ли

Молитва: **«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».

Скот: у Алены есть некоторое объявление. Объявление номер один. И единственное объявление: у Юли сегодня два года трезвости! (Аплодисменты).

Олег: Я хотел сказать Скату, чтобы он сказал что-то по этому поводу. И он сказал, и считает, что спонсор должен давать медальку своему спонсируемому. Поэтому все говорить буду я. У Юли у нас сегодня два года трезвости и потом мы пустим медальку по кругу, после того, как я дам ей эту медальку. Юлю я начал спонсировать полтора года

назад, и, когда мы с ней познакомились на группе Анонимных Алкоголиков «Феникс». Она была одним человеком (описывать не буду) и в процессе работы по Шагам, о чем Скат всегда говорит, она изменилась. Это именно тот дар, который получает спонсор, когда он смотрит, что происходит с человеком. Как этот человек меняется, как у него зажигаются глаза, как у него приходит мир в сердце, как у него меняются личные взаимоотношения, семейные взаимоотношения и меняется сам человек. Я это со стороны все видел, самое интересно что она, это скорее всего, этого не видела. Я смотрю это кино, я смотрю на это чудо в жизни человека. И большего дара я пока не испытывал в жизни, видеть, как духовно растет человек, как он изменяется. Юлечка, видит эти духовные откровения, которые ей дает Бог, те взаимоотношения, как маленький ребенок, который встает на ножки и тянет свои руки к Богу. Видеть это все со стороны постоянно, умиляло мое сердце, давало улыбку в моем сердце. Кто видел, тот поверит.

Один из других моментов, сегодня никто не хотел ехать на Качалова. Я вчера уже был такой уставший, просто злой. Сказал, хорошо, пусть никто не едет, пусть нас оттуда выгонят, я уже ничего не могу. И сегодня утром, естественно, Юля позвонила и сказала, что «Я поеду на Качалова». Поэтому, пока мы все тут медитировали, некоторые из нас на самом деле, вместе с Андрюшей и с Александром поехали на Качалова и непосредственно делали ту работу, ради которой мы все здесь сидим: помогать другому алкоголику, который все еще страдает от алкоголизма. Поэтому, я хочу дать Юлечке, которая уже спонсирует других людей, этот медальон «2 года трезвости», ну и обняться.

Скат: на этом собрании, или как его называть, мы будем говорить о 8 и 9 Шаге. В Большой книге я нахожу пять молитв, которые мы используем в 8 и 9 Шаге. Большинство из них, в основном, говорят одно и то же. Если у нас есть проблема с готовностью делать 8 и 9 Шаг, то мы просим Бога, чтобы он дал нам эту готовность.

74 стр., 2 полный абзац: *«Если мы не готовы делать этого, мы просим Бога, чтобы к нам пришла эта готовность»*. В русском переводе написано *«Если мы не хотим делать это, мы просим Бога, чтобы пришло это желание»*. То есть это одна из помарок в переводе. Огромная разница между желанием и готовностью. Желание - я хочу, готовность - я просто это делаю.

Как Скат дал определение готовности, готовность - это когда я делаю то, что говорит мне мой спонсор, хочу я этого или нет. То есть здесь у нас четко перевод неправильный. Если я не готов, если у меня нет этой готовности, то я прошу Бога, чтобы пришла эта готовность. И когда я начал делать 9 Шаг, готовность была примерно так, я закончил 7 Шаг, написал 8, дали мне пинка, под зад, и я начал делать 9. Обычно оно так и происходит. В следующем абзаце написана наша настоящая цель. Настоящая цель - почему, зачем и ради чего мы делаем 8 и 9 Шаг. Изменить свою жизнь так образом, чтобы приносить максимальную пользу и служение Богу и окружающим. Не для того, чтобы мне быть максимальной помощью для других людей, но для того чтобы мне измениться, для того чтобы, Бог мог меня использовать в жизни других людей максимально.

77 страница, 1 абзац, *«Для достижения духовного опыта для роста мы готовы пойти на любые жертвы и обратиться к Богу с просьбой дать нам силы, указать направление действий, чтобы завершить задуманное, какими бы не были последствия этого для нас»*.

78 страница, если же это согласие получено, то есть надо получить согласие, перед тем как делать 9 Шаг, и мы посоветовались с другими, просим помощи у Бога и просили помощи у Бога, то не следует опасаться предстоящего решительного Шага. Он останавливается на тех молитвах, которые включены в 9 Шаг. То есть для меня это означает, что я должен поговорить со своим спонсором, перед тем как я это делаю. Самую большую ошибку, которую делают новички, когда они приходят в АА они начинают делать 9 Шаг до того как

они сделали предыдущие 8 Шагов, и, второе, они начинают это делать до того как им спонсор рассказывает конкретно как делается 9 Шаг и с кем его делать. И мы поговорим об этом попозже, как конкретно это все делается.

Но человек, который идет возмещать ущерб без спонсора, который уже сделал 9 Шаг, вы на самом деле его не возместите, а будете создавать еще больше проблем. Продолжаем. И если мы просим помощи у Бога, то не следует опасаться предстоящих решительных Шагов. То есть, если нам нужно делать какие-то решительные действия, которые могут привести к каким-то последствиям, мы поговорили со спонсором, помолились, и мы, просто идем и делаем вне зависимости ни от чего. Другая молитва, которую он увидел. Чудесная молитва, которая на уровне моего сознания, я ей молюсь, очень красивая молитва, хорошая молитва. Мы говорим о ревности. Когда кто-то был неверен во взаимоотношениях, теперь мы пытаемся возместить ущерб в этом, в этой сфере. Написано, что оба человека должны молиться об этом. И когда они молятся, они должны на первое место ставить счастье другого человека. Чудесный способ для молитвы, когда ставлю счастье другого человека превыше всего в этой молитве. Мне сказали для того чтобы накачать свои мышцы мне нужно их использовать. Если я хочу укрепить свою веру, вот вам Шаги 8 и 9. Используйте их.

Другая молитва. Это то, что мы делаем каждое утро, мы очищаемся, исправляем ошибки в нашей семье. Просим каждое утро, в молитвах и медитациях, чтобы наш Создатель показал путь терпения, толерантности, доброты и любви. Для тех, кто читал наш основной текст Большой книги, в ней вы увидите, что весь опыт написан на основе опыта 8 и 9 Шага доктора Боба. Он был доктором, он готов был сделать все по Программе, кроме 9 Шага потому, что это могло повредить его репутации и работе. Сделав все, он запил, потому что отказывался сделать 9 Шаг.

10 июня 1935 года он проснулся в страшном отходнике и в это утро ему надо было делать операцию и Билл Уилсон дал ему несколько рюмок, для того чтобы у него перестали труситься руки. И он пошел (доктор Боб) и сделал операцию. И потом он исчез. И его семья, и Билл, естественно, боялись, что Боб исчез и пошел напиться опять. И примерно в 12 часов ночи он вернулся домой и он не употреблял ничего. Он просто осознал то, что ему нужно сделать 8 и 9 Шаг, чтобы остаться трезвым. Он провел весь этот день, возмещая ущерб другим людям. Он никогда не пил до своей смерти. Я сказал вам до этого, что приехал сюда не для того, чтобы сказать вам как оставаться трезвыми, но сейчас я вам расскажу, как это делать. Я скажу вам, что нужно делать для того, чтобы остаться трезвыми. Это то, что вы не готовы делать, это то, что необходимо было для меня. Я был не готов, чтобы какой-то человек говорил, что мне нужно делать. Я не остался бы никогда трезвым. Я становился все сумасшествие и сумасшествие с каждым днем. И когда я в конце концов оставил, то что я не готов был делать, последний камень преткновения исчез, с того дня мое выздоровление началось. Доктор Боб был не готов делать 9 Шаг, возмещать ущерб. Одна вещь, которую он отказывался делать, все что угодно, только не это. И когда он сделал это, он остался трезвым до конца своей жизни. Это требует, чтоб я сделал все, что угодно.

Я расскажу историю о двух ситуациях, когда я делал 9 Шаг. У меня были партнеры по бизнесу, с которым мы были в бизнесе долгие годы. Он был одним из офицеров в самом навороченном департаменте спецназа в Америке, зеленые береты. Он в своей жизни много времени провел в рукопашных военных действиях, где убивали людей и тому подобное. И в этом бизнесе он делал определенные вещи, которые, Скот понимает, что ему не нужно было делать. Но я в один день напился и, случайно рассказал это другому человеку. Он спросил меня об этом и я соврал, я ему соврал, сказал, что никогда, никому об этом не рассказывал. Этот «зеленый берет», живет очень далеко от моего города, но он был в Нетшвиле в командировке. Я зашел в его гостиницу и постучался в дверь. Я попросил Бога, чтобы он пришел со мной. В общем, мне нужно было лицом к лицу стоять к человеку,

который был чрезвычайно злой по отношению ко мне. Человек, который своими руками может прибить меня на месте. И я не смог бы его остановить. Я был трезвый, не помню, год или два. Я пригласил Бога зайти со мной в эту комнату в гостинице. Я сказал ему правду. Сегодня мы очень близкие друзья. Он не разозлился. Я был просто в шоке. В тот день моя вера стала сильнее. Те люди, которые были здесь в пятницу вечером, которым я рассказывал свою историю, слышали эту историю, когда я начал думать о самом ужасном вечере в моей жизни и моя душа начала просто вопить к Богу.

Сейчас я вам скажу, что это была самая тяжелая вещь в моей жизни. Я расскажу это только ради того, чтобы показать, как делать 9 Шаг, возмещать ущерб в подобных ситуациях. В моей стране политически об этом говорят очень много, это большая дискуссия, большое раздвоение между политическими направлениями и вообще социально происходит. Самое важное я хочу сказать, что если, то, что я расскажу если вы это сделали в своей жизни и вы считаете, что это нормально – чудесно. Как вы считаете так вам и нужно считать. Я не приговор суда, чтобы кого-то осуждать. Когда я был молодым человеком, я заплатил за аборт. Если б я знал, что это сделает с моей душой впоследствии, я думаю, что я бы этого никогда б не сделал. Я думал о тех вещах, которые бы произошли в моей жизни, если я этого не сделал. Мне нужно было напиваться, чтобы заглушить эти мысли. Это то, о чем я думал в больнице, когда лежал на кровати. Когда моя Душа начала вопить, к Богу о прощении, я получил это прощение. Я прихожу к 8 Шагу, и я вижу, что я должен возместить ущерб, попросить прощение, сделать 9 Шаг с этим ребенком, который не родился. Я находился в руках людей, которые знали эту книгу с самых первых истоков начала моей трезвости. Это то, что говорит книга. *«Могут быть проступки, которые нам никогда не удастся исправить. Они не должны беспокоить нас, если мы честно признаемся, что загладили бы свою вину, если бы нам представился бы такой случай. Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать откровенное письмо»*. Меня научили, как писать это письмо. Это мой опыт. Как мы заметили в 4 Шаге, там, где мы пишем. Само написание не изменяет наши жизни, изменяют наблюдения и молитвы. И тоже самое, здесь в 9 Шаге, то, что я пишу, это не то, что изменяет меня. Нечто другое изменяет мое сердце. Это слезы. Слезы очищают мою душу. Я верю, что это письмо надо писать под Божьей крышей, под небом, снаружи, а не под крышей, которую создали люди. Меня научили писать только до того момента, пока я не начну плакать. Я вернусь к истории через секунду. Один человек в моей домашней группе научил меня плакать.

Мне сказали написать это письмо на улице. Писать до того момента, пока не начну плакать. Когда я начинаю плакать, положить ручку, и плакать пока слезы сами не остановятся. Я не пытаюсь сражаться со своими слезами, не пытаюсь их остановить. Когда слезы останавливаются сами по себе, я начинаю опять писать, но только до того момента пока я не начну снова плакать. Мне нужно, чтоб кто-то был со мной, когда я делаю этот процесс, кто-то, кто идет духовным путем в жизни, что бы они держали это место в молитве. Там где я это пишу. Обычно эти люди говорят, чтобы я положил ручку и плакал, потому что моя тенденция - это плакать и писать. У меня была привилегия делать этот процесс 9 Шага со многими людьми, у которых не рожденный ребенок, умерший член семьи мать, отец, любой человек, который умер. Это работает с любым человеком. Опыт –продолжать писать и плакать, что происходит, этот процесс сжимается и одного письма недостаточно, чтобы закончить этот процесс. Когда я закончил написание этого письма, я думал, что я закончил этот процесс, мне сказали писать это письмо «С любовью отец». Это был самый большой момент слез. Мне дали конверт и сказали подписать этот конверт. Я спрашивал: «Как я должен вообще это сделать?». Мой спонсор спросил меня: «Где находится этот ребенок сейчас?». Я говорю: «На небесах». Он говорит: «Ты прав, он находится с Богом. Ни этот ребенок, ни Бог, они находятся в любви, ни кто из них не злиться на тебя, они находятся в любви, они хотят, чтоб ты получил это прощение. Подпиши этот конверт». Я подписал этот конверт и написал «Не рожденному ребенку на небесах». И спонсор сказал: «Приклей дополнительные марки на конверт, потому что небеса очень далеко от нас находятся». И в то день я получил освобождение. То, что вы видите на моем лице – это не боль. Это

радость от той возможности, что я могу поделиться, чтоб некоторые из вас могли получить это освобождение. Я не могу сделать ошибку, у меня нет сил и возможности сделать ошибку, которую бы Бог не взял и не сотворил бы с ней, что то прекрасное. Я вижу, как Бог берет самые ужасные вещи в моей жизни, которые я сделал, и он использует это, делает меня инструментом, использовать эту ситуацию помочь другим людям. Бог простил меня за все, что я когда-нибудь сделал в своей жизни, но самое главное, Он любил меня тогда когда я все это делал. Когда мы разговаривали по 5 Шагу, о моей духовной линии, я сказал, что мы не слушаем 5 Шаг, мы обмениваемся 5 Шагом. Я этим делился. Я сейчас вам рассказал свои последние 10 лет.

15 лет назад, один из спонсируемых позвонил мне и сказал, его звали Билл, что у него есть спонсируемый, которому нужно написать письмо. Это было по поводу не рожденного ребенка. И Билл знал, что я прожил через подобную ситуацию, потому, что он слушал мой 5 Шаг, когда мы обменивались 5 Шагом. Поэтому он позвонил мне, чтобы соединиться с этим третьим человеком. У него не рожденный ребенок, у меня не рожденный ребенок, мы могли встретиться и сделать 9 Шаг, понимая друг друга. И он попросил меня, чтобы он пришел и был его партнером в написании этого письма. Когда мужчина закончил письмо, я дал ему конверт. Он сказал, что он не хочет конверт, а хочет сжечь это письмо. В книге написано: «Мы послали письмо», не написано, что мы послали его по почте. Я верю, что послать письмо можно в дыму, не для того чтобы разрушить письмо, чтоб послать его на небо. Он спичку взял и зажег ее, и когда этот листок превратился в пепел, он растер это в своих руках и высыпал на кусты роз. И он меня попросил, чтобы, когда я рассказываю об этом, когда я делюсь своей историей по поводу этого, чтобы я рассказывал и его историю тоже, об этих розах, потому, что он тоже получил прощение в этот день, чтобы поделиться с другими людьми, чтобы они тоже получили освобождение.

Моя рекомендация, когда вы делали этот процесс, после того как вы его сделаете, отложить все мысли по поводу этого в сторону хотя бы на месяц. И разрешить этой ране, которая на моей душе, как бы исцелиться. И после этого, как бы взять и пройти на прогулку с этим человеком, у которого вы просили прощения и поговорить с этим человеком и вы узнаете свободны ли вы в своем сердце или нет. Если вы не свободны, то вам придется написать второе или третье письмо. Я видел людей, которым необходимо было написать и проплакать больше чем один раз, для того что бы получить освобождение.

Я служу очень сильному Богу, который дал мне очень сильную Программу. Более сильную, чем то, что причинили мне люди. Более сильную, сильнее того, что я сделал сам себе. У меня нет силы, я получил освобождение от Бога. Сейчас я хочу попросить свою жену Линду, чтоб она поделилась своим опытом по поводу 8 и 9 Шагов, я очень рад этому.

Линда: 8 и 9 Шаги они абсолютно одинаковы как для АА так и для Ал-Анон. Слова, как это написано для 8 и 9 Шага, абсолютно идентичны. Разница только находиться в 12 Шаге. У АА написан 12 Шаг – «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы пытались донести смысл этих идей другим алкоголикам». А в Ал-Анон, вместо «алкоголикам» - «другим людям». Т.е. список я свой составила в 8 Шаге со своим спонсором, и пришло время, когда мне нужно было делать свой 9 Шаг, возмещать ущерб. То, что мне сказал мой спонсор, возмещение ущерба это 9 Шаг для моего исцеления. Спонсор мне сказала, что чем громче я говорю, тем понятнее до людей доходит. Т.е. чем я сейчас буду громче и громче говорить, до вас лучше будет доходить. Поэтому мне спонсор, сказала, что нам надо убедиться, что ты не будешь делать 9 Шаг так, что тебе придется из этого 9 Шага делать еще 9 Шаг.

Мне спонсор дала лист, на котором было четко написано, буквально три предложения. В общих чертах было написано, что я член Ал-Анон, что я пытаюсь жить духовной жизнью, и я хочу попросить у вас прощения. Слово, которое используется в английском языке «амент», т.е что то изменить, т.е. возместить ущерб это изменить направление, это пришло от

моряков. Если корабль идет определенным направлением, то «Амент» мы меняем направление. Поэтому, то, что мы делаем в 9 Шаге, это жизнь как бы текла одним руслом, и мы как бы меняем, возмещаем ущерб, изменяем направление. С моими родителями, а я не всегда была хорошей дочерью, поэтому я изменю направление моего поведения, и с Божьей помощью, я буду лучшей дочерью для своих родителей. Я с этой информацией иду делать 9 Шаг.

Я была очень сломлена, когда нашла людей из своего списка. Я начала делать им 9 Шаг. Исцеление произошло в моей жизни, взаимоотношение в бизнесе, взаимоотношения в моей семье, стали более счастливыми, более здоровыми. Но была одна женщина в этом списке, которую я не могла найти. Однажды, я была на одном собрании в Ал-Аноне, эта женщина начала говорить об измене мужу, и я очень разозлилась, потому что я не могла слышать ни чего по поводу измен. Она говорила свою правду, а я осудила ее. И с того времени, когда я приходила на собрание и эта женщина была там, я была со своими друзьями и я говорила, давай не пойдем на собрание с этой женщиной, потому что это плохая женщина. Я ее осуждала за пределами собрания. И в своем сердце, я знала, что мне нужно сделать 9 Шаг с этой женщиной. Но я не знала ее имени, и не знала где она находится, и ни кто не знал кто она такая. Я вам расскажу честную правдивую историю, потому что верю, что Бог хочет, чтоб мы проделали эту работу по поводу нашей жизни.

В Нэшли, в моем доме, у меня очень красивое заднее крыльцо, выходит в небольшой садик моя привычка – я выхожу утром с чашкой кофе, с литературой которую я буду читать, и я просто сижу и наслаждаюсь в лучах солнца. По какой-то причине, в это утро, я нахожусь на переднем крыльце дома, которая выходит просто на улицу, и я читаю свои «ежедневные размышления», я нахожусь как бы в этом молитвенном состоянии, я молюсь: «Боже, я делаю этот 9 Шаг, я не могу найти эту женщину. Я даже не знаю, где еще можно посмотреть, чтоб найти ее. Я действительно хочу дальше двигаться по моей работе по Шагам. Я как бы протыкаюсь здесь Боже». И все это время моя голова была опущена, когда я молилась. Я делаю паузу. Поднимаю свою голову. И эта женщина идет прямо по моей улице, прямо передо мной. Я думаю: точно приведение. Она такая в спортивном костюме, и так энергично идет по улице. Я в своей ночной рубашке, волосы растрепаны. Я вскакиваю, бегу и начинаю кричать: «Это ты, это ты, это ты!!!!!!». Она чуть-чуть напугалась. И я говорю: «Я тебя так долго искала, что бы сделать тебе 9 Шаг». Я сделала 9 Шаг, и она поняла, что я сделала. Но она как то озадаченно выглядела. Я спрашиваю: «О чем ты задумалась?». Она смотрела вокруг и ни как не могла понять, где она и что с ней происходит. Она говорит: «Вообще-то я живу несколько кварталов дальше, я просто хожу и делаю прогулки каждое утро, но ни когда до этого я еще не ходила по этой улице». Бог сделал так, чтоб она шла по этой улице в то утро. И соответственно Бог сделал так, чтоб я находилась на переднем крыльце, для того чтобы мы встретились. И я сказала: «Спасибо Боже, теперь я могу двигаться дальше по моим Шагам». Это одна из историй, как я делала 9 Шаги в Ал-Анон.

За последние 20 лет, я конечно прошла по Шагам больше чем один раз. Точно также как женщина любит делать весеннюю уборку в своем доме, я люблю делать весеннюю уборку в своем сердце. Однажды я делала весеннюю уборку в своем сердце, я пришла к 9 Шагу, я была озадачена, у меня какое-то не спокойное состояние было. Это произошло несколько лет назад, и в то время я думала, что у меня все чисто и спокойно с 9 Шагом. Я пошла к Богу, в тихое время, которое я провожу с ним, и получила дар от Бога. Я осознала, что мне нужно сделать список 8 Шага, но список тех людей, которые были очень важны в моей жизни. Например – учительница в школе, которая помогла мне, когда я сидела на задней парте, она сказала, чтоб я сидела на передней и помогла мне учиться. Женщина в Ал-Анон, когда я первый раз пришла в Ал-Анон. И 9 Шаг, который мне нужно было сделать с ними, и возмещение ущерба было то, что я ни когда им не говорила «спасибо», за то, что они для меня сделали. Люди, которые были так важны для меня в жизни, я была до такой степени поглощена своим эгоизмом, что ни когда не могла остановиться и сказать им «спасибо», хотя и были они очень важными людьми в моей жизни. Поэтому я позвонила тем людям и

сделала хороший 9 Шаг. Я позвонила женщине, которая дала мне мою первую работу. Эта женщина постоянно говорила: «У тебя есть работа», на что я отвечала: «Я не могу делать эту работу, я не способна». Она говорила: «Завтра ты приходишь на работу». Я говорила: «Нет, я не могу делать эту работу. Я не приду». Она заставила взять меня эту работу. Я чувствовала, что я ни что, что я не могу ни чего сделать в этой жизни. Она верила в меня, до того когда я смогла поверить в саму себя. Я позвонила ей, и сказала ей «Спасибо». «Спасибо тебе за то, кто ты есть на самом деле – один из моих оберегающих ангелов в жизни». Прекрасная вещь, не правда ли? У нас у всех есть такие истории.

Скат: я однажды слышал, как Линда делилась этим на одном из собраний. Я понял, что в моей жизни существуют люди, которых я не поблагодарил в своей жизни. Я пошел и поблагодарил мою маму, за то, что она сделала в моей жизни. Что она была лучшей матерью. Что она сделала все, что могла с тем, что было у нее в жизни, чтобы быть лучшей матерью. Я пошел к своему отцу, и поблагодарил его за то, что он сделал все, что он мог сделать, со всем своим внутренним состоянием и воспитанием. Все что у него было лучшее, он все пытался мне отдать. Я поблагодарил его за это. Я поблагодарил профессора в колледже, который помог мне очень сильно. Я пошел и поблагодарил моего первого инструктора, который обучал меня стать летчиком, который обучал меня до такой степени жестко, тренировал меня, и, в конце концов, это сделало меня очень хорошим летчиком, и это помогло во всей моей карьере в армии, когда я летал. Я заметил, что когда я делал этот 9 Шаг, пошел и благодарил этих людей, на некоторых это не произвело ни какого вообще эффекта. На некоторых это произвело очень сильный эффект. Но все эти люди, весь этот процесс, помог моему сердцу исцелиться, моей душе.

Сейчас я конкретно поговорю о том, как я провожу человека, которого я спонсирую по 8 и 9 Шагу. Когда мы с ним делаем 5 Шаг, потом мы делаем 6 и 7 Шаг, т.е. он в течение часа посидел и сделал 6 и 7 Шаг. И на следующий день, когда мы с ним разговариваем, я говорю, чтоб он начинал делать список своего 8 Шага. Большинство из них переключает с 4 Шага, с 4 колонки. С последней колонки сексуальной инвентаризации еще 4 Шага. Все что нам нужно, просто имена. И потом мы садимся и начинаем говорить с ним о том, в конкретике, как будет выглядеть этот 9 Шаг, как он будет его делать с этим конкретным человеком. Очень тяжело быть готовым делать что-то, если я вообще не знаю, что мне делать. Поэтому мы говорим о том, что ему нужно делать. Иногда, там несколько сотен людей, очень редко, меньше чем 50 человек. Может, мы и не сможем проговорить всех людей за один раз, когда мы говорим. Но мы говорим о стольких людях, о скольких можем. Я его спрашиваю, кого человека он хочет делать первым? Иногда, я вижу его список, и считаю, что 2-3 человека, бывшая жена или бывшая теща, которые еще до сих пор злые, их нужно отложить и сделать чуть попозже. Я как спонсор доверяю своему сердцу, я говорю, что этих мы пока отложим на время. И я спрашиваю: «Кого ты хочешь сделать первым?». И кого он выберет, без разницы для меня, главное, чтоб это не были эти 2-3 человека, которых я считаю нужно подождать. Он выбирает, и я говорю: «Чудесно. Когда ты можешь позвонить этому человеку, чтоб назначить встречу для 9 Шага?». Следующий вопрос я спрашиваю: «Почему бы тебе сейчас ему не позвонить? И пока ты ему звонишь, убедись, что ты встретишься с ним в следующие 24 часа. Если по расписанию ты завтра встречаешься с ним в 2 часа, чудесно. Позвони мне в 2-30». 9 Шаг это не 5 Шаг, здесь не нужно рассказывать всю свою жизнь. 2-3 вдоха, это все время, что есть у вас, за это время нужно все сказать. Ни когда не оправдывайтесь. Как только вы начинаете оправдываться, вы забираете всю силу 9 Шага, весь смысл 9 Шага. Людей, которых я спонсирую, я не разрешаю употреблять слово «Извини». Ни кто больше не верит моим извинениям, потому что я извинялся все время когда пил. «Я верю, что я причинил тебе вред, я сделал плохо по отношению к тебе, я хочу возместить этот ущерб, скажи мне, пожалуйста, как это сделать?». Достаточно, все. И потом, все что нужно делать, это выслушать, что они нам скажут. Человек, с которым мы делаем 9 Шаг, он не является авторитетом для решения того, какой размер возмещения ущерба. Спонсор определяет размер возмещения ущерба. Но нам нужно выслушать, что этот человек считает, какой размер возмещения ущерба

должен произойти. Если ты кому-то должен денег, если ты кому-то должен 100 долларов. Даешь ему хотя бы 20, и говоришь, когда ты ему отдашь следующее количество денег, и когда это будет. Например: ты уверен, что можешь отдать ему 20 долларов в месяц, обещай 10 долларов. Всегда принцип – обещай меньше, отдавай больше. Если они говорят – возмещение ущерба, которое не имеет ни какого смысла или слишком много они просят, мы ни чего не говорим, а просто отвечаем, что нам надо поговорить со спонсором. Потом мы вместе со спонсируемым вместе помолимся, подумаем и примется решение по поводу того какое возмещение ущерба на самом деле должно быть. Моей маме не нужно было слушать мой 5 Шаг. «Я верю, что по отношению к тебе мама, я не был хорошим сыном. Поэтому, пожалуйста, прости меня, и если я это могу исправить, пожалуйста, скажи». Достаточно.

Мы возвращаемся к своему спонсируемому в 2-30 на следующий день. Звонит телефон. Я поднимаю. И говорю:

- Але, как 9 Шаг прошел?

- Он вообще не вспомнил, кто я такой? Забыл вообще кто я такой. - Ни чего страшного. Или:
- 9 Шаг прошел хорошо.

- Кто следующий? Когда ты можешь ему позвонить, чтобы назначить встречу? Почему ты не можешь позвонить ему сейчас? Я хочу, чтоб ты назначил встречу в ближайшие 24 часа. И позвони, пожалуйста, мне, когда ты назначишь ему встречу.

Это принцип жизни в сегодняшнем дне, который мы тоже используем в 9 Шаге. Самое сложное в жизни спонсора, это двигать человека по 9 Шагу, чтобы он продолжал двигаться. Его мотивация уходит, когда не приходит 9 Шаг. К тому времени, когда он приходит к 9 Шагу, у него жизнь уже изменилась. Его уже повысили на работе, у него есть деньги в кармане, и чуть-чуть денег в банке. У него счета за воду и электричество оплачены. Заходит в квартиру, нажимает выключатель света и свет появляется. Телефон звонит. Он заплатил за телефон, у него теперь телефон звонит. Он поднимает трубку и признается, что это он разговаривает по телефону. Он спит в большой кровати снова, в спальне с женой в смысле. Жизнь явно изменилась. То, что он получил, это не освобождение, его отпустило по большому счету. Моя задача как спонсора, чтобы он не остановился на этом состоянии «меня отпустило, мне более, менее нормально». Моя задача довести его до выздоровления, чтобы он побыл в Программе выздоровления. Поэтому я использую принцип «в сегодняшнем дне», что мы один день в 9 Шаге. И в сознании спонсируемого, когда он смотрит этот список, где 160 человек, «я не могу сделать 160 человек!!!». Я согласен, он не может сделать 160 человек, но он может сделать одного сегодня и осталось всего 159 дней к тому, как мы закончим 9 Шаг.

Другую вещь, которую я делаю в 9 Шаге, это просто то, что я делаю. Я делаю так, чтобы он начинал спонсировать других людей в это время. Каждому человеку индивидуально. Я верю, что Бог благословляет спонсорство, поэтому я буду знать где-то внутри, что ему начинать спонсировать других людей. Естественно он всегда говорит, что он не готов спонсировать людей. Я ему говорю, что я надеюсь, что ты ни когда не будешь готов спонсировать людей, я надеюсь, что ты всегда будешь помнить, что тебе всегда нужна будет сила Бога, помощь Бога, для того чтобы спонсировать других людей. Есть люди, у которых есть внутренняя нужда делать что то, что имеет значение в жизни. Здесь он может сделать, что то веское, что имеет значение в его жизни – помогать другим людям. К тому времени, когда он находится в 9 Шаге, у него уже есть эти прекрасные вещи внутри него, которыми он может поделиться с другими людьми. Второе что случается, это то, что когда он видит этого новичка, которого он ведет по Шагам, который приближается к 9 Шагу, он не хочет, чтобы этот новичок закончил 9 Шаг перед тем как, он сам закончит 9 Шаг. Это заставляет его двигаться по 9 Шагу. Делать мою работу намного проще, это то, что я

делаю. Когда они заканчивают 9 Шаг, я им даю домашнее задание по 10 Шагу. Я хочу, чтоб он в течение 2 недель сфокусировался на этом 10 Шаге. Очень легко пробежаться по 10,11,12 Шагам. В моей семье выздоровления мы этого не делаем. Я хочу, чтобы он читал 10 Шаг определенное количество раз в течение следующих 2 недель. Если он председательствует на собрании АА, я хочу чтобы тема на собрании была 10 Шаг. Если он находится на собрании где спрашивают – «Кто хочет о чем-нибудь поговорить?», предлагает тему для обсуждения. Я хочу, чтобы он поднял руку и предложил тему 10 Шаг. Но мы не делаем больше одного раза на одном и том же собрании. Я говорю, чтоб он нашел 5 человек, которые не находятся по нашей линии выздоровления, но чью духовную программу выздоровления он уважает и пойти к ним и сказать: «Я уважаю твой духовный процесс выздоровления. Я получил задание от моего спонсора. Мне нужно спросить у тебя кое-что. Пожалуйста, расскажи мне о своем 10 Шаге. Как ты его используешь в жизни?». По окончании 2 недель, мы вместе садимся и проходим 10 Шаг. Потом мы делаем точно такое же задание по 11 Шагу. Он должен найти 5 других людей. Когда мы подходим к 12 Шагу, я прошу, чтоб он прочитал все брошюры АА.

Вопрос: нужно ли возмещать ущерб в семье одному из близких людей? Зная, что рассказав, то, что произошло, рассказав обо всем можно причинить еще больше вреда этому человеку, очень сильную боль.

Скат Ли: Первая моя реакция на то, что ты спросила – я не знаю, причинит ли им это боль, вред или нет. Когда я пошел к моим детям, когда я сказал им, что я был алкоголиком, я не был хорошим отцом, которым мог бы быть, я хочу возместить ущерб, скажи мне, пожалуйста, как я могу это сделать? Это не причинило им вред. Мне не нужно рассказывать то, что я сделал в их жизни, то какой вред конкретно причинил. И у меня нет конкретной информации по этим конкретным ситуациям, чтобы дать ответ полный. Но я верю, что ваш спонсор будет знать точный ответ на этот вопрос.

Недавно я услышал, что большинство проблем, которые есть у меня в жизни, это проблемы которые перешли от моих родителей. Все ответы в моей жизни решение проблем моей жизни не все имеют мое имя.

Я спросил: «И что это означает?».

Скат Ли: Многие вещи в моей жизни, родители причинили мне, повлияли на мою жизнь, может, причинили мне какой-то ущерб, но всегда я должен расхлебывать все это, это моя жизнь и мне нужно разбираться со своей жизнью.

Еще один момент, что мне не нужно допускать, чтоб меня обижали в процессе 9 Шага. Мне не надо слушать, когда кто-то орет на меня. Последние 2 предложения в 9 Шаге описывают это так: *«Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно учитывая интересы других людей, но при этом не расшаркиваться и не раболепствуя перед ними. Как Божьи люди мы стоим на своих ногах и не ползаем ни перед кем на четвереньках».*

55 9 Шаг. Бонус Боб Дарел. 1 часть

И снова, я Боб, я – алкоголик. Я хочу поговорить по поводу двух Шагов – это самые страшные для меня Шаги, которые меня напугали, это 8 и 9 Шаг. Первые семь Шагов были для меня - «Шаги наименьшего риска», они были не рискованными, не опасными для меня. В 5Шаге был небольшой риск, боязнь и опасения, потому что в 5Шаге мне надо было перед другим человеком показать все свои дефекты характера, рассказать ему все те вещи, которые я прятал в своей жизни. Ну, такой небольшой риск. В 8 и 9Шаге я четко вижу возможность попасть в тюрьму. Мне придется встретиться с людьми, которые мне могут набить морду (мягко говоря). Мне нужно пойти и встретиться с людьми, встреча с которыми мне принесет унижение и боль, и пытаться восстановить те вещи в моей жизни, которые,

как мне кажется, нельзя восстановить и исправить. Эти Шаги, где действительно я могу выяснить готов ли я на все ради достижения цели. Очень часто в СОДРУЖЕСТВЕ эта фраза «готов пойти на все» воспринимается как «я готов ходить на собрания и не пить»! На самом деле, в КНИГЕ в главе посвященной 8 и 9Шагу, еще раз упоминается о том, готовы ли мы на все ради достижения цели, первый раз это упоминалось в пятой главе в преамбуле. В начале моей трезвости, когда я слушал людей, который говорили о 9Шаге, у меня появлялся такой страх, что я готов был выбежать прочь из комнаты. Для меня, когда я сидел на собраниях и слушал 8 и 9Шаг, человека который не прошел первые 7Шагов, и таким образом у которого нет еще этого присутствия Божьей благодати, я смотрел на эти 8 и 9Шаги, как первоклассник смотрит на экзамены, которые ему надо сдать для окончания колледжа. Если бы этот первоклассник смотрел на эти выпускные экзамены для окончания колледжа, у него пропало бы всякое желание учиться. На самом деле, если он будет ходить в школу как положено и делать домашние задания, к тому времени как он придет к выпускным экзаменам в колледже у него будет абсолютно весь багаж знаний, необходимый для того, чтобы сдать этот экзамен. Если при совершении с 1 по 7Шаги, я буду бесстрашен и буду следовать им неуклонно, внимательно и с усердием буду делать эти Шаги, то когда я прихожу к 8 и 9Шагу – я готов их сделать.

Есть определенное мировоззрение – синхронизация, и первым эту философию пронаблюдал Карл Янг, который упоминается в нашей КНИГЕ. Это теория синхронизации или лучше сказать гармонии, которую пронаблюдал Карл Янг, что вся вселенная работает таким образом, чтобы осуществить те нужды и желания, которые должны осуществиться в твоей жизни. Если ты хочешь что-то осуществить или достичь в своей жизни, то есть пройти из точки А в точку Б, а между ними пропасть, которую просто невозможно преодолеть, то с того момента как у тебя появляется это желание достичь точку Б, вся вселенная начинает вращаться таким образом, все обстоятельства начинают складываться так, что ты сможешь перейти из точки А в точку Б. И на собраниях сообщества АА мы слышим тысячи свидетельств, тысячи историй, когда чудеса совершались и невозможные вещи свершались для членов сообщества АА. Я видел очень много женщин, которых лишали материнских прав, и государство запрещало им видеть своих детей, сидящих со своими детьми на собраниях АА. Я видел множество людей, совершивших ужасные преступления, за которые они должны были отсидеть в тюрьме пожизненное заключение, представавших перед полицией и судом и в тоже время они оставались свободными и жили свободной жизнью. 8 и 9Шаги делятся на две части: мои дела и Божьи дела. В 8Шаге написано: мы сделали список всех тех людей, которым мы причинили вред – это мое дело. И стали готовы возместить им ущерб – это Божьи дела, потому что за этим следует молитва, где мы просим Бога, чтобы Он дал нам готовность. В 9Шаге написано: лично возмещали этим людям причиненный им вред – это мое дело, где только возможно – это Божье дело создать ситуации, где это будет возможно, кроме тех случаев, когда это могла навредить им или кому-либо другому. В нашей КНИГЕ нам дается одно правило: мы должны быть требовательными по отношению к себе, но мягкими и заботливыми к другим. Когда я начал смотреть на 8 и 9Шаг, я был очень напуган, потому что я жил на улице как животное и я причинил вред очень-очень многим людям. Я воровал – это был образ моей жизни, я постоянно ходил с оружием и причинил физические увечия людям, которые будут жить с этим до конца их жизни. Я не мог себе представить, как я смогу сделать это правильно. Но мое самое большое путешествие началось с того момента как я сделал 1Шаг. Я рассказывал вам историю, когда мне должны были дать два года заключения. Та ситуация, которая произошла, то, что меня не посадили, дала мне каплю надежды и упования на Бога для того, чтобы двигаться дальше по программе (8 и 9Шаг). Доверие Богу и упование на Бога – это основная духовная мышца, и как любая мышца она требует постоянной тренировки, чем больше ты ее тренируешь, тем сильнее она становится.

Я хочу поделиться с вами несколькими 9Шагами. Мои мать и отец не были алкоголиками. Они любили меня очень сильно. Они делали все что угодно, чтобы помочь мне. И систематически на протяжении жизни я наказывал их за любовь. Я крал у своего отца так

часто и так много, что он стал дружить с хозяином ломбарда. Потому что ему постоянно надо было ходить в ломбард и выкупать те вещи, которые я у него украл. Самый большой вред и самую большую боль, которую я причинил своим родителям – это то, что я постоянно восстанавливался. 5-6 месяцев я восстанавливался, у меня все было хорошо, у родителей появляется надежда, что с их сыном все будет хорошо, а потом я опять скатывался вниз. И каждый раз их надежды разбивались, этим самым причиняя им боль. Спустя много лет причиняя им боль, воруя и обманывая их, я довел их до того, что они полностью изолировали меня от своей жизни. На физическом уровне они могли изолировать меня от себя, не встречаясь со мной, но в своем сердце они не могли изолировать меня от себя. Моя мать ходила к психологам и употребляла очень много успокоительных, а отец спал по 15 часов в сутки. Когда я протрезвел, я знал, что это я сделал им. Я знал, что просто просить прощения бесполезно. Я очень благодарен людям в АА, потому что люди в АА не прислушиваются к моему мнению, к тому, о чем я думаю. Они сказали мне, что ты будешь делать 9Шаг независимо от того веришь ты в то, что он работает или не веришь. Первое, что мне сказали, что я должен каждую неделю звонить своей маме, и я должен оплачивать эти международные звонки. Первый раз, когда я позвонил, моя мама не была рада меня слышать, она очень резко спросила: «Что ты вообще хочешь?». И это то, что следовало ожидать от человека, чье сердце я разбивал столько раз. А потом когда мама понимает, что за звонок не надо платить (т.к. я никогда не звонил бесплатно, все время звонки оплачивала мама), она спросила: «Ты в Пельсильвении?» Я ответил, что я в Неваде. «Как в Неваде, оператор же не просил меня оплатить входящий звонок?»

- Нет, мама, я плачу за звонок!

И тогда у нее поднялся голос на октаву от радости : - Как ты платишь за звонок?! Она не могла поверить своим ушам.

Я должен был звонить родителям каждую неделю и платить за это, каждую неделю я должен был отправлять открытку с новостями о моей жизни, ни в коем случае не мог пропустить Рождество, День Благодарения, Матери, и хотя у меня почти не было денег, я должен был хоть что-то купить и отправлять им подарки на День Рождения и Рождество.

Меня учили, что возмещать ущерб – это намного больше, чем просто сказать «Прости меня!». Я продолжал выполнять эти действия, не смотря на то, что они не верили, что что-то изменилось, и, не смотря на их резкость в общении со мной. Спустя год они решили слетать в Неваду посмотреть на меня, т.к. считали, что что-то тут не то. На самом деле они полетели в Лас-Вегас, они решили, что даже если я до сих пор живу на улице бомжом, они хоть не напрасно слетают, хоть Лас-Вегас посмотрят. Я их встретил в аэропорту со своим спонсором, мы сходили покушали, а потом я их взял на свою домашнюю группу АА. Естественно это была идея моего спонсора. Это была гениальная идея, потому что они смогли меня увидеть вместе с вами, когда я вместе с вами я лучше всего себя чувствую и веду себя. Моя домашняя группа была очень веселая, очень было развито чувство братства и это мои родители смогли увидеть. Старики смеялись и подкалывали новичков, таких как я, но мы в свою очередь находили еще моложе нас алкашей и над ними прикалывались, потому что в нашей домашней группе был принцип сточной трубы: что дерьмо спускается сверху вниз. За день до их отъезда мы встретились в кафе, чтобы пообщаться. И я пришел со списком, в котором был четкий перечень того, что я должен своему отцу. Это было очень большое количество денег. Это был список всех его финансовых потерь: те вещи, которые я у него украл, те деньги, которые он платил за меня, чтобы вытащить меня из тюрьмы, за штрафы, которые надо было заплатить, те деньги, которые он платил за аренду жилья, чтобы я не жил на улице, за ремонт машины. Этот список длился и длился, это было огромное количество денег. Мне сказали, что я должен разработать план платежа, должен был работать где мог и выполнять свои финансовые обязательства. Мой план был рассчитан на 12,5 лет. Я пришел с этим списком, показал его отцу, и моя мама схватила

руку моего отца, они друг на друга посмотрели и он сказал, что мы не хотим, чтобы ты отдавал нам деньги. Мы просто счастливы, что ты живой и ты трезвый, мы просто просим тебя, чтобы ты продолжал жить такой жизнью, которой живешь сейчас, был трезвый и ходил на АА, забудь про деньги.

И мне сразу стало нравиться разруливать этот 9Шаг. Ну, говорю, теперь точно в лотерею выиграл. 12,5 лет платежей просто за одно мгновение исчезли. Я до такой степени был счастлив этому, что я побежал в офис своего спонсора, чтобы рассказать ему об этом. Мой спонсор сказал, меня не интересует, что сказал твой отец, это твой долг, и ты должен выяснить, как вернуть его. И в такие моменты ты осознаешь, что у тебя явно не правильный спонсор. Как я ему заплачу, если даже я буду высылать ежемесячно ему чеки, он не будет их обналичивать!? Мой спонсор сказал: «Я не знаю, но Бог покажет путь». Я работал кассиром в магазине. В конце 70-х – начале 80-х годов в Америке в циркуляции были серебряные доллары и золотые денежные сертификаты. И у моего отца было хобби собирать это все. И работая на кассе через меня каждый день проходили эти серебряные доллары и золотые сертификаты как наличка. Я подумал, что может мне поговорить со своим боссом, чтобы я мог выкупать эти серебряные доллары и золотые сертификаты, и некоторую часть передавать отцу как подарок. Я не мог себе представить, что я смогу выплатить весь свой долг отцу таким образом. Мой босс согласился, и я начал выкупать эти серебряные доллары и золотые сертификаты и высылать их отцу.

То, что написано, «где только возможно» - это действительно Божье проведение, это Божья работа. Как только я начал делать действия в направлении возмещения ущерба (9Шаг), Бог посылал мне финансовую удачу. Мне давали повышение зарплаты, повышение по карьерной лестнице, друг еще дал мне работу на полставки, чтобы заработать больше денег. И к моему великому удивлению, за пять лет я сумел собрать полную сумму, которую я был должен своему отцу в серебряных монетах и золотых сертификатах. Извиняюсь, он не посылал эти деньги, а скупал и копил. Я знал, что если я привезу ему эти деньги, отец не сможет отказаться, это как зависимому от кокаина дать кокаин, и думать что он откажется от кокаина. Перед тем как поехать и отдать деньги моему отцу, у меня в сердце не было и тени сомнения, что мой отец простил меня, любит меня и принял меня полностью. Когда я отдал отцу эти деньги, впервые мой отец стал уважать меня. В глазах своего отца я стал мужчиной. До этого я был просто Бобом, ребенком Бобом, которому надо дать поблажку и постоянно ожидать от Боба чего-нибудь неправильного. И после этого наши взаимоотношения полностью изменились. Год спустя он умер. У меня была возможность похоронить его, мы были на одном уровне – никто никому не был должен. У нас не было никаких дел, которые не были завершены, не было слов, которые не были сказаны. Я знаю, что значит быть преследуемым призраками незавершенных дел с людьми, которые уже умерли, дел, которые не доделаны, слов, которые не досказаны. Когда мой дедушка умер, меня преследовали эти кошмары и боль, что я не успел попросить у своего дедушки прощения за ту боль, что я ему причинил. Но есть возможность, как возместить ущерб тем людям, которые уже умерли. Тем людям, с которыми мы не можем встретиться, мы пишем честные откровенные письма. И благодаря этому процессу я смог успокоить ту боль, которая была в моем сердце, из-за моего дедушки. На сегодняшний день все мои воспоминания о моих родственниках сладки в моей душе. Когда родилась моя дочь, я чувствовал присутствие своего отца в родильной комнате. Первый раз, когда я продал бизнес и получил свои первые большие деньги, я чувствовал, как отец стучал мне по плечу и говорил: «Молодец!».

Теперь вторая история, которую я хотел вам рассказать. Самый тяжелый 9Шаг, возмещение ущерба, за то, что я сделал в трезвости. Те 9Шаги, которые я делал за те поступки, когда я еще пил, я легко мог себя сознательно и подсознательно оправдать, я же тогда бухал. Но те вещи, которые я сделал, когда я был трезвым, с ними было тяжелее жить. Когда был год моей трезвости, я работал кассиром в магазине. У меня была зависимость – 3 пачки сигарет в день. Мне платили каждую пятницу. Однажды в четверг у меня закончились сигареты и

деньги, и до зарплаты были еще сутки. Одна из вещей, которые продавали в магазине - это сигареты. Я решил, что сейчас возьму пачку сигарет, а завтра, когда получу зарплату, я пробью эту пачку сигарет и заплачу за нее – таков был мой, как мне казалось, идеальный план. И на следующий день в пятницу я получил свою зарплату, я вспомнил, что мне надо заплатить за вчерашнюю пачку сигарет, но тут же эта мысль заменилась другой: я работаю в этом магазине усерднее всех, прихожу раньше, ухожу позже всех, и сумма не большая, и вообще, эти затраты включены наверное в производственную стоимость. Через какое-то время, я уже полностью не покупал сигареты, а просто брал их из магазина. И потом начал воровать упаковки из 6 небольших бутылок кока-колы лайт. И продолжая это делать, всем кого я встречаю по жизни и самому себе я говорю, что я нахожусь в Программе Анонимных Алкоголиков, требующей безупречной честности. Мне становилось все хуже и хуже, и я не понимал, почему это происходит, потому что когда мне становилось хуже, я не думаю, что что-то не так со мной, я думаю, что что-то не так с вами, вы меня раздражаете. Я уже хотел прекратить ходить на собрания АА, т.к. мне там все казались лицемерами и подлизами. И это продолжалось месяц за месяцем, за месяцем. Однажды вечером я встал на колени, чтобы поблагодарить Бога за день трезвости, как меня научили делать. У меня до такой степени тревожило беспокойство, что я закричал Богу: «Боже, что происходит?». В тот момент как я произнес этот вопрос, я уже знал ответ. И ответ был таким, который я на самом деле не хотел слышать и знать. 3 пачки сигарет и 6 бутылочек кока-колы это небольшие деньги, но когда это складывается месяцами, это уже огромная сумма. И у меня естественно, нет денег заплатить за это. Если я пойду к боссу и скажу, что я украл, он меня моментально уволит, т.к. у босса политика нулевой толерантности к воровству в магазине. У меня не будет работы, мне придется искать новую работу. И мне еще придется выплачивать за украденные товары. Но самое поганое чувство было, что я постоянно рассказывал своему боссу, будучи в Программе Анонимных Алкоголиков, насколько я честный. Я просто ненавидел себя! Я пошел к нему и рассказал обо всем, и он просто сорвался и начал на меня орать! И я заслужил каждое слово, которым он меня обозвал!

Но он меня не уволил. Я постарался насколько можно честно просчитать убыток, прибавил к этой сумме 10%, а затем еще добавил 50 долларов. Я скажу вам почему. Потому что когда я делаю расчеты и ошибаюсь, я никогда не ошибаюсь в пользу другой стороны. А я хотел, чтобы все было чисто и правильно. Я начал делать ему платежи, выплачивать ему. В мире духа причина и следствия сразу не видны, их взаимосвязь можно увидеть, только оглянувшись назад в прошлое. Тридцать дней спустя, как я выплатил последний платеж, ко мне подошел мужчина и предложил более высокооплачиваемую работу, хотя я не искал новой работы, и был абсолютно счастлив на этой работе. Я пошел работать на этого человека и копейки у него не украл. Я работал там, прикладывая максимум усилий, поставил работу впереди себя, потому что я ходил на работу как на служение, как меня научили в АА. Я был очень успешен на работе и меня поставили менеджером над всем этим. Однажды вечером я был в ресторане и увидел своего босса, у которого я воровал, он тоже ужинал в этом ресторане с женой. Т.к. я сделал свой 9Шаг, возместил весь ущерб, мы находились в дружеских взаимоотношениях. Мы сели и начали разговаривать, и он мне рассказал, что он был в процессе продажи своего бизнеса, и уже продал его, но новый хозяин не смог получить лицензию, и бизнес опять отошел моему боссу. Он не смог уйти на пенсию, хотя уже хотел выйти из этого бизнеса. И со мной произошло что-то непонятное, я услышал, как слова вылетают из моего рта, я сказал: «Я хотел бы купить твой бизнес». И как только я сказал, я сразу начал отнекиваться «Нет, нет, я пошутил, у меня же нет денег». Он мне сказал: «Когда у тебя выходной, я хотел бы с тобой встретиться». В тот день, когда мы встретились, у него на столе лежала пачка документов. Он сделал мне предложение, если я вернусь и буду руководить его бизнесом, и бизнес будет успешен в течение 5 лет, то я буду иметь 50% от этого бизнеса. У меня нет никакого образования и нет истории успешной руководящей работы, но и никаких других вариантов у меня в жизни нет. Я согласился и никогда больше не оглядывался назад. И уже 20 лет у меня привилегия в том, что у меня собственный бизнес. Я вышел из того бизнеса, и я теперь занимаюсь тем

бизнесом, который мне нравится – музыкальным бизнесом. И все это результат того, что я сделал 9 Шаг, возместил ущерб, когда я боялся это сделать.

И я очень много времени провел с подспонсорными, которые делают 9 Шаг, и я заметил такую закономерность: чем больше страха перед 9 Шагом, тем большее духовное вознаграждение мы получаем, после сделанного Шага.

56 9 Шаг. Бонус Боб Дарел. 2 часть.

Боб Дарел, я алкоголик. Есть очень много моментов в 9 Шаге. В одном абзаце нашей книги, Билл пытается донести одну и ту же мысль, снова, снова и снова. Ни при каких условиях, мы не критикуем человека, с которым мы делаем 9 Шаг и не спорим с ним. И в том же абзаце он пишет, что мы ни когда не пытаемся сказать человеку, что ему нужно делать – его проблемы, его вина мы ее вообще не обсуждаем. Мы концентрируемся только на своих ошибках. Каждый раз, когда я пытаюсь восстановить отношения, возместить ущерб, если я начинаю говорить об ошибках другого человека, это сразу ставит человека в позицию защиты. Он начинает себя защищать и это разрушает все то, что я пытался достичь тем, что возмещал ущерб или просил прощения. Причина, по которой этот маленький абзац и Билл снова и снова повторяет одно и то же, и очень такими жесткими словами, потому что Билл знает психологию алкоголика. Если я смирил себя и смиренно подошел к человеку сделать 9 Шаг, мой эгоизм сразу хочет себя как то возвысить. Желание сказать этим людям, до какой степени они не правы, иногда может просто захлестывать. Мы, то знаем, что им надо знать, в чем они не правы. И однозначно, здесь написано, снова и снова мы не должны этого делать, ни при каких условиях.

Следующее правило. Большинство алкоголиков должны деньги. И в этом же предложении, мы не должны потеряться перед кредиторами, вне зависимости от того что мы должны сделать, чтобы сделать этот 9 Шаг. Потому, что если мы этого не сделаем, это гарантирует нам то, что мы напьемся. Мы не должны бояться, ни чего, мы должны идти и делать это. Я вижу это в нашем сообществе снова и снова. Я знаю много людей, которые в своей трезвости должны много денег другим людям и проходят годы, они не пьют и не возвращают эти деньги, но они всегда за это платят. Они платят тем, что у них нет этого спокойствия и мира в жизни.

Дальше в главе «Новые отношения в семье» написано по поводу принципа, как мы должны относиться к деньгами. Это четкий принцип причины и последствия, в котором четко написано как нам нужно поступать с деньгами. Несмотря на то, что финансовое выздоровление придет ко многим из нас, мы поняли, что мы не можем поставить деньги на первое место нашей жизни. Для нас материальный успех всегда следует за духовным прогрессом. Материальный успех ни когда не идет первым. Вопрос заключается - Что мы хотим? Мы хотим мира и духовного прогресса или мы хотим денег? Я встречал людей, которые зарабатывают минимум 1000000 долларов в год, и у них ни какого мира нет в сердце. Я встречал много людей, которые зарабатывают маленькое количество денег и у которых состояние душевного покоя просто феноменальное. Мы видим алкоголиков, которые живут в домах стоимостью в миллионы, и заканчивают свою жизнь самоубийством. Мы видим это снова, снова и снова. Они думают, что это богатство, даст им что-то в этой жизни, в их жизни сделает их счастливыми. На самом деле это не делает их счастливыми и свободными. Очень тяжелый и болезненный опыт мы приобретаем, то, что как бы не выглядел наш фасад, как бы, не хорошо было для окружающего взгляда, с точки зрения благополучия. Если внутри нет этого мира, спокойствия и благополучия ни что не имеет смысла. Я живу в великой стране, которая имеет великую иллюзию, иллюзию того, что богатство решит все твои проблемы и даст тебе удовлетворение в жизни. Богатство, которое стоит, оно ни каким образом не приносит ни мира, ни покоя внутри, наоборот, чем больше его становиться, тем больше становиться сарай. Он должен в конце концов упасть, чтобы достичь своего дна. Тем больше становиться его дно.

Было одно время в моей жизни, когда я жил в сгоревшем, заброшенном доме. Я очень редко кушал, поэтому у меня тело было покрыто таким нарывами, которые не заживали. Я не мылся, я был грязным, от меня воняло и одежда была пропитана помойкой. Я чувствовал себя ужасно, мое душевное состояние было ужасное, одежда была ужасная и там где я жил, было все ужасно. Но было такое интересное чувство - мое состояние, моя окружающая среда, они как бы сходились друг с другом. Они были единичные в своей природе. Представьте себе такую же ситуацию, когда берется один и тот же человек, с тем же самым внутренним состоянием, и он живет на вершине горы в большом огромном доме, чистый, богатый. Абсолютно ни чего не меняется, та боль во внутреннем мире, и внутри то что есть, оно остается. Он стает еще хуже, потому, что он живет в богатстве. Боль остается такой же точно.

Дальше в главе, где описан 9 Шаг, описано, что ждет нас долгая дорога реконструкции впереди нас. Когда мы продолжаем причинять боль другим людям снова и снова в течение нашей жизни. Когда мы наращиваем ту злобу и обиду внутри нас, которая растет с годами и все так быстро не исправляется. ЧакЧамблин говорил, что стена между людьми, это разделение между мной и другими людьми, эту стену можно разрушить благодаря хорошими делам, по отношению к другим людям. Снова и снова усердная работа во имя других, она разрушает эту стену. На моей домашней группе есть девушка Челси, которая рассказала историю, и с ее разрешения я поделюсь этой историей.

Челси, перед тем, как пришла в Анонимные Алкоголики, она выросла в семье, где отец был таким расистом, жесткий дядя. А она влюбилась в черного мужика. Он был хорошим мужчиной, и у них родились два ребенка, один за другим, два очень красивых мулатов. Несмотря на то, что он был хорошим мужчиной, их брак не мог пережить ее алкоголизма. Она протрезвела с этими двумя мальчиками и огромной ненавистью по отношению к ее отцу. Когда она влюбилась в этого мужчину и вышла за него замуж, отец от нее отвернулся и постоянно называл ее страшными именами. Это такой тип злобы и обиды, который ты рассказываешь людям в АА и найдешь достаточное количество людей, которые тебя поддержат и скажут, что да, твоя злоба оправдана. Но ее спонсор верил в принципы Анонимных Алкоголиков. И то, что говорить в 4 Шаге – мы не смотрим на вину другого человека, мы только смотрим на свою сторону. Ей спонсор сказала, чтобы она вообще не смотрела на своего отца, и не пыталась его оценить, чтобы она смотрела только на саму и себя и спрашивала только один вопрос - какой она была, как дочь по отношению к своему отцу.

И она осознала, что она была ужасной дочерью своему отцу и использовала отцовский расизм, для того чтобы оправдать свои ужасные поступки. И спонсор ей сказала, чтоб она начинала делать этот долгий путь реконструкции, который впереди нас, отправил ее делать 9 Шаг. Она звонила отцу, он ее материт и кладет трубку. Она продолжала посылать ему открытки с фотографиями детей, на рождество, на день рождения на все возможные праздники, так ей сказал спонсор. И ни когда, ни разу ее отец ей не ответил и не сказал слова благодарности. Она продолжала звонить. Отец клал трубку. Она снова и снова продолжала неустанно делать эти Шаги добра и любви по отношению к своему отцу, независимо от его полного отрицания, полного непринятия его как дочери. Она делала это месяц за месяцем, год за годом и прошло более 4 лет.

Я сидел на группе, я был с ней в течение всего этого процесса, в течение 4 лет, потому, что я был духовным наставником ее спонсора. После 4 лет, она пришла на собрание с письмом от своего отца. Она зачитала это письмо на собрание, потому, что многие из нас прошли этот путь вместе с ней за эти 4 года. Это очень глубоко коснулось наших сердец. В этом письме он писал о своем детстве, не как оправдание своего поведения, а просто как будто он хотел, чтобы она знала о его детстве. Он описывал, до какой степени он сожалеет о своем поведении, о своем расизме, с которым он жил всю жизнь. Он написал, что он понимает, что он, не заслуживает дочь, и ее детей в своей жизни. Но если мне бы дать хотя

бы еще один шанс, я буду до конца своей жизни отрабатывать и отплачивать тебе любовью. И когда она читала это письмо, практически все, кто знал ее, все кто видел, как ей было тяжело все эти 4 года, постоянно быть отвергнутой и оскорбляемой, и мы все сидели и дружно плакали.

Я ехал домой и думал об этом. Я просто был поглощён осознанием того, до какой степени этот духовный процесс силен, могуществен. Потому, что этот процесс исцелил его сердце. Такое ощущение, что во вселенной существует духовный закон, который говорит, что человек не может продолжать ненавидеть человека, если этот человек постоянно платит добром, постоянно платит заботой и постоянно как бы на твоей стороне.

Проблема у алкоголиков, во-первых, то, что мы с детства в попе, нарушена детская психология. Во-вторых мы очень хотим, чтобы все происходило быстро. Мы хотим быстро возместить ущерб, попросить прощения и моментально, чтоб нам сразу строили парад, дали нам кучу флажков и шариков, и поздравили нас – какие мы хорошие. Здесь очень четко написано, что во многих случаях, нас ждет длинная дорога реконструкции впереди нас. Несколько лет назад у меня был друг, который умер от рака. Я хочу поделиться одной историей одного из его спонсируемых.

Этого спонсируемого звали Том. Он был вором. Обворовывал дома, взламывал ночью дома, а днем он работал мойщиком стекол в домах. Очень хорошая комбинация получалась. Он работал в Калифорнии и взломал и ограбил 13 домов. И когда он протрезвел, у него была маленькая работа, на которой он зарабатывал. И ему спонсор сказал, чтобы он пошел в каждый из домов, постучался и спросил – обворовывали ли вас в такой-то, такой-то период, и сказать, что это был он. Он пошел, обошел все дома, стучался в дверь и спрашивал: «Вы жили здесь в такое-то, такое-то время? Вас обворовывали?». Они отвечали: «Да». «Этот человек, который вас обворовал, это я. Простите, пожалуйста. Вот деньги. Я буду вам выплачивать таким-то образом».

И так он прошел через 12 домов, и ни один не вызвал полицию, не арестовал его. Думаю, помогло, то, что он сразу им деньги давал. В последний дом он приходил два раза, ни кто не ответил. И он пытался забыть об этом. Но спонсор не давал забыть ему об этом. В третий раз он пришел, постучал в дверь и маленький мужчина и женщина открыли дверь. Он спросил их: «Жили ли вы в этом ломе в такое-то, такое-то время? И были ли они ограблены?». Они сказали: «Да». И он ответил: «Я тот человек, который вас ограбил. Я пришел, для того, чтобы исправить это». Они были просто ошеломлены и пригласили его в дом. И когда он заходил, они начали задавать ему все возможные вопросы. Они спросили: «Зачем ты разбил зеркало в коридоре?». Он говорит: «Я думал, может сейф за этим зеркалом». «Зачем ты сорвал фотографию отца на стене?». Он говорит: «Тоже самое, я думал, что там сейф за фотографией прячется». И он полез в карман, достал конверт с деньгами, и попытался отдать этот конверт им, и попросил их взять, потому что ему нужно заплатить этот ущерб. Они отодвинули этот конверт и сказали, что он уже им заплатил все. Он обратно им отодвигает этот конверт и говорит: «Пожалуйста, возьмите, вы не понимаете, мне нужно это сделать». Они ему отвечают: «Ты не понимаешь, ты уже возместил нам ущерб. До этого момента, мы были уверены, что это наш сын ограбил наш дом». Ни когда не знаешь.

Иногда мы думаем, что возмещение ущерба это делается для нас. Но иногда это делается для других. Это наиболее интересная картина, которая в духовном мире, которую мы не видим.

Когда мне было 4-5 лет трезвости, в этом промежутке я ездил в Пенсильванию, от куда я родом, пытался найти тех людей из своего прошлого, для того, чтобы возместить ущерб. И там было несколько людей, которых я просто не мог найти. И, в конце концов, как у нас написано в 9Шаге – «где только возможно», это стало как бы работой Бога, т.е. если Бог

приведет этих людей ко мне в жизнь, то я это сделаю. Когда мне было 17 лет трезвости, мы были на одной Конференции в городе Пенсильвания, и мы сидели в отеле, в холле. Я случайно взял телефонную книгу, открыл посмотреть имена и увидел имя девушки, которую 12 лет назад искал. И она была в этой телефонной книге. 12 лет назад я ее искал и не нашел, в 17 лет трезвости она сама нашлась, я сразу же ей позвонил и мы начали этот процесс возмещения ущерба. Поговорили. Я ей должен был деньги и должен был лично попросить прощения. И при этом у нас завязалась дружба. Она мне периодически названивала, это как ностальгия, мы с ней общались, вспоминали вообще прошлое.

Однажды она мне рассказала по поводу нашего общего друга Джими, который владел баром в городе Пенсильвания, где я очень часто пил. Я пил в его баре очень часто, потому что этот бар был на расстоянии, на котором можно было на четвереньках доползти до моего дивана, там, где я спал. Джими выбрасывал за шкуру из этого бара, наверное, раз 50. Он выбрасывал меня потому, что когда я пил у меня заканчивались деньги, а подсос не выключался, и когда я сидел за барной стойкой и ждал, когда кто-нибудь пойдет в туалет, я быстренько выпивал их алкоголь и забирал сдачу. Но я не очень хороший вор и меня вечно ловят. И Джими меня как обычно за шкуру, выбрасывает меня за дверь и говорит: «Чтоб я тебя здесь больше не видел». И на следующее утро, когда меня трясет, до города далеко, это единственный бар, где можно найти алкоголь. Я прихожу и начинаю умолять Джими: «Джими,пусти меня, мне надо похмелиться». И Джими, всегда надо мной смилостивится и впускал, но впускал всегда с лекцией. Стращал меня, чтоб я больше не воровал напитки клиентов и не забирал сдачу. Я ему говорил: «Да, да Джими, век воли не видать, ни когда в жизни такого не будет». Но естественно проходит время, я опять пью, подсос включается, опять денег то нет. Естественно, когда я пьяный, я чувствую себя просто супермен. Нет, не супермен, а человек невидимка. И история продолжалась, я чувствую себя человеком невидимкой, клиент в туалет, Джими отворачивается, я это хлоп, хлоп, меня ловят, Джими меня выбрасывает, на следующее утро я прихожу, меня снова трясет, я умоляю, он меня впускает, и так продолжается снова, снова и снова. И благодаря этому 9 Шагу, то, что я сделал с этой девушкой, я узнал про Джими, что он вышел второй раз из ребцентра, где лечат алкоголизм. Я говорю: «А Джими вообще был в Анонимных Алкоголиках?». Она говорит: «Да, когда он был в ребцентре, его заставили пойти на Анонимные Алкоголики, но он на них посмотрел и сказал, что это не его тип людей». Я попросил ее позвонить Джими и скажи ему, что я трезвый 17 лет.

Прошла неделя, и рано утром, т.к. у нас три часа разница, у меня звонит телефон. В молодости, когда я бухал, у меня кликуха была «Красный», потому, что у меня были длинные красные волосы. Я поднимаю трубку, и на другом конце провода кто-то говорит:

-Это красный? - Я еще не проснувшийся говорю:

-Ну да. А это кто?

-Это Джими.

-Джими 1724 бар назывался? - Он мне:

-Ты трезвый? - Я говорю:

-Да, 17 лет.

-Да, ну ладно гнать. ЭтожДжими звонит, ну расскажи правду.

-Да век свободы не видать, 17 лет трезвый.

-Да, ладно. Ты траву покуриваешь, давай рассказывай.

-Я тебе клянусь, ни чего не курю.

-Ну, таблетки хоть принимаешь?

-Да ни чего я абсолютно не принимаю, вообще ни чего.

-Ты не можешь быть трезвым. Ты худший алкоголик, которого я встречал в жизни.

-Джими, я тебе Богом клянусь, что я 17 лет трезвый и ни чего не принимаю. - И он спросил:

-Как ты, можешь оставаться трезвым? Как ты это сделал?

-Я пошел в Анонимные Алкоголики, и они мне показали, как оставаться самим собой и оставаться трезвым.

-Да был я уже там в этих Анонимных Алкоголиках, они там все такие праведные и все добрыми делами тяфкают.

-Джими, ты помнишь тот город, в котором мы жили? Там было очень много баров, бары были для рокеров, бары были для байкеров, для геев, для бизнесменов и т.д. и в каждый бар ты мог пойти и напиться. Но не со всеми людьми ты хотел бы провести время. Поэтому ты не можешь принять решения грести всех под одну гребенку, зайдя только в один бар. Джими, ходи по разным собраниям, пока ты не найдешь свой «бар».

И Джими протрезвел. И тогда я понял, почему я не мог найти Энел когда мне было 5 лет трезвости. Я ее нашел, когда мне было 17 лет трезвости. Потому, что в Божьем мире все работает так, чтобы совершился Божий план. Для Энел я смог попросить прощения и вернуть долг, для себя я сделал 9 Шаг, и Джими благодаря всему этому протрезвел. У меня до сих пор есть 9 Шаг, который я еще не сделал. Я ни когда не мог найти этих людей. Я все еще думаю о них.

У меня был очень близкий друг, и однажды я его порезал, вставил нож грудь, и он ни когда не будет полноценным человеком по отношению к здоровью. Я искал его, нанимал детективов, которые искали его по стране. Но я его так и не смог найти. Но я верую и доверяю Богу, что если Богу угодно, чтоб я нашел этого человека, то время когда я его найду, это будет то совершенное время, когда мне нужно будет его найти. Если бы я в течение недели бы узнал, где он находится, в течение двух недель независимо в какой части света он находится я был бы в самолете и летел бы туда, чтобы сделать этот 9 Шаг. У меня есть готовность это сделать, но у меня нет Божьей части это сделать, где только это возможно, я не могу его найти. Те 9 Шаги, которые я не могу найти, людей, которых я не могу найти, они остаются на моем списке. Все остальное время я провожу, пытаюсь помочь другим людям. Я дважды в неделю хожу в ребцентр, я провожу собрания там, я хожу по тюрьмам, спонсирую людей и пытаюсь отплатить Вселенной добром за все те 9 Шаги и за тот вред, который я причинил и еще не возместил ущерб. Такое ощущение, что во Вселенной существует такой закон, в котором причина и следствие, в котором Вселенная платит нам пропорционально, ровно столько же, сколько мы добра делаем другим людям. Вселенная не видит моей мотивации, что я делаю добрые дела для того чтобы, расплатиться за то, что я сделал в прошлом. То, что Вселенная видит, это то, что я пытаюсь делать добрые дела, и она мне отплачивает этим же. И благодаря тому, что я помогаю другим алкоголикам, пытаюсь платить наперед, я постоянно получаю вознаграждения в жизни. Когда я получаю это вознаграждение, оно еще больше увеличивает мое чувство задолженности и желание помочь другим людям. Мне еще ни разу не удалось убедить себя, что я заслуживаю ту жизнь, которой я сейчас живу. Чем больше я отдаю Вселенной или Высшей Силе, тем больше я получаю награду. Чем больше я получаю награду, тем больше у меня чувство задолженности увеличивается. Чем больше это чувство задолженности, тем

больше я пытаюсь отплатить и отдать. Чем больше я отдаю, тем больше мне возвращается, чем больше возвращается, тем больше чувство задолженности. Я получаюсь в каком-то замкнутом круге. Меня держит этот кредитор. Бог уже замахался награждать меня – шутка.

8 и 9 Шаг, такое ощущение, что мы меняем свою карму. В Америке это слово «карма» стали использовать очень часто. Песни об этом пишут. И люди знают это слово на слух, но многие не знают смысл его и о чем это говорить. Очень часто люди слышат, что карма это что посеешь, то и пожнешь, это механизм благодаря которому Вселенная наказывает людей, плохое делаешь, тебе плохое возвращается. Но это не значение кармы на самом деле. Буквальный перевод слова «карма» на английский язык дословно было бы – «делание». Поэтому карма это не то, что Вселенная делает со мной, это то, что делаю я, подсознательно, делаю сам с собой. Карма на самом деле, то, что я делаю сам с собой, мои действия. Когда я живу, я постоянно живу в своем эгоизме, живу и постоянно беру от людей что то, причиняю им боль, постоянно беру от людей, причиняю им боль, живу этой жизнью, когда я постоянно беру, беру и живу этой жизнью, потом я нахожу себя в состоянии одиночества, в состоянии депрессии, в состоянии боли. И не могу понять, почему так происходит, почему я так живу? Потому, что это мои действия. Я это делаю со своей жизнью. Если я не пытаюсь возместить ущерб, сделать из этого добро, и внутри себя я знаю, что я не расплатился, что я постоянно беру, беру, беру. И это внутренне чувство, что я должен возместить ущерб, кому- то я должен, оно постоянно присутствует.

У меня очень много людей, у которых 20-25 лет трезвости, и они приходят и просят меня о спонсорстве. Они приходят, у них 20-25 лет трезвости, и они поуши в долгах, они трезвые, а на столе не чего показать. У них были прекрасные возможности в работе, в бизнесе, но почему то каждый из них проваливался и у них абсолютно ни чего не получалось. Они живут этой жизнью, и почему то к ним приходит в голову такая мысль, что я их смогу научить, какому то такому трюку. И каждый раз, надеясь на этот трюк, который сделает что-то с их финансовыми неудачами. И мы начинаем работать по Шагам. И в каждом конкретном случае, когда мы доходим и находим 9 Шаг, возмещение ущерба, который не был сделан. Каждый из них может рассказать, какие возможности были у них в жизни и они не реализовали. Но эта потеря была то, что они делали. Но они этого не видели. Они были в состоянии духовного сана, потому что они не видели, что это они сделали в своей жизни сами с собой.

4 года до того, как я продал свой бизнес, я получил рефрижератор определенного товара. Они потеряли счет. И этот счет ни когда не был введен в их компьютерную систему. И этот контейнер стоил очень много денег. Но мы не получили счет, и я попросил своего финансового директора, чтоб он связался с этой конторой и запросил счет у них счет. Но мой финансовый директор не последовал моему руководству и не запросил у них счет. И она позвонила и спросила: «Вы не могли бы посмотреть свои записи, мы вам там ни чего не должны?». И она прибежала ко мне, такая счастливая и говорит: «Мы им ни чего не должны». Я говорю: «Линда, нет, нет, нет, мы должны это заплатить». И она говорит: «Давай подождем, когда пройдут Рождественские праздники, у нас налички будет побольше, и потом мы им заплатим. У них все равно в их системе этого нет». Оправдание и компромисс очень скользкая дорога для нас. Бизнес начал как то заболеть. Что то начало происходить с бизнесом. Я лично верю, что когда дух начинает заболеть, все вокруг начинает заболеть.

И праздники прошли очень плохо для нас. И с того момента как мы решили заплатить это позже, весь бизнес начал как бы болеть, и становился все хуже финансово и хуже. Естественно, чем хуже у нас было с бизнесом и больше возникали финансовые трудности, тем еще больше я хотел забыть, что мы им должны вообще. На самом деле, только два человека знали о том, что мы должны деньги, это я и мой финансовый директор. Но человек, который мог мне причинить больше боли и проблем из-за этого долга, это был сам

я. И проходит определенное количество времени, и я уже стою и смотрю фактам в глаза, что я могу потерять весь свой бизнес.

В одно прекрасное утро, когда я молился, ответ, что должно произойти, как бы пришел и посмотрел мне в глаза, и я точно знал, что мне нужно делать. Тогда, когда мне эта новость пришла, у меня в бизнесе было достаточно налички, для того чтобы рассчитаться с этой задолженностью. На тот момент, когда мне пришел ответ, что мне нужно рассчитаться в бизнесе денег уже не было. Мне пришлось пойти в банк и взять кредит и для того, чтобы рассчитаться. Я пошел в банк, договорился по поводу этого кредита и позвонил в эту компанию. И это огромная корпорация, и я пытаюсь поговорить с их директором, а до директора не добраться, потому, что директоров под ним очень много, мне нужно всех их пройти. Максимум, что я могу достичь, это его помощник. И она мне не дает с ним поговорить, пока я ей точно не объясню, по какому поводу я хочу с ним поговорить. Я ей все объясняю, а она говорит, подождите, я вам перезвоню. Она мне перезвонила и сказала, что они проверили все записи и, что мы не должны им эти деньги. Я ей говорю: «Слушайте, вы не понимаете, мне нужно заплатить эти деньги. Я должен заплатить эти деньги. Потому, что если я сейчас их не заплачу, то через год я вообще буду жить на улице». Она говорит: «Это вообще, какая-то странная ситуация, подождите, я поговорю со своим начальником и вам перезвоню». Потом она говорит: «Я поговорила с начальником, и начальник не знает, что делать с вашими деньгами. Даже если вы мне пришлете этот чек, он все равно его пошлет в какую-нибудь благотворительность». Я говорю: «Да мне все равно, куда вы их денете, мне главное их отдать».

В течение 30 дней, с того момента как я заплатил эти деньги, мой бизнес начал стабилизироваться и подниматься вверх. Год спустя, кто то пришел ко мне и предложил выкупить мой бизнес за хорошие деньги. Я верю, что это все было взаимосвязано. Я не верю, что нашу жизнь можно разложить по коробочкам. Я верю, что все связано вместе. Все оно едино.

57 8 и 9 Шаги. Бонус Марк и Дейв

Привет всем, Марк, алкоголик!

Я хотел бы поговорить о 8 и 9 Шагах.

В секции книги о 2 Шаге говорится, что у нас могут быть определенные зачатки веры или готовность обрести веру. В 5 Шаге нам уже говорят: *«Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, теперь у нас появился духовный опыт»*.

В 4 Шаге вы идентифицируете себя, начинаете видеть свой эгоизм. В 5 Шаге вы отделяетесь от своего эгоизма. В 7 Шаге вы присоединяетесь к Богу. В 9 Шаге вы присоединяетесь к сообществу своих братьев и сестер! Если вы не будете делать 8 и 9 Шаг, вы никогда не будете в мире среди своих братьев и сестер! Поэтому процесс возмещения ущерба настолько важен.

Список 8 Шага мы получаем в основном из наших инвентаризаций 4 Шага. После каждой сделанной инвентаризации на протяжении недели я добавляю к своим утренним и вечерним медитациям вопрос: **«Боже, прошу тебя, покажи мне любой вред, который я нанес окружающим мне людям или миру!»**, и записываю все, что придет мне в голову. Я имею такой же опыт, как и Дэйв. Проходят годы, а я все вспоминаю людей, которым я причинил ущерб и которым мне нужно его возместить.

Примерно два года назад я вспомнил два случая.

Первый – однажды, когда я учился в колледже, я напился и украл у одного парня ключики для гольфа и продал их за 250\$. Прошло много времени, и деньги обесценились, поэтому к 250\$ я добавил еще 100\$. Я нашел номер телефона этого парня и предложил встретиться. Мы встретились, я обрисовал ситуацию и протянул ему 350\$. Обычные духовно здоровые люди не знают, что делать им в таких ситуациях. Как и при многих других 9 Шагах, этот парень сказал мне: «Да не переживай! Я уже давно забыл про эту ситуацию! Мне не нужны твои деньги!» Я объяснил парню, что для меня это очень важно, вручил ему деньги, и мы расстались.

Вот так это работает. В этой вселенной есть Божье время, и для некоторых событий это время просто не настало. Я довольно долго в Программе и сделал много инвентаризаций, но про этот случай я вспомнил только спустя много лет. Я не сказал вам, что вам нужно ждать Божьего времени, если вы знаете, что у вас есть ваш список 8 Шага, и вам нужно делать 9 Шаг! Идите возмещать ущерб! Но я сказал, что некоторые ситуации вы вспомните только спустя много лет, и вам нужно быть готовыми к этому.

Второй случай, который пришел ко мне в голову пару лет назад, – я взял в долг у одного парня 350\$ и не отдал их. Я нашел этого парня, у него на тот момент были очень серьезные трудности с деньгами, поэтому я добавил еще 350 \$ к тем, что я должен, и возместил ему ущерб.

Вот как это все работает! Иногда мы вспоминаем разные моменты из нашей прошлой жизни, и это Божье время, когда мы вспоминаем это. Специально для таких случаев у меня есть копилка, куда я складываю деньги на 9 Шаг. Есть у меня люди по 9 Шагу или их нет, но я продолжаю откладывать часть своих денег на 9 Шаг.

Итак, у вас есть список 8 Шага. Мой опыт говорит, что лучше начать с тех, кто ближе всего к вам. Именно в этом причина, почему мы больше всего приносим вреда этим людям – они ближе всего к нам: жена или муж, мама, папа, братья, сестры, бабушки, дедушки, дяди, тети. Я всегда говорю людям, которых спонсирую, что если в их списке есть пожилые люди, то им нужно сделать 9 Шаг как можно быстрее, потому что вы никогда не знаете, когда они уйдут к Богу. Поверьте, намного легче сделать 9 Шаг еще живому человеку, чем потом проходить через процесс возмещения ущерба, когда человек умер.

Когда мы со спонсируемым доходим до 9 Шага, я даю ему задание читать секцию книги о 8, 9 Шагах. Там 8-9 страниц, которые очень точно описывают разные типы ущерба и дают подробные инструкции по поводу того, как возмещать тот или иной ущерб. Они описывают возмещение ущерба, нанесенного нашим деловым партнерам; возмещение ущерба мужчинам и женщинам, которых мы ненавидим; они описывают ущерб, нанесенный партнерам по бизнесу; ущерб, нанесенный нашим друзьям; они описывают возмещение ущерба жене, подруге и членам семьи; они дали четкое руководство, как возмещать ущерб людям, которые умерли или которых мы не можем найти. Они описали и дали инструкции, как возмещать тот или иной ущерб, который вы нанесли в своей жизни другим людям.

Также они дают нам несколько веских аргументов для того, чтобы мы делали 9 Шаг: *«Помните, что с самого начала мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы одолеть алкоголь»*. Для большинства людей любые жертвы означают: не пить и иногда ходить на группы, но эта книга говорит далеко не об этом!

После того как я сделал свою первую настоящую инвентаризацию и подошел к 8, 9 Шагам, передо мной был очень, очень, очень длинный путь возмещения ущерба. Я обидел, задел, унизил, причинил боль, обворовал, занял деньги и не вернул, пообещал и не сделал очень большому количеству людей. В течение своей алкогольной карьеры я жил в семи разных штатах, и люди, которым я причинил ущерб, были разбросаны по всей Америке. Поэтому передо мной был очень длинный путь. Но знаете что? Читая истории ранних алкоголиков,

которые всю жизнь прожили в одном городе и никогда особо не путешествовали, мы видим, что они делали практически весь свой 9 Шаг за один день. За один день! Они просто поднимали свой зад и шли делать 9 Шаг!

Мы составляем список 8 Шага и переходим непосредственно к 9 Шагу. Перед тем как делать 9 Шаг, сделайте свой выбор: «Возместить ущерб каждому человеку из этого списка или умереть алкогольной смертью!» ♪ Я понимаю, что для таких больных людей, как мы, это трудный выбор, но нам нужно его сделать! ♪

«Возместить ущерб каждому человеку из этого списка или умереть алкогольной смертью!»

Вы должны четко понимать, *ПОЧЕМУ* вам нужно возмещать ущерб всем этим людям! Вам нужно возмещать ущерб, потому что вам нужна *СИЛА*! Возмещение ущерба – это часть процесса, который поможет вам обрести Силу.

Я видел много людей, которые подошли к 9 Шагу и потеряли связь с 1 Шагом. 9 Шаг – это показатель того, насколько четко вы понимаете свой 1 Шаг!

Я могу быть не очень умным, я могу быть не ученым, но я достаточно смышлен, чтобы понимать, что когда передо мной стоит такой выбор, то возместить ущерб лучше, чем умереть алкогольной смертью!

Пол М. сказал классную вещь: «Вы можете даже не раскаиваться во всех совершенных делах, но попросите за все прощения и верните деньги!» ♪

Кстати, по поводу денег. Вы должны очень четко разъяснить картину с деньгами. Деньги, которые вам нужно вернуть, не ваши, они тех, кого вы обворовали! Это их деньги! Теперь, когда вы работаете и зарабатываете деньги, вам платят вашу зарплату, то опять же это не ваши деньги – это их деньги! Вы всего лишь исполняете роль курьера. Так что *их* деньги придут к вам от вашего начальника, и затем вы просто передадите эти деньги настоящим хозяевам! Так что будьте честными по поводу того, чьи это деньги!

В середине секции о 8, 9 Шагах, о возмещении финансового ущерба, говорится: «*Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы снова начнем пить из-за страха встретиться с ними*».

У меня страх по поводу парней из банка, которые хотят поговорить со мной о моем кредите. И это реальный страх! Но снова вернемся к выбору, который у меня есть: «Возместить ущерб каждому человеку из этого списка или умереть алкогольной смертью!»

Я хотел бы сказать пару слов о готовности. Я не играю с этим понятием: готов – не готов.

Многие из вас знают Дэна П., и он очень хорошо объясняет, что такое готовность, для тех парней, которые говорят (*говорит очень гнусавым голосом, как будто бы зажал пальцами нос*): «Я молюсь, чтобы Бог дал мне готовность возмещать ущерб!» Он говорил: «Я объясню тебе, когда тебе нужно молиться о готовности! Тебе нужно молиться о готовности, когда ты слышишь очень странный звук! Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!» Молись сколько угодно, когда ты стоишь и стучишься в дверь к человеку, которому тебе нужно сделать 9 Шаг! ♪ Молись о готовности после того, как ты нажал кнопки телефона и пошли гудки. Молись о готовности, когда ты уже написал письмо, адрес человека, приклеил марку и кинул это письмо в почтовый ящик. Не играйте с этим (*говорит очень гнусавым голосом*): «Я молюсь, чтобы Бог дал мне готовность возмещать ущерб!» Молитесь о готовности возместить финансовый ущерб, когда вы получили свою зарплату и идете отдать часть этой зарплаты по своему 9 Шагу! ♪

Или вот эта чепуха: «Много людей из моего 9 Шага живут в одном подъезде со мной, я жду и молю Бога, чтобы Он создал условия, и мы встретились с этими людьми в лифте, и я мог попросить у них прощения».

Парни, ту же самую энергию, которую вы направляли на то, чтобы найти деньги на выпивку, ту энергию, которую вы направляли на то, чтобы испортить жизнь другим людям, – эту энергию вам сейчас нужно направить на то, чтобы начать возмещать ущерб!

Итак, передо мной был мой список 8 Шага, и я начал это невероятное путешествие 9 Шага!

Я слышал многих людей, которые говорят, что если они не пьют – это и есть возмещение ущерба, который они принесли другим. Но это неправда! То же самое написано в Большой книге. Там написано: *«Алкоголик пронесется через жизни других людей, как торнадо, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства (прим. пер. – в русском переводе говорится, что «алкоголик бурей пронесется через жизни других людей...»)*.

Я живу в Техасе, и через наш штат проходит аллея торнадо. Если вы думаете, что вы не причиняли вред другим людям, то посмотрите канал Дискавери о том, что остается после того, как через город или деревню проходит торнадо! Это поможет вам почувствовать правду о том, как вы живете, потому что если вы настоящий алкоголик, то вы проходите через жизни других людей, как торнадо! Посмотрите на город до торнадо и после того, как он прошел. Там же живого места не остается после! То же самое мы делаем с жизнями других людей!

Кроме того, нам нужно понять, какой на самом деле ущерб мы принесли.

Я хочу рассказать про 9 Шаг со своей мамой.

Моя мама годами вздрагивала каждый раз, когда звонил телефон! Она вздрагивала, потому что год за годом ей звонили, чтобы сказать, что я в полицейском участке, меня привезли в больницу еле живого от побоев, что я в реанимации из-за того, что принял слишком много алкоголя или какой-нибудь другой дряни. Эта женщина годами жила в напряжении и ожидании того, что ей снова позвонят и скажут, что со мной беда!

Что я делал годами – я воровал у моей мамы эмоциональную безопасность! Я понял это, когда делал 9 Шаг со своей мамой. Боль, которую я приносил ей, была не из-за денег, которые я украл, или из-за лжи. Я воровал у моей мамы эмоциональную безопасность час за часом, день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом. Как это исправить? Как расплатиться по этому счету?

Она сказала мне то, что, я думаю, сказали многие мамы: «Марк, будь трезвый и попробуй быть настолько счастливым, каким ты только можешь быть!» Моя мама отошла к Богу в январе 2000 года. И с того момента как я протрезвел, до того момента как она умерла, я больше никогда не воровал у нее ее эмоциональную безопасность! За полгода до того как она умерла, в результате серии событий я попал в Колорадо и провел 10 дней с ней. Я провел с ней это время. Наши души были соединены, и мы провели это время вместе. Я не могу передать вам, как себя чувствуешь рядом с людьми, которых эмоционально обворовывал многие годы, и знаешь, что больше не делаешь этого. Моя мама знала, что ей больше не нужно беспокоиться обо мне, и она может уйти с миром в сердце. Ей больше не нужно было беспокоиться обо мне! Народ, если вы не хотите трезветь для себя, трезвейте для людей, которым вы причинили столько боли, чьи сердца вы разбили, у кого вы воровали душевный покой и мир день за днем, неделя за неделей, год за годом. Я сделал 9 Шаг моей маме, и много раз моя задница сидела на группе лишь из-за того, что эта женщина сказала мне.

Господи, это просто невероятно, какую боль мы причиняли людям! Я не могу передать вам, сколько моих друзей сказало мне, когда я приходил делать к ним 9 Шаг: «Марк, я просто переживаю за тебя! Я так давно не видел тебя! Я не знал, что с тобой, где ты, жив ли ты или нет! Все эти годы я вспоминал про тебя и хотел узнать, как ты! Как хорошо, что с тобой все в порядке!» Боже, это были не деньги и не ложь – я причинил самую большую боль этим людям тем, что многие годы воровал у них их эмоциональную безопасность!

И что я делаю – я поддерживаю связь с этими людьми. У меня есть один знакомый парень, я знаю его с 1959 года. Когда я сделал 9 Шаг с ним, он сказал: «Марк, просто давай мне знать, где ты находишься, чтобы я не переживал за тебя!» Поэтому, когда я переехал в Даллас, я позвонил ему и дал свой новый адрес и телефон. Он сказал мне: «Я чувствую себя так классно, просто потому что знаю, где ты!» Примерно раз в полгода я звоню ему. Есть еще около десяти человек, которым я сделал то же самое. Когда я узнал, как они любят меня и переживают за меня, это разбило мне сердце. Я звоню этим людям! Я звоню этим людям, чтобы сказать, что со мной все в порядке! Иногда я вру им, потому что со мной не все в порядке, но я столько лет воровал у них эмоциональную безопасность, что не хочу больше делать это!

Боже, эти люди действительно любят меня и заботятся обо мне! Я не хочу больше разбивать их сердца!!!

Я сделал 9 Шаг своему отцу. Мой отец умер от алкоголизма в 1986 году. Мой отец был своеобразным человеком, он был ветераном Второй мировой войны, всю жизнь он проработал пожарником. Он был очень-очень скуп на эмоции – мне кажется, что даже если бы собака укусила его за зад, то он бы и бровью не повел! Кроме всего этого, он был алкоголиком, и я испытал все радости жизни в алкогольной семье. Поэтому у меня было много злобы и ненависти к нему.

Я попытался сделать свой 9 Шаг ему, но он был из категории людей, с которыми не сядешь просто так за стол и не поговоришь по душам. Я сделал 9 Шаг ему, я попросил у него прощения, я отдал ему деньги, которые украл у него, но я не почувствовал облегчения после всего этого. Мой отец умер от алкоголизма в 1986 году, и через год я вошел в Сообщество Духа и хотел что-то сделать по этому поводу. Поэтому я написал ему письмо.

Мой отец похоронен в Денвере, на кладбище для ветеранов Второй мировой войны, так что я взял свое письмо, купил цветы и поехал туда. Я долго искал могилу моего отца, потому что если вы бывали на таких кладбищах, то поймете, о чем я говорю. Там тысячи одинаковых надгробий. В конце концов, я нашел могилу моего отца. Я положил цветы у надгробия и начал читать ему письмо. (*Марк плачет.*) Я попросил прощения за всю ту боль, которую я причинил ему. Я благодарил моего отца за то, что он был в моей жизни! Я благодарил его за то, что он был лучшим отцом, каким он только мог быть! Я сказал ему, что люблю его! Боже, я не могу передать вам, какой мир в душе и умиротворение я приобрел в результате этого процесса! Ко мне пришло осознание, что мой отец был точно таким же, как и я! Он был работяга, он вставал утром и пытался прожить день так, как он только мог! Я увидел бессмысленность всей той злобы и обиды, которые я носил на него в течение всех этих лет.

У меня есть фотография моих мамы и папы. Удивительная вещь, но сейчас я смотрю на нее совершенно по-другому, чем раньше. После того как я убрал весь тот мусор, который стоял между мной и моими родителями, я смотрю на эту фотографию, и невероятная любовь наполняет мое сердце! Я знаю, что я люблю своих родителей! Я знаю, что часть их всегда будет со мной в моем сердце!

Как я уже говорил, за свою алкогольную карьеру я жил в нескольких штатах. Я искал людей из своего списка и находил их. Я просил прощения у этих людей, кому нужно было отдать

деньги – отдавал деньги. Каждому из этих людей я задавал вопросы: «Есть ли что-то, что я могу сделать для тебя? Как я могу изменить эту ситуацию?»

Однажды одна девушка сказала: «Слава богу, что я не вышла замуж за тебя!» ☹ Вы никогда не знаете, чем закончится ваш 9 Шаг! ☹

Были такие люди, которые даже не помнили меня, значит, я не был чем-то важным в их жизни. Всякое бывало!

В конце концов, я перестал быть оторванным от жизни и присоединился к моим братьям и сестрам – это был результат процесса 9 Шага. Я думаю, это именно то, что и должно было произойти.

Я старался не усложнять этот процесс. Просто один Божий ребенок садился напротив другого Божьего ребенка, чтобы помириться и иметь возможность снова играть вместе и получать удовольствие от жизни!

Я хотел бы добавить, что в 9 Шаге большую роль играет хорошее спонсорство! Для меня это было очень важно. Понимаете, мне рассказали и показали духовные инструменты для жизни, которых не было у моего отца. Я помню диалог, который произошел у меня с Дэном о моем отце. Я сказал Дэну: «Почему?! Почему я должен делать это? Почему я должен сглаживать углы и идти на примирение?!» Дэн посмотрел мне прямо в глаза и сказал: «Потому что ты можешь, а он – нет! Потому что ты живешь духовной жизнью и знаешь о том, как нужно поступать, а он – нет! Поэтому ты должен делать это!»

Боже, я не хотел слышать это! Но я вспоминал об этом каждый раз, когда у меня накаливались отношения с отцом. Я всегда шел первым на примирение, потому что я могу это сделать, а он – нет! Потому что я живу духовной жизнью, а он – нет! Ты знаешь про любовь, ты знаешь о прощении, ты знаешь о Боге, а он не знает! Поэтому ты будешь делать это!

В книге «Анонимные Алкоголики», стр. 80, абзац 2, написано: «*Нас ждет длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями*». Боже, иногда мне не хочется, чтобы там была написана эта фраза, но она там есть!

В результате процесса 9 Шага я вернулся к своим одноклассникам, которых не видел многие годы. Представляете, два парня из моих одноклассников – священники. А я тот парень, которого мои одноклассники просят, чтобы он начал и закончил встречу выпускников молитвой! Они не просят сделать это тех двух парней, которые священники! Они просят меня.

Я спросил Кларка: «Почему, вы, просите меня помолиться перед началом и в конце встречи?» Он сказал мне: «Марк, понимаешь, Боб и Билл (*кстати, так зовут тех двух парней, которые священники* ☹) очень хорошие парни, они много знают о Боге, но когда мы находимся рядом с тобой, то у нас такое впечатление, что ты излучаешь Бога, мы чувствуем любовь и мир, которые исходят от тебя. Поэтому мы просим тебя, чтобы ты делал это! Кроме того, мы любим тебя, и мы хотим позаботиться о тебе!»

Боже, какие же удивительные дары мы получаем в результате этого процесса исцеления! Это невероятно!

Мой друг Флойд поделился своим опытом, и мне очень понравилось то, что он сказал: «Когда мы обижаем других людей, мы крадем кусочек их сердца, когда мы просим у них прощения, мы возвращаем этот кусочек на место!» Мне очень понравилась эта фраза! В этом действительно что-то есть.

Хотел бы сказать по поводу незаконченных 9 Шагов. Частица Бога есть во всех людях, и если я не прошел со всеми людьми процесс исцеления по каким либо причинам, будь то страх или гордыня, я остаюсь заблокированным от Бога! Так что идите и сделайте эти 9 Шаги и уберите весь тот мусор, который стоит между вами и Богом, между вами и другими людьми и в конечном итоге между вами и тем, что блокирует вас от самих себя!

Я хотел бы рассказать вам о последних 9 Шагах, которые сделал, и которые были крайне важны для меня!

В 1969 году я жил в Айове, и одна девушка забеременела от меня. Если вы жили в 1969 году в Айове, и девушка беременела от вас, то у вас было два пути: либо жениться на ней, либо ее отец пристреливал вас. Порядки были именно такими, какими я их вам описал. Я выбрал второй путь! Там был суд, и мне присудили определенные финансовые издержки, которые я должен был заплатить по закону этой девушке. Я заплатил их и благополучно сбежал из этого города.

Где-то в 1975 году я получил бумагу-уведомление о том, что эта девушка вышла замуж за другого парня и что я лишен родительских прав на ребенка. Когда я протрезвел, то многие годы пытался найти эту девушку и моего сына, но поиски были безрезультатны.

Я хочу рассказать вам, как работает Бог. Когда исполняется Божья воля, то вы не всегда чувствуете себя замечательно. В 1998 году, когда я в очередной раз проходил по Шагам и дошел до 9 Шага, в моей жизни произошла цепь не очень приятных событий. Я потерял работу, на которой работал 7 лет, две-три недели я чувствовал физическое недомогание, несколько человек, с которыми у меня были довольно неплохие отношения, неожиданно охладели ко мне. В общем, в моей жизни начали происходить очень неприятные вещи! Это я говорю для тех из вас, кто думает, что если вы сделаете Шаги, то вы попадете в нирвану и жизнь будет состоять только из удовольствий! Бывает и так, но бывают и довольно тяжелые времена!

Через несколько дней после моего увольнения я сидел утром в процессе медитации, и ко мне пришла мысль: «Марк, собирай свои вещи и поезжай в Колорадо к маме. Проведи с ней время, потому что она скоро уйдет к Богу на небеса». Я не знаю, как у вас, но когда я теряю работу, то в мою жизнь постепенно входит страх. Денег катастрофически мало, а счета остаются прежними. Это не то, что я хотел бы услышать в своей медитации! Я хотел бы услышать: «Пойди туда, скажи это и это, и ты получишь просто невероятную работу!» Но годы духовной жизни дают о себе знать, я вздохнул, собрал чемодан и поехал в Колорадо. Я провел время со своей мамой, и Бог был абсолютно прав, когда вложил мне в голову мысль о том, что мне нужно ехать в Колорадо, потому что через шесть месяцев душа моей мамы присоединилась к Богу.

Когда я был в Колорадо у мамы, мне пришла мысль, что нужно ехать в Айову по 9 Шагу к той девушке и моему сыну. Поэтому я провел время с мамой и поехал в Айову. Я приехал в Айову и, когда ехал по городу, не смог проехать мимо одного отеля. Мне показалось, что все во мне вопит о том, что я должен остановиться на ночь именно в этом отеле! Так что я остановился на ночь в нем. Утром я спустился в холл и попросил телефонный справочник. Я знал фамилию парня, за которого та девушка вышла замуж. В телефонном справочнике было три человека с этой фамилией. Я поехал по первому адресу. Было 09.30 утра, я подъехал к дому, на котором был написан нужный мне адрес. На крыльце сидел парень примерно моих лет. Как я уже сказал, было 09.30 утра, а возле этого парня стояли две пустые бутылки пива, а третья была у него в руках, поэтому я подумал: «Отлично! Я приехал по правильному адресу!» ☺

Я подошел к нему, поздоровался и представился. А дальше произошел очень интересный момент. Он пристально посмотрел мне прямо в глаза и спросил: «Ты отец Чета?» – «Да!» –

«Чет сейчас в этом городе, и у меня есть его телефонный номер. Кстати, ты должен знать, Чет поссорился с матерью, и они не общаются. Я не знаю причину этого конфликта». На этом мы расстались с ним.

У меня была идея по поводу города, куда могла бы поехать та девушка. Это маленький городишка, недалеко от Айовы, где жили ее родители. Я позвонил в телефонную справочную того города и назвал ее фамилию. Мне дали два номера телефона. Я позвонил по первому номеру – это была не она. Затем я позвонил по второму номеру, трубку взяла женщина. «Здравствуйте! Это такая-то?» – «Да!» – «Ты была там-то в такое-то время?» – «Да!» – «Это Марк Хьюстон!» И на том конце линии повисла гробовая тишина. Ее можно понять, мы не разговаривали с ней около 30 лет.

Я поговорил с этой девушкой; я попросил у нее прощения; я спросил ее, что я могу сделать для нее, и, так как у нее не было телефона нашего сына, а у меня был, она попросила, чтобы я дал ей его номер телефона. Я сказал, что если она не против, то я хотел бы сначала помолиться об этом. Я начал молиться, и слова сами вылетали из моего рта. Я молился молитвой прощения, чтобы Бог помог им восстановить их отношения и чтобы их сердца были исцелены от обиды. И затем я дал ей телефонный номер сына.

Так что этот 9 Шаг был закончен.

Теперь мне предстоял 9 Шаг с моим сыном. Я вернулся к себе в отель и позвонил сыну несколько раз, каждый раз я попадал на автоответчик. Я не оставил сообщение на автоответчике. Было бы безумием оставить на автоответчике сообщение: «Привет, это твой папа, которого ты никогда не видел! Я позвонил, чтобы поздороваться и просто спросить, как у тебя дела!» ☺

В конечном итоге я позвонил к нему, и он взял трубку. Я сказал, кто я. Я объяснил, почему я звоню. Я сказал, что прошу у него прощения. Я сказал, что я не представляю, что бы мог бы сделать для него, чтобы загладить свою вину. Его мать была предельно честной с ним, когда рассказала обо мне. Она была честной с ним, и он знал, кем я был и что я сделал.

Мы с ним проговорили какое-то время. Я прошел процесс 9 Шага с ним и спросил его: «Могли ли я что-то сделать, чтобы изменить сложившуюся ситуацию?» Он ответил: «Я думаю, ты ничего не можешь исправить». Знаете, потом он сказал фразу, которую я часто использую сам, он сказал: «Слушай, Марк, мне нужно побыть с этим какое-то время и подумать. Оставь мне свой номер телефона – я позвоню тебе».

Это были два последних 9 Шага из моего списка. Все остальные были уже сделаны. Я закрыл эту часть своей жизни! Я не могу вам передать ощущение свободы, которое я получил в результате этого долгого-долгого процесса реконструкции.

Когда я прошел через этот процесс восстановления отношений с моими братьями и сестрами, у меня появилось огромное терпение и принятие самого себя, и в результате ко мне пришло принятие вас. Мне не нужно вас переделывать и изменять. Я люблю вас такими, какие вы есть!

Не пропустите этого! Не пропустите этот опыт! Не позволяйте вашей гордыне и вашему страху встать на пути 9 Шага!

Не усложняйте этот процесс! Как я уже говорил: «9 Шаг – это когда одно Божье дитя садится напротив другого, чтобы получить исцеление своих сердец!»

Также не принимайте близко к сердцу все, что вы услышите в ответ в процессе 9 Шага. Выгоняли ли меня, когда я приходил делать 9 Шаг? Да! Кричали ли на меня? Да! Но,

понимаете, мне нужен был также и этот опыт! Особенно мне запомнился один случай, когда я пришел делать 9 Шаг маме девушки, с которой я встречался когда-то. Я думаю, что Бог выбрал эту женщину как представителя еще, наверное, пятидесяти подобных 9 Шагов. Так вот, эта женщина очень честно и прямо высказала мне все, что она обо мне думала и каким человеком она меня считает! Я выслушал все это и ушел. Когда я сидел в своей машине, то у меня мурашки бежали по спине. Я всем своим сердцем увидел, к чему привел меня мой эгоизм. Я увидел, какую боль причинял другим людям. Мне нужно было это увидеть! И от глубины души я попросил Бога, чтобы этого больше не повторилось! Я был готов пойти на все, чтобы больше не причинять боль другим людям! Еще раз повторяю. Мне нужно было услышать правду от этой женщины! Мне нужно было увидеть, к чему на самом деле приводит жизнь, основанная на эгоизме-эгоцентризме! Мне нужно было это увидеть, чтобы во мне появилось жгучее желание не делать этого снова.

Этот невероятный процесс Программы 12 Шагов и 9 Шаг, как очень важная ее составляющая, привели к тому, что я стал очень комфортно чувствовать себя тем, кем я есть. У меня отпала необходимость играть роли. Я могу быть просто Марком. Это и есть смирение для меня. Быть тем, кем я являюсь. Не претендуя на что-то большее. Вместо того чтобы тратить силы и пытаться произвести на вас впечатление, я могу просто дарить вам свою любовь. Я пришел в этот мир не для того, чтобы соревноваться с вами. Я пришел в этот мир, чтобы пытаться понимать вас и проявлять к вам любовь.

Мы, алкоголики, зациклены: «Меня никто не любит!» А мы должны быть зациклены на том, чтобы найти кого-нибудь для того, чтобы любить его! И мой опыт говорит, что если я не буду искать людей, которым бы я мог показать свою любовь, то я никогда, никогда не смогу познать, насколько Бог любит меня! Это не ошибка Бога, что я духовно сплю. Это не ошибка Бога, что я не ощущаю его любви и тепла!

Когда вы начинаете каждый день нести другим людям эту любовь, то перед вами открывается великая реальность. Для вас уже не имеет значения то, что раньше могло отделять вас от людей: пол, национальность, цвет кожи, возраст, социальный статус – все это теряет смысл. Перед вами будут просто Божьи дети, которых вы можете любить безусловно! Перед вами будут Божьи дети, с которыми вы можете весело играть и проводить время!

Вы начнете видеть, что они стараются как могут в этой жизни! Они просто не могут по-другому! А вы можете! Вы можете их любить! Вы можете проявлять к ним терпение! Вы можете заботиться о них! Вы можете, а они – нет. Поэтому это наша ответственность – быть зачинателями процесса восстановления всех отношений, которые когда-либо рухнули из-за нашего желания жить своевольно!

Это все, что я хотел сказать по этому поводу!

Дэйв, алкоголик!

Для 8, 9 Шагов я использую карточки примерно 5 на 10 см. Я делаю такие карточки на каждого человека, которому мне нужно сделать 9 Шаг. По моему опыту – это отличный инструмент для работы по 9 Шагу. Вы видите пример такой карточки в своих руководствах к семинару.

На одной стороне карточки я написал все нужные для меня руководства по 9 Шагу. Я взял их из Большой книги. Мне нужно быть: спокойным, откровенным и открытым.

Сверху карточки я пишу имя человека, где он живет, номер телефона либо же человека, который может мне помочь его найти.

Иногда я не готов сделать 9 Шаг какому-то человеку. Поэтому, как говорится в Большой книге, я должен молиться о готовности. Исходя из этого, я разделяю всех людей на две категории и вверху карточки делаю пометку. Категория «+» – это люди, которым я готов сделать 9 Шаг. Категория «-» – это люди, которым я еще не готов сделать 9 Шаг.

Нужно начинать с категории «+». И я выстраиваю эти карточки по порядку: от самого легкого к самому сложному. Самые легкие 9 Шаги – это люди, которые любят меня больше всего. Мой опыт точно такой же, как описывал Марк, только с одним исключением. Самую глубокую боль, скорее всего, я причинил ближайшим мне людям. Обычно это наши жены, мужья или дети. Поэтому я обычно придерживаю своих спонсируемых делать 9 Шаг этим людям, потому что они войдут в огненный океан и там может начаться настоящая огненная битва! И я не хочу, чтобы первым опытом по 9 Шагу моего спонсируемого был именно этот опыт. Я не хочу, чтобы у него отпало всякое желание делать 9 Шаг! Поэтому сначала я посылаю их к тем людям, которые любят их безусловно, возможно, это бабушка или дедушка. Это позволит человеку почувствовать радость от 9 Шага; это позволит почувствовать то легкое духовное опьянение, которое многие из нас переживали после 9 Шага; я хочу, чтобы они почувствовали вкус 9 Шага и свободу, которую ты получаешь в результате 9 Шага! Затем они сделают еще один и: «Вау, классно! Если это не так страшно, то и следующий 9 Шаг я могу сделать!» Таким образом мы делаем 9 Шаги: от самых простых до более сложных. Когда мы приходим к действительно трудным 9 Шагам, то у человека уже есть определенный духовный опыт и сделать этот 9 Шаг не составляет никакого труда!

Затем, когда мы заканчиваем с 9 Шагами из категории «+» и смотрим на кучку карточек в категории «-», то внезапно все эти «-» становятся «+»!

Такой духовный инструмент, как разделение 9 Шага на две категории: «-» и «+», дает мне возможность сделать этот процесс более привлекательным для моих спонсируемых.

9 Шаг – это подотчетное дело. Я спрашиваю своего спонсируемого: «Рашид, на каком человеке ты сейчас?» – «На 9». Через две недели, «Рашид, на каком человеке ты сейчас?» – «На 9». Если это так, то у нас будет серьезный разговор! Потому что он потерял связь с 1 Шагом, он что-то потерял в структуре своей духовной Программы! Он забыл, что 9 Шаг – это то, что нужно делать, или он снова начнет пить! Если у него вырос барьер: «Я уверен в себе – я не буду больше пить!», если ситуация складывается таким образом, то мы встречаемся и беседуем. Я честно говорю, что не хочу врать ему и принимать участие в его самоубийстве. Потому что если человек настоящий алкоголик, то его трезвость зависит от его сознательного контакта с Богом, а 9 Шаг – это очень важная часть обретения и поддержания этого контакта. Это вопрос жизни и смерти. Если по-прежнему нет никакой реакции, и человек не хочет делать 9 Шаг, то я говорю ему: «Дружище, я здесь! Если тебе нужна будет помощь, обращайся! Но то, чем ты занимаешься – это не 12 Шагов! Ты можешь попробовать, если у тебя получится – отлично! Если не получится, ты сорвешься и начнешь пить либо будешь на грани самоубийства, то возвращайся, и мы попробуем сделать эту Программу до конца, как это написано в Большой книге!»

8 Шаг звучит: «Составили список всех тех людей, которым мы причинили вред, и преисполнились готовности загладить свою вину перед ними всеми». Так вот последнее слово в 8 Шаге – «всеми» – это слово, которое чаще всего забывают в Программе 12 Шагов (*прим. пер.* – в русском языке слово «всеми» в конце 8 Шага вообще пропущено! 9). Если вы сделали девяносто девять 9 Шагов из ста, то вы не сделали Программу Анонимных Алкоголиков! Потому что вы живете во лжи! И точка! Это правда! Если это задевает ваши чувства, извините! Но так обстоят дела! Вы должны сделать «сто из ста». Или вы не знаете, что такое Программа Анонимных Алкоголиков и работает ли она! Иначе, если или когда вы сорветесь, вы будете заявлять: «Я сделал свой 9 Шаг! Я сделал свой 9 Шаг!» Я слышу это постоянно, потому что я работаю со срывниками. Они постоянно заявляют мне: «Я делал

всю Программу! И я сорвался! Программа не работает!!!» В ответ я задаю всего лишь один вопрос: «Сделал ли ты весь свой 9 Шаг?» – «Да, я делал весь свой 9 Шаг!» – «Ты сделал ВСЕХ людей из 9 Шага? Или кто-то остался?» И слышу один и тот же ответ: «Ну, почти всех! У меня осталась парочка людей!» У людей, с которыми я работал после срыва, всегда есть несколько несделанных 9 Шагов, и практически всегда они финансовые. Потому что они не верят, что Бог либо все, либо ничего!

«Я по-пьяни разбил самолет и должен 3 миллиона 700 тысяч долларов за это!» Да, ты должен 3 миллиона 700 тысяч долларов за самолет, и, возможно, тебе придется делать выплаты за этот самолет всю свою жизнь, и, возможно, ты даже никогда не расплатишься до конца, но если ты будешь стремиться к тому, чтобы отдать этот 9 Шаг, и все-таки будешь делать его, то ты будешь трезвым!

Одна из вещей, которые я делаю во время 5 Шага, – беру листочек бумаги и делаю пометки о людях, которые были задеты поведением этого парня. К примеру, он рассказывает мне про свою школьную подругу, которую он побил по-пьяни в свои школьные годы. Что я пишу на своем листочке: эту девушку и ее родителей. Потому что когда он начнет писать свой список 8 Шага, то он, конечно же, включит имя этой девушки в свой список, но он не примет во внимание, что на тот момент она была подростком, и в тот вечер, когда это произошло, весь дом этой девушки был на ушах! Я говорю об этом, потому что у меня есть такой опыт. Мне пришлось идти к родителям своей школьной подруги и делать с ними 9 Шаг. Это был один из тех 9 Шагов, которые очень быстро прошли, я только успел попросить прощения, как они сказали: «Забудь дорогу к этому дому и не приходи больше сюда!» Бум! Они закрыли дверь перед моим носом! Но я сделал этот 9 Шаг.

Процесс 9 Шага – это процесс постоянных благословений! В результате этого вы чувствуете, как Бог дает вам Свою благодать и Свою поддержку. Я не могу сказать достаточно хороших слов, чтобы описать это! Идите и делайте 9 Шаг! Получите свой личный опыт!

Эти ощущения невозможно передать. Скажите, как можно описать запах розы? Для этого сначала нужно понюхать розу, а затем вернуться и сказать: «Я только что нюхал розу!» И тогда те, кто нюхал розу до этого, закивают головами и скажут: «Да, это очень приятный аромат!» В этом все дело. В этом 9 Шаг. Чтобы понять по-настоящему ту благодать, которую мы описываем, вам нужно пойти и понюхать розу – пойти и возместить ущерб ВСЕМ людям, которые есть в списке вашего 8 Шага.

В одном из разговоров в перерыве я упомянул о «заместительном 9 Шаге». Многие люди спрашивали меня, что это такое. (*Прим. пер.* – Дэйв использует фразу «Surrogate amend», слово Surrogate переводится как замещать, заменить, быть вместо. То есть я делаю 9 Шаг человеку, но вместо него передо мной сидит другой человек.)

В Большой книге на стр. 81, § 1, написано: «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. Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать откровенные письма».

Людей, которых я не могу найти, люди, которым я не могу напрямую возместить ущерб, умершие люди – все эти люди попадают под категорию «заместительного 9 Шага». Я пишу таким людям честные письма. Я представляю, что этот человек передо мной, и пишу все то, что сказал бы, если бы этот человек по-настоящему был рядом.

Когда я делаю 9 Шаг, то прихожу к человеку и начинаю с того, что объясняю ему, что я начал жить духовной жизнью и хочу исправить причиненный в прошлом ущерб. Я не говорю сразу, что я член АА, я не хочу вовлекать в это дело АА. Если меня просят рассказать

подробней, что это за духовный путь, то тогда я рассказываю об АА и 12 Шагах Выздоровления.

Затем я говорю: «Я прошу у тебя прощения, я знаю, что причинил тебе ущерб».

Затем я задаю 3 вопроса:

1. Есть ли еще какой-нибудь ущерб, который я причинил тебе и который не упомянул?

Я спрашиваю это, потому что я алкоголик, у которого провалы в памяти, и я не помню целые куски своей жизни. Вы можете услышать смех в свой адрес. «Ты думаешь, это тот ущерб, который ты мне принес? Мистер, я тебе сейчас расскажу, что на самом деле сделало мне больно!» Бум-бум-бум!

2. Тебе нужно рассказать мне, как тебя это задело и как больно тебе было в результате моих действий.

Когда вы причинили боль этому человеку, то заперли его сердце на замок. Вы провели месяцы духовной работы, чтобы вам стало легче, но это настоящее благословение видеть, как прямо перед вами исцеление своего сердца получает другой человек! Поэтому вам нужно закрыть рот и помолчать. Вам нужно выслушать все, что скажет вам этот человек, может быть, это будет длиться 30 – 40 минут, может, вы будете чувствовать, как будто бы попали в огненный шторм, но вам нужно пройти через это, чтобы позволить другому человеку исцелить свое сердце! «Ах ты, сукин сын! Да ты знаешь...» Бум-бум-бум! Этот человек расскажет, как больно ему было и как сильно вы его задели. В конце концов, когда поток, который выливается из этого человека, иссякнет, вы посмотрите прямо в глаза этому человеку и зададите третий вопрос.

3. Скажи мне, пожалуйста, что я могу сделать, чтобы исправить причиненный тебе ущерб?

Весь яд, который был в этом человеке, вышел, вы убили его эмоционального банкира. А последним вопросом вы залечиваете духовную рану этого человека! Он может сказать вам, что вам нужно сделать, если посчитает нужным. Слушайте внимательно, эти слова будут голосом Бога в этом человеке. После трех вопросов, на задней стороне карточки есть место, куда вы будете записывать все, сказанное этим человеком. Я записываю все это, потому что у нас, алкоголиков, есть алкогольная амнезия, мы забываем то, что нам говорят, через 5 минут! А это такая же часть 9 Шага, как и попросить прощения!

Затем вы пожмете друг другу руки, может быть, обниметесь, может быть, даже поцелуетесь. Затем вы встанете и уйдете. Вы уйдете с миром от человека, который перед тем как вы начали процесс 9 Шага, возможно, хотел вас убить! Но вы принесли исцеление себе и этому человеку!

Что делать с этой карточкой, если ваш 9 Шаг состоит в написании письма? Те же 3 вопроса, «заместительный 9 Шаг» – это продвинутая форма написания письма.

Я нахожу кого-то, кто напоминает мне о человеке, которого я не могу найти или который умер. Сажу его перед собой и начинаю писать письмо.

Я приведу пример. Я делал «заместительный 9 Шаг» своей бабушке. Моя бабушка была учителем английского языка, поэтому я нашел женщину, которая была примерно одного возраста с моей бабушкой, она была редактором газеты, у нее было филологическое образование, как и у моей бабушки и, в общем, они были довольно похожи.

Я не делаю никаких духовных упражнений с другими женщинами без того, чтобы моя жена знала, поэтому я спросил ее: «Дорогая, мне нужно сделать этот 9 Шаг. Ты не против, если к нам домой придет такая-то женщина и поможет мне с этим? Она придет, когда ты будешь дома, мы сядем на заднем двореике и сделаем этот 9 Шаг. Ты не против?» – «Без проблем! Пусть приходит!»

Эта женщина пришла ко мне домой, мы сели и помолились вместе. Затем я попросил ее, чтобы она вошла в образ моей бабушки. Я рассказал ей о моей бабушке: сколько ей было лет, где она училась, кем она была. Я рассказал ей о наших взаимоотношениях, и что я сделал своей бабушке. Я попросил ее представить, что бы она почувствовала и хотела бы сказать мне, как своему внуку, если бы я пришел к ней с тем, чтобы попросить прощения и возместить ущерб.

Затем я начал писать свое письмо и вслух произносил то, что писал.

Эта женщина была открыта в этом процессе, и когда она начала говорить, я клянусь вам Богом, она говорила так, как будто передо мной сидит моя бабушка. Она говорила вещи, о которых не могла знать! Она говорила вещи, которые знал только я и моя бабушка! Она сказала: «Я не знаю точно, но я хочу сказать это, и это, и это...» Только я и моя бабушка знали эти вещи, это было только между нами двумя. Она сказала: «Если бы я была твоей бабушкой, и ты сделал мне эти вещи, то вот, как бы я себя чувствовала, и вот, что я хотела бы, чтобы ты сделал!»

Я прочитал это письмо, сидя на лужайке возле дома своей бабушки.

Через полгода у меня появилось чувство, что мне нужно повторить этот процесс. Я взял свое письмо и поехал на кладбище, где похоронена моя бабушка. Это был март, чудесная погода, примерно 17 градусов тепла. Я нашел могилу моей бабушки и моего дедушки. Я снова прочитал это письмо и сел на земле, рядышком с их могилами. Я сидел там еще час или полтора, пока солнце не село. Когда я закончил это, то моя бабушка вернулась в мою жизнь.

Я помню, что иногда я звонил своей бабушке и говорил: «Ба, ставь чайник, я скоро приеду!» Когда я приезжал, чай был уже готов, и мы пили чай. Я не осознавал этого, но после того, как моя бабушка умерла, я не пил чай в течение шести лет.

Я могу чувствовать запах своей бабушки сегодня, моя бабушка снова со мной, она умерла восемь лет назад, но я чувствую ее присутствие в своей жизни.

Мы остаемся жить в других людях, в сердцах которых мы оставили след. Богатство человека не измеряется деньгами или должностью на работе. Кому какая разница, приходите ли вы домой в 17.00 или в 19.30? Наше богатство – это люди, в сердцах которых мы оставили след. И мы будем жить вечно, потому что эти люди прикоснутся к сердцам других людей, а те – к сердцам других, и так далее.

Жизнь похожа на бассейн. Вы кидаете камень боли в этот бассейн, и во все стороны идут волны боли, затем эти волны достигают борта бассейна и, рикошета, возвращаются обратно к вам. Вы бросаете камень злобы и обиды в этот бассейн, и к вам возвращается злоба и обида от других людей!

Когда же вы начинаете бросать в этот бассейн любовь, доброту, милосердие, бескорыстие, помощь другим, то все это возвращается в вашу жизнь через других людей! Мы зеркала! Мы отражаем друг друга!

«Заместительный 9 Шаг» – это невероятно мощный духовный инструмент! Весь 9 Шаг меняет жизнь больше, чем что-либо другое.

В этом зале сидят как минимум шесть человек, чьи жизни изменились благодаря «заместительному 9 Шагу».

У меня есть один знакомый парень, отца которого убили прямо на его глазах, когда ему было 5 лет. Это были разборки мафии. Бум! Выстрел, его отец падает и умирает. Ему было 5 лет.

Всю свою жизнь он был отделен от своего отца. Он прошел через процесс «заместительного 9 Шага», когда мы вместе начали делать разные духовные упражнения.

Мой друг пришел на могилу своего отца, прочитал письмо, которое он написал, и он рассказывает, как его голова сама потянулась к могиле его отца. Он положил голову на могильный камень и почувствовал любящее прикосновение его отца, как будто он гладил его голову. Сегодня отец вернулся в жизнь моего друга.

Вы еще не верите в силу этого процесса? Я могу дать вам номер телефона этого парня, поговорите с ним сами, вы можете посмотреть в его глаза, и у вас отпадут все вопросы – это работает!

Меня не интересует, кого вы обидели или кто обидел вас – это обоюдоострый меч. Если вы кого-то обидели, вы должны возместить им ущерб, сделать 9 Шаг. Если они обидели вас, то вы заключенный вашего эмоционального банкира.

Ко мне недавно подошел парень и спросил: «Мои родители переехали в Майами, могу я сделать 9 Шаг по телефону?» У меня на это простой ответ: «Ты причинил ущерб тоже по телефону?» Если бы осталась последняя бутылка виски во всей Америке, то я гарантирую вам, что он бы пешком дошел до нее через всю страну, потому что он настоящий алкоголик! 9 Поэтому с тем же упорством и энергией, которую вы направляли, чтобы задеть других людей, делайте 9 Шаг!

Если возможно встретиться с человеком лицом к лицу – я делаю это. Если это невозможно: человек не хочет меня видеть, я не могу его найти или он умер – то использую «заместительный 9 Шаг».

Не делайте 9 Шаг самостоятельно! Вы должны делать 9 Шаг в сопровождении другого человека, обычно это человек, который слышал ваш 5 Шаг и знает в чем дело. Другим людям виднее со стороны, они увидят те вещи, по отношению к которым мы слепы и не видим их сами.

Это то, о чем я рассказывал, когда Марк сказал мне: «Нет, нет, нет! Не ходи к человеку, которого ты обливал грязью за его спиной! Этим ты только причинишь еще больший ущерб! Пойди и попроси прощения у тех людей, которые были вынуждены слышать негатив, который ты распространял!»

Бывает такое, что человек не хочет меня видеть. Я использую «правило трех раз». Трижды я пытаюсь выйти на контакт с этим человеком, если трижды он мне отказывает во встрече, то я делаю «заместительный 9 Шаг». Если спустя какое-то время этот человек передумает и даст мне знать, что он хочет встретиться со мной, то я могу повторить все это лично ему. Но даже если этого не произойдет, я буду свободным человеком, потому что я убрал свою сторону улицы!

Это Шаги 8 и 9.

Очень жаль, что у нас так мало времени, и мы не можем поговорить больше на эту тему. Если то, о чем мы вам рассказывали, не коснулось вашего сердца, то вы не человек! 9 Любовь внутри вас! Если вас не задела эти вещи, то вы находитесь в очень-очень плохом духовном состоянии и вот-вот взорветесь от злобы, страха и боли. Если это так, подойдите ко мне, я дам вам 20\$. Пойдите в ближайший бар и напейтесь! Когда алкоголь забудет вас до такого состояния, что вы будете готовы пойти на все, – возвращайтесь и попробуйте сделать все, что написано в Большой книге Анонимных Алкоголиков.

-Марк, ты хочешь что-то добавить?

-Да.

Есть некоторые 9 Шаги, когда лучшее, что вы можете сделать, – это найти кого-нибудь, у кого есть подобный опыт. Я воевал во Вьетнаме, и я каким-то образом хотел сделать 9 Шаг по поводу того, что я делал на войне. Что вообще можно сделать по этому поводу?

Я нашел одну вьетнамскую церковь и пошел туда. Там я поговорил с вьетнамским священником и сделал ему 9 Шаг как человеку одной национальности с теми людьми, которые пострадали или были убиты мной во время войны. Когда мы обговорили все, что нужно было обговорить, этот священник посоветовал мне прочитать книги Тит Нат Хана, который был вьетнамским буддийским монахом и пережил эту войну. Я прочитал сначала одну его книгу, затем другую, в конце концов, я прочитал все его книги. Его духовные практики просто изумительны и произвели на меня неизгладимое впечатление! Я благодарен этому священнику за то, что он рассказал мне о нем и этих книгах.

Что бы вы ни сделали в своей жизни, всегда можно найти решение того, как найти способ попытаться возместить ущерб.

Я расскажу вам о вреде, который я делал много лет и просто не замечал этого! Я был в духовном сне! Это ущерб, который я причинил матушке Земле! Наша планета – это живой организм, которому я многие годы причинял ущерб. Для меня было очень ясно, что я причинил ущерб Земле. И встает вопрос: «Что можно сделать по этому поводу?» Я поделюсь своим опытом. Вот уже несколько лет, раз в месяц я беру огромный мусорный мешок, хожу по улицам и собираю мусор. Я перестал бросать бычки на землю и выбрасывать их из окна своей машины.

Удивительно, какие разные вещи приходят к нам время от времени.

Это все по 9 Шагу. Спасибо!

58 9 Шаг. Бонус. Олег, Вова, Юра, Юля.

Юля-алкоголик. Я начну говорить о 8,9Шаге. Эти Шаги я сделала после того, как сделала первые 7Шагов. 8,9Шаги я делала со спонсором. Его делать нужно со спонсором, потому что Я САМА МОГУ НАДЕЛАТЬ ОШИБКИ. 8Шаг *«Составили список людей, кому мы причинили зло и стали готовы загладить вину перед ними»*. 9Шаг *«Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»*. 8Шаг делится на две части: составить список и готовность. Список составляла я сама. Молилась. Бог мне в этом помогал. 2часть 8Шага-это моя готовность. После того, как я составила список людей, кому я причинила вред, естественно я просила Бога, чтобы Он мне дал готовность. В Синей книге пишется: если я не готова делать 8 или 9Шаг, то мне нужно просить Бога, чтобы Он дал мне готовность идти и делать 9Шаг. Потому что с самого начала мы согласились пойти на любые жертвы для победы над алкоголем. В 9 Шаге, на странице 76 говорится о готовности, и напомним себе, для достижения духовного опыта, духовного пробуждения мы решили пойти на любые

жертвы. И просили Бога дать нам силы и направление действий, чтобы совершить задуманное каким бы не были последствия этого для нас.

После составления списка мы встретились со спонсором и вместе со спонсором решали кому мне нужно идти делать 9 Шаг. Перед тем, как идти я просила: **«Господи направь мои мысли и действия. Да сбудется воля Твоя»**. Я приходила к человеку, моя задача была говорить (если это подруга), я была не хорошей подругой по отношению к тебе, прости меня, пожалуйста, за это. Если я могу сделать что-либо для того чтобы исправить это, ты скажи мне об этом, пожалуйста. Спонсор сказал больше никаких лишних слов. И при этом я не обсуждаю ошибки другого человека. Я делаю 9 Шаг не для того чтобы услышать чьи-то оправдания, а для того, чтобы подмести свою сторону улицы.

Когда человек говорит что-то, я пытаюсь слушать и говорю - спасибо. Как алкоголик я могу наговорить всякого лишнего, потом как бы мне не пришлось делать 9 Шаг по-новому.

Была ситуация когда у меня спрашивают, для чего я это делаю? Если я могу рассказать человеку, что я хожу в содружество Анонимных Алкоголиков, и что это важно для меня, об этом я говорю. Если я вижу, что об этом не могу сказать, я не говорю ничего.

Размер причиненного мною ущерба, который я нанесла человеку, определяю не я, определяет спонсор. Бывают ситуации, допустим была ситуация с моей сестрой: когда я спросила что я могу сделать, чтобы исправить ошибку? Она мне говорит: «Купи мне машину». Естественно этого не могу я сделать. Поэтому спонсор мне сам говорит, что мне делать. Я делала 9 Шаг своим близким, я им большой ущерб нанесла. Я делала сыну 9 Шаг, делала отцу 9 Шаг. С отцом у меня была смешная ситуация, сделала ему 9 Шаг, попросила прощения, и поехала на группу, мама говорит мне потом, папа задавал вопросы: что с моей дочерью произошло? У нее что там, в Анонимных Алкоголиках поехала крыша? Пришла ко мне просить прощения.

Была еще такая история. Когда мне было 16-17 лет по-пьяному поскандалила, поругалась (до драки) со своей одноклассницей, не хорошая. Не приятная ситуация, больше 10 лет после этого скандала мы с ней не общались. Она моя соседка, живем в одном доме, мне было страшно посмотреть ей в глаза. Когда я пришла в содружество, пришло время делать 9 Шаг, конечно, прийти сказать ей «прости», мне как алкоголику – нелегко. В первый раз, когда я шла, я молилась, я просила Бога, чтобы Он дал мне этого человека, всеравно я шла к ней и думала: чтобы ее не было дома. Но когда пришла к ней, в первый раз дома ее не было. Я понимаю. Что для меня важно, что я никуда не денусь, что в следующий раз мне придется к ней еще раз идти. И во второй раз, когда к ней иду, с мыслью, что вдруг ее опять дома нет? Я ей позвонила, она мне открыла дверь. Я попросила у нее прощения, хотя ситуация была такая, что я даже не ожидала, что она рада была меня видеть, а я ей ведь причинила большой вред, Мы с ней поговорили замечательно, она рассказала о своей жизни, она предложила мне приходить к ней в гости, и действительно я не знаю у кого какой опыт, но 9 Шаг дает примирение с людьми и возвращает те отношения, которые были разрушены.

Соседи часто рассказывали о моем поведении. И мне тоже говорили об этом ни один раз. Я могла нагрубить, нахамить. И я начала делать 9 Шаг соседям. Одна соседка пыталась помочь выйти мне замуж удачно. На сегодняшний день, я могу смело смотреть людям в глаза, мне не стыдно, и не страшно. Я могу говорить с людьми просто, это очень важный момент. Я делала 9 Шаг человеку, с которым я была в отношениях, ему я тоже причинила вред, Из сексуальной инвентаризации т.е. я использовала его в каких-то своих целях. И пришло время, когда я была готова поехать к нему сделать ему 9 Шаг. Я не ожидала, что когда я сказала «Прости», он тоже скажет «Прости», действительно не ожидала. Я подметала свою сторону улицы, но он тоже был готов признать свою неправоту. Я раскрыла ему свою анонимность, многим людям я еще делала 9 Шаг.

Была еще сотрудница, которую я ненавидела, я не принимала как человека, т.е. я всячески пыталась переделать, когда я приехала просить прощения, она тоже просила прощения у меня. Это на самом деле замечательно, потому что это большое примирение с людьми и самой с собой. Потому что когда я нахожусь с Богом, принимаю себя такой, какая я есть, принимаю людей, такими, какие они есть.

Я Юра, алкоголик. Для себя я сделал вывод, что 9 Шаг, это страшно, и как это будет выглядеть. Надо искать кого-то. Вобщем, с преувеличенной моей головой, НЕ СТОИТ ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ, пока его не делаешь. Это как раз тот случай, работа со страхами. Страх всегда привязан к будущему. Пока 9 Шаг не делаешь, страшно. Страшно думать, как это будет выглядеть. Но когда уже начинаешь делать, ЭТО ГОРАЗДО ПРОЩЕ, гораздо легче, это все делается с помощью спонсора, гораздо легче, чем, об этом думать.

Как это выглядело у меня? Это очень просто. Я составил список всех, тех людей, которым причинил ущерб, всем кому сделал зло, всех кого вспомнил. Естественно, до этого я помолился, попросил Бога, чтобы Он мне позволил максимально честно пройти этот Шаг. Ну что? Раз уж я решил идти по Программе, значит надо делать 9 Шаг. Это были приятели, которых я могу найти без всякой сложности, это самое первое. Делал я легко и просто, Помолился, непосредственно перед этим Шагом, попросил у Господа чтобы Он позволил мне это сделать: **«Господи, если Ты хочешь это сделать, подскажи, как это сделать?»**. Вот и все. Фактически все. Все, что от меня зависит, я сделал. Дальше уже не важно, что скажет мне этот человек? Начнет расспрашивать меня, что-то говорить, это уже не мое дело. Самое главное, что я уже сделал все, для того, чтобы очистить свою сторону. Мне, в какой-то степени было легко, в том плане, что у меня не было материального вреда. У меня не было таких людей, которым причинил материальный ущерб и не компенсировал. Всегда, когда я напивался, и если что-то ломал, портил, то на следующее утро, на я шел и старался компенсировать, починить или еще что-то сделать. Поэтому тех людей, перед которыми у меня было материальный ущерб, таких людей не было. Как только я сделал 5-9 человек, не близких мне, я натренировался на таких людях. Позже начал просить прощения и компенсировать ущерб более близким мне людям. И точно так же рекомендую делать своим спонсируемым. Зачастую, происходит какое-то чудо. Когда приходишь к человеку, проговариваешь слова, что-то происходит, я уверен что это работа Бога. То, что происходит полностью меняет человека. То боялся в глаза посмотреть, встретив на улице, то, вдруг почувствовал невероятное расположение к этому человеку. Понимаешь, что он и я это единое целое, это творение Божье. На сегодня у меня в списке, который есть, человек 60. Я не сделал только одному парню, но, тем не менее, надо его сделать. В случае 9 Шага я думал, вписать этого человека или нет, но вписать в список нужно.

Самое интересное что, я переживал и боялся, как делать 9 Шаг с теми людьми, с которыми невозможно это делать, с теми которые умерли, с теми, которых в жизни никогда не встречу. Например, я напился и подрался на отдыхе с ребятами, которых я даже при встрече не узнаю. Помню только, что их было двое: один беленький, другой черненький. Как компенсировать им ущерб? Спонсор говорит: «Давай молиться, каким образом можно компенсировать такой ущерб?». Приходит идея, каким образом можно было бы компенсировать. Очень классно, что движение алкоголиков, это очень много людей, миллионы людей, наработан огромный опыт, именно такими людьми, как я алкоголиков. В случае с умершими людьми существует такой опыт, мы пишем письмо, в котором выражаем, что бы хотели сделать. Лучше всего в присутствии спонсора, который молится за тебя. Происходит чудо, буквально чувствуешь, что что-то плохое от тебя уходит, какой-то узелочек развязывается.

Тяжело говорить о 9 Шаге в общем, но надо рассказывать, в каждом случае как это делать. Но факт тот, что у меня есть глубокое убеждение, если я что-то делаю правильно, на благо другим, то весь мир, пространство все действует. Каким-то образом разрешается самая запутанная ситуация волшебным образом. Чтобы как-то проиллюстрировать это

волшебство, могу рассказать опыт 9 Шага моего спонсируемого (с его разрешения). Парень, ему было лет 12, он ехал от бабушки к маме, на поезде в другой город. На одной из остановок он выбежал на станцию и украл чей-то велосипед, сел в поезд и уехал. На этом велосипеде покатался, покатался, а потом выбросил его. Как ему компенсировать этот ущерб? Мы с ним очень долго думали как это сделать. Ни чего не приходило.

Единственное, что мы стали делать - молиться, чтобы Бог нам подсказал, как мы можем это сделать? Происходит чудо. Он едет к бабушке через 20 лет после того случая. Проезжая одну станцию в поезде, станция показалась ему очень похожей на ту, где произошло это событие, просто похожая и все. Он все-таки выходит на эту станцию с полной готовностью сделать этот 9 Шаг, а что дальше? Руководствуясь словами спонсора: «Если, даже не знаешь что делать, все равно делай что-то». Он заходит в домик на вокзале и начинает разговаривать с бабушкой. Каким-то чудом выясняется, велосипед был украден у этой бабушки. Бабушка очень озлобленная, неудовлетворенная, клянет и помнит тот случай. Что делает парень? Он говорит: «Я знаю, кто это сделал, я знаю, кто этот парень». И он ей в этом признается. Он говорит, что это был он. До этого мы определили стоимость велосипеда на сегодняшний день, и он отдал ей эти деньги. Вот такое вот чудесное завершение этой истории. На самом деле каждый раз что-то происходит. Кроме как ВМЕШАТЕЛЬСТВО БОГА это не назовешь. Спасибо.

Юля - алкоголик. В моем опыте было, что я встречалась с женатыми мужчинами. С одним человеком я прожила 5 лет, его жена знала об этом. Это как раз тот случай, чтобы не навредить себе и не навредить другому человеку. Идти просить прощения у нее или что-то по-другому? Это все со спонсором обсуждается. И еще, я человек, связанный с торговлей, у меня было много воровства, это признание воровства, этот ущерб мне тоже придется возмещать. На сегодняшний день я не дошла еще до финансового ущерба, но я откладываю некоторые суммы денег, конечно не в ущерб семье, рублей по 50. Это на 9 Шаг. Я готова это сделать. У меня была еще ситуация, вред наносила бабушкам, в транспорте, в очередях. Допустим кто-то полез без очереди в магазине или еще где-то, нахомить и нагрубить для меня это было в порядке вещей. Из моих уст сразу вылетает базарный жаргон, маты ... Мне приходилось в какой-то определенный период делать 9 Шаг в транспорте: уступать место пожилым людям, в очереди пропускать людей, Для меня это очень важный факт, и вот этим еще хотела с вами поделиться. Спасибо.

Володя - алкоголик. Этот Шаг для меня получается очень длинный, конца края ему нет. Я уже сделал более 70 человек, и еще много людей, и плюс еще я собираю деньги. У меня очень много косвенного ущерба, есть люди, которым не могу уже возместить, поскольку этих людей не могу найти. Я приведу примеры, я приходил к людям, всем соседям я делал 9 Шаг, я живу в 9-ти этажном доме. Я пил зачастую, мог пьяным валяться, соседи сочувствовали моей маме. К ней хорошо относились соседи, знали, что ее муж, т.е. мой отец, был таким же и который погиб от этой болезни. Соседи всегда меня ругали, пытались призвать к совести, к здравомыслию. Мне спонсор сказал, делать 9 Шаг всем соседям. Я молился **«Господи будь рядом со мной, направляй мои действия, я не руковожу этой жизнью. Да пусть исполнится воля твоя, а не моя»**. И шел к соседям. Говорил, что я не был хорошим соседом, просил прощения. И спрашивал, как я могу исправить эту ситуацию, скажите мне об этом, пожалуйста. Точка. Человек 30 было только соседей, некоторые мне рассказывали. Я узнавал о себе интересные истории, что ночью ломился в квартиру, я этого даже не помню. Вот, как оказывается, у меня вырубается память, не помню даже какой ущерб нанес. Зачастую ничего не помню, но просыпался я дома. Вот такие вот дела. Ночью я звонил и по телефону и просил самогон или деньги.

Потом приятелям делал 9 Шаг. На самом деле у меня такого преисполненного желания не было, я это делаю, потому что поставлены такие условия. Это необходимо на данный момент, хочу я это делать или нет, у меня это никто не спрашивает. Есть спонсорские отношения. Есть рекомендации. И я следую им. Приходится переступить через себя, себе говорю: «А как же ты дальше будешь жить? Если тебе даже страшно рот открыть?».

Смотрю на себя со стороны и говорю: «Иди, делай! 9 Шаг –это что угроза жизни? Или еще что-то? Максимум пошлют нафиг!». Но это мои толки. Было стыдно моментами. Я опозорился, я поступил так некрасиво, мерзко это было перед одной семьей. Это такой позор! Перед девушкой я извинился, а вот с мамой ее пока не надо. Я год ждал. Через год я встретился, на удивление она меня поддержала, и она ко мне оказывается, хорошо относилась. Хотя она говорила: «Я тебя посажу, если тронешь мою дочь».

Люди меня боялись, и они понимали, что я больной человек. Я был закодирован, и то, что я творил, здоровые люди так не поступают, полное безумие. Когда я был пьяным, я был не вменяемым, моя мать, например, прятала ножи из квартиры на всякий случай. От меня неизвестно что было ожидать, на самом деле это было страшные такие вещи.

Еще я помню, как нагрубил продавцу семечек, я спохмелья купил семечек, а в этом состоянии я был вспыльчивый и взрывной, на изменах таких постоянно, и я по всяким пустякам мог взорваться. Не трогайте меня, не смотрите и т.д.. Короче, меня накрывало. И в тот день семечки мне показались какими-то тухлыми, ну что то не то было в них и я, швырнул в продавца эти семечки, я накричал на него, пытался запугивать его, и я это запомнил. И как возместить этому человеку? И мой спонсор мне сказал, найти двух продавцов семечек. Конечно же, прошли годы, и я не мог узнать, где тот продавец. Но я нашел женщину продавца, которая зачарованно меня слушала, я сказал: «Здравствуйте, я прошу у вас минутку времени. Я не помню точно как это. Помолился и выбрал время, чтобы никого не было, чтобы нас не отвлекали люди, и Бог дал это время. Таких косвенных случаев у меня много и с продавцами хлебобулочных отделов и с вахтершами, которые в парадной сидели, и я приходил к абсолютно другим людям и говорил: «Я благодарю Вас за ваш труд, наверняка у вас были случаи, у меня был случай, что я нагрубил человеку вашей профессии, я к сожалению не могу найти этого человека, что бы попросить у него прощения. Я у вас хочу попросить прощения, за вашу терпеливость, за то, что подходят к вам такие не адекватные люди, бывает, которые не адекватно себя ведут, и я был таким же. И я прошу у вас прощения и за них и за себя». Если это продавец семечек, я покупаю семечки, если это из булочного отдела, покупаю печенье. Я так покупал печенье в группу, попросив прощения у продавца и одна из продавцов со слезами на глазах, пожаловалась как ее напарнице утром нагрубил и послал ее такой. Я сказал: «О, прекрасно, кто-то передо мной нахамил, а я пришел извиняться». Я часто вспоминаю, как в школе я кого-то ударил, меня Бог не отпускает и постоянно напоминает об 9 Шаге.

Еще у меня в 9 Шаге были такие люди, которых мне дает Бог, именно когда я в молитвах об этом Его прошу, которые уже давно исчезли из моей жизни, переехав куда-то и т.д. И после того как я помолюсь я их встречаю на улице, и понимаю как Бог действует, и это так трогательно. Нужно всегда помнить, что Бог делает для меня, иначе легко уйти в суету и перестать видеть проявления Его воли в своей жизни и жизни других. Поэтому мне дает это надежду и укрепляет мою веру.

Если я начинаю отвлекаться, больше думать головой, заниматься своими делами, я перестаю быть внимательным к другим людям, я становлюсь грубым, я каменею и т.д. О молитве я узнал от своего спонсора, и еще он рассказал, что так поступают почти все в Америке, кто работает по 9 Шагу. Когда я молюсь о человеке из 9 Шага, Бог делает так, что я его обязательно встречаю. И это дает большую веру и доверие к Богу, тем, кто так поступает. Для меня это очень важно, я начинаю понимать, что я на правильном пути. Еще важное - для меня подотчётность, моя подотчётность спонсору, без этой отчетности я зависаю: «Да, завтра... да, потом...» и т.д.. «Потом сделаю», у меня свойство откладывать, мои спекулятивные мозги, которые меня легко разводят. Моя задача не слушать свои мозги. Моя Программа выздоровления, это не то, как держать молоток, не то, как устроиться на работу и т.д., а выздоровление по Шагам, проработка определенных ситуаций, отчетность перед спонсором, обязательная отчетность о том, что я сделал. Мне нужен пинок под зад, будем так говорить. Я уже сбился, хватит Спасибо)))

Олег - алкоголик. Так 9 Шаг, и 8. По поводу 8 Шага, хотел сказать по поводу готовности, как правильно Вова сказал, 8 Шаг состоит из 2 частей, составили список и стали готовы. Готовность выглядит примерно так: поворачиваешь спонсируемого спиной и пошла готовность. Вова правильно сказал - пинок под зад, а если честно, в 8 Шаге если у нас нет готовности мы читаем молитву, мы просим Бога, что бы к нам пришла эта готовность!!! Помните, что мы с самого начала согласились пойти на любые жертвы, для победы над алкоголем. Что я со спонсируемым делал в самом начале, мы обсуждали, на что я готов ради достижения цели. С этой самой фразы я начинал разговор со спонсируемым. «Готов ты пойти на все или не готов пойти на все?». Обязательно - не надо делать 9 Шаг самостоятельно. Ну, не надо!!! Первое у людей с готовностью, это с пылу с жару, сразу первое желание, хорошо, что нас взаперти держат, а то бы я побежал делать 9 Шаг, и наломал бы много дров, но просто не надо!!! Был у нас один парень, он изнасиловал девушку 20 лет назад, и вот пришел в АА, загорелся возмещать ущерб, написал ей письмо, прося прощение, и сейчас сидит в тюрьме 20 лет ему дали. Жена и двое детей остались.

Еще один друг на группе, ему спонсор сказал, что нужно попросить прощение, у товарища. Он пошел не успел открыть рот, тот говорит ему: «Еще раз увижу, я тебе нос сломаю!». Вернулся к спонсору, и рассказал, что ему пообещал этот товарищ сломать нос. Спонсор: «Ничего, иди, делай». Ну, тот на готовности, пошел. Тот его увидел, сломал ему нос, парень обиделся, пошел, напился, пришел к спонсору, плачет. А спонсор: «Я имел ввиду, письмо ему напиши, а не иди туда». Смешно да? Но парень трезвый все в порядке.

Случаи бывают разные, самому делать этот Шаг не надо, надо работать со спонсором и работать очень плотно. Именно как и 4 Шаг, очищение от злобы и обиды, что 5 Шаг идет исповедание, 6, 7, и в 9, я не знаю, какое происходит таинство, но происходит именно очищение. Мой спонсор мне говорит, надо делать или не надо делать, как Юра говорил, писать, не писать. Вопрос у меня всегда один стоит: «До какой степени ты хочешь быть свободным? До какой степени, духовно хочешь быть свободным?». Если тебя что то беспокоит, то давай молиться и будем что-то делать. Не прямо, так косвенно. Если в душе у тебя что-то там беспокоит, то, что-то нужно с этим сделать.

Самый яркий момент, к своему работодателю, который меня выгнал почему-то, я к нему пошел. Мне было тяжело к нему идти. Лучше работы не придумаешь, у меня был кабинет на 11 этаже, офис... ну такая жирная работа, если честно такая одна в городе была. Как я ее получил, я не знаю, естественно это все пропилось... и туда идти было тяжело. У него семья 9 детей, и как говорится: «В семье не без черной овечки». Все понимают, что он не совсем такой хороший человек, но как бы там ни было, он был мой работодатель, а я пил и не исполнял свою работу правильно, добросовестно. Я пошел к нему делать 9 Шаг. Я шел и у меня трусились руки и ноги. Я сделал ему 9 Шаг. Действительно открыл эти ворота для него, и он рассказывал 20 минут, какой я не хороший человек, он пилил меня, пилил меня, а я со смиренным лицом выслушал все, поблагодарил и ушел. Сел в машину, поехал и только через 20 минут отъезжая, я понял то, что произошло внутри меня. Я боялся идти на улицу, потому что встречу этого человека, если увижу, то сразу на другую сторону улицы перейду, я боялся, город не большой, полмиллиона населения, и я боялся ходить по городу, чтоб не увидеть этого человека. И вот я еду, стресс был колоссальный. Потом, когда стресс улегся, я ощутил эту свободу, того, что теперь я могу идти по улице, и я никого не боюсь и могу человеку посмотреть в глаза. Это было после серии 9Шагов с другими людьми, но именно после этого человека, произошел переломный момент, я ощутил эту свободу, что я могу с поднятыми глазами ходить по улицам и смотреть людям в глаза, до этого я не мог.

Вопрос: Какая наша настоящая цель?

На странице 74 написано, почему мы делаем 9 Шаг, самое последнее предложение: «Наша настоящая цель – изменить себя таким образом, что бы приносить максимальную пользу Богу и окружающим». Буквальный перевод - наша настоящая цель – это

подготовить нас, быть в максимальном служении Богу и людям вокруг нас. Т.е. опять же, корень всех моих проблем состоит в эгоизме, в заикливании на себе, и именно так душится мой эгоизм, т.е. переступить через себя, что в 5, что в 9 Шаге, возместить этот ущерб. И здесь написано, что моя цель, настоящая цель 9 Шага, что бы меня как спортсмена, когда на олимпийские игры его подготавливают. Подготовить меня, что бы я был в максимальном служении Богу, в максимальном служении людям. Если это 9 Шаг с одной стороны, я его для себя делаю, с другой стороны я духовно очищаюсь, для того что бы мне пойти и максимально приносить пользу Богу и людям. У Билла Уилсона, однажды спросили о смысле программы, и он не задумываясь моментально сказал: «Уповай на Бога, очисти свой дом, помогай другим. Все». Уповай на Бога, очисти свой дом, помогай другим. И эти все Шаги, с 4-9 Шаг, что происходит? Вся грязь, которая находится внутри, вся злоба, обида, причиненный ущерб другим людям, все мои тайны, через исповедь, через молитвы, через возмещение ущерба, всю эту грязь я просто вынимаю, что бы стать вообще сосудом чистым, для служения Богу, для служения другим людям. Весь смысл, это очистить свой дом, для чего и сделали эти Шаги. Шаги были с самого начала, если у кого есть сомнения, что сначала было АА, а потом появились Шаги, вынужден вас огорчить, все это пошло с Оксфордской группы, это протестантское движение, где Эбби первый протрезвел, после этого он пошел к Биллу, и Шаги были с самого начала. Они были в форме 6 Шагов, когда Билл их написал, но Программа очищения была с самого начала. Почему я начал говорить об этом, потому что на 8 и 9 Шаге, сформировано все АА, после того когда второй член Боб, сделал 9 Шаг, после этого 10 июня 1935 года, создалось АА, до этого Боб сделал все Шаги с 1 по 8, но он отказывался делать 9 Шаг. В тот день, когда он сделал 9 Шаг, это день его трезвости, 10 июня 1935 года, считается днем создания АА. Страница 151, второй абзац: *«Когда наш друг рассказал ему о своем опыте, тот человек согласился, что, сколько бы он ни напрягал свою волю, ему не удастся удержаться от выпивки в течение длительного времени. Он согласился, что ему необходим духовный опыт, но цена исцеления показалась ему слишком высокой. Он рассказал, что жил в непрерывной тревоге, что о его алкоголизме станет известно. Он жил в знакомом нам заблуждении всех алкоголиков, думающих, что только немногие знают об их пьянстве. Зачем, говорил он, окончательно разрушать свой бизнес? Ведь это принесет еще большие страдания его семье, если он по глупости сознается в своем положении перед людьми, от которых зависят его средства к существованию? Нет, он готов сделать что угодно, но не это».*

И действительно, если читать историю АА, он ходил в Оксфордскую группу, он делал все Шаги, он был очень духовным человеком, у него была огромная духовная библиотека, и он был глубоко духовным человеком. За него люди молились. Он все делал с 1 по 8, но 9 Шаг, он готов был сделать что-угодно но не это.

«Однако он был заинтригован предложением нашего друга и пригласил его к себе домой». Боб пригласил Билла, пожить у него 2 месяца. *«По прошествии некоторого времени, когда он уже счел, что полностью контролирует себя, он напился до абсолютного беспамятства».* Ну это понятно.

«Однажды утром он, как говорится, взял быка за рога и решил рассказать о своих проблемах тем, кого он больше всех боялся. К нему отнесли на редкость хорошо, и выяснилось, что многие знают, что он пьет. Сев за руль машины, он объехал всех тех, кому он причинил неприятности. Он чувствовал при этом настоящий страх, особенно по отношению к людям, от которых зависела его практика, ведь такое признание могло привести его к полному банкротству».

«В полночь он вернулся домой, утомленный, но счастливый. С тех пор он ни разу не пи»л. Это было 10 июня 1935 года. *«Как мы увидим в дальнейшем, он теперь играет важную роль в своем городе. И все то, что накопилось за ним за тридцать лет пьянства, было поправлено за четыре года».* Четыре года он делал 9 Шаг, полностью возмещал ущерб. Но

начал он это именно в этот день, когда решился делать все ради достижения цели. Мне всегда, когда я думаю о 9 Шаге, приходит мысль из одной очень хорошей книги. «...Богу дар, если ты не примирен с братом своим, иди, примиришься с братом своим...». Я постоянно, когда думаю о 9 Шаге, я думаю тоже самое, что когда я примиряюсь с братом своим, то для меня открываются все больше и больше мои взаимоотношения с Высшей силой. На этой радостной ноте, мы завершаем наше собрание.

59 9 Шаг. Бонус Дана и Боб

Боб: Сейчас мы подойдем к 6Шагу. Я хочу вернуться к тому моменту, который описывала Дана вчера по поводу операции. Она сказала, что может пойти в больницу для операции. Ты можешь находиться в больнице вечность, и это никакой пользы не принесет. Тебе нужно, чтобы тебе сделали операцию, если ты хочешь, чтобы тебе стало лучше выздоравливать. Шаги Анонимных Алкоголиков, которые являются Программой Анонимных Алкоголиков – это Шаг за Шагом процедура, как эта операция делается. Нам нужно чтобы каждый Шаг был сделан настолько максимально на сколько можно хорошо, для того чтобы была проведена успешная операция. Если мы пропустим что-либо, мы останемся больными, мы можем умереть. Шестая процедура – операция. (Улыбайся, улыбайся). 6Шаг – это там, где мы становимся полностью готовы, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера. У меня были большие сложности с этим Шагом. Я был очень сильно напуган, что Бог уберет слишком много во мне. Я думал, что если он уберет эти дефекты характера и вообще у меня характера не останется. Я узнал позже, что у меня столько этих дефектов, что их убирать и убирать. То, что мне дало готовность – это те воспоминания, память о том, откуда я вообще пришел. То, что Бог собирался со мной сделать, что Бог сделает, это в любом случае будет намного лучше того, кем я являюсь сейчас. И это позволило мне подойти к 7Шагу. Молитва 7Шага – она находится в нашей книге. Сейчас прочитаем молитву 7Шага. На 74 странице нашей книги **«Я готов, мой Создатель, чтобы ты принял меня со всем, что во мне есть и хорошим и плохим. Прошу тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, мешающих мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнять Твою волю. Аминь»**. Эта молитва, которую мы прочитали, она требует веры. Я доверяю Богу, чтобы Он убрал дефекты характера во мне. Я не знаю по поводу вас – тогда, когда я пытаюсь убрать в себе дефекты характера, то становится еще хуже. Мой опыт с этим, предводительство моего спонсора – я прошу Бога, чтобы он убрал эти дефекты характера, а не я. Моя задача была – заняться тем, чтобы хорошие вещи делать в своей жизни.

Маленький пример: моя разговорная речь была до такой степени грязная и ужасная когда я пришел в АА, было стыдно всем, кто я рядом со мной стоял, прекрасные леди из Анонимных Алкоголиков, которые были трезвые долгое количество времени, благодарили меня, за то что я наконец-то принял душ и сидел рядом с ними и не вонял, но потом они попросили меня, чтобы я помыл свой рот – это то, что мы называем – «быть блондинкой и говорить с любовью». Я знал, что если я буду работать над своим языком, то оно будет еще хуже. То, чем я начал заниматься - это что-то другое, то, чем можно наполнить эту чашу, заменить чем-то этот язык. Чашка может содержать в себе только определенное количество жидкости; если я хочу, чтобы плохие вещи в моей жизни ушли, мне нужно добавить хорошие вещи в эту чашку, чтобы они вытолкнули плохие вещи. Для того чтобы моя разговорная речь улучшилась, я начал кроссворды делать. Из-за того, что я столько пил, мой словарный запас и мое правописание было чрезвычайно ужасным. Когда я начал концентрироваться на кроссвордах - я начал улучшать мой словарный запас и мое правописание - Бог забрал мою плохую речь. Это один маленький пример, как это может работать для меня. Очень многие алкоголики путаются - они пытаются убрать, избавиться от своих дефектов характера.

Дана:

В 6Шаге говорится о том, что я становлюсь готовой, чтобы Бог убрал те дефекты характера, которые причиняют мне вред в моей жизни. Здесь задается, в нашей книге, очень важный вопрос: Готова ли я, есть ли у меня готовность чтобы разрешить Богу забрать эти дефекты характера. Если я просто посмотрю на все вещи, которые сделала неправильно, я могу позаботиться о том, что я сделала плохо. Например, если одной из плохих вещей, которых я сделала – это я украдала что-то, я решила просто отказаться, что больше я воровать не буду. Это не дает мне возможность найти причину, которая меня заставила воровать. Это спонсор, который помогает мне увидеть природу моих дефектов характера, почему я делаю определенные вещи. Природа моих проблем, которая внизу самих действий находится, которая заставляет меня делать определенные действия.

Например: если я вру – причина – я хочу, чтобы лучше обо мне думали; если я сексуально распушенно себя веду – потому что мне нужно какое-то утешение, потому что мне нужно контролировать; если я просто пытаюсь не делать все эти вещи – это само по себе не работает моими собственными силами. И если мы посмотрим на всю эту цепь, на все эти связующие звенья, она мне показывает, эта цепь, что я бессильна. Я бессильна не только перед алкоголем, я бессильна перед всем в моей жизни, что не работает. Поэтому я прошу Бога, я разрешаю Богу, чтобы Он убрал, избавил меня от этого. И вопрос – как вообще узнать эти вещи, которые нужно убрать. Готовы ли мы сейчас к тому, чтобы Бог освободил нас от всего того, что мы считаем нежелательным, то есть, мы признали нежелательным для нас. Я признала, я определилась с этими вещами, поэтому я их могу признать, что я с ними не согласна в своей жизни, поэтому я готова, чтобы Бог их забрал. Считать или признать что-то нежелательным.

Я нахожу, я это признаю в 4Шаге. В нашей книге написано, что у меня нет силы, чтобы эти вещи ушли из моей жизни. Когда я пытаюсь избавиться от них самостоятельно, тогда я являюсь Богом. Мое упование должно быть на Бога, который потом избавляет меня. Когда я действительно вижу это на уровне, который личный для меня, который глубоко внутри меня, тогда я готова пойти к Богу и молиться этой молитвой 7Шага. Я прошу Бога, чтобы Он убрал во мне те вещи, которые мешают мне быть полезной. И когда я прошу Его избавить меня от этого, они не уходят просто так. Я могу продолжать делать некоторые из этих вещей, но когда я делаю их, я знаю, что это уже не работает в моей жизни. И это заставляет меня снова и снова возвращаться к Богу. Иногда Бог не избавляет от всех дефектов характера. Потому что если бы Он забрал все эти дефекты, то мне Бог не нужен был.

Боб:

Вот теперь мы на 8 Шаге.

Что до меня было очень сложным Шагом, он был примерно такой же, как и 6Шаг для меня, потому что здесь говорится о том, что мне нужно обрести готовность. Мне нужно было прийти к этой готовности пойти и возместить весь ущерб, который я причинял. И по отношению ко многим людям у меня не было готовности идти возмещать ущерб. Некоторым из них, я считал, что они, во-первых, заслужили, а во-вторых – нужно еще и добавить. Некоторые из них – они причинили мне вред. Но, обычно, когда я смотрел более внимательно на это, я замечал, что я поступил неправильно по отношению к этим людям, они просто реагировали на меня. И опять же моя готовность пришла благодаря тому, что я видел из моей памяти к чему привел мой алкоголизм и я не хотел вернуться обратно туда. В то время я жил под покровом очень хорошего страха. Я был в ужасе от мысли, что я могу начать снова пить. Потому что я знал, что если я не буду делать эти вещи – эти Шаги имеется в виду, то я вернусь обратно к употреблению. И этот страх почему-то с каждым Шагом уменьшался. Я начал заменять этот страх тем, что я хотел чувствовать себя еще лучше и расти духовно.

Однажды мой спонсор подтолкнул меня, чтобы я делал – попросил, заставил меня, чтобы я посмотрел в словаре, что такое возмещение ущерба. В нашем словаре написано, что возмещение ущерба – это исправить вред, который был причинен. Некоторые из этих ситуаций, которые было невозможно исправить, вред, который был причинен, но мне нужно попытаться сделать то, что я могу, чтобы исправить это. Даже по отношению к людям, которые мне не нравились, абсолютно не нравились. Я не приходил туда, чтобы критиковать их или помочь им очистить их сторону улицы, я должен пойти и очистить то, в чем я виноват. Этот Шаг, который позволил мне посмотреть на людей, на их жизнь и на то, как мои действия повлияли на их жизнь, вместо того, чтобы просто зацепиться на себе и смотреть, что они сделали по отношению ко мне. В нашей книге говорится: наша настоящая цель, имеется в виду 8, 9Шага, изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим нас.

Буквально в переводе с английского языка – наша настоящая цель - это подготовить нас быть для максимального служения Богу и людям вокруг нас. Наша максимальная цель – это подготовить себя, чтобы быть максимальным в служении Богу и людям вокруг нас. Это один из самых больших ключей к эмоциональной трезвости. Это там, где я начал понимать то, что все, что происходит это не только обо мне, жизнь не зациклена на мне.

И также написано, что некоторым людям до сих пор будет очень больно от того вреда, который я им причинил. И у меня были некоторые люди, которым я пытался делать 9Шаг, которые хотели меня убить. Некоторые моменты, когда я приходил делать 9Шаг, я был очень духовный, и перед тем, как я успевал сказать что-либо, человек уже говорил, что я тебя сейчас убью. Он был пьян. Таким людям я бы не порекомендовал делать с ними 9Шаг, когда они в таком состоянии. Моя высокая духовность сказала делать так, как ты считаешь нужным. Сейчас я тебя не убью, но ты никогда не будешь знать, когда я тебя прибью, собака. А потом он действительно начал на меня наезжать. Для тех, кто слышал мои истории, я был очень буйным человеком, глаза мои начали сужаться, и все мое тело начало двигаться на него. И, как случилось очень много раз до этого, я начал чувствовать запах крови, что обычно случалось за несколько мгновений до того, как мне кто-то ломает нос. В этот момент Бог сделал для меня то, что я никогда не мог сделать сам. Бог пальчиком потыкал мне в мой головной мозг: Так успокойся и уходи оттуда.

И первый раз в моей жизни, я развернулся и ушел, я отошел в сторону, не ввязавшись в драку. Я сел в свою машину и поехал домой. По пути домой всю дорогу это был для меня какой-то духовный опыт. Я знал, что Бог заботится обо мне, потому что я знал, что я сам никогда в жизни такого не смог сделать. Благодаря такому опыту, я хочу сказать одну вещь, что вам нужно говорить со своим спонсором. Ты думаешь, что у тебя самое лучшее твое возмещение ущерба, ты готов идти делать 9Шаг, сначала пойдти и расскажи это своему спонсору. Потому что некоторые вещи, которые очень логично звучат в моей алкоголичном разуме, могут много раз ситуацию еще ухудшить. Были мужчины, женщины. Сначала он хотел пойти к мужчинам, с женами которых он спал. Она ему сказала, что не с кем ты спал, а с кем ты занимался сексом. Потому что спать и заниматься сексом – это две разные вещи. Некоторые из этих мужчин были моими друзьями. Но потом я пошел к своему спонсору и объяснил ему, что я хочу делать, он мне напомнил, что у нас в Шаге: *«кроме тех случаев, когда это могло причинить им или кому-либо другому ущерб, вред»*. Некоторые из этих людей восстановили свои семейные взаимоотношения, получили это исцеление и живут нормальной жизнью. У меня не было никакого права пытаться очистить свою совесть и при этом цену заплатить другому человека. Тот факт, что я был готов это сделать – это было самым главным. Это один из примеров, почему так важно иметь спонсора.

Или одна из дополнительных причин, очередная причина, почему нужно иметь спонсора – это удержит вас от того, чтобы вы шли, возмещали ущерб, и возмещением ущерба, создавали еще больше вреда, и потом вам приходилось расхлебывать еще дальше. Для меня обрести эту готовность в 8 и 9Шаге – для меня это было самым решающим. Когда я, в

конце концов, смирился перед Богом и попросил Бога: **«Помоги мне найти всех людей для того, чтобы возместить весь ущерб»**. Я пошел и начал искать всех, кого я знал, где можно найти, где они жили, и попросил Бога найти остальных, кого я не знал где найти, чтобы Он привел их в мою жизнь, чтобы я мог с ними сделать 9Шаг. Бог был очень благ. Люди просто отовсюду приходили. Они появлялись откуда ни возьмись. Люди появлялись в продуктовых магазинах, на улицах, где только угодно. Мне надо было останавливаться и попросить у них – есть ли у них несколько минут, для того, чтобы поговорить со мной. С некоторыми 9Шаг очень хорошо пошел. Они плакали и говорили, что они так счастливы за меня и обнимали меня. Другие говорили – пошел вон из моей жизни, я не хочу о тебе ничего слышать. Их реакция на меня это не то, что важно. То, что важно, что я иду к ним со всей честностью, которая у меня есть, и при помощи Бога и вместе с Богом, пытаться возместить тот ущерб, который я причинил. Когда я очень усиленно над этим работал, перед тем, как половина пути оказалась позади, обещания 9Шага в книге начали становиться правдой в моей жизни.

Дана:

Из моего опыта, мне нужно было точно посмотреть, о чем меня просят в этих Шагах. Как Боб, сказал, мне нужно было понять, что такое возместить ущерб. Это слово – возмещение ущерба – означает измениться. Просто идти и сказать правду не меняет, кто я есть на самом деле. Моя задача сейчас наполнить эту чашу чем-то другим после того, как я попросила прощения. Я расскажу вам одну историю по поводу моего возмещения ущерба.

Я говорила вчера о моем отце. Он причинил вред на много больше, чем я причинила вред ему. Из-за сексуального насилия, из-за физического насилия, которое происходило в нашем доме, из всего того, что происходило в нашем доме, большинство, что я перечислила, было направлено по отношению ко мне. В нашей книге написано, что очень тяжело идти к тому человеку, который причинил нам больше вреда, чем мы им. Так же говорить, что это дает самый большой результат. Найти в чем моя вина в любой ситуации – это одна из звеньев этой цепи. Найти свою вину – ситуации возвращается в 6Шаг, в 4Шаг. Когда я нахожу природу моих действий, почему я сделала определенные вещи, или даже мою надежды на будущее, какая природа лежит под моими надеждами, что меня заставляет иметь определенную надежду на будущее, не только за действия, но и за природу, почему я это делаю – прошу прощения, возмещаю ущерб. Моя иллюстрация этого моего всего – это то, о чем мне спонсор говорил.

В отношении с отцом мне нужно было смотреть больше на то, что я даю своему отцу, а не смотреть на то, что он дает мне. Когда я не смотрю на то, каким ужасным отцом он был, я смотрю только на то, какая я дочь по отношению к нему, тогда я могу увидеть, что так, как я относилась к нему за всю свою жизнь - это было из позиции, что я всегда хотела взять от него что-то, я нуждалась в чем-то от него. То, что мне нужно было от него – это любовь и безопасность. И чувство безопасности и уверенности по поводу того, что я чего-то стою в этой жизни. Он не мог дать мне этого в жизни. И на сегодняшний день это моя ответственность иметь это все в моей жизни, но не от своего отца. В конце своей жизни, перед тем, как он умер, я пошла к нему и сказала ему, что мне нужно тебе что-то сказать. Я сказала ему, что он был одним из самых великих учителей в моей жизни. И урок, который я выучила от него, это то, что... тот факт, что я не получила от него то, в чем нуждалась, не говорит о том, что я не заслуживаю этих вещей, чтобы они были в моей жизни. Я сказала, что все эти вещи, которые произошли, сделали меня той, кто я есть на самом деле. Очень болезненный процесс. Но благодаря Шагам, этой цепи, я смогла увидеть, что так, как ко мне относятся люди, как они ведут себя по отношению ко мне, не определяет, чего я заслуживаю в этой жизни.

Я не могу показать вам, где он был неправ, все, что я могу сделать, это выразить как дочь по отношению к нему вести себя. Я просто сказала, что все те вещи, которые произошли,

сделали меня сильнее. Но весь этот опыт, который я рассказывала, сделал меня сильнее только благодаря моему спонсору, который мне помог увидеть природу всего этого. В этом случае описывает, что много изменений, которые происходили. До этого я только могла видеть, что он сделал по отношению ко мне. И сейчас я обрела ту свободу, потому, что его поведение, я его не притягивала на себе, было его поведением. Тот опыт, который в моей жизни произошел, то, что со мной произошло больше не определяло, кто я есть.

Но для меня нужен был спонсор, который мне помог найти нежность, доброту во всем этом. И когда я первый раз делал Шаги, я не была готова выбежать и сделать все эти изменения в своей жизни. Но я была готова сделать чуть-чуть каждый раз. И я была готова это делать только потому, что я не хотела жить, как я жила раньше. И то, что он сделал со мной, мне было слишком больно жить с этим. И этот Шаг, который действительно начал мне показывать, кто я есть на самом деле. Я не просто поврежденная женщина, я дитя Божье. И я заслуживаю такие вещи в жизни, как любовь и безопасность. И опять же мы смотрим на эту цепь, на все звенья цепи, и они возвращаются обратно по Шагам: приходим к 3Шагу – все это я могу получить от Бога и от моих взаимоотношений с Ним.

И через спонсора я смогу видеть, как Бог может изменить это в моей жизни. И там, где я всегда была наполнена болью и печалью, я начала испытывать какую-то уверенность и, самое главное, мир. Мой спонсор мне сказал: несмотря на то, что ты бессильна, ты не беспомощна. И это было началом мира для меня. Осознание того, что я не беспомощна (переговариваются) это только одна из маленьких частей того, как делать этот Шаг. У меня должна была быть готовность возместить весь ущерб. И очень часто мой спонсор помогала мне увидеть где вообще этот вред, который я причинила.

Боб:

Теперь мы подходим к 10Шагу. И мы продолжаем делать личную инвентаризацию. И там написано: мы быстро возмещали тот ущерб, который мы причинили. Это один из Шагов, который мы, делаем параллельно с другими Шагами, которые мы делаем. Когда мы работаем над 9Шагом, когда мы пытаемся исправить все то, что мы сделали в прошлом, мы должны жить каждый день, наблюдая за собой, и когда мы делаем что-то не так, мы сразу быстро это исправляем. Это не то, что происходит с нами за одну ночь. У нас в большой книге написано, что это не приходит за один день, это следует продолжать делать всю жизнь. Мы пытаемся, мы начинаем учиться жить такой жизнью, чтобы не причинять вред людям вокруг нас.

С того момента, когда я пришел в АА, моя каждодневная молитва, каждое утро, каждый вечер – это больше не причинять никому вреда. Я причинил вреда стольким многим семьям, мой собственной семье - это один из путей, который Бог в Шагах дал мне возможность делать это – перестать причинять вред. И опять же мне нужен был спонсор, для того, чтобы я мог видеть, как я причиняю вред другим людям. Наша книга – Бог и терпение – это наш девиз. Мы любим других людей и у нас есть терпимость по отношению к ним. Это было очень сложно для меня сначала, но это продолжало расти, когда я продолжал практиковать в своей жизни Десятый Шаг. Мне нужно постоянно быть в этом процессе.

У нас в книге написано, что существует опасность, что забросив всю духовную программу (точный перевод: легко ослабеть по отношению к духовной программе действий и почить на наших лаврах, тогда нас подстерегает опасность, потому, что алкоголь коварный враг) мы не излечились от алкоголизма, просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии поддержания нашего духовного состояния. То, что было прочитано, очень четко говорит мне: когда я прошел все Шаги один раз – это абсолютно не означает, что я останусь

трезвым до конца жизни. Все, что АА обещает мне – это однодневная отсрочка приговора, которая зависит от моих усилий поддержания моего духовного состояния.

В АА мы слышим выражение постоянно: сегодня! Я могу остаться трезвым только сегодня! Я не могу оставаться трезвым за то, что я сделал вчера в своей трезвости, это то, что я делаю сегодня в своей трезвости. Это подводит меня к 11Шагу. Я пропустил одну очень важную часть. И без помощи спонсора, я бы никогда этого не увидел. Написано: мы искали путем молитвы и медитации. Я просто начал молиться, молиться, молиться, молиться. Я был без понятия, что такое медитация. И люди пытались объяснить мне, что такое медитация. Некоторые люди говорили мне – просто выбери себе цвет и сфокусируйся на этом цвете. Я выбрал себе белый цвет. Я пытался сконцентрироваться на белом цвете. Я сам вообще охотник, первое, что я увидел, это следы животных по всему этому белому, когда я охочусь. Тоже самое произошло, когда я выбрал себе голубой цвет – я уже начал ловить рыбу. Я подумал так, ну ее в баню эту медитацию. Но опять, под предводительством спонсора, он дал мне определенные идеи по медитации, которые просто помогли мне замедлить мой очень быстрый разум. Мой мозг двигается приблизительно 90 миль в час во всех направлениях одновременно.

Мой спонсор, рассказал мне, поведя меня обратно в Большую книгу – люди, которые написали эту Большую книгу, были очень умные, они даже рассказали, как мне в кровать ложиться каждый вечер, потому, что когда я ложился просто в кровать, мой разум был с тысячей мыслей, но когда я рядом со своей кроватью стою на коленях и помолюсь – все было нормально.

В 11Шаге говорится, что когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день или конструктивно проходимся по своему дню. Я прохожу через свой день Шаг за Шагом, смотря на свой день, что произошло в этом дне, что я делал. И один из ключевых моментов в этом – после того, как ты увидел, что ты сделал, не говорится о том, что я плохо это сделал, то есть не спрашивается, плохо ты это сделал или хорошо, вопрос не то, что ты сделал, а как ты мог сделать это лучше. Я практически обратно начал пить из-за того, что я делал негативную инвентаризацию каждый вечер, просто занимался самобичеванием. Я ложился в кровать и говорил: ну хорошо, давай посмотрим, как ты опять напортачил сегодня, кого ты сегодня обидел, кому ты причинил вред сегодня, давай посмотрим. И это заставляло меня чувствовать себя очень плохо. И это практически возвращало меня обратно в состояние вины и само ненависти. Это когда меня привели в этот процесс 11Шага с позитивным поворотом.

В вечерней инвентаризации написано: сфокусироваться на том, как я могу быть полезен другим, это позволило замедлить мой разум и начать по чуть-чуть смотреть, что я могу привнести в эту ситуацию и меньше и меньше заикливаться на себе. Ключ был в первом слове: мысленно оценили, или в этом переводе конструктивно оценили, (Construction – это строительство, конструктивно – когда мы проверяем, мы строим что-то позитивное), то есть позитивно проверить свой прожитый день. В конце параграфа говорится: спроси Бога, как, что я могу сделать, чтобы улучшить это. Для вас это может выглядеть как небольшая разница, но для меня это было не просто плохое или хорошее.

Следующее рассказывает не только как заснуть, но и как проснуться. Я не знаю, мне вообще нужно много помощи и направления что нужно делать. Они лимитировали меня, ограничили тем, что мы смотрим только 24 часа вперед вместо того, чтобы смотреть на следующие 24 года. Я молился своей Высшей Силе, для того, чтобы он направлял меня в течение 24 часов, что мне нужно делать, надеясь, что моя мотивация будет лучше. У меня было более доброе и терпеливое отношение ко всем. Я не пришел к этому сам, меня спонсор к этому привел. Очень часто в своем мнении я приходил в такую точку, что я не мог принять решение, что мне нужно делать следующее. И в тот момент, когда я прошу Бога, чтобы он направил мои мысли или действия, дал мне интуитивную мысль; у нас написано,

что мы остановились: «...в течение дня, если появляются сомнения или волнения по поводу чего-то, нужно остановиться на минуту...». Момент, когда мы в раздражении, это момент, когда я сейчас начну делать какую-нибудь проблему, орать или что-то в этом роде, по крайней мере - это то, что я думал. Момент, когда я раздраженный это не означает, что я уже бросаюсь инструментами и разношу свою мастерскую. Раздражение – это момент, когда у нас появляется сомнение, то есть я только начинаю чувствовать, что что-то не так. Следующее, что здесь написано, это действие, помогает мне остановиться и не причинять вред другим людям. То есть когда у меня возникает это, то есть сомнение или волнение, я останавливаюсь и прошу Бога указать мне мысль или действие, постоянно напоминая себе, что я больше не центр вселенной, смиренно прося каждый день: **«Да исполниться воля Твоя»**. Большой сюрприз – как правильные ответы приходят к вам. Чтобы было просто какой-то подсказкой вам, временным напоминанием - когда я все это делаю, это вдохновение, которое приходит, эти ответы, когда я прошу Бога, они сами начинают приходить, то есть они становятся рабочей частью моего мозга.

И естественно, сразу же, когда я начал это делать, что теперь мои мысли, которые приходят, наполнены вдохновением от Бога. И на самом деле, когда я опять раздулся, это привело к очень многим действиям, которые причиняли вред другим людям. Но чем больше я практиковал с этим, тем больше это становилось частью меня.

Дана:

Когда я говорила о дефектах характера, я говорила о том, что они полностью не ушли. И иногда я обнаруживаю, что я реагирую на какие-то события так же, как я реагировала в прошлом. Например, если кто-то не идет там, где я хочу, я начинаю злиться, вспыскивать злостью и поэтому в течение моего дня и также вечером я смотрю на эти вещи. Сильно долго смотреть не нужно, надо делать это сразу. Я сразу вижу, где я сама себе причинила вред.

Я вам расскажу пример из недалекого прошлого. Когда мы были в Киеве, у Валеры была определенная идея по поводу медитации. Он объяснял, как мы будем делать эту медитацию. И мне не понравился этот тип медитации, как он это все объяснял. Я считала, что это не так, как нам нужно провести медитацию. Это мысль - то, что я пока рассказала – это нормально. Проблема возникла, когда я ему все это высказала. Я ему сказала: «Что это за медитация?» Мне пришлось подойти и сказать: «Извини, я была неправа». И медитация была на самом деле прекрасная. И поэтому, то, что происходит со мной, то, что я думаю, не всегда это на самом деле правда. Я женщина, которая говорит то, что я думаю. У меня вылетает перед тем, как я пытаюсь остановить. Я не думаю перед тем, как я говорю. Я за это расплачиваюсь. Мой муж и я – мы оба охотники. И мой муж говорит, что я сначала стреляю, стреляю, а потом начинаю целиться. Я сначала стреляю, а потом спрашиваю: ну что, я попала, попала? А он наоборот, сначала целить, целиться, целиться, а потом стреляет. Я такая. И поэтому я делаю 10 Шаг очень много.

Разница в чем? У меня нет стыда по отношению к этому. Эти Шаги дали мне возможность для того, чтобы исправить ситуации, которые неправильные. До того, как я делала Шаги, я делала много вещей неправильного, но я оставляла их все внутри меня. Это делало то, что я начинала ненавидеть себя все больше и больше. И мой спонсор мне сказала, что если я сразу же, то есть быстро возмещаю ущерб, тогда мне нужно носить это с собой целый день. Если я ношу в себе это целый день, утром, когда я просыпаюсь, оно все равно остается внутри меня. Все эти Шаги, они связаны друг с другом, для того, чтобы дать мне свободу.

По поводу 11 Шага я расскажу одну маленькую историю. Был один мужчина в самом начале создания АА, который был очень духовным человеком и очень много людей любили его и

друг, мне один из моих друзей, рассказал мне эту историю, она его подстригала в прошлом. Один день она ему делала стрижку, он жил в доме с верандой, из которой можно было видеть весь океан. На то время у нее был 1 год трезвости. Он ее спросил: ну как твоя трезвость продвигается? Как Программа работает для тебя? Она ответила: нормально, только у меня очень много проблем с моим пониманием Высшей Силы. И он сказал: посмотри на океан, там очень много парусников (кораблей с парусами), они все идут в разном направлении, а ветер только один. Существует тысячи путей, по которым ты можешь найти Бога, и ни один из них не является правильным или неправильным. Поэтому когда я пытаюсь медитировать, я пытаюсь использовать идеи какого-то другого человека в моих медитациях. Я до такой степени начинаю переживать по поводу, как я это делаю, работает это, не работает это, делаю ли я правильно, я забываю про Бога. Весь смысл в медитации – это сознательный контакт с моей Высшей Силой. Все. И так, как я делаю это сейчас: я просыпаюсь до Боба, я беру свой кофе, и иду сажусь на улицу. Я живу на ферме и у нас там лес рядом. То есть когда я выхожу на задний двор дома – у нас там лес. Я сижу и просто смотрю на лес. Я смотрю на Божью красоту. Это очень тихо. Я чуть-чуть молюсь, я предлагаю себя Богу, я прошу Бога, чтобы Он помог мне быть хорошим служителем. Раньше я просила Бога, чтобы Он дал мне то, что я хочу. Сейчас я прошу Бога: что я могу сделать для Тебя? Духовность – она очень практична. Духовность – это не что-то непонятное. Духовность – это когда я прошу Бога использовать меня. И потом я встаю и начинаю помогать вам. Если все, что я пытаюсь сделать, все свои действия – как бы угодить Богу, когда во всем, что я делаю, я служу моей Высшей Силе, тогда моя жизнь, все, что я делаю приобретает огромный смысл. В 11Шаге говорится как мне начать мой день. После того, как я провожу мое тихое время с Богом, когда я сажусь, сознательный контакт с Богом, это когда я сознательно сажусь, я сознательно провожу время с Богом. После этого я встаю и начинаю двигаться. Тут написано, что я проверяю свой день. Это когда практическое вступает в силу. Сажусь я и думаю о своем дне: сегодня нужно постирать вещи, приготовить еду, в 10 часов у меня должна прийти спонсируемая, потом мне нужно сделать обед, после обеда позвонить моей матери, потому что я хочу быть хорошей дочерью, после этого мне нужно приготовить ужин, потом мне нужно подготовиться идти на собрание, когда я возвращаюсь домой, мне нужно пообниматься со своим мужем, мы говорим и смеемся и это дает мне такую возможность иметь полноценную, полную жизнь. Но утром, когда я делаю план на день, может у Бога свои планы, может мне кто-то позвонит из центрального офиса и сообщат, что есть женщина, которая хочет протрезветь, поэтому я бросаю свое стирание белья и еду к этой женщине. Но то, что я нашла в своей практике, когда я встаю утром я не делаю план, я обычно провожу целый день: Боже, ну что следующее? Что сейчас произойдет? Что вообще делать? Я чувствую себя как корабль, который без руля. У меня нет никакого направления. Это то, как я пытаюсь получить как-то направление в своей жизни. И всегда помня о том, в чем является мой главный смысл – это смотреть на то, что я могу привнести в ситуацию, смотреть на то, что я могу взять от каждой ситуации. И когда я действительно это делаю, я получаю больше, чем я когда-либо мечтала получить в своей жизни. Спасибо.

60 10 Шаг.

Привет всем, меня зовут Коля Г, я выздоровевший алкоголик и наркоман!

Давайте побудем в тишине и пригласим Бога на наше собрание...

«Господи, Боже мой, Отец мой небесный, прошу Тебя вложи правильные слова в эту молитву...»

Наполни наши сердца Духом Твоим Святым! Избави нас от эгоизма, который отделяет нас от Тебя, от жизни, от мира, от других людей и в конечном итоге, который отделяет нас от самих себя! Сделай нас частью этого мира! Помоги нам идти по

этому духовному пути в виде 12 Шагов, который ты преоткрыл для нас. Наполни наши сердца Твоим присутствием и да прибудет с нами Твое благословление! Аминь!»

10 Шаг написан в книге на странице 81.

10 Шаг звучит так: *«Мы продолжали делать личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу признавали это»*. Может сложиться впечатление, что 10 Шаг – это Шаг, который нужно делать вечером, перед сном, делать какую-то личную инвентаризацию, но суть 10Шага немного другая.

10 Шаг – это инвентаризация в течение дня. Личную инвентаризацию вечером мы будем делать в 11 Шаге. 10 Шаг – это действия, которые мы должны делать в течение дня. И мы сейчас ознакомимся, что же написано в книге.

Страница 81: *«Эта мысль приводит нас к 10 Шагу»*. Какая мысль? Мысль, которая находится в предыдущем абзаце: *«Не слишком ли экстравагантны эти обещания. Мы думаем - нет, все это происходит среди нас. Иногда быстро, иногда медленно. Все это становится явью, если мы работаем над этим»*. Действия – вот в чем суть 12 Шагов. Не чтение, обсуждение, чувствование, обдумывание, а действия. Вся программа 12 Шагов – это Шаги действий. Нам что-то нужно постоянно делать. И нам говорить, что мы должны работать над этим. Чтобы обещания 9 Шага были в нашей жизни на постоянной основе, мы должны продолжать действовать.

«1. Эта мысль приводит нас к 10 Шагу, который рекомендует продолжать личную инвентаризацию, 2. исправлять любые новые ошибки на нашем пути». 2 конкретных действия: продолжать инвентаризацию: по Resentment, по страхам, по неправильному сексуальному поведению и также исправлять любые новые ошибки на нашем пути.

Читаем дальше: *« Мы начали жить, таким образом, когда привели в порядок наше прошлое, мы вошли в мир духа»*. Результатом выполнения первых 9 Шагов является то, что мы входим в мир духа. Что такое мир духа – это сознательные отношения с Богом. Мы уже очень много видели и чувствовали, и наша жизнь кардинально изменилась, когда мы сделали первые 9 Шагов. Что такое мир духа? Прочитайте еще раз обещания 9 Шага. Наше отношение в мире кардинальным образом изменилось. Бог и духовность перестали быть чем-то, это стало реальностью. Наша следующая задача – расти в эффективности. 10, 11, 12 Шаги – это Шаги, которые помогают нам, расти в понимании этого мира духа, в понимании, что такое Бог, что такое духовность, о чем это. В понимание различных аспектов медитации, молитвы, визуализации, помощи другим, росте и эффективности этих действий. *«Это происходит не сразу, это должно продолжаться всю нашу жизнь»*. У нас есть работа до конца нашей жизни. У нас есть четкое понимание того, что мы должны делать до конца нашей жизни: жить духовной жизнью.

1. *Мы продолжаем наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment и страхом.*
2. *Когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них.*
3. *Мы немедленно обсуждаем это с кем-то.*
4. *Быстро исправляем ошибки, которые мы совершили.*
5. *Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь.*

Суть 10 Шага – продолжать это делать на постоянной основе. Если 23 раза проявляется в течение дня, делать это 14 раз.

Пример: у меня был жуткий страх по поводу человека, который сидит в тюрьме. Страх преследовал целый день, сделал за день более десяти 10 Шагов. Т.е. я видел этот страх, молился, обсуждал его с кем-то, исправлял ошибку, поворачивал внимание: как я могу быть полезным для других.

Что значит помолиться Богу? Если я увидел, что у меня жалость к себе, то встает вопрос: как нужно молиться Богу по поводу жалости к себе? **«Боже, избавь меня от жалости к себе»**. Если я просто не могу сделать что-либо с какими-то навязчивыми мыслями: **«Боже, избавь меня от навязчивых мыслей»**. Если я увидел страх, то молитва по страху: **«Боже, помоги мне увидеть, что это страх из-за того, что я надеялся на себя, если бы я уповал на тебя полностью на 100%, то этого бы страха у меня не было. Боже, избавь меня от страха и направь мое внимание на то, каким мне надлежит быть согласно твоей воле счастливым, радостным и свободным»**. Если я вижу Resentment, я могу сразу же помолиться молитвой по Resentment, тоже самое с нечестностью, страхом, эгоизмом.

Как обсуждать это момент? Для меня достаточно сделать 10 Шаг таким образом. Есть люди, которые знают, что такое 10 Шаг. Я звоню другу и говорю: «... , у меня раздражение на моего папу, я сейчас работаю и не могу больше разговаривать, пока». Или он мне звонит и говорит: «Коля, у меня тут милиционеры на работу приехали, у меня страх милиции, все не могу разговаривать. Я пошел». Вот этого достаточно, чтоб сделать 10 Шаг. Иногда есть необходимость детально обговорить это, но зачастую таких простых действий достаточно.

Я сразу же исправляю ошибку, прошу прощение. Если я подумал, что мой папа-козел, не надо подходить и говорить ему об этом. Я этим нанесу ущерб. Если же я сказал и нагрубил, надо исправить ошибку. Если я на работе запарился, надо быть максимально лучшим работником, каким я только могу быть.

5 часть – сердце 10 Шага. Это вырвали из русского перевода, этого предложения вообще там нет. «Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь». Это может быть что угодно, любое доброе дело. Если я работаю с папой, я могу направить мысли на то, чтобы быть самым полезным и лучшим работником для моего папы. Если я рядом с мамой я могу подойти обнять ее, поцеловать и сказать, что я ее люблю. Я могу отправить смс кому-нибудь, пожелать хорошего дня, могу просто позвонить человеку и узнать как у него дела.

Вот эти 5 действий – это наше духовное айкидо, работает как автомат калашникова. Главное, чтобы мы его практиковали. Продолжать наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment и страхом, а также за любым дефектом характера, который проявляется сейчас в вашей жизни. Когда он появится, сразу же просить Бога, чтобы он избавил вас от него, сразу же обсудить с кем-то, сразу же исправить ошибку и повернуть свое внимание на то, как я могу быть полезным для других.

Люди, которых я спонсирую, знают несколько простых действий, это может быть звонок другому человеку, можно начать бумажки на улице подбирать, очень простые действия. Главное – выйти за пределы своего я.

Какой стоит духовный принцип за всем этим. Когда я наблюдаю за проблемой – я ее увидел. Когда я позвонил кому-то, сказал о проблеме, исправил ошибку – я духовно очистился. В духовном плане нет вакуума, когда я себя духовно очистил, мне нужно положить туда что-то хорошее. Если я туда не положу что-то хорошее, то опять вернется раздражение, эгоизм и т.д. Иногда нужно сделать 10 Шаг несколько раз подряд, потому что бывают такие случаи, когда ситуации реально критичные.

Пример: был случай, когда на мой день рождения не смогли прийти сразу несколько человек, и я чувствовал себя ужасно при этом, брошенным и никому не нужным. Я сделал 10 Шаг один раз, второй раз – не помогает. Я зашел в туалет (я был в школе англ.языка), встал в туалете на колени, помолился Богу очень искренне, позвонил знакомому, обговорил эту ситуацию детально, вышел и направил свое внимание: как быть лучшим студентом этой школы, быть максимально вовлеченным в это занятие. И эта ситуация прошла. Т.е. я вышел счастливый, радостный и свободный. Удивительно насколько эффективно работает 10Шаг.

10 Шаг проводит черту под действиями, которым мы учились с 1 по 9 Шаги. Я не решаю свою проблему самостоятельно. То, чему мы учились с 1 по 9 Шаги, мы начинаем интенсивно тренировать в 10Шаге.

Пример: чем занимаются спортсмены на тренировках? Они тренируются какие-то делать действия, оттачивают эти действия. И если вы будете оттачивать это 10Шаг на каких-то простых ситуациях, то в критической ситуации у вас будет шанс воспользоваться вот этими духовными действиями, у вас будет уже много Духовного опыта. Чем отличается Духовный опыт от духовного мнения: в том, что в критической ситуации вы сможете воспользоваться Духовным опытом, потому что вы много раз до этого делали вот эти действия. Если у вас только мнение, то в критической ситуации вы будете поступать так, как поступали всю жизнь до этого. Если вы всю жизнь в драку при конфликте начинали лезть, то и в этот раз вы полезете в драку.

Пример: в университете на одной из пар один преподаватель очень жестко меня высмеял при всем классе. Ситуация: он выводил формулу на доске, а я реально не мог понять, в чем тут дело, я вижу, что что-то не сходится. Я ему начинаю задавать вопросы, и в итоге он говорит: «Да как ты вообще смог попасть на 4 курс университета, если ты не разбираешься, твое место в ПТУ». И мои одноклассники были просто в восторге. И это в трезвости было уже. Встать, сказать, что это человек- подонок, мне не нужно это обучение, бросить ему зачетку в лицо или же сделать глубокий вдох-выдох, начать молиться сразу же во время этого занятия, заэтого человека, выйти в коридор спокойно и сделать 10Шаг – позвонить (я не помню, кому я позвонил) и обсудить эту ситуацию, вернуться (я никому не нагрубил, ничего не сделал – не надо ни у кого просить прощения), максимально сосредоточиться на этом занятии, в конце занятия я к нему подошел, мы обсудили эту ситуацию – оказывается я перепутал просто «+» и «-«. В итоге это вопрос был решен и это человек на экзамене поставил мне «5». Почему решился это вопрос? Потому что у меня был опыт 10Шага в более легких ситуациях. Поверьте, когда надо мной смеялось человек 20-25 моих одноклассников – это был реальный стресс для меня. Вот это означает практика 10 Шага.

5 простых действий:

1. Наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment и страхом. Это наша задача на всю оставшуюся жизнь – наблюдать за собой.
2. Когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Бог – источник нашей силы, мы не боремся с нашими дефектами характера, мы не пытаемся сами себя поменять, потому что мы бессильны это сделать, но Бог может нам помочь.
3. Мы немедленно обсуждаем это с кем-то.
4. Быстро исправляем ошибки, которые мы совершили.
5. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь.

Если хотите, возьмите, запишите это на бумажку эти 5 действий и держите в кармане, держите их перед собой, потому что это реально работает. И это нужно делать сразу же, немедленно. 10 Шаг можно реально сделать за минуту.

Задайте себе вопрос: был ли у вас такой опыт, что вы из-за того, что варитесь в чем-то (в страхе, жкс, эгоизме, нечестности, что-то думаете или ненавидите кого-то) и ваша эффективность просто на нуле. Вы не можете ни есть, ни пить, не работать, ни улыбаться, вообще ничего не хочется делать. Жесткая пустота.

10 Шаг поможет вам выйти из этих состояний. Не нужно мне ждать часы, дни для того чтобы перестать мучиться, ждать группы (Я целый день ждал группы, чтобы проговорить это). 10 Шаг говорит о том, что мне нужно сделать сразу же. Представьте, ситуация произошла в 7 утра, а я должен ждать до 8 вечера, а если группа завтра. И вот эти ситуации накапливаются. Что мы делали с 1 по 9 Шаг – мы освобождали место внутри нас, всю грязь мы вычищали, и теперь наша задача – поддерживать эту чистоту у себя, только произошло что-то, сразу решать эту проблему. Вот в этом суть 10 Шага.

Это Шаг, который мы должны делать в течение дня. Еще один образный пример: если я открываю глаза, я стою посреди 12полосной автострады – 6 полос в одну сторону и 6 в другую, бешеное движение. Что мне нужно сделать? Мне нужно убраться с этой автострады. Анализировать, копаться: Как я попал туда? Зачем я попал? Что произошло? Что нужно будет делать потом? 10 Шаг – это о том, что сделать сейчас. Этот вопрос нужно решить сейчас. Анализировать будем потом.

Я надеюсь, я объяснил вам суть, что такое 10 Шаг в течение дня.

Дальше написано: «Любовь и толерантность к другим является нашим кодексом». Что такое кодекс – это правило, образ жизни. Что или кто бы не сделал мне, он может стоять и орать на меня, может оскорблять и т.д.. Моя задача – помолиться за этого человека, который кричит и орет на меня, обсудить ситуацию с другим человеком, исправить ситуацию и направить свое внимание на то, кому я могу помочь, не отвечать злобой на злобу.

На странице 33 написано: *«Мы опишем те умственные состояния, которые предшествуют запою, потому что, по-видимому, в этом заключена суть проблемы»*. И так представьте себе: человек, у которого аллергия на апельсины и он не бессилен против апельсинов. Он знает, что ему нельзя кушать апельсины и он просто их не ест. Что такое бессилие перед апельсинами? Если бы он знал, что ему нельзя апельсины, а его разум, раз за разом толкал бы его есть их, аллергия и безумное мышление, которое раз за разом толкает его употреблять. Поэтому, мы, алкоголики и наркоманы, бессильны, потому что у нас есть мышление, которое толкает нас употреблять, и тело, которое не может употреблять.

Еще один образный пример: есть макароны быстрого приготовления, и каждый из нас знает, что это вредно для здоровья, тем не менее, периодически каждый из нас кушает эти макароны. Приходит какая-то мысль, о том, что одна пачка макарон не вредная, и съедает эти макароны. Работает безумие, мышление, но у меня не включается феномен тяги есть эти макароны пачками. Да, у меня проявился умственный феномен, когда я знаю, что их нельзя кушать, но я их кушаю, но не включился феномен тяги. Бессильными нас делает именно наличие феномена тяги, аллергии в теле и безумного мышления в разуме. Но так же у нас есть и духовная часть алкоголизма. Эта духовная часть алкоголизма является нашей неуправляемостью жизни. В трезвом состоянии мы начинаем мучиться от самой трезвости: депрессия, неудовлетворение, раздражение, страхи, атаки паники, постоянные столкновения с другими людьми, мы постоянно играем роли, т.е. все что угодно, только не быть самим собой.

В книге на странице 62 написано: *«Resentment – это враг “номер один”. Он разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое. Он является причиной всех духовных недугов, ибо мы были больны не только психически (мышление) и физически (аллергия), но и*

духовно (та часть меня, которая не может жить в трезвом состоянии)». И все эти 3 аспекта делают мою жизнь дилеммой: я мучаюсь от употребления и так же я мучаюсь от трезвого состояния, нет хорошего выбора.

Дальше нам дается благая весть: *«Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически»*. Когда мы преодолеваем это духовное заболевание, эту духовную боль, Resentment, страхи, эту дыру внутри нас, когда мы заполняем, у нас уходит безумие употреблять. И из-за того, что у нас ушло безумие употреблять, мы не употребляем, и у нас не включается феномен тяги. В этом заключается фраза – выздоровел от алкоголизма. Это не имеется в виду, что я сейчас пойду, употреблю, и у меня все будет хорошо, что я смогу контролировать этот процесс. Абсолютно у меня нет никакой иллюзии на это счет. Но здесь говорится о том, что, если я смогу в трезвом состоянии чувствовать себя хорошо благодаря приобретению духовного опыта, благодаря выполнению духовных действий. И мы читали обещание 9 Шага, результат выполнения 9 Шага.

Он изложен на странице 81. Вот это признаки духовного выздоровления, когда я познаю духовную свободу и духовное счастье в трезвом состоянии. Когда я не буду сожалеть о моем прошлом и не захочу забывать о нем в трезвости. Когда я узнаю, что такое смирение и душевный покой в трезвом состоянии. Как бы низко я ни пал в прошлом, я пойму, что мой опыт, может быть полезен для других в трезвом состоянии. Исчезнет ощущение ненужности и жалости к себе в трезвом состоянии, мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наш эгоизм в трезвом состоянии и в нас усилится интерес к другим людям в трезвом состоянии. Мы освободимся от своекорыстия в трезвом состоянии, изменится наше мировоззрение, исчезнет наш страх перед людьми и страх экономической нестабильности в трезвом состоянии. Я буду интуитивно знать как вести себя в ситуациях, которые раньше меня озадачивали и ставили в тупик в трезвом состоянии. Я пойму что Бог делает для меня то, что я сам не могу сделать для себя в трезвом состоянии.

И будет ли это результат мыслей? Чувств? Чтения? Обсуждения? Нет. Это является результатом действий, которые я делаю с 1 по 9 Шаги. Результатом выполнения действий с 1 по 9 Шаг является то, что я вхожу в мир Духа. Мы начали жить, таким образом, как только привели в порядок наше прошлое с 1 по 9 Шаг, мы вошли в мир Духа. Все что я делал с 1 по 9 Шаг – это я шел в мир Духа. Я вошел в него. И моя следующая задача – расти в понимании эффективности. Вот это называется – выздороветь Духовно.

Страница 82. Что означает выздороветь психически? Что означает быть избавленным от безумия употреблять? *«А еще мы прекратили бороться с чем-либо или кем-либо, с чем угодно и с кем угодно, даже с алкоголем»*. Мы прекратили бороться – мы находимся в позиции нейтральности, *«Ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие»* в результате выполнения первых 9 Шагов, то мы обрели Духовный опыт, мы вошли в мир Духа, к нам вернулось здравомыслие. У нас не хватало кусочка, который отделял бы нас от первой рюмки, теперь он у нас есть. *«Нас редко будет интересовать спиртное, если появиться соблазн – мы отпрянем от него как от огня»* - это нормальная реакция на алкоголь для людей, у которых есть аллергия на алкоголь. *«Мы ведем себя разумно и естественно, мы находим что это произошло автоматически»*. Я не работаю над симптомами срыва, я не прорабатываю свой срыв, я обнаружил, что благодаря выполнению с 1 по 9 Шаги (приобретение духовного опыта, и, то, что я вошел в мир Духа), это происходит автоматически. *«Мы обнаруживаем, что наше новое отношение к алкоголю было дано нам без всякой мысли или усилия с нашей стороны. это просто произошло. В этом и заключается чудо»*.

Программа АА – это путь к чуду, путь к этому чуду состоит из простых этапов. Что такое чудо? Чудо – это, когда Иисус ходил по воде. Что такое чудо в моей жизни? В том, что с 15 лет до 21 (да еще раньше), я страдал от духовного заболевания, я мучился от своей жизни.

Затем, когда в 15 лет, я попробовал алкоголь, а в 16лет я попробовал наркотики, у меня включился феномен тяги, а затем еще начало работать безумное мышление, мышление алкоголика. И дальше до 21 года я не мог ничего сделать с тем, чтобы не употреблять, потому что в трезвом состоянии я себя еще хуже чувствовал, а затем выполнив первые 9 Шагов Анономных Алкоголиков под руководством своего спонсора, начав спонсировать других людей, я вдруг обнаружил, что это безумие просто изъято из моей головы. Его просто нет. И в этом заключается чудо. *«Мы не боремся с алкоголем и не избегаем искушений, мы чувствуем себя находящимися в нейтральной позиции, в безопасности, под защитой».*

Что такое нейтральная позиция? Есть я, есть алкоголь и наркотики и мы вообще не пересекаемся. *«Мы не давали зарок, проблема устранена».* Алкоголизм устранен, зависимости нет. *«Она больше не существует для нас. У нас нет самонадеянности, но нет и страха. Это наш опыт».* Это опыт первых 100 алкоголиков, которые писали эту книгу. Как они писали ее? Они сделали какое-то действие, получили результат, записали его в книгу. Кто-то из них не сделал какое-то действие и получил результат. Допустим, сорвался, и тоже они записали это в книгу. Поэтому в книге есть хороший опыт и плохой опыт, хорошие обещания и плохие обещания. И обещание 10Шага, и эти люди говорят, что это их опыт.

И вот я, Коля Голубей, который в 2008году начал делать эту Программу в октябре. В январе 2009 начал делать 9 Шаг и начал спонсировать людей. Я получил тоже самое, что эти люди получили в 30-х г.г. в Америке, тот же самый результат. Я выполнил ту же самую Программу, которую выполнили они и получил тот же результат. Есть 5 вещей, которые я должен помнить каждый день, до конца своей жизни. И я сейчас по утрам читаю их.

Страница 82, первый абзац, последнее предложение:

«Это то, как мы реагируем, пока находимся в хорошем духовном состоянии.»

Однако можно легко ослабить нашу духовную Программу действий, если мы будем почивать на лаврах. Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния». Я не излечился от алкоголя, т.е. во мне есть до сих пор какая-то раковая клетка, которая снова может развиться в активный алкоголизм. Что в моем понимании означает выздороветь физически от алкоголизма. Это не означает исцелиться от феномена тяги.

О физическом выздоровлении написано на странице 129: *«Теперь о вашем здоровье. Тело человека, исковерканное долгим употреблением алкоголя, не может прийти в норму за одну ночь, так же как не могут мгновенно исчезнуть извращенная логика мышления и депрессия. Мы уверены в том, что духовный образ жизни является мощным средством восстановления здоровья. Мы, выздоровевшие от алкоголизма, на редкость психически здоровы. Но мы были свидетелями чудесных превращений, произошедших с нашим здоровьем в целом. Почти никто из нас не сохранил следов разрушения организма. Но из этого не следует, что мы не принимаем обычных мер для сохранения здоровья. Бог дал нам множество хороших докторов разных специальностей, психиатров, умелых практиков. Без колебания обращайтесь к этим людям, если у вас возникают проблемы со здоровьем. Большинство из них делает все, что в их силах, чтобы люди были здоровы физически и психически. Помните, что хотя Бог творит чудеса среди нас, мы не должны преуменьшать заслуг врачей и психиатров, их заслуги в лечение новичков и поддержания их здоровья на последующих стадиях часто неоценимы».* Т.е. выздороветь от алкоголизма физически, значит быть избавленным от последствий алкоголизма. На данный момент я чувствую себя лучше физически, чем когда-либо до этого в своей жизни. На мне не

осталось следов употребления именно в физическом плане, анализы крови хорошие, мое тело, которое гнило от употребления, на нем не осталось следов этого процесса, я выгляжу чудесно, мое тело – здоровое, и люди, которые меня встречают, говорят, что я не выгляжу на 25 лет. Парадокс: в 15 лет мне говорили, что я выгляжу на 20. В 20 – что я выгляжу на 30, в 25 мне говорят, что я выгляжу на 20-22. Это в моем понимании означает выздороветь физически.

Я не мучаюсь от тех сопутствующих проблем, которые у меня были в связи с употреблением. И есть условие моего состояния «выздоровел». Если, я буду поддерживать свое духовное состояние, если, не будет ослабевать моя духовная Программа, то я буду до конца своей жизни быть в трезвом и счастливом состоянии. Но здесь написано, что я могу легко ослабить свою духовную Программу действий, и тогда будет беда. И я видел эту беду на примерах других людей, когда люди останавливались в своей духовной Программе действий, сначала возвращалось духовное заболевание, затем безумие, а затем они употребляли. Написано, что у меня есть отсрочка приговора, зависящая от поддержания моего духовного состояния. Эта отсрочка приговора не зависит от моего хождения на группы.

Почему люди срываются? Есть большая иллюзия в Сообществе – ходи на группы и будешь трезвый. Человек, когда приходит после срыва, первое что он говорит: «Я перестал ходить на группы, поэтому я сорвался». И эта полуправда, которая убила наверно очень много людей, потому что, люди верят в это, что они сорвались из-за того, что перестали ходить на группы. Но если спросить такого человека глубже. На момент срыва, сколько человек ты спонсировал? В большинстве случаев люди говорят – никого. Был ли у тебя спонсор, сколько времени ты уделял молитве и медитации каждый день, какое служение у тебя было на группе и для всего сообщества в целом, сколько человек ты сделал в 9 Шаге, где ты вообще был в программе на момент срыва? Сделал ли ты 3 Шаг, все ли рассказал в 5? Написано, что если мы не пройдем 5Шаг, то возможно мы не сможем бросить пить. В 90% случаев у людей нет ничего из того, что я перечислил. И вот это «нехождение» на группы – это вершинка айсберга, апофеоз, результат того, что он не делал все предыдущие действия. Затем он сорвался. Но сорвался не потому, что не ходил на группы. Единственная причина срыва алкоголиков дана на странице 82. Является ли хождение на группы частью поддержания моего духовного состояния? Да, является, но это всего лишь часть. Пожалуйста, не коверкайте мои слова с тем, что Коля Голубей сказал, что не нужно ходить на группы. Я такого не говорил. Я сказал, что хождение на группы – это часть поддержания моего духовного состояния.

Помните наш треугольник, который мы разбирали в самом начале работы по Шагам: основа его – выздоровление, левая часть- единство, правая – служение. И в большинстве случаев у людей есть только единство (хождение какое-то на группы). Нужно заниматься служением на группе, для группы, и затем это служение делать как часть личного выздоровления и как часть членства в группе.

У нас есть 4-ое практическое руководство в 10Шаге. Что нам нужно делать? Каждый день, это день, когда мы должны вносить визуализацию Божьей воли во все наши действия: **«Как я могу служить тебе, да будет воля Твоя, а не моя».**

Каждый день я должен вносить визуализацию (идея Божьей воли во все мои действия). Что означает во все? Я должен вносить видение Божьей воли во все мои дела. Я чищу зубы - я могу это делать с молитвой. Принимать душ – с молитвой. Я могу принимать пищу и благодарить Бога за то, что он мне ее дал. Я могу благословлять людей, которые едут со мной в транспорте. Я могу молиться перед тем, как садиться за работу. Я могу молиться даже перед тем, как заниматься сексом.

10 Шаг говорит о том, что я должен вносить видение, идею Божьей воли во все мои действия. Чем бы я ни занимался, я должен просить Бога, чтоб он был со мной. Брать Бога во все мои дела и это не приходит за один день. 10 Шаг - это не Шаг, который я могу сделать за один день, он должен продолжаться всю жизнь, всю жизнь я должен делать эти действия.

Итак, 4 практических действия мы увидели в 10 Шаге:

1. Продолжать делать личную инвентаризацию.
2. Исправлять ошибки, которые мы будем делать.
3. Комплексное (- наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment и страхом. Это наша задача на всю оставшуюся жизнь – наблюдать за собой.

- Когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Бог – источник нашей силы, мы не боремся с нашими дефектами характера, мы не пытаемся сами себя поменять, потому что мы бессильны это сделать, но Бог может нам помочь.

- Мы немедленно обсуждаем это с кем-то.

- Быстро исправляем ошибки, которые мы совершили.

- Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь.

4. Вносить видение Божьей воли во все мои делаю.

Я приведу пару примеров того, как это можно сделать. Например, я очень хотел начать молиться перед едой, каждый раз, когда я кушал, я вспоминал об этом, только когда поем. Затем я написал на бумажке: помолиться перед едой и приклеил ее к чашке. И когда я брал чашку в руки, я вспоминал - помолиться перед едой. И я начал молиться перед едой простой молитвой: **«Господи, благослови эту пищу Духом Твоим святым. Спасибо тебе за то, что ты послал ее, пусть она будет полезна для меня, чтоб я мог выполнять Твою волю. Аминь»**. Простая молитва, три раза в день это стало частью моей жизни. Я кушаю 3-4 раза в день, я молюсь.

У меня была проблема с тем, что я быстро чистил зубы. Я начал читать молитву «Отче наш» пока я чищу зубы. Я начал молиться перед душем. **«Боже, благослови эту воду, чтоб она очищала меня не только физически но и духовно»**. Я начал молиться перед зарядкой. Я начал благословлять людей в транспорте. Т.е. вы можете внести идею Божьей воли во все те действия, которые вы делаете в течение дня. И в книге написано на 83 странице: **«Эти мысли должны присутствовать у нас постоянно»**. Почему мне постоянно нужно напоминать себе, что Бог является руководителем моей жизни, почему мне постоянно нужно вносить идею Бога во все мои действия. Потому что я, постоянно возвращаюсь к своеволию, потому что я постоянно хочу опять руководить этой жизнью. И это все снова приведет меня к духовной проблеме. Поэтому мне постоянно нужно заниматься духовностью, постоянно наполнять себя Богом, постоянно делать эти правильные действия. **«В этом контексте мы можем применять нашу силу воли так, как мы хотим»**.

И так, что на самом деле оказывается надлежащим использованием силы воли – поиск Бога в смысле жизни. Мы будем говорить об этом, когда будем разбирать 11 Шаг, медитацию и молитвы.

У вас может быть такое, что вы ловите себя на мысли, что последние минут 15-20 думаете какую-то ерунду. Например, я могу идти по мосту и думать: «Интересно, если танки будут стрелять с этого моста по тому зданию. Где там самое безопасное место?». Либо же я, какие-то диалоги гоняю в голове. Чтобы думать о ерунде, мне ничего не нужно делать, она просто сама приходит в мой мозг. Для того чтобы подумать о Боге и о духовности мне нужно сделать волевое усилие. У меня часто бывает такое, когда я просто говорю: «Сейчас я буду думать о Боге». Для того чтобы заниматься духовностью нужно приложить волевое усилие. Надлежащее использование силы воли – это поиск Бога, занятие духовной жизнью.

Читаем дальше: *«Много уже было сказано о получении силы, вдохновения и направления от него, обладающего всеми знаниями и силой»*. А дальше идут три фантастических обещания *«Если мы тщательно следовали указаниям, мы начали чувствовать, как его дух вливается в нас, на определенном уровне мы стали осознавать его, у нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство»*.

Итак, благодаря тщательному выполнению Шагов с 1 по 10 и жизни в 10 Шаге (это когда я расту в понимании духовного мира и эффективности моих действий, когда я вношу идею Бога во все мои действия) я вдруг начинаю чувствовать, как Его Дух вливается в меня, я вдруг начинаю осознавать Бога. У меня начинает вырабатываться это жизненно важное 6 чувство. Ощущение присутствия Бога в моей жизни – это жизненно важное чувство для алкоголика. Мы уже читали в этой книге, чем отличаются алкоголики от неалкоголиков. Мой папа не алкоголик, ему для того чтобы жить нужно есть, пить, спать, отдыхать, дышать. Мне для того чтобы жить нужно есть, пить, спать, отдыхать, а также думать постоянно о других, как это написано в главе «Выход есть». Мне нужно принять это жизненно важное решение, чтобы Бог был моим Руководителем, был моим Отцом, был моим Режиссером, мне нужно очиститься от Resentment, иначе он убьет меня. Мне нужно сделать 5 Шаг, мне жизненно важно иметь это 6 чувство, сознательный контакт с Богом. И язык 10 Шага отличается от предыдущей книги, тем, что здесь мы всецело говорим о Боге, о Духовности – это уже следующий уровень нашей духовной жизни.

Дальше написано: *«Но мы должны двигаться дальше»*, а это означает больше действий. И снова раз за разом после каждого Шага нам говорят: «Да, это все здорово, но нам нужно еще больше действий. 12 Шагов – это не Программа мыслей, чувств, обсуждений, обдумываний и т.д., Это Программа действий. Нам нужно постоянно-постоянно действовать».

Это все по 10 Шагу. Ваша задача – максимально стремиться к тому, чтобы все делать по 10 Шагу, максимально тренироваться делать эти 4 действия. Это путь длиной в жизнь.

Еще один хочу пример привести: я был когда в Америке, Джон мне показал маленькое духовное упражнение. Когда вы заходите в магазин за хлебом, и вы подходите к хлебной полке, то вы можете просто закрывать глаза и говорить: **«Господи, какой хлеб для меня?»** Открыли глаза, посмотрели и взяли ту буханку хлеба, которая вам понравилась. Очень классно выбирать подарки, это мой личный опыт показывает. Когда я пришел покупать подарок в магазин, закрыл глаза и говорю: **«Господи, какой подарок мне нужно подарить этому человеку?»**. Открываю глаза и начинаю ходить и искать этот подарок. 100%-ое попадание.

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку!

И я отвечаю за это...».

61 11 Шаг. Теория из Большой Книги

Привет всем, меня зовут Коля Г, я выздоровевший алкоголик и наркоман!

Давайте побудем в тишине и пригласим Бога на наше собрание...

«Господи, Папочка дорогой, прошу Тебя вложи правильные слова в мою молитву...

Боже, я благодарен тебе за весь тот путь, котый мы уже прошли! Спасибо Тебе за Силу, которую Ты нам дал! Прошу Тебя, Великий Господь, помоги нам отложить в сторону все что мы знаем о Тебе, о нашей жизни, о самих себе, о других людях! Сделай нас открытыми для нового! Сделай нас пустыпи сосудами, которые могут принять новый опыт, новые знания, новое понимание Тебя, Боже, самих себя, этого мира, других людей, и всей жизни в целом. Аминь!»

Сегодня мы начнем цикл сессий, посвященных 11 Шагу. Он звучит так...

«Путем молитвы и медитации мы искали углубленного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить и о даровании сил для этого».

Итак, нам даются инструменты, с помощью которых мы будем углублять наш сознательный контакт с Богом. У нас он уже есть. В результате выполнения первых 9 Шагов мы вошли в мир духа, мы получили инструменты, как нам вести себя в течение дня, как продолжать делать инвентаризацию, исправлять ошибки, наблюдать за Resentmentом и страхом, и любым другим дефектом характера. Мы получили рекомендацию сразу же просить Бога, избавить нас от этих дефектов, Resentment, а так же обсудить это с кем-то. Мы стали исправлять ошибки и поворачивать наше внимание на помощь кому-то и вносить идею Бога во все наши дела.

11 Шаг разделяется на три части: утреннюю, вечернюю, дневную. Нам будут даны инструменты, с помощью которых мы будем углублять этот контакт с Богом, развивать наши отношения. Цель 11 Шага – искать волю Бога, просить Бога, чтоб Он показал нам, как нам нужно жить в этой жизни. И самое важное, чтоб Он дал нам свою силу, чтобы мы выполняли Его волю. Наша дилемма заключается в недостатке силы. Даже если я знаю Божью волю, даже если я знаю, как правильно поступать, у меня зачастую нет силы, чтоб так поступать. Спросите себя, было ли у вас такое, что вы точно знаете, как нужно поступать, точно знаете как правильно, как неправильно но, даже зная как правильно поступать, вы все равно поступали неправильно. Почему? Потому что у нас не хватает силы поступать правильно. И 11 Шаг – это путь к обретению силы. В Шагах с 1 по 10, мы очищали себя, мы выскребали всю ту грязь, которую мы накопили в нашей жизни, мы выскребли и выбросили это. 10 Шаг дает нам инструменты, что нам делать в течение дня, 11 Шаг предполагает, чтобы мы с самого утра начали наш день правильно. Мы будем разбирать подробно инструменты 11 Шага. Опять же 11 Шаг находится не на стене, не в преамбуле, 11 Шаг находится на 83 странице в книге АА. Ему посвящено буквально две с половиной страницы. Начнем читать:

«11 Шаг предлагает молитву и углубленное размышление-медитацию (мы сейчас не будем подробно останавливаться на термине «медитация», просто мы начнем им пользоваться) Мы не должны стыдиться молитвы. Те, кто лучше нас постоянно прибегают к ней. Она помогает при усердии работает, если у нас есть соответствующее отношение, и мы работаем над ней. Легко обойтись туманными формулировками в этом вопросе, но мы можем предложить кое-что ценное и определенное-верим, что можем дать некоторые точные и ценные предложения». И

дальше, в следующем абзаце, нам будет рассказываться, как нам следует завершать наш день. *«Когда мы ложимся спать, мы мысленно-конструктивно оцениваем прожитый день»*. От слова «мысленно» пошло очень много мифов и неправильного понимания сути, как 10 Шага, так и 11 Шага. Нет такого понятия как «мысленная оценка сегодняшнего дня». Мы говорим о «конструктивной» оценке сегодняшнего дня. И дальше идет ряд вопросов, на которые мы должны отвечать каждый вечер: *«Не были ли мы в течение дня злобными (наполнены Resentment), эгоистичными или нечестными, может мы испытывали страх? Или должны извиниться перед кем-нибудь?»* Что такое «были наполнены Resentment»? Это вопрос, который мы должны задать себе, если у нас был Resentment в течение дня, нам нужно расписать инвентаризацию по Resentment. Именно расписать, а не мысленно ее сделать, потому что единственное место в книге, где говорится про Resentment, это 4 Шаг, а в 4 Шаге даны четкие руководства, как письменно делать инвентаризацию. Дальше вопрос, который нам задается: *«Были ли мы эгоистичными?»* Мы должны посмотреть на свой день, посмотреть, проявлялись ли у нас дефекты характера (жалость к себе, нечестность, раздражительность, нетерпимость и т.д.) Дальше вопросы: *«Были ли мы нечестными? Может быть, мы испытывали страх?»* Мы уже знаем, как работать со страхом. Мы писали инвентаризацию по страхам. И также если у нас был Resentment, мы должны промолвить его, если у нас был страх, мы тоже должны помолиться по поводу страха.

В течение дня мы делаем 10 Шаг, если возникают какие-то трудности. 10 Шаг мы делаем на ходу: увидели проблемы, помолились, рассказали кому-то, исправили ситуацию, направили наше внимание на помощь кому-то. 11 Шаг – это письменная работа.

Дальше: *«Или должны извиниться перед кем-нибудь?»* После того, как мы расписали инвентаризацию, посмотрели на свое поведение в течение дня, если нам нужно попросить прощения у кого-то, нам нужно сделать пометку. Мы будем об этом говорить, что нам нужно завести блокнот, для того, чтобы делать пометки.

Дальше: *«Может мы что-то затаили про себя, что следует обсудить с кем-нибудь?»* То есть мы не до конца сделали 10 Шаг в течение дня, и есть еще какая-то ситуация, которую нам нужно обсудить с кем-нибудь. Мы должны сделать пометку в нашем блокноте и обсудить это на следующий день или, если есть возможность, сразу, вечером.

Дальше: *«Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим»*. Что это значит: *«ко всем окружающим»*? Посмотрите - какую планку нам ставят в 11 Шаге, что мы должны проявлять любовь и доброту ко всем окружающим. Это похоже на работу по сексуальному идеалу в 4 Шаге. Мы должны просматривать вечером, действительно ли мы соответствуем этому идеалу, проявляли ли мы ко всем людям все то, что мы написали в сексуальном идеале? Если не проявляли, то нам нужно улучшить наши действия.

Следующий вопрос: *«Что мы могли сделать лучше?»* Это вопрос как раз об этом, о том, как нам улучшить наши действия.

Дальше: *«Может, в основном мы думали только о себе? Или мы думали о том, что мы могли сделать для других, о нашей вкладе в общее течение жизни?»* И дальше нам говорится очень важная вещь: *«не нужно поддаваться беспокойству (1), угрызениям совести (2) или мрачным размышлениям»*. Если даже мы увидели свою ошибку, которую мы не исправили, нам не нужно беспокоиться, заниматься угрызениями совести, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются. Если я нахожусь в беспокойстве, мрачных размышлениях, угрызениях совести, я не могу быть эффективным помощником для других людей, я не могу эффективно исполнять Божью волю, я выпадаю с этого духовного пути, и я снова попадаю в духовную болезнь. Поэтому, если я делаю ошибки, а в книге говорится, что мы их будем по любому делать, моя задача – быть направленным на то, как исправить эту ошибку, как действовать по-другому. Это и

называется – жить в решении. Я увидел проблему, я принял тот факт, что я совершил ошибку, и сразу же обращаюсь к Богу: **«Что я могу сделать, чтобы решить эту ситуацию; не загонять себя по этому поводу, не жить в беспокойстве, а решать эту ситуацию?»**

Дальше: *«Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога (молитва) и спрашиваем его, как исправить нам наши ошибки (медитация)»* Я спрашиваю Бога, как исправить ошибки и стараюсь услышать ответ. У меня есть ручка и блокнот, в который я записываю мысли, которые приходят мне в голову. Вот это вечерняя медитация.

Медитация – это моя попытка слушать Бога, слушать Его руководство, Его советы и Его направление. Мы эту тему будем обсуждать немного дальше, сейчас наша задача ознакомиться с текстом книги.

В следующем абзаце нам даны четкие инструкции, как нам нужно начинать свой день: *«Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих двадцать четыре часа жизни. Рассмотрим наши планы».* Часть 11 Шага утром заключается в составлении планов на день. И в духе книги АА делать это письменно. Эта та часть работы по Программе, которую надо писать. В моем понимании составление планов – это письменный процесс. Многие люди говорят, что составляют планы устно. Мой опыт показал, что в разы более эффективно делать это письменно. *«~~В самом начале дня перед тем, как мы начнем, мы просим (молитва) Бога направить наши помыслымысли в верное русло, уберечь особенно избавить нас от жалости к себе, нечестных поступков, корыстолюбивых мотивов»~~* Когда я составляю планы, я сначала молюсь, чтобы Бог направил мои мысли в верное русло. После того, как я составил свои планы, я прошу его, чтоб он избавил меня от, нечестных, корыстолюбивых мотивов.

Обещание 11 Шага (следующее предложение): *«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 размышления от неверных мотивов».* В чем суть проблемы алкоголизма? В мышление алкоголика. Мое мышление толкает меня употреблять, я не могу доверять своему мышлению. В результате прохождения первых 9 Шагов, после того как я вошел в мир духа, после того, как я начал расти в понимании эффективности, после того, как я начал заниматься молитвой, медитацией и визуализацией, мне обещают, что я смогу полагаться на свои умственные способности, потому что, Бог дал их мне, чтобы я ими пользовался! Мне обещают, что мои мысли станут намного возвышеннее, чем они были до этого – это результат духовных действий. Не духовных мыслей, не духовных знаний, не духовных обсуждений, а духовных действий. Это фантастическое обещание, которое дает нам Программа.

Читаем дальше: *«Размышляя о предстоящем дне, мы можем испытывать неуверенность, можем быть не уверенны, какие действия предпринять. Мы должны просим вдохновения у Бога (молитва), чтобы у нас появились интуитивные мысли и решения».* Я должен просить у бога 3 вещи: вдохновения, интуитивные мысли и решения. Если вы не знаете, как поступить, если у вас есть трудности в любой области вашей жизни, трудности в общении со спонсируемыми, со своей женой, на работе, то сначала нужно попросить у Бога вдохновения, интуитивные мысли и решения о том, как решить эту ситуацию. Возможно, даже взять ручку и побыть с Богом вместе и написать план. Вот это называется жить в решение, жить в решение с Богом. Потому что моя трезвость не должна зависеть от отношений с людьми, моя трезвость не зависит от моих отношений со спонсором, моя трезвость зависит напрямую от моих отношений с Богом. Все остальное – это помощь в налаживании отношений с Богом.

Читаем дальше: *«Мы успокаиваемся и не нервничаем».* Зачастую глубокий вдох-выдох является самым простым способом, чтобы успокоиться. Если меня посещают негативные

мысли в течение дня, я могу остановиться, сделать несколько глубоких вдохов и это работает как автомат калашникова. Дальше: «Мы ни с кем и ни с чем не боремся, даже с алкоголем. Мы с удивлением обнаруживаем, что при продолжении подобной практики, через некоторое время правильные ответы приходят сами собой. То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, сейчас становится рабочей частью ума».

На полях – **«Обещание 11 Шага».**

Много людей говорит нам о том, что Бог говорит с нами через других людей. И это абсолютная правда, Бог может говорить нам через других людей. Но если мы будем работать над молитвой, медитацией, визуализацией, если у нас будет соответствующее отношение к этому процессу, то вдруг мы можем обнаруживать, что нам приходят правильные ответы, мы вдруг почувствуем, что Бог обращается к нам напрямую.

Я поделюсь с вами как Бог общался напрямую ко мне, примеры из моей жизни. У меня было воспаление легких, я лежал в больнице, на тот момент я переводил семинар «Сообщество Духа». Даже лежа в больнице, я продолжал делать эту работу. И вот, когда я дошел до 10 Шага, (Марк Хьюстон сказал, что в 10 Шаге написано), что мы должны просить у Бога, чтобы он избавил нас от наших проблем и что «просить» - это духовный инструмент. Вот фраза, которая просто изменила направление моей жизни: «В этом мире проблема не в том, чтобы получить что-то, в этом мире проблема в том, что мы не просим ничего: мы не просим у Бога помощи, мы не просим помощи людей, мы не просим помощи у Вселенной». И лежа в больнице, перед сном, ко мне пришла мысль, которая заполнила мою голову - эта мысль о том, что мне нужно написать в Америку письмо, рассказать о себе, о том, что я перевожу семинар «Сообщество Духа», что я очень хочу поехать в Америку, но у меня нет возможностей, и если у них есть возможность, было бы здорово, если бы они помогли мне с перелетом и проживанием в Америке. И поначалу мне никто не ответил, но через какое-то время со мной связались несколько человек, и мы начали переписку и в конечном итоге мне написали: «У нас есть деньги, приезжай, делай визу». Я на то момент был студентом, у меня не было денег. Я не знал, как поехать в Америку, я не сидел за столом и не просчитывал варианты, как поехать в Америку, Бог вложил в мою голову правильную интуитивную мысль, что мне нужно делать, и дал мне силу сделать это. Затем будучи уже в Америке, я должен был возвращаться через неделю и тоже лежа перед сном, ко мне пришла мысль - узнать, как поменять билеты на самолет, просто узнать, как поменять билеты на самолет, сколько это будет стоить, узнать всю информацию. Я позвонил в туристическое агентство, все узнал, и через день или два ко мне звонит человек и говорит: «Привет, Коля, ты не хотел бы поехать в Калифорнию на конференцию Криса Реймора?» Я говорю: «Хотел бы конечно, было бы здорово, просто вопрос упирается в деньги», и в тот момент у меня уже была информация, сколько нужно денег. Через несколько дней мне позвонили и сказали, что вопрос денег решен: «Все, мы берем билеты, приезжай в Калифорнию». И вот я уже в Калифорнии, слушаю семинар Криса Реймора. Мне нужно было уже лететь домой, и я не знаю, останавливаться ли в Киеве по дороге домой, или ехать сразу домой. А в Киеве был юбилей группы Феникс, праздновали пятнадцать лет. И я не знаю: ехать ли домой, оставаться ли на конференцию, у меня качели эмоциональные – я не знаю. Я говорю: «Господи, подскажи, как и что делать»? Я просто написал человеку письмо и сказал: «Боже, как скажет этот человек, так и будет». И этот человек мне написал: «Конечно, Коля, оставайся. Будет здорово, мы будем рады тебя видеть». И на этой конференции я стоял, ждал своего знакомого Олега. Он общался с парнем, и я краем уха подслушивал разговор. Это парень говорит: «Мы приехали из Иркутска, пролетели 6000км, мы ищем себе спонсора». И какая-то сила толкнула меня, я подошел к Олегу и говорю: «Олег, я возьму этого парня, я буду его спонсировать». Через серию обстоятельств у меня появилось трое спонсируемых в Иркутске, сейчас в Иркутске их четыре. Я уже летал в

Иркутск, они пригласили меня, я проводил там семинар и мы десять дней провели чудесно вместе.

Картина в Божьем мире намного шире, чем мы можем себе представить. Иногда нам нужно время, чтоб мы могли увидеть общую картину. Я не мог в мае месяце, лежа в больнице подумать, что произойдут такие события, но благодаря тому, что я имел каждодневный опыт медитации, молитвы, я очистил себя настолько, я смог слышать ответ Бога и выполнять Его волю, и это намного круче, чем я мог себе это представить! Поэтому я люблю эту Программу 12 Шагов, это не просто «ходи на группы и не пей». Это фантастический новый уровень жизни. Невероятные события происходят в жизни, когда я иду по этому пути.

Читаем дальше: *«Так как в начале мы еще не опытные, поскольку мы совсем недавно установили контакт с Богом, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение, когда мы просим Бога о помощи. За ~~самонадеянность~~ такие предположения нам наверно придется расплатиться, мы будем совершать нелепые поступки и увлекаться ложными идеями, но со временем наше мышление поднимется на уровень вдохновения и мы сможем рассчитывать на него».*

На полях – **«Обещание 11 Шага».**

Нам обещают, если мы будем каждый день заниматься молитвой и медитацией, визуализацией, то наше мышление поднимется на уровень вдохновения, и мы сможем рассчитывать на него. Смотрите, я занимаюсь очень много спонсированием, записью этого семинара, переводами, многим-многом полезным в этом мире! И так же у меня есть моя жизнь, я хожу в театр, я учился до недавнего времени в университете, у меня есть моя семья, я выполняю определенные обязательства дома. И вот мой друг меня спрашивает, как я успеваю вместить все это в мою жизнь, потому что складывается впечатление, что я могу вместить в один день больше чем он в 2-3 раза. Вот это называется, жить на вдохновении. Когда я помогаю Божьим людям, когда я помогаю другим алкоголиком и наркоманам, когда я ищу Божью волю, когда я занимаюсь служением, когда я живу этой духовной жизнью, Бог меня ведет по самому короткому пути. Например, я недавно написал диплом и параллельно с этим дипломом делал этот диск, и параллельно с этим дипломом переводил, и складывалось впечатление, что Бог ведет меня по самому короткому пути. Вот то время, которое я мог потратить на переписывание, перепечатывание, вычитывание ошибок, это время, я просто его не тратил, все было и так правильно. Я занимался Божьим делом, Бог занимался моими делами – вот так вот это работает. Эту книгу писали люди в тридцатых годах в Америке. Я делаю то же самое, что они и получаю точно такой же результат. Это о том, что мы – русские, они – американцы, у нас другой менталитет, но мы Божьи дети, и это нас объединяет. Если мы, как Божьи дети, живем по Божьим законам, то не имеет значение черные мы, желтые или белые, русские мы, китайцы или американцы. Это работает одинаково для всех Божьих детей!

Читаем дальше, странице 84: *«Мы заканчиваем период ~~углубленного размышления~~ медитации молитвой, чтобы новый день открыл нам каким должен быть наш следующий Шаг и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем»* Т.е. я прошу Бога в молитве: **«Боже, дай мне знания того, каким должен быть мой следующий Шаг сегодня, дай мне все то, что мне нужно для решения моих проблем».** Я спрашиваю Бога о Его воле, и так же я прошу, чтобы Он дал сил, чтобы выполнять Его волю. В этом суть и смысл 11 Шага.

Вся программа по большому счету приводит нас в идею, что все наши проблемы мы должны приносить Богу и решать эти проблемы Его силой.

Читаем дальше: «В особенности мы просим (еще одна молитва) освободить от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя. Мы можем просить что-либо для себя, если это принесет пользу и другим, мы никогда не молимся о том, чтобы осуществить свои эгоистические цели. Многие из нас потратили, но это никому не помогло, не трудно понять почему». Дальше в 11 Шаге на странице 85 нам будет дано семь инструкций, семь рекомендаций по поводу того как расширять нашу духовную жизнь:

1. «Если это возможно, мы просим наших жен или подруг (друзей) присоединиться к нам в нашей утренней углубленном-размышлении медитации»

2. «Если мы принадлежим к религии, которая требует определенного утреннего ритуала, мы должны также соблюдать его».

3. «Если мы не принадлежим ни к какой религии, то мы сами выбираем и заучиваем молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали»(например: молитвы третьего Шага, седьмого Шага, святого Франциска, Оптинских старцев).

4. «Существует масса полезных книг...» где я могу черпать новую информацию и приобретать новый опыт. Как я приобретаю опыт: я читаю книгу и потом начинаю применять на практике, то, что там написано. Только через практические действия я могу получить опыт.

5. «Рекомендации можете получить у священника или раввина». Это нормально пойти к священнику, пастырю или другому духовному лицу с вопросом который вас интересует и спросить его. «Эти люди обладают намного большим духовным опытом, чем большинство из нас, потому что они намного больше живут этой духовной жизнью».

6. «Постарайтесь поскорее понять, в чем правы верующие люди...».

7. «Воспользуйтесь тем, что они предлагают».

Это семь инструкций по поводу того, как расширять нашу духовную жизнь. Для меня новый мир духовности открылся благодаря тому, что я начал слушать лекции одного еврейского раввина, а также ведические лекции, они мне очень помогли. Поэтому слушайте, обращайтесь к другим людям, ищите, что хорошего есть в религиях, что хорошего есть в церквях. Если вы хотите, найдите церковь, которую вы будете посещать. В книге АА в нескольких местах говорится, что мы одобряем религиозную принадлежность.

Дальше нам дается четкая инструкция, что нам делать в течение дня: «В течение дня, если появляются сомнения и волнения по какому-то поводу нужно остановиться на минутку сделать паузу и попросить Бога (еще одна молитва) указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не мним себя центром вселенной-руководим своей жизнью, смиренно повторяя каждый день много раз в день **«Да исполнится воля твоя»!** То есть это 11 Шаг в течение дня.

Как проще всего делать паузу – остановиться на физическом уровне, сделать несколько глубоких вдохов, мысли уже не так скачут, волнение поутихло, можно прочитать коротенькую молитву: **«Боже я больше не руковожу своей жизнью, да будет воля Твоя, а не моя»**, а затем повернуть свое внимание на то, как я могу решить эту проблему, не вариться в этой проблеме, а сделать паузу. Это очень мощный инструмент для решения проблем в жизни. Этот инструмент - делать паузы, поможет избежать множества ошибок в вашей жизни, если вы начнете тренироваться делать паузы. И дальше идут обещания 11 Шага, что с нами произойдет, если мы будем это делать: **«От этого уменьшается опасность возникновения волнения, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе,**

совершения необдуманных поступков. Мы становимся гораздо более умелыми, мы не так легко утомляемся, мы не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы строили жизнь таким образом, чтобы она устраивала только нас». Если мы будем делать в течение дня паузы, если у нас будет интенсивная молитвенная и медитационная жизнь по утрам, если мы будем заканчивать наш день с Богом, то у нас будет меньше волнений, меньше страхов, меньше злобы, меньше беспокойства, меньше жалости к себе, мы не будем сжигать энергию на все это, мы станем более эффективными.

Читаем дальше: «Все это приносит помощь, поверьте нам. Это работает – действительно работает. Мы алкоголики страшно недисциплинированы, поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас этим простым способом, который мы описали». 10 и 11 Шаги – это дисциплина. В этом суть духовной жизни, в дисциплине. Если сегодня я выполнил всю свою духовную Программу, я победил, если нет - я проиграл. Все заключается в слове «сегодня». У нас есть отсрочка приговора на один день. Каждое утро я, будучи алкоголиком и наркоманом, начинаю свой день не с того, что я принял решение не употреблять, я не могу этого сделать, потому что я бессилён перед алкоголем и наркотиками. В этом суть бессилия: что никакое мое решение, мое желание никак не влияет на то, буду я трезвым или нет. Каждое утро я принимаю решение идти к Богу и жить духовной жизнью: уделять время Богу, заниматься молитвой и медитацией, спонсировать людей, заниматься служением, идти на группу, возмещать ущерб. Я могу принять это решение – идти к богу, потому что бог дал нам свободу воли. И ключ к этому решению – это дисциплина, делать это каждый день, день за днем. И если вы делаете молитву, медитацию, визуализацию – это становится самым интересным духовным путешествием в вашей жизни. За последний год я получил больше духовных откровений, когда начал практиковать медитацию, чем за предыдущие три года, когда я не практиковал медитацию осознанно. И в следующих треках мы будем очень много об этом говорить.

Читаем дальше: *«Но это еще не все, вера все в большей мере требует действий. Вера без действий мертва. Следующая глава полностью посвящена 12 Шагу»*.

Мы ознакомились со структурой 10 и 11 Шагов.

Домашнее задание: Неделю читать текст 11 Шага. Спросить пять человек, как они делают 11 Шаг и поднять тему собраний об 11 Шаге.

Для того чтоб прослушать следующий трек, вам нужна будет шоколадная конфета (я понимаю это немного неожиданно). Вы, конечно, можете и не иметь шоколадную конфету, но тогда не будет так весело. В следующем треке вы узнаете как можно медитировать вовремя еды.

62 11 Шаг. Бонус Дейв Ф. Молитва, медитация, визуализация

Добрый вечер!

Меня зовут Дэйв Фредриксон, и я бессилён перед алкоголем!

Некоторым из вас, наверное, любопытно, почему я так представился. Когда я только протрезвел, именно так представлялись ветераны на нашей группе. Они не говорили, что они алкоголики, это началось уже после того, как я протрезвел. Уже позже они стали говорить: «Меня зовут так-то, и я – алкоголик». Потому что единственное условие для членства в Сообществе – это желание бросить пить. Как вы можете говорить парню, который вообще ничего не знает об АА и 12 Шагах, который впервые переступил порог и еще ничего не знает об этой болезни: «О, кстати, ты должен говорить, что ты – алкоголик!» Я видел множество раз, как это происходит на собраниях. Если это закрытое собрание, то вопрос, который мы должны задать ему, звучит так: «Есть ли у тебя желание бросить пить?»

Если да, то проходи и садись. Если нет, то мы будем рады видеть тебя на открытом собрании».

Знаете, я видел людей, которые пытались выгнать новичков с собрания, потому что те не хотели говорить, что они алкоголики. Они не хотели этого говорить, потому что никто не объяснил им, что такое алкоголизм! Мы не объяснили им, и в то же время мы требуем от них этих слов. Эти люди не понимают о болезни тела, мышления и духа. Я недавно начал слушать имеющиеся записи выступления ветеранов и основателей АА: Билла Уилсона, доктора Боба, Эбби Тэчера, сестры Игнати, Лоис Уилсон, Энни Смит. Так вот все они представляли себя таким же образом, как я представил себя. Они говорили: «Меня зовут так-то, я бессилён (-а) перед алкоголем».

Одной из причин, по которой мы решили проводить группы такого формата – когда алкоголики и Ал-Аноновцы собираются вместе, является то, что Программа Анонимных Алкоголиков была написана для всей семьи. Это была семейная болезнь. Чудо произошло с Биллом и Бобом, когда они встретились в Акроне. Билл жил с Бобом и Энни Смит у них дома, и они практиковали принципы Оксфордских групп. Они практиковали их утренние молитвы и медитации вместе. И если вы прочитаете наши книги по истории АА, то увидите в них, что главной движущей силой, человеком, который стоял за этими духовными начинаниями, был не Билл Уилсон или доктор Боб, этим человеком была Энни Смит. Она была очень духовным человеком, и она воодушевляла всех развиваться духовно и приближаться к Богу. Она научилась этому у своей матери. Так же, как Лоис Уилсон научилась у своей. Задолго до появления АА и Ал-Анон эти две женщины развивали свои отношения с Богом, как они Его понимали.

Так что, когда произошло это чудо, а Билл и Боб протрезвели в 1935 году, следующие шестнадцать лет у нас была одна Программа. Мы работали вместе – Ал-Анон и АА.

Если вы были новичком и приходили в дом к доктору Бобу, то он смотрел на вас и спрашивал: «Где твоя жена?» Потому что большинство пьяниц были мужчинами. Затем он говорил: «Привези ее на следующей неделе, или я сам поеду и привезу ее!» Это была семейная Программа. Они работали по Программе вместе. А теперь один очень важный момент: женщины работали с женщинами, мужчины работали с мужчинами, потому что у них был ранний случай 13 Шага, который совершил один из первых алкоголиков и одна из первых женщин алкоголиков, которые обратилась за помощью. Доктору Бобу это очень не понравилось, он был очень расстроен по этому поводу. Они не знали, как работать с женщинами, и его самые худшие опасения подтвердились. Это произошло в кабинете доктора Боба, на его столе для обследований. В конце концов, эта парочка взломала ящик с медикаментами доктора Боба, украла какие-то наркотики и затем выпрыгнула в окно. Как говорится в книге «Доктор Боб и славные ветераны»: «Больше их никогда не видели». Вероятно, этот 13 Шаг стоил им жизнью. Из этих соображений женщины работали с женщинами, а мужчины работали с мужчинами. Важным для понимания является тот факт, что женщины из Ал-Анона проводили по Программе первых женщин алкоголиков, потому что все работали по одной Программе.

Я хотел бы показать вам одну книгу, которую мне недавно подарили. Это замечательная книга, которая издается Ал-Аноном. Она утверждена Мировым Советом Обслуживания Ал-Анона. Она была издана в 1986 году. На странице 89 этой книги есть картинка со списком литературы, которая распространялась Ал-Аноном в ранние годы. Читаю этот список: «Цели и предложения для Семейных групп Ал-Анон», «История жены алкоголика», «Неалкоголик в АА», «Предложения по проведению собраний групп Ал-Анона», «Предложения для чтения на собраниях», «Муж алкоголик» и *(одну минуточку, может ли это быть правдой?)* Большая Книга «Анонимные Алкоголики», которая распространялась Ал-Аноном. Это было до 1961 или 1962 года, когда появилась Международная Обслуживающая Конференция Ал-Анона. В то время между Ал-Аноном и АА появились

противоречия по поводу продажи литературы. Международные Обслуживающие Конференции АА и Ал-Анона постановили, что отныне они будут печатать и распространять только свою литературу. Вместо того чтобы стремиться к единству, мы начали стремиться к разделению.

Для меня это одно из самых постыдных событий, которые произошли за всю историю нашего Сообщества. Стыд на нас! Потому что для алкоголиков Большая Книга АА, это источник, из которого мы берем наши 12 Шагов, и где описано, как их делать. Одной из целей Большой Книги было предотвращение изменения нашей весты, чтобы наша весть была точно такой же, благодаря которой протрезвели первые 100 алкоголиков. Меня до сих пор поражает то, что написано в нашей книге. Когда вы впервые приходите к нам, как человек, у которого проблемы с пьянством, то ваша цель – трезвость. Правильно? Но я всегда описываю Анонимных Алкоголиков, как «самых больших наперсточников в мире». Потому что, когда новичок видит надпись «Анонимные Алкоголики», то он думает, что тут ему помогут решить его проблему с алкоголем. Он приходит к нам и, бац, мы уже поменяли наперстки и говорим ему: «Это Программа не об алкоголе. Это Программа о том, как обрести взаимоотношения с Силой, более могущественной, чем ты». Это просто побочный продукт этого процесса – когда ты перестаешь хотеть пить алкоголь.

Итак, парень приходит к нам, думая, что мы научим его как ему пить в меру или как не пить совсем, и что же мы делаем? Мы усаживаем его на стул и очень быстро начинаем объяснять ему Программу, и как-то невзначай мы говорим: «Кстати, мы здесь для того, чтобы говорить о Боге». Почему? Потому что об этом Программа 12 Шагов. Суть Программы – в построении личных духовных отношений. Суть всего АА – это построение личных взаимоотношений с Богом. Тоже самое в Ал-Аноне, раз в Ал-Аноне применяют те же 12 Шагов, правильно? Что говорит нам 12 Шаг? *«Достигнув духовного пробуждения, как результат...»*. Народ, у нас один результат, к которому ведут Шаги. Не много результатов, а один – Духовное Пробуждение, или Духовный опыт, этот термин использовался в первом издании Большой Книги. Духовное Пробуждение, или Духовный опыт – это обретение личных взаимоотношений с Богом, как вы Его понимаете. В этом все дело. Об этом наша Программа. Мы получаем наш первый Духовный опыт в Шагах с 1 по 9, а в Шагах 10 и 11 нам даются четкие инструкции, как этот опыт поддерживать и развивать. Сегодня я буду говорить именно об этом, о Шагах 10 и 11.

Для того чтобы понимать о чем речь, вам нужно иметь Большую книгу перед собой. Сегодня мы будем говорить о том, что написано в книге на страница 80-85 и страница 160. Это семь страниц Большой Книги. На этих семи страницах написаны 12 молитв и 12 медитаций. В АА есть книга, которую народ называет 12на12 – это «12 Шагов и 12 Традиций». Народ, с которым я работаю, знает, что когда я говорю «12на12», то я имею в виду 12 молитв и 12 медитаций. Когда мне кто-то звонит из моих парней через несколько дней после общения и говорит: «Привет, Дэйв!», то одним из первых вопросов, которые я задаю, это вопрос: «Как у тебя дела с 12на12? Как у тебя дела с твоими взаимоотношениями с Богом?» Я делаю это, потому что все остальное вторично. Все остальное – это последствия того, каким будет ответ на этот вопрос. Если они говорят мне: «Ну, я не делал 12на12, и у меня практически отсутствовала молитвенная и медитационная жизнь», или «Я делал все на ходу», или «У меня практически не было времени на это» и т.д., то я уже знаю, почему они мне звонят. Они звонят мне, потому что их дефекты характера вернулись. Они звонят мне, потому что страх руководит их жизнью. Они звонят мне, потому что их жизнь снова перестала работать. Если же они говорят мне: «Мои 12на12 отличны! Я пережил за эти дни несколько невероятных духовных опытов. У меня появился новый спонсируемый...» После этого я могу сделать глубокий выдох облегчения, потому что я знаю, что это будет легкое, классное общение, потому что я знаю, что они не в эмоциональной боли.

Так что частью моей цели сегодня будет научить вас тому, что написано в Большой Книге, и показать, как делать 12на12. Также я расскажу вам, что делали Билл Уилсон, доктор Боб,

Энни Смит и Лоис в ранние дни нашего Сообщества. Это не социологические данные, я беру эти цифры из головы, но я сказал бы, что 95% людей в выздоровлении используют молитву, как часть своего выздоровления. Большинство из нас делает это. Когда дело касается медитации, то я бы сказал, что, возможно, 5% людей, из общего количества всех, кто приходит на группы, делают ее. Но в Большой Книге нам даны очень четкие указания о том, что мы должны каждый день использовать такой духовный инструмент, как медитация. В Большой Книге нам даны три инструмента: молитва, медитация и визуализация. Большинство людей никогда вообще не слышали термин «визуализация». Я бы сказал, что меньше 1% делают визуализацию, как часть работы по выздоровлению.

Я надеюсь, что достаточно зажег ваше любопытство и интерес к 10 и 11 Шагу, и вы попытаетесь открыть свой разум для обретения нового опыта. Молитва, медитация и визуализация – это очень мощные духовные инструменты, которые изменяют вашу жизнь.

У всех есть раздаточный материал?

У тех, у кого нет, подойдите сюда, вы сможете его получить. Пожалуйста, удостоверьтесь, что у всех есть лист с инструкциями «12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций и 12 ежедневных визуализаций». Этот лист находится на странице 303.

Откройте свою Большую книгу на страница 80, абзац 2: *«Итак, мы вместе с нашей семьей перестраиваем наш дом и каждое утро просим в медитации нашего Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви»*. Давайте разберем это предложение по частям. Каждый раз, когда в Большой Книге вам говорится «просим» или «просили», то это – молитва. Мы о чем-то просим Бога. Так что я говорю своим парням взять это слово в рамочку. Я выделил таким образом все места в своей книге, где говорится о молитве. Так что мы каждое утро просим Бога о чем-то. Отсюда начинаются 12 молитв и 12 медитаций, которые я должен делать каждый день. И это не вопрос выбора. Здесь говорится, что каждое утро я должен просить Творца. У нас уже есть два инструмента: молитва и медитация. Вы заметили, что слово Творец написано с большой буквы? Каждый раз, когда вы видите слово в середине предложения в Большой Книге, написанное с большой буквы, то во всех этих местах Билл Уилсон говорит о Боге, как вы Его понимаете. Так что одним из вопросов, которые я задаю людям, с которыми начинаю работать, это: «Какова твоя концепция Создателя?». Это замечательная медитация. Посидеть в тишине и подумать: «Как я сюда попал? Кто создал меня? Какие мои взаимоотношения с моим Творцом?» Это чудесная медитация, я очень советую сделать ее.

Отлично! Давайте вернемся к 12на12.

Вернемся к страница 80, абзац 2: *«Итак, мы вместе с нашей семьей перестраиваем наш дом и каждое утро просим в медитации нашего Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви»*.

Я называю это молитвой 9 Шага. Мы уже увидели молитву, медитацию, теперь давайте посмотрим, где здесь визуализация. Каждое утро мы просим в медитации нашего Творца показать нам путь. Если я прошу Бога показать мне путь, то это значит – я прошу, чтобы Бог дал мне визуализацию того, как это должно выглядеть. Теперь у нас уже есть молитва, медитация и визуализация. Я прошу в медитации Бога показать мне, как выглядит путь толерантности, терпения, доброты и любви.

Как выглядит терпение? Вы знаете, как выглядит терпение? Для меня намного легче описать вам, как выглядит нетерпение, чем как выглядит терпение. Когда я думаю об этом, то в моей голове всплывает образ, как мой сынишка открывает дверь моего офиса, когда я занят. Подбегает ко мне и начинает говорить: «Папа, папа, папа! Помоги мне, пожалуйста...» – «ЧТО ТЕБЕ НУЖНО???!»

Это нетерпение. Это не толерантность. Часто это может быть отсутствие доброты. И, конечно же, в таком ответе нет любви. Так что я провалился во всех четырех. Я знаю, как не делать эти вещи, я знаю, как не применять эти принципы, но здесь вопрос стоит, как идти этим путем через мою жизнь и мои отношения в семье. Что же я прошу в этой молитве? Я прошу, чтобы Бог показал мне, как в этой же ситуации я должен поступить, применяя толерантность, терпение, доброту и любовь.

Одной из моих самых любимых историй в этой книге является история о том, что *«...алкоголик, как торнадо пронесется через жизни других людей...»* (прим. пер. – в русском переводе: *«...алкоголик бурей пронесется через жизни других людей»*).

Что ж, если я торнадо, раз я алкоголик, то я начинаю смотреть на людей, которые меня окружают – от самых близких и дальше по спирали, по мере того как значимость этих людей падает в моей жизни. Кто же первым попадает под удар торнадо? В моей жизни, это моя чудесная жена Бренда. Она получает большую часть ударов моего эгоизма. Так что я начинаю с Бренды, потом перехожу к Дюку и Ною, моим сыновьям, в моей утренней медитации. Я думаю: «Как это выглядит, когда я проявлял бы толерантность, терпение, доброту и любовь по поводу Бренды?» Есть, я увидел этот образ. Сразу же, после того как я сделал это, у меня в голове появляется образ того, как в течение последних двух или трех дней я не был толерантным, терпеливым, добрым или любящим к Бренде. Я делаю пометку для себя: мне нужно исправить это, чтобы этого не было. Я называю визуализацию маленькими фильмами в моей голове. Я стараюсь увидеть этот фильм: как это выглядит, когда я действительно проявляю толерантность, терпимость, доброту и любовь к членам своей семьи.

То же самое я делаю по поводу своих сыновей, Дюка и Ноя. Я делаю визуализацию того, как это должно выглядеть. Смотрю, не было ли в течение нескольких дней моментов, когда я проштрафился, и если такие были, я делаю пометки. Эти пометки помогают мне выработать план, как исправить случившееся. Что сделать, чтобы это не повторилось.

Во всем этом процессе есть одна замечательная вещь. Если я получил в своей голове стойкую визуализацию того, как это должно быть, то мне не нужно больше ее менять. Мне не нужно каждое утро ломать голову, делая новую визуализацию. Первое время, когда ты этим занимаешься, нужно достаточно много времени – 45-60 минут, чтобы пройти через все молитвы и медитации и сделать все визуализации. Но когда у вас в голове будут все эти визуализации, дело пойдет значительно быстрее. Последнюю неделю я засекал, сколько времени мне нужно на это. Чтобы пройти через весь процесс, я тратил семь минут.

Так что, когда вы впервые начинаете это делать, это целая рутина: взять распечатку, Большую книгу, начать делать пометки в книге и на полях. Но когда вы втянитесь, это станет стилем жизни. Я говорю это на всех записях, которые делаю: «АА – это не то, что я делаю, это то, как я живу». В Большой Книге много раз повторяется, что это наш образ жизни. АА – это стиль жизни. 12 Шагов – это не то, что я делаю, это то, как я живу. Моя работа – это то, что я делаю. Я хожу на работу, исполняю свои обязанности и получаю за это деньги. Но моя работа – это не моя жизнь. Это не мой образ жизни. Это то, чем я занимаюсь по жизни. Понятно? Я живу АА, я живу 12 Шагами, это неотделимые части меня, это не то, что я делаю, это то, как я живу. Это то, как я применяю эти принципы в моей жизни. Вы понимаете, о чем я говорю?

Хорошо. Так что мы молимся о толерантности, терпении, доброте и любви. Это первая молитва, медитация и визуализация. Вы обратили внимание, что написано дальше, в следующем абзаце?

«Духовная жизнь – это не теория. Нужно жить духовной жизнью».

Снова в Большой Книге говорится, что нам нужно жить духовной жизнью. Это не то, что я делаю, это то, как я живу. Здесь не написано, что 12 Шагов это что-то, что я должен делать. Здесь написано, что духовная жизнь – это образ жизни.

Причина, по которой я так много уделю время этому вопросу, вот в чем. Я хочу зачитать вам несколько цитат.

«Доктор Боб и Славные ветераны» – это книга по истории Анонимных Алкоголиков, страница 71, абзац 4: «Каждое утро начиналось с молитвы... После долгого молчания (медитации), во время которого они обращались к Богу, пытаюсь углубить соприкосновение с Ним, Анна читала что-нибудь из Библии».

Чуть ниже: «Затем мы замолкали и сидели тихо (делали медитацию). Затем мы делились тем, что каждый из нас почувствовал или не почувствовал. Это продолжалось полчаса, а иногда и час».

Вот что они делали. Таким образом трезвели первые 100 алкоголиков. Они читали какую-нибудь духовную литературу, а затем медитировали над тем: «Как я могу применить это в своей жизни?» Они получали визуализацию того, как они могут сделать мир, в котором живут, лучшим местом, потому что они жили в этом мире и были трезвыми. Всем парням, с которыми я работаю, я даю домашние задания. Я говорю с ними, как учитель. «Хорошо, вот твое домашнее задание – первое, второе, третье...». Вы можете посмотреть на людей, с которыми я работаю, – они все качают головами. Одно из заданий, которые я даю, это жить и воплощать в действие мысль: «Как я могу сделать этот мир лучше? Что я могу сделать для других людей? Что я могу сделать сегодня для общего течения жизни?». Я говорю им делать это, потому что я делаю это сам. Это образ жизни не только на уровне действий, но так же на уровне мыслей.

Из книги «Передай другому» (*прим. пер.* – русского перевода нет), страница 114, абзац 1: «Мы садились и пытались убрать из нашего разума все мысли о материальном мире и постараться увидеть самый лучший план нашей жизни на сегодняшний день, а затем следовать ему, какие бы руководства мы не получали».

Из книги «Доктор Боб и славные ветераны», страница 314, абзац 4: «Утренняя медитация доктора Боба состояла из короткой молитвы, двадцатиминутного чтения какого-нибудь отрывка из Библии и периода тишины, во время которого он ждал указаний, как ему следует использовать свои способности сегодня. Услышав ответ, он ревностно исполнял волю Отца в отношении себя».

Вот что делали те парни. Если они это делали, а я много лет пытался этого не делать, а вы слышали мою историю – у меня не очень хорошо все закончилось, то для меня остается один выход. Начать делать то, что делали они. Если я хочу получить то, что было у них, мне нужно начать копировать те действия, которые делали они.

Еще одна цитата, «Доктор Боб и славные ветераны», страница 151, абзац 1: «Когда я начинал, они подчеркивали важность утреннего времени тишины, ежедневных чтений и ежедневных контактов. Они говорили мне также, что я должен что-то сделать для своего алкоголизма каждый день». Это понятно? Вы помните наш 10 Шаг? *«Каждый день нам дается отсрочка приговора при условии поддержания нашего духовного состояния»*. Отлично! Двигаемся дальше!

А теперь послушайте очень внимательно этот кусочек. Я оставил самое лучшее на десерт! Это отрывок из книги «Доктор Боб и славные ветераны», страница 136, абзац 4: «АА-евцы того времени не считали участие в собраниях обязательным условием для поддержания

трезвости. Участие в них было желательным. Утренние чтения, молитвы и «время тишины» были, однако, обязательными».

Мы ходим на наши собрания для того, чтобы встречать новичков и нести весть о выздоровлении по нашему 12 Шагу. Вот цель собраний. Молитва, медитация и визуализация – вот инструменты, которые делают нас передовыми отрядами Божьего творения. И когда я говорю о Боге, то я говорю о Боге, как вы Его понимаете. О вашем лучшем Друге. Если Бог не ваш лучший друг, то начните делать эти 12 молитв и 12 медитаций и вы обретете себе лучшего Друга!

Откройте страницу 81 Большой Книги. Все мы слышали, что в Большой Книге множество обещаний, и на странице 81 находятся те, что многие люди называют «обещаниями 9 Шага». Но это всего лишь небольшое количество обещаний, которые есть в нашей книге. Однажды я засел за Большую книгу с целью выписать все обещания Большой Книги. У меня их набралось 237 штук. Также я выписал все «должны», «нужно» и «никогда».

Страница 81, абзац 2 – это обещания.

Дальше написано: «Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем – нет! Они исполняются для нас – иногда быстро, иногда медленно. Все это становится явью, если мы работаем над этим».

Это утверждение имеет условие. Всегда, когда я дохожу со своими парнями до места в Большой Книге, где дано обещание и вместе с ним какое-то условие, чтобы это обещание произошло, я говорю им взять это место в рамочку. Здесь написано: «*Все это становится явью, если мы работаем над этим*». Это означает, что я должен предпринять определенные действия. Чтобы получить все эти невероятные обещания, мне нужно проделать определенную работу. В Анонимных Алкоголиках и Ал-Аноне не раздают бесплатных завтраков. Мы не организация, где люди обретают трезвость на шару, не сделав ничего для этого. Вы получите все эти обещания, не потому что вы пришли к нам и посидели на нескольких собраниях. Все что вы получите, придя на собрание, – это временное облегчение от боли. Но у вас не будет духовного пробуждения. На этот час, пока длится собрание, вам станет лучше. Но когда вы покинете собрание, то автоматически начнет прогрессировать ваше духовное заболевание, и вы начнете думать, как же дожить до следующего собрания. Вы приходите на наши собрания и воруете нашу духовность, пытаетесь потом пойти и начать жить своей жизнью. Вы просто используете собрания АА как бензоколонку, чтобы наполнить свои баки. Но очень скоро бензин заканчивается. А если у вас есть ваши личные взаимоотношения с Богом, как вы Его понимаете, то вы можете быть подключены к этому ресурсу питания в любое время. Вы сможете наполнять ваши баки духовной силой в любое время дня и ночи. Вы сможете делать это в ванной, вы сможете делать это в машине, вы сможете делать это на работе. Вы сможете делать это в кабинете у доктора!

Недавно у меня был фантастический опыт. Я поскользнулся и при падении повредил свою спину. Я не знал всю степень повреждения, пока в больнице мне не сделали рентген и томографию. Когда доктор посмотрел на результаты, которые он получил, то сказал мне: «О боже! Посмотри на это! Более половины позвонков в твоём позвоночнике смещены!» В этот момент мой мозг отключился. Дальше я уже не мог слышать доктора. Я сделал что-то, что было очень неожиданным в этот момент. Я поднял руку вверх. Доктор сказал: «Что?» – «Прошу прощения, док, я не слышу ничего из того, что вы мне говорите». И я начал молиться вслух: «Господи, ты мне нужен здесь. Ты мне нужен, Отец, в этой комнате, чтобы укрепить мой дух и предстать лицом к лицу с тем, что произошло!» Я должен был это сделать, потому что первая вещь, которую я услышал в своей голове после слов доктора, была: «Моя карьера закончена! Эта боль будет со мной всю мою оставшуюся жизнь! Ты никогда не поправишься!» Это было то, что происходило в моей голове! Я не слышал ни

слова из того, что говорил доктор. Но когда я пригласил Бога в эту комнату, я услышал тот же самый голос, который я слышал два часа назад, во время утренней молитвы и медитации. Этот голос сказал: «Я позабочусь о тебе! Не беспокойся! Я буду с тобой! Все будет хорошо!» Затем я посмотрел на доктора и сказал: «Повторите еще раз все сначала, теперь я готов услышать это!» Доктор посмотрел на меня и сказал: «Я никогда не видел, чтобы кто-то делал это до вас!» Я ответил: «Добро пожаловать в мой мир, доктор!» ☺

В конце концов оказалось, что этот доктор верующий человек, и визит к нему был началом серии очень интересных событий. Я делился своим духовным опытом с этим врачом в его кабинете. Разве это не здорово?! Все это произошло только потому, что я пригласил Бога быть со мной. На странице 53 написано, что в глубине души каждого мужчины, женщины и ребенка есть основополагающая идея Бога. Это означает, что во мне и, между прочим, в вас тоже, есть Бог. Бог был со мной даже когда я пил. Я могу прямо сейчас выпить рюмку спиртного – и Бог не станет дальше от меня, чем Он есть прямо сейчас. Иногда я чувствую, что Бог отошел от меня. Куда Он ушел? Он никуда не уходил. Он всегда со мной, Он всегда стучится ко мне, чтобы я впустил Его. Он хочет иметь со мной эти отношения. Но что-то внутри меня блокирует меня от Бога. И вся цель этих 12 молитв и 12 медитаций – это убрать весь тот мусор, который отделяет меня от Бога. Что это за мусор? Это Resentment, страх, вина, стыд, и т.д. Мне нужно расчищать мой духовный канал, по которому Бог будет протекать через меня в этот мир. Вы понимаете, о чем я говорю?

Отлично!

Давайте продолжим: *«Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем – нет! Они исполняются для нас – иногда быстро, иногда медленно. Все это становится явью, если мы работаем над этим. Эта мысль приводит нас к Десятому Шагу».*

Какая мысль? Что «становится явью, если мы работаем над этим»? Еще раз повторяю, что в Большой Книге много мест, где нам даны условия для получения чего-то. У нас нет бесплатных обедов. У вас может быть огромное желание бросить пить, и вы умрете с этим желанием в результате своего пьянства, потому что, как написано на странице 33: *«Мы испытывали огромное желание прекратить пить раз и навсегда. И все же нам не удалось сделать это».* Для того чтобы быть членом Сообщества Анонимных Алкоголиков и ходить на собрания, вам достаточно иметь желание бросить пить. Для того чтобы протрезветь, одного желания недостаточно – нужны действия. Какие действия?

«Эта мысль приводит нас к Десятому Шагу, который рекомендует нам продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые новые ошибки на нашем пути».

А теперь давайте более внимательно остановимся на этом предложении. Мы должны продолжать делать личную инвентаризацию, по большому счету это каждодневные мини-инвентаризации. На наших собраниях вы можете услышать множество вещей, которые могут выдаваться за цитаты из Большой Книги, но которые на самом деле не являются такими. Множество людей, говоря о 10 Шаге, рассказывают о том, что они делают мысленный 4 Шаг. Но этого не написано в Большой Книге. В Большой Книге написано, что мы продолжаем делать личные инвентаризации. А где написаны инструкции о том, как делать инвентаризации? В 4 Шаге. Открываем раздел книги о 4 Шаге и читаем.

Инвентаризация по Resentment, страница 63, абзац 1: *«Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге».* Инвентаризация по страху, страница 66, абзац 2: *«Мы тщательно пересмотрели наши страхи. Мы записали все, чего мы боимся...»* Инвентаризация по неправильному сексуальному поведению, страница 68, абзац 1: *«Все это мы записали на бумаге и посмотрели на это».* Список людей, которым мы причинили ущерб, страница 69, абзац 2: *«Мы записали имена людей, которых мы обидели своим поведением...»*

То есть все, что касается наших инвентаризаций, мы должны делать письменно, потому что так написано в Большой Книге.

«Мы начали жить таким образом, когда привели в порядок наше прошлое».

Люди, которых я спонсирую, начинают делать молитву и медитацию еще до того, как они начнут писать их 4 Шаг. Они начинают делать 10 и 11 Шаги на ежедневной основе с самого начала.

Если вы нанесли в свою жизнь столько хлама во время своей алкогольной карьеры, то зачем добавлять новый? Пока мы будем делать наш 4 Шаг, мы должны что-то делать со всеми теми проблемами, которые происходят в нашей жизни каждый день. Именно поэтому, я даю инструменты 10 Шага: молитву, медитацию и визуализацию всем своим спонсируемым с самого начала. Иногда люди заявляют мне: «Подожди минутку, ты не должен говорить о Боге с новичками! Ты пугаешь их! Они убегут от нас!» Угадайте, что произойдет? Алкоголь испугает их еще больше, и они вернуться, если они готовы! Я не беспокоюсь по этому поводу. Если они хотят иметь то, что есть у меня, если они в достаточном отчаянии, то они протянут руку и возьмут эти духовные инструменты, которые написаны в Большой Книге.

Читаем дальше: *«Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – расти в понимании и эффективности. Это происходит не сразу. Это должно длиться всю нашу жизнь. Мы продолжаем наблюдать за проявлениями эгоизма, нечестности, Resentment и страха».*

Я работаю с одним словом в Большой Книге уже более 15 лет. Это слово «наблюдать». Что означает «наблюдать»? Зачем я должен наблюдать? За проявлениями эгоизма, нечестности, Resentment и страха.

Когда они появляются.

Заметьте, что здесь не написано – Если, они появятся. Здесь написано, **КОГДА** они появятся, то есть нам дается 100%-ная гарантия, что они будут проявляться.

«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. Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом».

Они обязательно появятся. Если вы живете дни и недели без страха, эгоизма, нечестности, Resentment, то вы находитесь в духовном сне, думая, что вы пробуждены. Если мы находимся в таком положении, то мы всячески отбиваемся от других людей, которые периодически говорят нам: «Что с тобой происходит? У тебя все хорошо? Ты какой-то раздражительный в последнее время!» Что мы отвечаем? «У меня все хорошо!»

Что же мы должны сделать, когда они проявятся? Нам даны четкие инструкции. Первое, когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Второе, мы немедленно обсуждаем это с кем-то.

Иногда мы можем сделать это даже с тем человеком, на которого мы злимся. Кто-то стоял когда-нибудь в очереди в супермаркете, а перед вами стоят люди, которые решили установить мировой рекорд по количеству покупок за один раз? Вы смотрите по сторонам, и вам кажется, что во всех остальных очередях процесс идет как минимум в три раза быстрее! В конце концов, вы практически взрываетесь от раздражения, когда кассир спрашивает женщину впереди вас, есть ли у нее 45 центов, и она начинает искать эту

мелочь по всей сумке. И у вас такое ощущение, что вы умрете в этой очереди! Я начинаю всячески выказывать свое нетерпение и, может быть, даже отпущу какое-нибудь саркастическое высказывание по этому поводу. Да, я вижу людей, которые понимают, о чем речь. У меня это тоже бывало. И вот я стою в такой очереди и ловлю себя на мысли, что я сейчас не тот человек, которым бы хотел быть. Я наполнен Resentment, эгоизмом, нетерпением. И я всячески демонстрирую это даме, которая стоит впереди меня. Так что я останавливаю себя и начинаю: **«Боже, прошу тебя, избавь меня от Resentment, эгоизма и нетерпения. Прочти Тебя, Отец, наполни мое сердце любовью, терпением, толерантностью и добротой ко всем этим людям»**. Затем я говорю: «Прошу прощения, мэм, за мою нетерпеливость. Просто у меня сегодня плохой день!» Что я только что сделал? Я немедленно обсудил это с кем-то! Я поделился своим состоянием с человеком, на которого злился. Я сделал вторую инструкцию по 10 Шагу. И мне не нужно хаотично искать телефон, чтобы позвонить своему спонсору и сказать: «Ты не поверишь, что я только что испытал, стоя в очереди в супермаркете...»

Если бы мне нужно было это сделать, то я бы позвонил спонсору. Или бы я позвонил любому из присутствующих в этой комнате и сказал бы: «Привет! Хочу сделать тебе 10 Шаг. Я очень разозлился на одну женщину в супермаркете...»

Мне нужно сделать это, мне нужно обсудить то, что происходит в моей голове, с другим человеком. Мне нужно сделать это для того, чтобы перестать слушать этот комитет, который находится в моей голове. Когда вы находитесь в своей голове, когда вы начинаете прислушиваться ко всем тем голосам, которые раздаются в вашей голове, то вы находитесь на вражеской территории. На странице 22, абзац 2 написано, что наша проблема находится в нашем мышлении, а не связана с нашим телом. Поэтому, для того чтобы обрести Бога, вам нужно быть вне себя! ♪

Поэтому путем молитвы, медитации и визуализации вы начинаете искать Силу за пределами самих себя, и в конце концов, обнаружите великую реальность, что эта Сила находится в вас. Но вы заблокированы от нее, и вам нужно снять этот блок.

«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» (прим. пер. – в русском переводе вообще нет этого предложения).

Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь.

Это сердце 10 Шага – кому я могу помочь?

Очень часто этим человеком является тот, на которого я злился. Например, в том же супермаркете, после того как я попросил прощения, я могу сказать: «У меня был плохой день сегодня! А как вы чувствуете себя? С вами все в порядке?»

У меня есть подобный опыт с женщиной, которая делает кофе на входе. Она сделала мне замечательный кофе, она была приветлива со мной, она дала правильно сдачу. Я был готов взять кофе и уйти, но затем услышал этот тихий голос внутри меня. Я спросил ее: «Как ваши дела сегодня?» Заметьте, я не сделал ничего плохого, но этот принцип «перевести свое внимание с самого себя и направить его на другого человека» работает невероятно! Это очень не-поалкогольному, взять и поинтересоваться, как дела у другого человека! Она сказала: «Спасибо! У меня сегодня все в порядке!» Затем я сказал: «Я очень благодарен вам за то, что вы хорошо делаете свое дело! Мне очень нравится в вашем отеле! У вас очень уютно и мило! Ваш персонал очень приветливый! Хорошего вам дня!» Вам нужно было видеть ее лицо! Она расплылась в улыбке, в ее глазах была

признательность и радость! Она сказала: «Спасибо! Спасибо большое за ваши слова! Вам тоже хорошего дня!»

Скажите, заняло ли это у меня много времени, чтобы сделать это маленькое доброе дело? Нет! Это заняло 30 секунд. Но я живу трезвый в этом мире, и моя задача стараться делать мир, в котором я живу, немного лучше, немного приветливее, немного радостней!

Мне легко делать это, потому что у меня много опыта в этом. Я делаю подобные вещи много лет. Большинство своего опыта я приобрел, когда я где-то проштрафился! ☺

«Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь. Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом.»

Это очень сильное утверждение! Очень-очень сильное! Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом.

В раздаточном материале, который у вас есть, собрано очень много молитв и медитаций, к сожалению, мы не сможем пройти их все, но я хотел бы остановиться на одной из них.

Странице 82, абзац 2: *«Однако, можно легко ослабить нашу духовную Программу действия, если мы будем почивать на лаврах.»*

Вы знаете, что означает «почивать на лаврах»? Вот, какое определение вы можете найти в словаре: «Лавровый венок (венец), каким награждали победителей сражений и соревнований. "Почивать на лаврах" означает, таким образом, "успокоиться и заснуть после победы". Часто употребляется в запретительной форме, напр., "Не стоит почивать на лаврах", то есть нужно сохранять бдительность после победы».

«Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от...»

Хождения на группы? – Нет!

Общения с нашим спонсором? – Нет!

Посещения психолога? – Нет!

«На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния. Каждый день...»

Подождите, они только что сказали «каждый день»? – Каждый день – это день, когда мы должны...

Что? Подождите, я думал, что в выздоровлении нет никаких "должны"? – На самом деле в выздоровлении очень много «должны»!

«Каждый день – это день, когда мы должны вносить визуализацию Божьей воли во все наши действия.»

Как вы думаете, они действительно имели в виду «во все наши действия»? Да, они имеют в виду «во все наши действия» – в этом все дело! Опять же, вот перед нами духовные инструменты, которые даны в Большой Книге – молитва, медитация и визуализация.

Двигаемся дальше, страница 83, абзац 3: *«Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день»*.

Одна из вещей, которые я хочу делать – это повторять то, что делали первые 100 алкоголиков. До того как они напечатали Большую книгу, у них была оригинальная рукопись, которую они разослали многим докторам и священникам, чтобы получить их обратную связь. И в оригинале не было написано: *«Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день»*. В оригинале было написано: *«Когда мы просыпаемся утром, мы смотрим на предыдущий день»*. Я читал вам цитаты из наших книг по истории АА. Они делали эту работу утром. Утром они делали молитву и медитацию, чтобы получить визуализацию того, как им нужно прожить свой день.

Это то, как я делаю это сегодня. Я делаю эту работу утром.

На странице 83, абзац 3, нам даны 12 вопросов, на которые мы должны ответить. Они есть в вашем раздаточном материале, там также написано, что я делаю с каждым из этих вопросов.

Был ли я наполнен Resentment? Через всю книгу проходят вопросы: *«Был ли я наполнен Resentment, эгоистичным, нечестным или испытывал страх?»*

Если я был наполнен Resentment, то Большая Книга дает нам четкие инструкции. Нам нужно написать инвентаризацию на четыре колонки. Мы пишем наши первые три колонки, а затем на странице 65, абзац 3 нам дается молитва. Как вы заметили, я люблю число 12. 12 Шагов, 12 Традиций, 12 Концепций служения, 12 Вопросов. В этой молитве нам дают 12 духовных принципов. Давайте посмотрим на них.

Откройте книгу на страница 65, § 3. Мы находимся между 3 и 4 колонками – «наш путь был таким: мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло...»; 1 колонка – «...были, возможно, духовно больны. Хотя нам не нравились эти симптомы...»; 2 колонка – «... и то, что нас это задевало...»; 3 колонка – «...все же они, как и мы были больны. Мы просили Бога...».

Просили. Как вы помните, везде, где в Большой Книге говорится, что мы просим Бога, это молитва.

Так что «...мы просили Бога помочь показать нам...» – это медитация и визуализация – «...как относиться к ним с той же...». Толерантность – раз; сострадание – два; терпение – три; с той же радостью (жизнерадостностью) – четыре, с которой я относился бы к больному другу. Друг – пять. Как мы ведем себя с нашими друзьями? Как мы поступаем? Мы даруем им прощение. Как же мы относились к большинству людей, которые записаны в нашем списке? Мы относились к ним как к мерзавцам, которые должны гореть в аду! Но эта молитва говорит мне, что я должен молиться за них так, как за своих друзей. В этой молитве я прошу Бога даровать мне прощение, как если бы передо мной был мой друг.

Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: *«Это больной человек. Как я могу быть полезным для него?»* – еще один кусочек, шесть. *«Господи, спаси меня от злости»* – семь. *«Да исполнится воля Твоя»* – восемь. Мы избегаем споров – девять. И возмездия – десять. Ведь мы не стали бы так относиться к больному человеку. Если мы себе это позволим, то мы не сможем быть полезными для них. *«Мы не можем помочь всем людям, но Бог покажет нам – это визуализация – Он покажет нам, как относиться с добротой...»* Доброта – одиннадцать. И толерантным взглядом по отношению к каждому, толерантный взгляд – это двенадцать. Но, подождите минутку. Номер один – это «толерантность», а номер двенадцать – «толерантный взгляд». Какая разница? Мне нравится один пример, хотя он и слегка грубоват. Представьте, что у меня есть друг, у которого есть привычка

постоянно ковыряться в носу во время разговора. Так как он мой друг, я проявляю толерантность к этому факту. Он мой друг, он нравится мне в целом, поэтому я принимаю эту его привычку. Толерантность – это что-то, на что я закрываю глаза. Но в моем мышлении, когда я думаю о нем, то я думаю о нем, как о том, кто ковыряется в носу. Если же у меня есть «толерантный взгляд», то я смотрю на него, как на больного Божьего ребенка. Я проявляю к нему сострадание и милосердие. Я больше не думаю о нем, как о человеке, который ковыряется в носу. Во мне меняется отношение к нему. Вы поняли разницу между «толерантностью» и «толерантным взглядом»?

Я трансформирую эти два абзаца в молитву: *«Боже, покажи мне, как мне относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которыми я с радостью отнесся бы к больному другу. Это больной человек. Как я могу быть полезным для него? Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля твоя! Боже, помоги мне избежать споров и возмездия. Ведь я бы не стал так относиться к больному другу. Если я позволю себе это, я не смогу быть полезным для него. Боже, я не могу быть полезным всем людям, но, прошу Тебя, покажи мне, как относиться к каждому человеку с добротой и толерантным взглядом».*

Еще один нюанс. Я пишу свою молитву. Это очень мощная практика – писать молитву о прощении других людей. Если вы этого не делали, попробуйте! Это радикально изменило мое отношение к этому процессу, и значительно расширило мой Духовный опыт.

Итак, вот 12 частей этой молитвы. Как я уже говорил, ее называют «молитвой о прощении». Мы произносим эту молитву между третьей и четвертой колонками нашей инвентаризации. Давайте вернемся на страницу 83, абзац 3: *«когда мы ложимся спать... – для меня "когда вы просыпаетесь утром..." – нужно конструктивно оценить предыдущий день».* Не был ли я в течение вчерашнего дня наполнен Resentment? Если у меня был Resentment, то я пишу инвентаризацию. Это означает, что я действительно пишу первую колонку, что они сделали мне во второй колонке, что во мне было задето в третьей колонке, затем я беру эти 12 частей молитвы и произношу или пишу молитву за этого человека, на которого я злился. Все это очищает мое сердце. Только потом, когда мое сердце избавлено от злобы, я задаю себе четыре вопроса из четвертой колонки. Где я был эгоистичным? Где я был нечестным? Где я был своекорыстным? Чего я боялся? Цель всей инвентаризации – прийти к страху. Когда я пришел к страху, то я использую инструмент для работы со страхом, который находится в Большой Книге на странице 68. Я прошу, чтобы Бог забрал мой страх и направил мое внимание на то, каким мне надлежит быть согласно Его воле. Это две одинаково важные части. Сначала я прошу, чтобы Бог избавил меня от страха, затем, на свободное от страха место в моей душе, я прошу, чтобы Бог положил что-то – каким мне надлежит быть согласно Его воле. И в книге написано, что мы сразу же перерастаем наш страх.

Страх – это то, что блокирует канал между мной и Богом. Мне кажется, что я испытываю злобу и раздражение, но на самом деле это страх. Каждый раз, когда вы видите, что кто-то злится, помните, что злость – это второстепенная эмоция. Это никогда не основная эмоция. Что-то заставляет нас злиться. И в 99,9% случаев для алкоголиков – это страх. Мы настоящие генераторы страха.

Мы можем двигаться дальше? Отлично!

Одна из вещей, которой учил меня мой первый спонсор, Карл, это то, что: «Никогда не позволяй другим людям читать Большую книгу за тебя». То же самое я говорю вам: «Никогда не позволяйте другим людям читать Большую книгу за вас». У всех из вас есть раздаточный материал, который поможет вам работать с 12на12, но я прошу вас, не используйте в качестве инструмента выздоровления этот раздаточный материал без Большой Книги! Этот раздаточный материал всего лишь указатель к настоящим

инструментам. Не фокусируйтесь на указателе, идите к инструментам. Используйте Большую книгу саму по себе. Возьмите этот раздаточный материал и используйте его для поиска нужных мест в Большой Книге – получите свой собственный опыт.

Когда вы работаете с Большой книгой, постоянно задавайте себе вопросы: «А что это значит для меня? Имею ли я такой опыт?»

Если вы увидите слова «если», «когда», то это предложения, которые включают в себя условия. Если вы сделаете это, то получите такой результат. В Большой Книге также есть предложения, которые имеют двойное условие. Иногда это «если», «когда», а после них слово «затем». Это означает, что если я хочу получить это и это, то я должен сделать что-то, а затем сделать еще что-то. Я не получу желаемое, если я сделаю только половину условия.

Мне кажется, что это очень важно. Я на секундочку отвлекусь. Это одно из высказываний в Большой Книге, о котором бы я хотел спросить Билла Уилсона, если бы он был жив. В главе «Программа в действии» говорится о том, что полумеры ничем не помогли нам. Полумеры не означают, что мы получим половину, полумеры, наоборот, делают нас еще больнее, чем мы были. Полумеры заставляют меня чувствовать себя еще хуже, чем до этого. Если вы делаете эту Программу полумерами: чуть-чуть молитесь, похаживаете на группы, позваниваете спонсору, время от времени собираетесь заняться служением, то посмотрите, что получится в результате. В результате вы, возможно, и перестанете пить. Вы получите трезвость. Но вас заполнит злоба, страх, обиды, жалость к себе, боль, депрессия, в вашу жизнь придут четыре всадника, которые описаны на странице 147, – Ужас, Замешательство, Разочарование и Отчаяние. И у вас уже не будет алкоголя, чтобы убрать эту боль. Это мой личный опыт и опыт людей, с которыми я общался на протяжении многих лет. Полумеры не дают половину результата, они делают вас еще больнее, чем вы были до этого! Но я отступил от нашей темы.

К сожалению, у нас мало времени. Остальные молитвы, медитации и визуализации вы найдете в своих раздаточных материалах.

Некоторые люди вообще никогда не медитировали, поэтому я хотел бы поговорить немного о медитации. В медитации нет ничего иллюзорного, заоблачного и невероятного. Медитация – это очень просто. Цель медитации – вернуться в «здесь и сейчас», в этот момент. В дальневосточной практике описывается «Диалог 1000 обезьян» в вашей голове. Я люблю называть этот диалог «itty-bitty-shitty committee», что означает примерно следующее: «собрание комитета по обсуждению всякой чепухи». Вы понимаете, о чем я? Присутствие в голове множества разных голосов, каждый из которых пытается заставить вас делать то, что он хочет. Я назвал все эти голоса. В моей голове есть Судья. Судья постоянно судит окружающий мир и людей. Также у меня есть Жюри, Палач. Судья – это голос, который судит. Он передает дело Жюри, они подписывают приговор и передают его Палачу, который должен решить, как мне вас наказать. Если я не могу разобраться с вами прямо сейчас, то дело передается четвертому образу – Наемному убийце. Наемный убийца – это образ в моей голове, который никогда ничего не забывает. Он будет ждать годы, чтобы наказать вас. Также у меня в голове есть Банкир. Есть Ромео. Ромео уверен, что Бог дал ему дар соблазнять женщин. Он был тем, кто толкал меня делать 13 Шаги в начале моей трезвости. Также в моей голове есть голос Духовного человека, он – трезвый член Сообщества Анонимных Алкоголиков. Он хочет, чтобы на наших группах был Бог, служение и выздоровление. Но не дай вам Бог, чтобы на его группе происходило что-то не так!

Кстати, если вы знаете, какую-нибудь группу по имени одного из ее членов, например, группа Джо или группа Билла, то мой вам совет: уходите с такой группы. Если группа собирается вокруг одного человека, то что-то не так с этой группой. Мы позволяем Богу

говорить через наше групповое сознание. Никакая группа не должна быть группой чьего-то имени, это должна быть «наша» группа.

Так что, как же вернуться в «здесь и сейчас»? Большинство из нас знает, что такое быть вне этого момента, когда мы начинаем бегать, как хомяк в колесе. В голове начинается собрание комитета: «О боже, мне нужно сделать это, это и это! Мне нужно заплатить за квартиру! Мне нужно убрать в доме! Мой начальник меня не ценит! Вчера на собрании тот, тот и тот вели себя неправильно!» – что угодно может происходить в нашей голове! Все что угодно, только не настоящая жизнь в сознательном контакте с Богом здесь и сейчас. Мы можем быть в контакте с Богом в один единственный момент нашей жизни – в этот момент, сейчас!

Можно очень легко проверить уровень своей духовной жизни на сегодняшний день. Когда вы вечером кладете свою голову на подушку, если вы не можете сразу же заснуть, а в вашей голове началось собрание комитета, то что-то не в порядке с вашим духовным состоянием.

Моя жена Бренда может подтвердить вам это. Я могу лечь в кровать, положить голову на подушку и заснуть на середине предложения, когда она рассказывает мне о прожитом дне. Я уже не просыпаюсь по ночам или с утра в состоянии, что комитет в моей голове только и ждал, чтобы заговорить. У кого-то был такой опыт, что вы просыпались ночью и больше не могли заснуть, потому что вашей голове был такой шум, что вы просто сходили с ума? Тогда вы понимаете, о чем я говорю.

Какой самый быстрый способ вернуться в нынешний момент, в «здесь и сейчас»? Самый быстрый способ – это сделать то, что каждый из нас делает примерно от 17 до 23 тысяч раз за день. Дыхание. Просто дыхание. Певица Фэйт Хилл – одна из самых великих духовных учителей всех времен со своей песней «Просто дыши». Очень часто это именно то, что нужно сделать! Иногда, когда я звоню своим духовным советникам и начинаю рассказывать им о причине своего беспокойства, они мне говорят: «Дэйв, стой! Сделай вдох-выдох, вдох-выдох! Рассказывай!» После этого я уже могу спокойно поговорить о сложившейся ситуации. Очень часто мои проблемы решаются просто от того, что я сделал несколько глубоких вдохов-выдохов. Они решаются, потому что я начинаю видеть, что этих проблем на самом деле не существует. Девять из десяти моих проблем рождаются в моем мышлении и там же решаются. Решением этих проблем является вдох-выдох, вдох-выдох. Я просто начинаю видеть, что этих проблем нет. Они – плод моей фантазии, и мне не нужно тратить на них время!

Очень часто мои духовные советники напоминают мне, что «то чего я хочу, не имеет значения». Если вам интересно, вы можете подойти ко мне, и я подарю вам наклейку, которую заказал для себя: «То чего я хочу, не имеет значения!» Это похоже на шутку, но это работает. Мне нужны повсюду визуальные напоминания об этом. Я отдал свое право голоса Богу. Когда мне звонят мои спонсируемые и начинают сразу же обрушивать на меня шквал своих проблем: «Дэйв, ты не поверишь, он... она... сделали это...!» Я говорю: «Дружище, притормози! Слушай, разве у тебя появилось право голоса в принятии решений в этом мире? Это привилегия Бога!» Они сразу же делают глубокий вдох-выдох и говорят: «Да, ты прав!»

Если вы не знаете, как поступить, то можете воспользоваться выражением, которое я использую для таких моментов: «Будьте там, где ваши ноги!» Будьте здесь и сейчас, прямо в этом моменте. Если вам нужно, то вы можете опустить свой взгляд и посмотреть на свои ноги. Прямо сейчас мы находимся в этом помещении. Что делает ваш эгоизм? Он пытается вытолкнуть вас либо в прошлое, либо в будущее: «Мне нужно приготовить поесть, когда я приду домой! Мне нужно заплатить за квартиру! Я забыл, мне же сегодня открывать группу!» Вы находитесь либо в прошлом, либо в будущем. Вы не находитесь здесь и сейчас,

в единственный момент времени, когда вы можете быть в контакте с Богом. Бог есть в прошлом, Бог есть в будущем, но мы не можем попасть туда. Мы живем в настоящем.

Вытолкнуть нас из этого момента, из «здесь и сейчас» – вот работа нашего эгоизма. Эгоизм берет ситуацию из прошлого и проецирует его в наше будущее, говоря нам: «Вот, посмотри, что с тобой будет!». И посмотрите, что произошло. Ваш эгоизм очень творчески вытолкнул вас из «здесь и сейчас» и направил в будущее. Вы в будущем, и больше не в единственном моменте времени, когда вы можете быть в контакте с Богом, вы больше не здесь и сейчас.

Так что наша цель вернуться в «здесь и сейчас». Как я уже говорил, одним из самых простых инструментов, чтобы вернуться в «здесь и сейчас», является дыхание. Мы дышим тысячи раз в день. Тысячи-тысячи раз в день. Но как часто мы думаем о нашем дыхании? Практически никогда.

Так что усадьтесь удобнее на своих стульях. Поставьте ноги, как вам удобно. Мне нравится говорить: «Расслабьтесь и сядьте с чувством собственного достоинства». Вам не нужно превращаться в бесформенную расслабленную массу, просто расслабьте все мышцы вашего тела. Это касается также вашего лица. Постарайтесь расслабить мышцы на вашем лице. Если у вас есть животик, как и у меня, я предлагаю вам расслабить ремень на несколько сантиметров. Я обещаю вам, никто не будет смотреть на вас! ☺ Мы сейчас будем дышать, поэтому расслабьте и расстегните все элементы вашей одежды, которые будут мешать вам дышать полной грудью. Сделайте, что-то со своими руками. Традиционной восточной позицией является держание ладоней направленными вверх. Вы можете сложить руки лодочкой. Все это ассоциируется с позицией и готовностью попросить что-то у Бога. Если ваши ладони смотрят вниз, то вы не просите ничего – вы направлены на себя. Вы можете расположить руки, как вам угодно. Меня интересует, чтобы вы максимально расслабились.

Я попрошу вас, чтобы вы сделали два глубоких вдоха и два глубоких выдоха. В японской традиции это называется «Тан ти ен». Сделайте эти два вдоха и два выдоха максимально глубоко. Используйте полностью свои легкие. Это называется «дышать животом». Сделайте вдох так, чтобы ваш живот начал подниматься, таким образом вы используете полностью потенциал своих легких. Медленный вдох – медленный выдох... Большинство зависимых людей дышат верхней частью своих легких, и это выглядит, как вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох... Поэтому я прошу вас сделать медленный глубокий вдох, задействовав весь потенциал своих легких, и медленный выдох. Затем снова медленный глубокий вдох – медленный глубокий выдох.

Сконцентрируйтесь на этих двух вдохах-выдохах, вы почувствуете себя здесь и сейчас, в этом моменте. Затем отпустите себя и побудьте здесь и сейчас. Вы можете закрыть глаза или держать их открытыми и просто посмотреть по сторонам. Отложить мысли в сторону и просто быть здесь и сейчас.

Вы обратили внимание, что, перед тем как мы начали, мы спалили немного шалфея и комнату заполнил легкий аромат? Это очень удивило многих. Что это такое? Знаете, что я сделал? Я вернул вас в «здесь и сейчас». Когда вы почувствовали запах шалфея, то автоматически вернулись от мыслей о своей работе в эту комнату, в «здесь и сейчас». Вы были в этом моменте. Не имеет значения, нравится вам запах шалфея или нет – он вернул вас в «здесь и сейчас».

Кроме того, я использую колокольчик. Попробуйте вслушаться в звон колокольчика. Он также вернет вас в «здесь и сейчас».

Итак, что я попрошу вас сделать: сделайте два глубоких медленных вдоха, и два глубоких медленных выдоха, потом вслушайтесь в звон колокольчика. Затем мы побудем в тишине 40–60 секунд...

Отлично! Все поняли инструкции?

Вперед. Глубокий медленный вздох

(Тишина в течение 60 секунд.)

Отлично!

Поднимите руки, кто слышал, как кто-то кашлял снаружи? Фантастика! Угадajte, что это значит? Это значит, вы были здесь и сейчас. Этот кашель никогда больше не повторится в это же время, при этих же обстоятельствах.

Что помогло услышать этот кашель? То, что вы дышали и были сконцентрированы на своем дыхании.

Кто-нибудь из вас слышал, как где-то по соседству кто-то свистел носом? И ваш мозг протестовал против этого: «Перестань, пожалуйста, свистеть! Я тут стараюсь медитировать, а ты мне мешаешь!» Угадajte, что это значит? Это значит, вы были здесь и сейчас.

Если вы в здесь и сейчас, и вы видите, как ваш эгоизм пытается снова посадить вас в колесо для хомячков, чтобы вы опять начали бегать по кругу, то, если вы здесь и сейчас, вы можете сказать: «Минуточку, я не хочу этого делать! Спасибо за предложение, но до свидания!» Сколько времени это заняло у вас? 40–60 секунд? Я стараюсь делать это каждые 3–4 часа в течение 3–4 минут. Я просто останавливаюсь, расслабляюсь и говорю: «Боже, я больше не руковожу своей жизнью! Да исполнится воля Твоя, а не моя!» Затем я провожу время в маленькой медитации. Я возвращаюсь в «здесь и сейчас»!

Последние десятилетия прошли под знаком изучения нашего мозга. Ученые со всего мира открывают все больше и больше интересных фактов про наше мышление. Очень много прогрессивных больниц начали использовать молитву и медитацию при лечении своих пациентов. Они обучают пациентов дыхательным упражнениям вкуче с йогой. Пациенты, которые начали использовать все эти упражнения наряду с традиционным лечением, показали поразительные результаты, когда врачи начали исследовать их мозг. Люди, которые занимались молитвой и медитацией в течение трех-четырех недель смогли показать значительно лучшие результаты в разных тестированиях, чем они показывали до этого. Большинство этих тестов нужно было сделать быстро, чтобы посмотреть на способность мозга адаптироваться и работать в стрессовых ситуациях. Большинство людей, которые занимались молитвой и медитацией, имели намного больший уровень сосредоточенности на решении задач, чем те, которые не делали их.

Также интересным фактом было то, что после того как человек начинает регулярно заниматься молитвой и медитацией, его анализы крови значительно улучшались, а следовательно и вся иммунная система работала лучше. Молитва и медитация стимулируют нашу иммунную систему.

Мы живем в веке информационных технологий. Нас окружает информация. Огромное, огромное количество информации. Я читал статистический опрос студентов одного из университетов в возрасте до 22 лет. Так вот многие из них встают 2-3 раза за ночь, чтобы проверить свою почту. Они живут в постоянном напряжении. У большинства из нас есть

мобильные телефоны, у многих больше чем один. Нас окружают социальные сети: Facebook, Twitter и т.д.

В Большой Книге говорится о дне отдыха. Когда был последний раз, чтобы вы отключили все телефоны, компьютеры, радио, никаких iPad, iPhone, iPod и т.д. и вы просто были. Просто были!

Когда вы сидите и ничего не делаете, это не значит, что вы ничего не делаете. Вы делаете что-то – если вы находитесь здесь и сейчас, вы находитесь в сознательном контакте с Богом и этим миром. Но как же тяжело это делать. Ваш разум протестует, ваш эгоизм начинает говорить: «Пойди и сделай то, то и то! Мне нужно вот это! Проверь свою почту и зайди в интернет! Я хочу это, это и это! Я хочу, я хочу, я хочу!». Это эгоизм. Помните, задача вашего эгоизма вытолкнуть вас из «здесь и сейчас».

Я хочу познакомить вас с еще одной чудесной духовной техникой.

У всех есть конфета, которые раздавали на входе? Отлично!

О чем мы уже говорили? Мы говорили о дыхании, правильно? Дыхание – это то, что мы делаем примерно 17–23 тысяч раз в день. У меня к вам вопрос: «Кто из присутствующих здесь ест на ежедневной основе? ♪ А у кого из здесь присутствующих есть проблема с перееданием и лишним весом?»

Одна из причин, почему я стал смотреть на этот вопрос – это то, что я люблю поесть. Я не знаю, любите ли вы поесть, но я люблю! Большинство из нас ест три-четыре раза в день. То есть мы делаем определенное действие три-четыре раза в день, семь дней в неделю, круглый год, правильно? Почему бы не привнести в это постоянно повторяющееся действие немножко духовности?

Поэтому, раз уж мы делаем это каждый день, почему бы не делать перед каждым приемом пищи один глубокий вдох и один глубокий выдох, которые приведут нас в состояние здесь и сейчас? А затем, взять один кусочек того, что мы собираемся съесть, и не побыть какое-то время с этим кусочком? Понюхать его, посмотреть какой он формы, какого он цвета. Все это вернет нас в «здесь и сейчас». Вы можете сделать свою медитацию настолько простой, как я описываю сейчас.

Поэтому я предлагаю вам, перед тем как вы начнете есть: помойте руки, произнесите молитву, поблагодарите Бога за эту пищу: «Боже, спасибо Тебе за пищу, которую Ты посылаешь! Освяти ее Духом Твоим Святым! Пусть она будет полезной для меня, чтобы я мог лучше выполнять Твою волю! Аминь!»

Сейчас мы проведем «питательную» медитацию. Если вы никогда не делали «питательную» медитацию, то я сейчас повеселю вас. Это будет здорово. Монахи разных духовных течений имеют подобную практику. Они медитируют перед едой и во время процесса приема пищи. Но только немногие люди объяснят вам, как это делать. Я один из этих сумасшедших! ♪

Большинство из нас говорят о чувствах направо и налево. «Ты задел мои чувства. Я чувствую себя плохо! И так далее». Мы говорим о чувствах, часто не осознавая, о чем мы говорим.

Но когда дело касается приема пищи, мы по-настоящему можем использовать наши чувства. Большинство людей не осознают, что когда мы касаемся чего-то, как например этой конфеты, то мы чувствуем кончиками своих пальцев упругость конфеты, мы чувствуем ее вес и температуру.

Есть одно слово, которое звучит, как абракадабра, но имеет большое значение для нас – это слово «проприоцепция». Проприоцепция – это ощущение относительного положения частей тела и их движения, иными словами, ощущение своего тела. Часть вашего мозга служит для того, чтобы постоянно знать, где ваши ноги и руки. Одна из самых страшных болезней, которую только можно себе представить, – это потерять проприоцепцию. Каждый из вас испытывал это, когда вы просыпались посреди ночи и не чувствовали какое-то время свою руку. Однажды я очень испугался, когда это произошло! На время я потерял проприоцепцию. Я не чувствовал свою руку.

Итак, у всех есть конфета?

Отлично! Давайте сделаем глубокий вдох и глубокий выдох. Теперь все внимательно посмотрите на обертку конфеты. Какого она цвета? Как называется конфета? У каждого из нас разные конфеты. Посмотрите на свою конфету! Будьте здесь и сейчас! Если хотите, можете дать имя своей конфете, это ваше дело! ☺

Теперь разверните и понюхайте, как она пахнет. Это шоколадные конфеты. Вдохните запах шоколада. Каждый из вас имеет разное обоняние. Некоторые люди имеют хорошее обоняние, некоторые – плохое. Некоторые из вас с трудом уловят запах шоколада, а кто-то уловит запах соседа, и подумает, что лучше бы они чувствовали запах шоколада! ☺

Теперь положите свои конфеты на язык, но не жуйте их. Просто попробуйте почувствовать вкус своей конфеты. Почувствуйте, как эта конфета воздействует на ваш язык, и вы чувствуете ее вес, вы чувствуете ее температуру, вы чувствуете гладкость ее поверхности. Вы чувствуете, как сладость начинает разливаться по вашему рту? Вы чувствуете аромат в своем носу, аромат шоколада, который усилился?

Теперь пусть эта конфета погуляет по вашему рту – не жуйте ее, не нужно! Не воруйте у себя удовольствие! Просто почувствуйте, как эта конфета наполняет вкусом ваш рот. Все почувствовали это? Теперь медленно начните жевать свою конфету и почувствуйте, как изменяются ощущения. Вкус усиливается! Какая фантастика! Разве можно было подумать, что кушать конфету можно так весело? Снова почувствуйте запах своей конфеты. Когда вы будете готовы, глотайте ее. Почувствуйте, как она из вашего рта попадает в ваше горло и дальше в желудок.

Только что каждый из нас приобрел свой неповторимый опыт. Мой опыт отличается от вашего, а ваш – от моего. И мы получили его, находясь здесь и сейчас.

Это уникальный опыт, связанный с приемом пищи, который вы сможете приобретать три-четыре раза в день, семь дней в неделю, в течение всей своей жизни. Это может быть йогурт, хот-дог, суп или свиная отбивная. Не имеет значения. Главное, вернуться в «здесь и сейчас». Наслаждайтесь моментом. И вы обнаружите, что постепенно вы начнете наслаждаться каждым моментом своей жизни все больше, и больше, и больше.

Я хотел бы поговорить еще о двух вещах. Одна из них – это метамедитация, или мантра. Это упражнение, которое позволяет освобождать свой мозг от «заседания комитета». Вы наполняете свой мозг постоянно повторяющимися мыслями, которые вы сами выбираете. Меня научил этому один мужчина из Лонг-Айленда: «Пусть я буду счастлив и радостен! Пусть я буду свободен от злобы! Пусть я буду свободен от страдания!» Я модифицировал их немного под себя. Я все еще делаю: «Пусть я буду счастлив и радостен!», и к этому я добавил: «Пусть я буду свободен от злобы и страдания!», а затем я прошу: «Пусть я буду свободен от эгоизма!» Я делаю это про себя, но иногда, не замечая, могу начать делать это и вслух. Было пару курьезов, когда, стоя в супермаркете, я начал говорить: «Пусть я буду счастлив и радостен! Пусть я буду свободен от злобы и страдания! Пусть я буду свободен от эгоизма!», чем чрезвычайно удивил людей, которые это слышали.

Вы берете что-то, чего не хватает в вашей жизни, или что-то, от чего вы хотите избавиться, и начинаете заполнять этим свой разум снова, и снова, и снова. Это называется метамедитация.

Вы можете пойти дальше, и взять какого-нибудь человека, которого вы любите, и начать: «Пусть он будет счастлив и радостен! Пусть он будет свободен от злобы и страдания! Пусть он будет свободен от эгоизма!» Затем вы можете пойти еще дальше и начать делать: «Пусть Мир будет счастлив и радостен! Пусть Мир будет свободен от злобы и страдания! Пусть Мир будет свободен от эгоизма!»

Медитация – это путь вперед, влево, вправо, вверх. Главная цель – быть здесь и сейчас. Медитацию можно делать лежа, сидя, можно даже делать стоя. Попробуйте поучиться у тех, кто стоит всю жизнь – у деревьев. Можно выйти на улицу. Выбрать себе понравившееся дерево и стать рядом с ним или облокотиться на него, спросив: «Ты не против, если я тут постою?» Постоите рядом с деревом, закройте глаза, представьте, что у вас так же, как и у этого дерева, есть корни, и вы получаете энергию от Матушки Земли, постарайтесь услышать ветер, шум листьев, этот мир, пение птиц. Наслаждайтесь моментом!

Есть тысячи и тысячи способов делать медитацию. Ключ к медитации – это вопрос: зачем мы медитируем? Мы медитируем, чтобы вернуться в «здесь и сейчас», чтобы быть в сознательном контакте с Богом. Если вы не в нынешнем моменте, не здесь и сейчас, то вы в своей болезни. Мы возвращаемся к тому состоянию, когда мы духовно спали в нашем употреблении. Сколько из вас имеют опыт того, что вы можете поехать на работу шестью разными дорогами, но в итоге, когда приехали, даже не можете вспомнить, как вы сюда попали? ☹

Об этом я и говорю. Мы идем по жизни, думая, что мы духовно пробудились, но на самом деле мы находимся во сне. Мы живем на автопилоте. Давайте вернемся в «здесь и сейчас» и посмотрим, куда приведет нас Бог. Бог привел меня в Техас. ☹

Я хотел бы прочитать вам мысли моего друга JR Harmona по этому поводу.

«Медитация для меня – это очень важный инструмент. Это инструмент, который позволяет мне запечатлеть каждый момент моей жизни. С тех пор как в мою жизнь вошла медитация, в мою жизнь также прочно вошло значение каждого момента, значение и понимание, что такое быть здесь и сейчас.

Что же такое момент? Каждый час состоит из минут, каждая минута состоит из секунд, каждая секунда состоит из моментов.

В этот конкретный момент я хочу поблагодарить вас и поздравить вас за то, что вы в этот момент являетесь частью этого духовного тела. Когда два или больше людей собираются вместе, чтобы говорить о Боге, они объединяются в Боге и становятся одним духовным телом на время этого общения.

Этот момент никогда больше не повторится. Этот момент, когда я только что говорил, больше не повторится никогда. Каждый момент является необычайной ценностью, потому что это единственное, что у нас по-настоящему есть. Этот момент – здесь и сейчас.

Жизнь в каждом моменте – это по большому счету все, на чем нам нужно сконцентрироваться. Эхарт Толле говорил о моменте, о сейчас: «Ничего не происходит в прошлом или в будущем. Все происходит здесь и сейчас. Есть моменты, которые были до этого момента – это прошлое, есть моменты, которые будут после этого момента – мы называем это будущим. Но каждый из моментов, которые являются нашим будущим, будут этим моментом, здесь и сейчас, когда они произойдут». То есть нам не нужно беспокоиться

о прошлом или будущем, это по-настоящему не важно. Это всего лишь воспоминания или фантазии о будущем. Момент, в котором мы находимся прямо сейчас – это единственный момент, на котором нам нужно быть действительно сосредоточенным. Здесь и сейчас – это тот момент, когда мы можем по-настоящему что-то сделать.

Когда мои дети родились, одному сейчас 26 лет, другому 25. Когда они родились – это не было 25 или 26 лет назад. Когда они родились – это был именно тот момент, здесь и сейчас. У меня есть воспоминания об этом, но только здесь и сейчас по-настоящему считается. Когда что-то произойдет в моем будущем, то это не произойдет в моем будущем – это также произойдет здесь и сейчас.

Встает вопрос: должен ли я тогда беспокоиться и концентрироваться на прошлом или будущем? Мне кажется – нет! Если когда-либо в будущем Бог дарует мне трудности и сложности в моей жизни, которые мне нужно будет преодолеть, то это будет только в тот момент. Мне не нужно беспокоиться и переживать об этом прямо сейчас. Поэтому этот момент, здесь и сейчас, является самым важным в моей жизни.

Медитация – это путь в жизни здесь и сейчас. Медитация – это сознательный контакт с Богом, здесь и сейчас, в этот момент.

Когда я начинаю медитацию, то я успокаиваю свой мозг и перестаю концентрироваться на том, что мы называем прошлым. Я также перестаю концентрироваться на будущем. Потому что прошлое и будущее не значат ничего. Я начинаю концентрироваться на «здесь и сейчас», на этом моменте, потому что этот момент – это самая большая ценность моей жизни. И только в этом моменте, здесь и сейчас, Бог, Высшая Сила, как я Ее понимаю, может быть в сознательном контакте со мной.

Мы говорим о молитве и медитации. Молитва – это обращение к Богу. Медитация – это получение ответа от Бога. Мне кажется, что молитва без медитации это, как торт без сладкого крема. Торт без наполнения – это просто сухие коржи. ☹

Я просто не понимаю смысл в этом торте.

Пожалуйста, положите немного сладкого крема на свои коржи. Попробовав этот вкус, вы не захотите от него отказываться!

Другой вещью, о которой я хотел бы поговорить это «тире».

Я услышал об этом не очень давно, шесть-семь лет назад. И это глубоко запало мне в душу.

Когда придет день, и Господь заберет нас с того места, где мы живем, которое многие из нас называют Земля, то нас похоронят и на могиле поставят надгробный камень. На этом камне будут две даты. Дата, когда мы родились, и дата, когда мы умерли. Это будет восемь цифр с одной стороны и восемь цифр с другой стороны. А между ними будет стоять «тире».

Представьте себе, восемь цифр иллюстрируют, когда мы родились. Восемь цифр иллюстрируют, когда мы умерли. И всего лишь маленькое «тире» показывает всю нашу жизнь! Это «тире» – это момент, это здесь и сейчас, это единственное время, когда мы живем. Что вы собираетесь делать со своим «тире»? Прошу вас, наполните свое «тире» так же, как я наполнил свое.

Спасибо большое!»

Я надеюсь, что это коснулось вас так же, как и меня!

В заключение у меня есть два домашних задания для вас.

Первое, проведите какое-то время, находясь в спокойствии, просто дыша. Глубокий вдох – глубокий выдох.

Второе, когда вы выйдете отсюда, постарайтесь сделать этот мир лучше, потому что вы живете в нем и вы трезвые.

Если вы слушаете это на записи, то мой электронный адрес aadave1@aol.com – вы можете связаться со мной.

Спасибо вам за то, что вы были здесь!

До свиданья!

63 11 Шаг. Бонус 10 и 11 Шаги.

На этой сессии я расскажу, что такое молитва, медитация и визуализация.

В результате того, что мы выполнили первые 9 Шагов, даже если ущерб возмещен не до конца, в жизни начнут происходить удивительные вещи, начнут происходить чудеса. В вашу жизнь начнут приходить люди, которых вы не видели многие годы. С теми людьми, с которыми вы не могли найти общий язык. Возможно, что-то произойдет и все станет хорошо. Результатом этого процесса стало то, что мой папа (а это один из двух людей, кого я могу искренне ненавидеть, а первый человек – это я) и в результате этого духовного пути у меня начала появляться любовь к моему папе, любовь и принятие его таким, какой он есть.

За мою трезвость мне приходилось много раз просить прощения перед папой, когда я ему грубил, хамил. Он ни разу не просил прощения у меня за то, что он мне грубил и хамил. И это абсолютно не должно меня задевать и волновать. Потому что в книге написано, что впереди нас ждет длительный процесс, в котором мы должны быть зачинателями. Один из моих духовных учителей рассказывал, что он приходил к своему спонсору и говорил: «Почему я должен постоянно проявлять любовь к моему папе? Почему я должен постоянно идти навстречу ему? Почему я должен все это делать?» Ему спонсор ответил: «Потому, что ты знаешь Бога, а он – нет. Потому, что ты живешь духовной жизнью, а он – нет. Потому, что ты знаешь правду о прощении, а он – не знает. Именно поэтому ты будешь это делать». Именно поэтому мне нужно быть зачинателем этого процесса, потому что я знаю, а он – нет.

Мы переходим к 10 Шагу.

Я изложу текст 10 Шага в этом руководстве, потому что перевод текста в Большой Книге 10 Шага, недостаточно достоверный, там есть один большой пробел, который я покажу.

Первая строчка 10 Шага говорит «*Мы вошли в мир духа*». Как часто на собраниях мы слышим: « Давайте поделимся, как каждый из нас вошел в мир духа»? А это то, что говорит наша книга, что в результате того, что мы пройдем по духовному пути, мы войдем в мир духа.

Наша следующая задача - расти в понимании и эффективности. Результатом выполнения первых 9 Шагов будет то, что мы получим осознанный контакт с Богом. Бог станет реальностью жизни. Такой же реальностью, как и материальность. Периодически у меня встает вопрос: что более реально – духовность или материальность? Что имеет большее значение для меня, потому что счастье в моем понимании – это абсолютно духовное явление.

Всплески радости, эмоции, которые приносили любые вещи: поел, купил что-то, они очень быстрые, скоротечные и уходят, но те ощущения невероятного присутствия чего-то духовного внутри меня, они не сравнимы ни с каким любым удовольствием в жизни. Это как нектар, это мед, который каждый из нас может получать.

Мне нравится образный пример. Представьте себе, что человек решил сделать бизнес. И он говорит, что я не буду врать, обманывать, не буду делать ничего криминального, а буду вести честный бизнес. Пять лет он вел свой бизнес – никого не обманул, ни у кого не украл, не обманул – все здорово! Через пять лет приходит налоговая служба, арестовывает его и весь его бизнес. На суде он говорит: «За что меня судят? Я пять лет вел бизнес честно, не крал, не врал, никого не задевал. За что меня судят?» А ему говорят: «А ты платил налоги?». Нет. В чем суть аналогии – в том, что есть Бог и есть я. Вопрос стоит в том, а что я делаю, чтобы идти к Богу? Что я делаю для того, чтобы Бог был частью моей жизни. Плачу ли я налоги? Делаю ли я духовные действия, о которых каждая религия мира говорит, что это те действия, которые нужно делать на пути к Богу. Занимаюсь ли я тем, о чем говорится в книге АА и в любом другом духовном течении мира – молитва, медитация (в нашем переводе – углубленное размышление). Новый термин, о котором мы будем говорить – визуализация. Делаю ли я все это? Это первый вопрос. Второй вопрос - кто-нибудь из вас думает, что Бог является важной частью его жизни? Каждый из нас может провести эксперимент и ответить на вопрос - является ли это иллюзией или это правда. Как это определить? Взять ручку, бумагу и написать на листике, сколько я времени смотрю телевизор? – Час. Сколько времени провожу в интернете – полтора часа. Общаюсь с подругой – 2 часа. Занимаюсь ерундой – весь оставшийся день. Сколько я провел с Богом сегодня? Прочитал коротенькую молитву утром в течение 5 минут, а может быть и не прочитал, а на ходу что-нибудь сказал - 5 минут. Пусть феноменальным образом будет всего 20 минут. Я не знаю каждого из вас, но может так получиться, что посмотреть телевизор в 10 раз важнее, чем общение с Богом. Посидеть в интернете в 15 раз важнее, чем общение с Богом. Поговорить с подругой с 20 раз важнее, чем общение с Богом. Может оказаться так, что Бог занимает большое место в моей жизни - это большая иллюзия в жизни. Я вру самому себе и другим людям, что Бог является чем-то важным в моей жизни.

На самом деле Бог является трендом, чем-то модным. Я слышу на группах Анонимных Алкоголиков: «Слава Богу за трезвость!», и я это повторяю. Интересно слушать таких людей, которые 10-15 мин говорят, что милиция – это плохие люди, та-та-та, та-та-та, я благодарен вам и Богу за трезвость. То есть 15 минут он лил какую-то грязь, и «Благодаря Богу и вам я сегодня трезвый». Очень модно красиво подчеркнуть свою духовность.

Мы уже говорили, что эгоизм - это причина всех наших бед. Эгоизм это когда мы ведомые страхом, самообманом, своекорыстием, жалостью к себе. И вот раньше, для того, чтобы мне возвышаться над другими людьми, быть самым крутым мне нужно было иметь много денег, бить, унижать, рассказывать, как я кого-то обворовал, воровал и милиционеры были подонки. Я был крут в своих глазах и глазах других людей.

Пришел я в Сообщество Анонимных Алкоголиков. И тут тема – про благодарность порассуждать, про Бога поговорить. И смотришь – кто красивее говорит о Боге и о благодарности, тот и крут. И я начинаю в тему втискиваться, начинаю цитировать классные умные вещи.

Большинство людей, приходящих на группу, не являются дураками. У нас была группа, как-то собрались в одном помещении, все с высшим образованием. Один я тогда еще получал высшее образование. Один парень жалуется: «Ну, мне тяжелее, чем вам, у меня высшее образование медицинское». Я по сторонам посмотрел: «Слушай, здесь у всех высшее образование, а вот у него- два высших образования». Мы можем очень легко подхватить этот флаг про духовность. Вопрос в том, является ли это правдой в моей жизни или нет.

Анонимные Алкоголики сугубо практичная Программа, которая мало размышляет, но действует. «А вот мы сделали вот это, сделали вот это, сделали вот это...». И делаю ли я что-то по направлению к Богу или нет? Плачу ли я эти налоги или нет? Является ли это моей жизнью или это просто на словах. Это те вопросы, на которые каждый из вас может ответить себе очень честно.

Даже будучи в Программе 3 года у меня были мои полчаса в день с Богом. Откуда взялись эти полчаса? Я услышал человека, который говорил, что он каждый день полчаса уделяет Богу. Это значит, что я захожу в комнату и больше ничем не занимаюсь, кроме того, что провожу это время с Богом. Ничем! Мои телефоны выключены, компьютер выключен, я не бегу, я не рвусь что-нибудь делать. Это мое время с Богом. Для того чтобы иметь эти полчаса, он говорил, что встает на полчаса раньше. Если мне нужно встать в 7 часов, чтобы спокойно умыться, позавтракать, собраться, то я встаю в 6-30. Если мне нужно встать в 8 час – я встаю в 7-30. Мне это понравилось и я начал делать полчаса. И в течение 3-х лет это работало. Это работало до тех пор, пока я не пришел к осознанию, что моя духовная жизнь превратилась в автоматизм: я становлюсь на колени, говорю: **«Боже...»**, затем какая-то пустота и я говорю «Аминь». Что-то я протарабанил на автомате в этой молитве, которую я гоняю день за днем, и это просто автоматизм. Это может работать в начале прохождения Шагов. В книге читали: *«Для того, чтобы духовно расти надо с чего-то начать»* и если мы вообще не молились, а потом начали молиться, то мы начали, но дальше нужно духовно расти. И возникает вопрос – я духовно расту, начинаю кушать пищу для взрослых людей или продолжаю топтаться на том месте? В книге АА есть рекомендации, как можно развивать свою духовную жизнь. После того, как мы получили Духовный опыт в молитве за людей, молились о страхах, сделали 5 Шаг, возмещали ущерб – у нас уже есть определенный Духовный опыт, мы уже не новички в этом процессе и мы должны двигаться дальше.

Нам нужно развиваться в этом процессе и поэтому первое в молитве, медитации, визуализации – это необходимость выделить время для этого. Четкое время. Вот есть 16 часов моего дня, и я четко знаю, что вот это время – это для Бога. Никаких других вопросов, это для Бога. И если это начать делать, ввести это как часть жизни, то очень скоро это станет рутиной. Это станет обыденностью, реальностью жизни. Это станет жизнью.

Поначалу это может звучать радикально, неприемлемо, но когда я начинал пить или употреблять наркотики я не знал, где достать, куда пойти, кого спросить, Через 6 лет это было как часики. Мое употребление было как часики.

Когда я начинаю духовную жизнь я не знаю, куда же это идти? Какая это молитва? Какая это медитация? Какой-то Коля, говорит о какой-то духовности. Но когда я начинаю это делать на каждодневной основе, день за днем, начинаю стараться, реально стараться и что-то узнавать новое и что-то применять на практике, я удивлюсь, но через какое то время это начинает работать как часики.

В итоге этой зимой я услышал это упражнение – написать время. У меня тоже была иллюзия, что Бог является самым важным в моей жизни. Она, может быть, была более продвинутой, чем у большинства, так как у меня уже были эти полчаса времени в день, но я понял, что многие вещи являются более важными для меня в жизни, я им больше времени уделяю. Поэтому я принял решение уделять Богу 1 час в день. Если вы только в начале пути, то 1 час – это радикально, полчаса для вас это будет прогресс. Я говорю о том, как дальше расти. Для того чтобы на 1 час раньше утром вставать, нужно на 1 час раньше вечером ложиться.

Я принял решение (я принял решение, не мой спонсор сказал, не пастырь в церкви сказал, я принял решение) вставать на час раньше и ложиться на час раньше. Я купил себе специальные часы, которые показывают время, сколько я занимаюсь в этом процессе.

Это вступительная часть. Дальше я расскажу, как я конкретно это делаю.

Дальше, если вы перевернете страницу, написано: 10-11 Шаги, Молитва, медитация, визуализация.

Терминов «медитация и визуализация» нет в русском переводе книги Анонимные Алкоголики. Термин «медитация» на русский язык переведен как «углубленное размышление».

Термин «визуализация». Те места, где в английском варианте используется слово «vision», переведены по-разному. Целая глава, название которой переведена как «Заглянем в наше будущее» на английском языке звучит как «Visionforyou» -буквально «Видение для вас». В этой главе описано, как развивать Анонимных Алкоголиков в городе, где нет Анонимных Алкоголиков. Просто, чтобы вы прочитали, узнали и увидели, как это развивалось.

Что такое медитация – взвешивание каждого слова, пребывание в этой молитве, когда молитва проходит осознанно, в тишине. Мы слушаем Бога. Например, молитва «Отче наш».

Я молюсь: **«Отче наш...»**. Что такое отче? Это отец. У меня есть папа, он мне помогает, без него моя жизнь будет труднее, если он умрет, то мне будет тяжело. Я задал себе вопрос: Как я жил без своего небесного папы 21 год жизни? Я жил ужасно, моя жизнь была в руинах. Как я живу 4 года? Феноменально! Я свидетельствую, что Бог может сделать в жизни человека. Вдруг неожиданно фраза «Отче наш...» стала иметь вес. Понимаете, о чем идет речь? Что значит взвесить каждое слово? Каждое слово стало иметь вес – я наполнил его смыслом.

«...сущий на небесах...». Это значит, что Бог не здесь, в материальном мире, а где-то на небесах. Для меня небеса это не небо, я уже имею опыт, духовность, какой-то другой мир,

«...да святится имя Твое...». Вдруг я понимаю, что Бог и имя Бога свято, это ценность. Я вдруг осознаю, что если я рассказываю анекдоты про Бога, то это неправильно, это абсолютно неправильный поступок. Откуда я это узнал? Потому, что я молитву взял в медитацию. Не на автоматизме просто прочитал, а попытался понять, в чем ее суть.

«...да придет царствие Твое, да будет воля Твоя и на земле как на небесах...». И я прошу Бога, чтобы его воля, которая является волей в духовном мире пришла в мою жизнь здесь.

«...хлеб наш насущный дай нам на этот день...». Что для меня означает «хлеб» - это и воздух, и еда, и все, что мне жизненно необходимо. Я рассказывал вам, что каждый раз, когда я дышу, я не делаю ничего для того, чтобы мои легкие получали кислород и распространяли его по всему телу. Я не делаю ничего, чтобы мое сердце билось. Стоит мне съесть кусочек пирожка, как тысячи ферментов выделяются в моем желудке, каждый в своей последовательности. Каждую секунду я понимаю, что это чудо. Какая-то сила меня одухотворяет.

«...и прости нам долги наши также как и я прощаю должникам нашим...». Прости мне мое несовершенство так же как и я прощаю несовершенство других людей. И если я не прошел путь прощения, если в молитве я не избавился от Resentment, если я живу в этой ожесточенности, если я живу в незавершенном 9 Шаге, если я понимаю, о чем эта молитва **«Отче наш»**, то я говорю: **«Боже, пока я это не сделаю - мне не помогай»**. **«Прости мне долги мои как я прощаю долги других»**. Пока я не сделаю свою духовную работу, Бог не наказывает меня. Хочешь жить в боли – это твоя ответственность жить в боли. 21 год я не платил налоги. Я не делал никакие действия.

Какие претензии могут быть у меня к Богу? Какие претензии могут быть у бизнесмена к правительству, если он не платил налоги? Знал ли он о налогах? Да, знал. Знал ли я о Боге? Знал. Говорили мне люди про молитву? Говорили. На группах говорили, про какую-то медитацию? Может быть, вы в первый раз про медитацию на группах услышали. А может быть, вы в семье верующих воспитывались или слышали об этом от других людей, но никогда не делали это. Смеялись над этим, как и я.

Дальше говорится: **«...не введи меня во искушение и избави меня от лукавого...»**. Есть возможные искушения, которые даются от Бога как испытания, и есть какие-то испытания, которые даются не от Бога. От того Зла, с которым, я встречался. Я молюсь сейчас во имя Господа Бога Иисуса Христа: **«Сатана, изыди!»**. Мне мой друг предложил молиться так. Потому что, чем дальше я продвигаюсь в духовном плане, тем больше вещи, которые раньше казались ерундой, сейчас уже не кажутся ерундой. Если раньше я думал, что загробная жизнь, души, духи – это все бред, то вопрос - а почему я так считаю? Почему я не могу это принять, эту идею - а вдруг нет? А вдруг это есть? И то, что я соприкасаюсь с этим, подтверждает этот факт. Я прошу у Бога защиты от этого, потому что от того плохого, что есть в мире, я своими деньгами не отобьюсь, кулаками не отобьюсь. Мне нужна защита от Бога.

И дальше я завершаю молитву **«Во имя Господа Бога, во имя Отца, и Сына, и Духа святого...»**. Я могу спросить себя, а что такое Отец, что такое Сын, что такое Дух Святой, даже не будучи христианином православной церкви. Я использую эти молитвы, не являясь членом православной церкви, потому что я понимаю, о чем речь.

Для того чтобы быть членом православной церкви, в моем понимании, недостаточно ходить на Пасху один раз в год и святить пасху. Если я говорю, что я член православной церкви, то я должен исполнять обеты этой церкви. Соблюдать посты, ходить к священнику, принимать на себя обязанности, заниматься служением, стремиться к осознанности – почему мужчины без платков, женщины в платках, почему мужчины с правой стороны, женщины – с левой, зачем свечи ставят и т.д.. Почему в церкви есть определенные последовательности? Если вы были в церкви, то видели непонятные движения священников - кадиллом. Все это последовательно, упорядоченно. И если проявить интерес и силы, то вы поймете, что там описан весь Новый Завет от прихода Иисуса Христа до его распятия в каких-то телодвижениях священников. Вот это называется стремиться к осознанности, идти к пониманию, к сознательному контакту с Богом, как написано в книге. Когда я понимаю, с кем я общаюсь, кто передо мной, куда я иду.

Если я не понимаю какое-то слово в молитве, я могу посмотреть в словарь, откуда оно взялось, что оно обозначает, какой вес имеет. Вот так простая молитва **«Отче наш»**, которую многие из вас слышали, вдруг начинает иметь смысл, смысл невероятной силы. **«Отче наш»** считается одной из самых совершенных молитв, в которой каждое слово – устройство мироздания. Найдите в гугл «значение молитвы Отче наш...» - целые трактаты. То есть, духовные люди посвящали свои труды объяснению этой молитвы. Я показал вам это для того, чтобы вы понимали, что это ваше дело, в какую сторону вы будете духовно расти, как вы будете молиться – главное, чтобы этот процесс был – общением с Богом.

Что такое визуализация. Кто-нибудь из вас задумывался, что мы думаем не словами, а картинками, образами. Когда я говорю слово « машина», каждый из нас представляет 4 колеса и кузов. Есть общее понятие «машина», но нет слова «ма-ши-на», по буквам. Это образ. И когда мы приходим на группы у нас есть образ, видение материальных вещей. Но такие нематериальные вещи как любовь, доброта, терпение, сострадание, милосердие-мы имеем некоторое представление, что это такое, но большинство из нас, по крайней мере некоторые, никогда не задавалось вопросом , что это такое на самом деле есть. Чем отличается доброта от любви? Чем отличается толерантность от терпения? Удивительные вещи – вроде бы говорил всю жизнь о доброте и любви, а в чем разница – не понимаю.

Когда я год назад связался с Дэйвом, который объяснил мне это, я поднял мою духовную жизнь на новый уровень, уровень большей осознанности, чем было. Я начал каждое слово из Большой Книги брать в медитацию. Например, эгоизм, эгоцентризм, нечестность, Resentment, страх спрашивать у Бога, что это для меня означает. Как я выгляжу, когда я нечестный. Я прошу Бога «избавь меня от нечестности». А что это значит, что означает нечестность для меня сейчас, я не знаю. Может быть нечестность сейчас –это одно, я прошу и Бог избавил меня, а через неделю я начинаю быть нечестным совсем в другом. Или, например, когда я начал заниматься этим, я написал Дэйву: «Дэйв, объясни, пожалуйста, какая разница между добротой и любовью?». Он мне отвечает: «Коля, это феноменальный вопрос. Большинство людей в Сообществе никогда не зададут его и не поинтересуются даже». Он привел образный пример, на котором каждый это поймет.

Представьте ситуацию: идет бабушка по улице, ее сумка падает, высыпаются продукты, апельсины катятся по мостовой. И вы подходите к ней и начинаете собирать эти апельсины, помогаете ей. Вот это добрый поступок.

Представьте такую же ситуацию: бабушка идет, рассыпаются продукты, но это ваша бабушка. Как вы поступите – подойдете, погладите по спине, скажите: «Бабушка, ты не переживай, все будет хорошо. Давай я тебе помогу. Я так рад тебя видеть, баб, давай я помогу тебе, вещи донесу. Расскажи, как твои дела?».

Одна и та же ситуация и две совершенно разные реакции. И тут я понял, что мне стало очень легко делать добрые вещи и невероятно тяжело делать вещи с любовью. Налить чай, помочь папе или маме- добрый поступок сделать –легко, а вот обнять папу с любовью, наполнить этот поступок любовью невероятно трудно. Мы недавно обсуждали это с одним из спонсируемых и он говорит: «Получается, я вообще любить не умею, получается, что это чуждо мне». Я говорю: «Представляешь, ты наконец-то понял эту свою ущербность, ту духовную болезнь, которая у тебя есть. И когда ты понял это, ты вдруг невероятным образом начинаешь понимать значимость Бога и духовности в жизни».

Мне чужда любовь. Мне, для того, чтобы проявить любовь, нужно, чтобы она перетекала от меня к другому человеку, чтобы я был каналом этой любви. Это в молитве Св. Франциска мы просим **«Боже, сделай меня проводником, каналом Твоей любви»**. Я не источник, во мне этого нет. Я могу быть только каналом. Если я связан с Богом, я могу проводить эту любовь. Если я засорен злобой, страхом, обидами, чувством вины, я не могу этого делать. Поэтому Анонимные Алкоголики имеют уникальность в своей методике ощущений.

Все духовные течения, которые работают много тысяч лет, говорят о необходимости покаяния, необходимости Бога, необходимости очищения, разных форм очищения самого себя. И дальше практикования этого, совершенствование своих контактов с Богом, а чтобы это происходило, нужно на каждодневной основе поддерживать это. То, что я делал в духовном плане 3 месяца, назад никаким образом не помогает мне сегодня. То, что я в духовном плане позавчера был на высоте, сегодня мне не помогает. То, что мы кушали вчера – кушали классную, китайскую еду, и я наелся досыта. Сегодня утром я ел кашку, бутерброд. Тоже самое в духовном плане – то, что я делал когда-то, сегодня не работает, сегодня мне надо делать сегодня.

Вопрос состоит в том – сегодня я был с Богом или нет? Если я был с Богом сегодня, то я говорю правду, когда говорю, что Бог-это часть моей жизни, это-реальность. Если я оперирую опытом старых лет, рассказываю, какой я был молодец в прошлом году, я сам живу в иллюзии и ввожу в заблуждение других людей.

Какая разница между терпением и толерантностью. Терпимость и терпение. У меня папа в общем хороший человек, но может неаккуратно поесть, разбросать одежду по дому, плохо одеться.

Терпимость, или толерантность в том, что я принимаю своего папу со всем тем несовершенством, которое у него есть, со всем хорошим и плохим. Мы живем с людьми, мы их любим, но нам может не нравиться то, как он складывает полотенца. И получается, что я его ненавижу. Если спросить, а если бы он полотенца правильно собирал? – Тогда люблю. Получается, что какая-то ерунда, какая-то мелочь забирает любовь, то хорошее чувство к человеку, которое у меня есть. Вот это терпимость или толерантность.

Что такое терпение. Это немножко другое духовное свойство. Это когда ты стоишь в очереди и у тебя талончик на 10 утра, а уже 11 часов. Впереди еще 3 очень важных клиента пришли после тебя. Но пройдут раньше тебя, потому что среди них сын главного врача, сосед главного врача и еще какой-то врач (напр. проктолог). И терпение в том, что сижу спокойно и жду своей очереди. Я не наорал на них, не рассказал каждому, что я о них думаю, а сделал вдох-выдох и попытался то время, которое у меня появилось, прожить с максимальной полезностью. Может быть, помолился Богу, позвонил другому человеку и спросил, как у него дела, то есть принял эту ситуацию такой, какая она есть. То, что я не орал вслух и не орал про себя, это терпение. Но можно расти дальше – мало, того сдержат себя, чтобы не орать вслух и про себя, необходимо спокойно сделать вдох-выдох и ждать. Я подробно сейчас рассказываю, зачем я это делаю и почему я это делаю на каждодневной основе. В книге на стр 80, абзац 2 можно найти аналогичные примеры.

Написано «...однако, можно очень легко ослабить нашу Программу действий, если почивать на лаврах...». Что такое почивать на лаврах? Это остановиться на достигнутом. Пример – два человека получили дипломы о высшем образовании. Один – получил диплом врача, пошел работать и почил на лаврах, а другой тоже пошел работать, но продолжил развиваться – читает дополнительную литературу, ездит на конференции, вкладывает деньги в дополнительное образование, online курсы посещает. К кому бы вы захотели попасть – к тому, кто получил диплом в Советском Союзе и застыл в своих навыках или к тому, кто постоянно развивается? К тому, кто постоянно развивается, а не к тому, кто почил на лаврах. Так и мы – мы должны постоянно развиваться.

Каждый из людей, живущих духовной жизнью, сталкивается с такой ситуацией, что он вдруг осознает, что он почил на лаврах. И очень трудно сдвинуться с места и начать снова работать. Что-то шепчет: отдохни, поспи. И это называется духовная работа, чтобы сдвинуться с места. И самый интересный и самый простой способ решения этого вопроса: **«Боже, дай мне силы! Дай мне силы помолиться Тебе! Дай мне силы провести с Тобой время!».**

11 Шаг говорит: искали путем молитвы и медитации углубленного, сознательного контакта с Богом и просили Его силу, чтобы исполнять Его волю. То есть, я прошу у Бога понимание Его воли и еще силы, чтобы ее исполнять.

Чтобы жить духовной жизнью мне надо просить у Бога силы, чтобы жить духовной жизнью. Почему? Потому что у меня недостаток силы. Внутри меня нет ресурсов. Когда вы пытаетесь на своих силах чем-то заниматься, то вы поймете, скорее всего, что такое недостаток силы. У вас есть путь и вы проходили его в течение жизни, почти весь прошли и остался кусочек. Это есть недостаток силы. И очень часто этот недостаток силы может дать только Бог.

Я выполнил определенный объем работы, чтобы доделать весь объем, я должен попросить у Бога силы.

Я «почти» хороший студент. Что это означает? Это значит - я плохой студент. Я «почти» бросил сам употреблять алкоголь и наркотики. Что это означает? – Я не бросил. Я «почти» хороший член группы. Что это означает? – Я не очень хороший член группы. Это «почти», это тот недостаток силы, который должен восполнить Бог, если я постоянно прошу его об

этом. Почему мне надо постоянно просить его об этом? Потому что я постоянно забываю об этом.

Какая разница между хорошей привычкой и плохой? В том, что плохая привычка будет у меня всегда, хочу я этого или нет. В хорошую привычку, чтобы она была, надо постоянно вкладывать силы, чтобы она была. Если я хочу чего-то хорошего мне постоянно надо вкладывать усилия. Если я занимался гимнастикой в течение 3-х месяцев – это здорово, но стоит только 2 дня пропустить и как будто этих 3-х месяцев не было. Два дня пропустил, и начинать снова очень тяжело. Тот, кто делал какие-то практики, любые – физические, духовные и остановился, знают, что начинать сложнее. Поэтому начинать 9 Шаг, когда ты остановился, очень сложно. Сложнее, чем когда ты его в начале делаешь, даже если ты все знаешь. Поэтому самый легкий и удобный путь, который предлагают Анонимные Алкоголики – это каждодневная духовная жизнь без перерыва 24 часа в сутки.

Немного ниже предствалены 12 каждодневных молитв и 12 медитаций. Это духовность на весь день.

По поводу того, как можно внести духовность в течение дня. Утром я выделяю время Богу и заканчиваю с Богом. Между этим – промежуток. У меня была проблема – я чищу зубы быстро. Я начал читать молитву **«Отче наш»**, когда я чищу зубы. Удивительным образом – это примерно 1 минуту занимает- я стал чистить зубы не 20 секунд, а минуту. И я чищу зубы 2 раза утром и вечером. Два раза чищу зубы и два раза во время чистки молюсь.

3-4 раза в день я кушаю, и я молюсь перед едой. Раньше я этого стеснялся, сейчас – намного проще. Как я начал это делать? Я захотел молиться перед едой, меня никто не заставлял. И каждый раз, когда я вспоминал о молитве это было после еды: поел, сижу, блин, не помолился... Написал на бумажке «помолись перед едой» и приклеил к чашке своей. Беру чашку «помолись перед едой» и даже, если я уже начал есть, я останавливаюсь и молюсь простой молитвой: **«Боже, спасибо Тебе за пищу, которую Ты мне посылаешь. Освяти ее духом Твоим святым. Пусть она будет полезна для меня, чтобы я мог лучше выполнять Твою волю. Аминь»**. Простая молитва, сам придумал. Я могу с Богом общаться простыми словами. Через 3 месяца эта чашка разбилась, но этот навык остался до сих пор.

Вначале общения со спонсируемыми, мы останавливаемся, молимся. Каждый раз перед началом этого семинара мы молились.

Еще мой папа показал пример, как можно молиться во время вождения машины: он садится за руль и перед тем, как завести ее говорит: **«Боже, ты иди впереди, а я за тобой»**. Он внес духовность в рутину каждодневной езды за рулем.

У меня на компьютере написано: «Перед тем, как сесть за компьютер сделай следующее (мне тяжело это делать):

1. Сделай паузу
2. Сделай вдох/выдох
3. Помолись

Вы можете внести духовность абсолютно во все свои действия. Можно молиться, выходя из дома, благословлять детей. Я, когда еду в маршрутке, молюсь: **«Господи, благослови этих едущих со мной людей, откройся им сегодня по-новому. Я не знаю, что им нужно, но откройся им сегодня»**. И много-много-много разных примеров...

Хотите увидеть красоту этого мира? Выйдете вечером или в любое время суток на улицу и сделайте следующую практику: остановитесь, сделайте несколько вдохов/выдохов, закройте глаза и скажите **«Боже, покажи мне красоту Твоего мира»**. Потом откройте глаза и посмотрите по сторонам. Вы просто поразитесь, насколько красиво у вас в городе.

Я могу идти в каких-то своих мыслях, вдруг я останавливаюсь, делаю паузу, вдох/выдох, закрываю глаза, прошу **«Боже, покажи мне красоту Твоего мира»** и открываю глаза. И тут сразу происходит чудо – гул автомобилей у-у-у-у. Оказывается, я настолько громко думал, что я ничего не слышал. Я иду, а тут такая жизнь происходит. Или птички поют.

Я когда-то моему другу говорю: «Хочешь, чудо покажу?» Мы останавливаемся, делаем паузу и я говорю: « А теперь открой глаза и посмотри по сторонам». И какой-то куст кажется настолько красивым, как будто совершенное творение. Мы с другом как-то смотрим на небо, закрыли глаза, открываем, и тысячи птиц летят, мигрируют. Тысячи птиц, ну просто тысячи птиц. Мы их не видели, потому что были в своем эгоизме, а не здесь и сейчас.

Как-то иду и вижу самое красивое дерево в жизни. Вот самое красивое дерево. Я не могу понять – я хожу по этой улице часто, оно еще где-то недалеко от моего дома, весна, дерево просто небесной красоты. И чем ближе я подхожу, мне интересно, это в районе моего двора. И, оказывается, это моя вишня. Вот сегодня утром я вышел, я ходил много раз до этого, а вот сегодня Бог показал мне эту красоту. Вокруг нас очень много красивого, но мне нужно попросить у Бога, чтобы он показал мне красоту Его мира, не моего мирка. Мой мирок эгоистичный. Это страх, эгоизм, депрессия, Resentment, осуждение других людей, критика, нетерпимость. Вот это мой мир, добро пожаловать! В Божий мир –это чудо!

Деревья... Я провел несколько месяцев в такой медитации: каждый день я шел из университета до остановки, останавливался и говорил **«Боже, покажи мне красоту деревьев»**. Я иду, а вокруг деревья, ветки. Удивительное наблюдение. Деревья состоят из одного и того же – ствол, ветви, листья. Но это дух захватывает! Смотришь, одни деревья величественные, другие – маленькие. Одни деревья невероятно красивые, другие – странноватые. Одни - гибкие, другие – мощные. Вдруг деревья стали все разные. Вдруг стало красиво. Почему? Потому что я попросил Бога показать мне эту красоту. Я это называю жить в режиме 5D. При этом реально объем приобретается, когда ты воздух чувствуешь, слышишь звуки, все это яркое... 5D!

Страница 83: *« Немало было сказано о том, что Бог дает нам силу, вдохновение и цель в жизни, ибо он обладает все объемлющим знанием и мощью. Если мы прилежно следуем всем его указаниям...»* Каким указаниям? - Тем, которые изложены в предыдущих Шагах *«...то скоро мы ощущаем, как Его Дух вливается в нас»*. Нам обещают, что мы начнем ощущать, как Его Дух вливается в нас.

Что это означает: *«Его Дух вливается в нас»*? Когда передо мной сидит человек, который в 2 раза старше меня, а я ощущаю через себя такую силу, что этот человек готов подчиниться мне. Я спонсировал взрослого человека, которому было почти 60 лет, и он слушал меня, даже не меня, а то через меня, которое я говорил, это ощущение силы.

«В какой- то мере мы осознали Бога. Мы стали развивать в себе это жизненно важное шестое чувство». Нам обещают, что войдя в мир Духа, у нас появится жизненно важное шестое чувство. Что-то новое. Ладно бы, это было шестое чувство... Это **ЖИЗНЕННО ВАЖНОЕ** шестое чувство!

Мы уже говорили, что обычным людям для жизни нужно есть, пить, спать, отдыхать, дышать. Чтобы алкоголикам жить - нужно есть, пить, спать, отдыхать, думать о других (мы это уже видели), принять решение жить духовной жизнью, избавиться от Resentment,

сделать 5 Шаг, исповедаться перед другим человеком, развивать жизненно важное шестое чувство.

Когда-нибудь на группе вы слышали тему: «Поделитесь, как вы развиваете жизненно важное шестое чувство? Как вы развиваете эту духовность в вас? Приведите пример того, как Бог говорил вам, руководил вами?»

Это только начало.

Дальше даны инструкции 11 Шага. *«Когда мы практикуем молитву, медитацию и визуализацию, в таких условиях мы можем с уверенностью полагаться на наши умственные способности».* Мы раньше говорили, что проблема алкоголиков – наше мышление. А тут нам говорят, что в результате того, что Бог войдет в нашу жизнь, мы сможем полагаться на ум, который нас раньше убивал. *«Как-никак, а Бог дал нам их, чтобы мы ими пользовались. Размышляя о предстоящем дне, мы можем испытывать неуверенность. Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять».* У вас бывают неуверенность, когда вы не знаете, какие действия предпринять? *«Мы должны просить вдохновение у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли или решения».* Интуитивные мысли – это значит: пойди туда, сделай этому человеку то, скажи это. Интуитивные мысли – Коля, а ты не ответил на вопрос девушки в белом спортивном костюме, как ходить в наркологию, плюс ты пропустил вопрос о сексе, который очень важен, плюс завтра нужно карточку купить, потому что с Захаром договоренность. У меня есть план, что мне нужно сделать сегодня. Пришел – бум-бум-бум сделал. Просил Захара напомнить про карточку. Я руководствовался тем, что мне нужно делать.

«Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся. Мы с удивлением обнаруживаем, что при продолжении подобной практики...». Какой практики? – Когда я спрашиваю у Бога, что мне делать, я стараюсь слышать ответы? Я спрашиваю у Бога – как мне быть хорошим сыном? Как мне быть хорошим мужем? Как мне быть хорошим работником? И я буду получать ответы. Я буду их получать, но мне будет нужно их делать. Если я получил ответ – «Подойди и обними своего папу»- мне нужно пойти и обнять его. Или я получил ответ – «Отвези этой девушке песок», у нее был сильный кашель, а у меня был песок. Через весь город тарабанить 2 кг песка на маршрутке и это какое-то вдохновение? Ее мама открывает дверь, а девочка спит, потому что из-за кашля все ночь не спала. У мамы квадратные глаза – я ей песок отдаю. Она говорит: «А что это такое?» – «Это песок, Алисе передайте». И она на меня смотрит с недоумением, и я начинаю рассказывать ей, как им пользоваться. «Вконтакте» девочка эта пишет мне «Спасибо большое, кашель за 2 дня прошел».

Правильные ответы придут, если мы будем практиковать это. *«То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума».*

Меня спрашивают: «Как ты, все успеваешь? И переводами занимаешься, и людей спонсируешь, и в какую-то театральную студию ходишь, и в университете учишься на отлично и еще пишешь диплом. Как ты это делаешь?». Мой ответ: «Благодаря тому, что я живу духовной жизнью, делаю Божью волю и помогаю Его детям. Он ведет меня по пути наименьшего сопротивления и количества ошибок. Все те ошибки, которые я мог сделать в дипломной работе, мне нужно было бы приходиться 10 раз их исправлять, но я иду по пути безошибочному, чтобы в свободное время я мог помогать другим людям и выполнять Божью волю. Я иду по правильному пути».

Когда я знаю, как я должен делать, но не делаю, у меня происходит столкновение. Но этого становится намного меньше, потому что, духовный путь - это самый легкий и удобный путь. Жить с Богом –это самый легкий и удобный путь, но для этого нужно платить налоги.

Дальше написано: *«Так как в начале мы еще неопытны, поскольку мы совсем недавно установили контакт с Богом, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение. За самонадеянность нам, наверное, придется расплатиться. Мы будем совершать нелепые поступки и увлекаться ложными идеями».*

Нам обещают, что мы иногда можем путать Божью волю и свою волю. Это ответ на вопрос, как отличить Божью волю от своей воли. Только вы можете отличить ее. Я могу сказать свое мнение, но, в конечном итоге, только вы сможете это сделать.

Нужно ли мне идти на эту работу или нет? – Я не знаю.

Нужно ли мне жениться на этой девушке или нет? – Без понятия. Моя жизнь неуправляема, я бессилён, откуда я могу еще про твою жизнь знать? Но я знаю, кто может знать, и я могу помочь тебе соединиться с этим ресурсом.

Часто Бог может даже из моих ошибок сделать что-то хорошее. Я когда-то, 2 года назад, увлекся сетевым маркетингом, и мне показалось, что это Божья воля. Бог хочет, чтобы я невероятно разбогател и очень быстро. Я стремление к деньгам, жадность спутал с Божьей волей. Я был очень увлечен этой идеей, и я диски напечатал. У меня была стратегия, как эту продукцию продвигать, делать то, что никто не делал до меня. И тут я стал замечать, что я начал врать. Я начал замечать, что в видеофильме, который я хотел использовать как аргумент, есть маленький фрагмент, который опорочивает продукцию этой компании. И я на видеоредакторе вырезал этот кусочек. В нем просто описывался один элемент, который входил в состав этой продукции, о котором написано: «Эти были вредные, но этот очень вредный». Я смотрю на состав, и этот очень вредный продукт есть там. И я удалил на видеоредакторе 3 минуты этого фильма.

Я напечатал 100 дисков и ко мне приходит понимание, что я иду по бездорожью. Я готовлюсь к тому, чтобы соврать, я готов эти диски распространять.

Я начал разбираться и увидел нечестность в этой компании. Я начал разбираться и увидел, что этот продукт несовершенный, не соответствует тому, что о нем говорят. И вот тут стоит выбор: отказаться от этой работы и все что я сделал до этого, сложить в горсть и выбросить или же дальше гнуть свою линию. И это один из тех духовных уроков, которые вам в жизни, возможно, придется испытать. Когда вы, наполовину что-то сделаете и вдруг поймете, что вы делаете неправильно. И моя внутренняя сущность говорит: «Ну, давай, доделаем вот это, ведь столько усилий вложили». Но если это говно, то в какую бы обертку мы ни пытались обернуть, оно будет вонять.

По ходу я думал, что мне, чтобы лучше продвигать этот товар, нужно пойти на риторику, чтобы лучше говорить об этом. Я пошел на риторику, потом увидел эту фигню и отказался от нее. Но то, что я пошел на риторику, Бог дал этот подарок. Даже та ошибка, которую я совершил, Бог смог сделать из нее что-то хорошее, когда я был готов принять эту ошибку и мог ее исправить. Эти курсы риторики познакомили меня с кучей людей, изменили мое общение с другими людьми. За 3 месяца я стал общаться со своими одногруппниками лучше, чем за 3 года до этого. После этой риторики ко мне попал семинар «Сообщество духа», который я начал переводить, потом я попал в театральную студию. И в итоге, может быть, я сейчас на сцене спокойно говорю потому, что я ходил на эту риторику, стал уникально полезным для вас благодаря той ошибке, которую я совершил, но которую я готов был исправить.

Последний пример. Ближайшая моя подруга, с которой я познакомился. Наше знакомство началось в летнем лагере. Одна женщина говорит: «А давайте устроим театральные вечера?». Я говорю: «А давайте всех театралов вывезем на другой берег и там оставим».

Все: «Ха-ха-ха». Я сразу же знал, что я совершил ошибку и мне надо будет подойти к этой женщине и попросить прощения.

Я помолился, подошел к одной своей знакомой, рассказал, какая ситуация. Она говорит, что нужно просить прощение. Я подошел, попросил прощение. спросил: «Как я могу возместить этот ущерб?» Как вы думаете, что она сказала? – «Вот тебе монолог и стих – прочитай, пожалуйста, на этом театральном вечере. Есенина». Я прочитал его, а потом прочитал монолог из Тараса Бульбы. Позже, девушка, которая стала моей ближайшей подругой сейчас, сказала: «Ты-продолжение моей руки, продолжение моей ноги». Мы живем в разных городах, но общаемся на уровне 5 Шага, она меня заметила, когда я читал стихи на этом вечере. То есть, мы жили в одном лагере и не замечали друг друга, а потом разговорились. Она тоже делала Программу, и наше общение перешло в дружбу. Результатом чего это было? Это было результатом той ошибки, которую я был готов признать перед Богом, возместить ущерб и Бог дал мне такой опыт.

64 11 Бонус Коли Г. Молитва. Медитация. Визуализация

Привет всем!

Привет семья! Меня зовут Коля Голубей, я алкоголик и наркоман!

Вас может удивить, почему я называю свою фамилию, ведь таким образом я нарушаю нашу 11 Традицию. Но 11 Традиция звучит: «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». Этот материал подготовлен для членов Сообщества АА, АН, Ал-Анон и всем тем, кто применяет в своей жизни 12 Шагов Анонимных Алкоголиков.

Один из основателей сообщества Анонимных Алкоголиков, доктор Боб, говорил, что есть два пути нарушения анонимности: первый путь – это если я раскрываю себя перед прессой, радио и телевидением; второй путь – это если я настолько анонимный, что меня не может найти другой человек, которому нужна моя помощь.

Вот мои координаты для всех тех, кто захочет со мной связаться:

097-08-44-013

095-481-33-04

kolia.golybei@gmail.com

В Контакте и Facebook – *Коля Голубей*, id63060234

Skype – *kolia.golybei*

Если по какой-либо причине этот материал попадет в руки представителя прессы, радио или телевидения, то я прошу вас не указывать мою фамилию, так как этим вы нарушите мою анонимность. Вы можете указывать мое имя, как Коля Г.

Это спикерское является продолжением бонуса к семинару «Сообщества Духа», и в частности выступления Дэйва Фредриксона о 12 ежедневных молитвах, 12 ежедневных медитациях, и визуализации, как третьего духовного инструмента, который дает нам Большая Книга.

Темой этого собрания является 10 и 11 Шаг. Еще более точным будет название «Строгая духовная дисциплина 10 и 11 Шага». Вы можете возмутиться и сказать, что в АА нет ничего

строгую, и у нас есть только предложения. Но я надеюсь, что ознакомившись со всем семинаром «Сообщество Духа», вы изменили свое мнение по этому поводу. В АА, как в Сообществе, нет «должны», в книге «Анонимные Алкоголики» и в Программе 12 Шагов, которая изложена в этой книге, очень много «должны».

Как говорит мой друг, Олег М. из Киева: «Ты мне теорию не рассказывай, а давай практику! Как я могу это применить в своей жизни? Что мне нужно делать?». Именно таким образом я постараюсь провести это спикерское выступление: поменьше теории – побольше практики.

Я опишу конкретно, что и как я делаю в своем каждодневном 10 и 11 Шагах.

Но для начала, я расскажу, почему я это делаю. Мне кажется, это очень важно. Я делаю все, что буду описывать не потому, что мечтал, что буду записывать это спикерское, или что буду учить кого-нибудь, или передавать опыт. Я делаю эту строгую дисциплину, потому что я отношусь к хроническому типу алкоголиков, которых описывает Большая Книга.

Для меня есть две категории людей на группах: люди с проблемой выпивки и люди с болезнью алкоголизм.

Те, у кого проблемы с выпивкой – это люди, которые страдают и мучаются во время своего пьянства. Они могут терять работу, здоровье, друзей, у них могут распадаться семьи, они могут по пьяни, что-то такое сделать, что в голову не придет нормальному человеку. Но как только такие люди перестают пить, то очень быстро у них налаживается жизнь, появляется работа, восстанавливается семья, солнышко светит, все классно! Главное – не пить. И такие люди сидят на группе, и говорят: «Главное – не пить, и тогда все будет отлично!». Это первая категория людей – это люди, у которых проблемы с выпивкой.

Теперь вторая категория людей – это такие люди, как я, у которых есть болезнь алкоголизм. Те, у кого болезнь алкоголизм, страдают и мучаются во время своего пьянства. Они могут терять работу, здоровье, друзей, у них могут распадаться семьи. И все вокруг говорят им: «Ты, главное, не пей, и все будет хорошо!». Я, как и многие другие настоящие алкоголики, слышал это. Я переставал употреблять и трезвел. И вдруг я понимал, что это ложь! От того, что я трезвый, у меня не было ничего хорошо! Мне наоборот становилось настолько плохо, что мне было необходимо ощутить эффект, который давал алкоголь.

Книга «Анонимные Алкоголики» описывает нам, как чувствуют себя настоящие алкоголики в трезвом состоянии. И заметьте, так как наша болезнь прогрессирующая, чем больше я трезвый, тем хуже мне становится. Проведите тест: испытываете ли вы все это в трезвом состоянии? Это проявления духовной стороны алкоголизма в трезвом состоянии.

«Мнение Доктора», страница 25, абзац 2: *«Они испытывают беспокойство...»* – в трезвом состоянии. Знаете, как почувствовать это беспокойство? Просто сядьте и попробуйте посидеть 10 минут в тишине. Вы сразу почувствуете это внутреннее состояние, когда нужно бежать, что-то делать, позвонить – главное, не сидеть. Попробуйте поесть без телевизора, погулять по городу без наушников. Вы сразу поймете, о чем речь. *«...раздражение...»* – в трезвом состоянии; *«...и неудовлетворенность»* – алкоголики испытывают это в трезвом состоянии.

«А как быть агностикам», страница 51, абзац 1: *«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...»* – в трезвом состоянии. *«...Мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность...»* – в трезвом состоянии. *«...Мы испытывали горе и депрессию...»* – в трезвом состоянии. *«...Мы не могли зарабатывать себе на жизнь...»* – в трезвом состоянии. *«...Мы чувствовали себя никому не нужными, мы были подавлены страхом, мы были несчастны...»* – в трезвом

состоянии. «...Мы были не в состоянии кому-либо помочь» – снова же это я в трезвом состоянии.

«Заглянем в наше будущее», страница 147, абзац 1: *«Для большинства людей алкоголь связан с весельем и общением с друзьями. Он будит воображение, приносит освобождение от забот, скуки и беспокойства. Он дает ощущение радостной близости с друзьями и заставляет думать, что жизнь прекрасна. Совсем иное испытывали мы в те последние, тяжелые дни запоев. Никакого ощущения прежней радости, она осталась только в воспоминаниях»* – как в нетрезвом, так и в трезвом состоянии. *«Никогда не удавалось нам воскресить в себе счастливые моменты прошлого. Мы испытывали настойчивое желание получать удовольствие от жизни, как когда-то»* – в трезвом состоянии. *«И вместе с тем нами владела болезненная, навязчивая идея, что произойдет чудо, мы вновь обретем утраченный контроль и возвратятся времена, когда мы были счастливы. Мы делали еще одну попытку и снова испытывали горечь поражения»* – в трезвом состоянии. *«Чем меньше терпения по отношению к нам оставалось у окружающих, тем в большей степени мы изолировали себя от общества, от самой жизни»* – в трезвом состоянии. *«Мы стали подданными короля Алкоголя, дрожащими обитателями его безумного царства. Леденящий душу туман одиночества окутал нас, все 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 забытие и страшное пробуждение, когда перед нами вставали четыре чудовищных всадника — Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаяние. Несчастные пьяницы, которые прочтут эту страницу, поймут, о чем идет речь»* – опять же, здесь снова идет речь о том, как себя чувствует настоящий алкоголик в трезвом состоянии.

Все это чувствую я, когда я не следую строгой дисциплине 10 и 11 Шагов.

Все, что я перечислил, это проявление духовной стороны болезни алкоголизм. Когда я так плохо себя чувствую, рано или поздно мой разум подскажет мне, как я могу расслабиться – это феномен первой рюмки, затем, после того как алкоголь попадет в мой организм, включится феномен тяги. Встает вопрос: в чем моя главная проблема?

В алкоголе? – Нет! Алкоголь и наркотики – это уже конечный результат.

В моей голове? – Нет! Мысль – это середина процесса!

Моя проблема – в моем духовном заболевании. В том, что в трезвом состоянии я могу мучиться так, как не мучился даже, когда пил!

Что же говорит Большая Книга об этом. Страница 58, абзац 2: *«Наше описание алкоголика, глава, обращенная к агностику, а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы выявили три существенных момента:*

- а) Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью.*
- б) Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма.*
- в) Бог мог избавить и избавит, если искать Его».*

Обратите внимание на то, что *«возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма».*

От алкоголя меня могут избавить – милиционеры, тюрьма, врачи, ребцентр...

От алкоголизма – от боли в трезвом состоянии, может избавить *только* Бог.

Он избавит, если искать Его.

Если искать Его!

Дальше в книге нам дается четкое условие трезвости. Страница 83, абзац 3: *«Однако можно легко ослабить нашу духовную Программу действия, если мы будем поживать на лаврах. Поступая так, мы движемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от...».*

Хождения на группы? – Нет!

Посещения психотерапевта? – Нет!

Прописывания самоанализа? – Нет!

«На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния».

Теперь мы перейдем непосредственно к строгой дисциплине 10 и 11 Шагов, которые дают четкие инструменты и описания того, как я должен искать Бога на каждодневной основе.

В данной книге изложен раздаточный материал «12 Ежедневных молитв и 12 ежедневных медитаций». Все это мой духовный учитель Дэйв Фредриксон, который и составил воедино список этих инструкций, называет 12на12. Предлагаю вам распечатать этот материал и использовать его при работе с этим спикерским. В этом раздаточном материале, который написан Дэйвом Ф., изложены инструкции, номера страниц, а также вопросы-ответы к Дэйву по поводу молитвы и медитации.

В книге неоднократно написано, что Анонимные Алкоголики – это образ жизни. То есть Анонимные Алкоголики – это не то, что я делаю, а то, как я живу. Поясню, что имеется в виду. Я учусь в университете. Учеба в университете – это то, что я делаю. Я могу хоть завтра пойти и забрать документы из университета и перевестись в другой университет или пойти работать. Я живу в Запорожье, с родителями. Это тоже то, что я делаю. Я могу хоть сейчас встать, собрать вещи и уехать в другой город. Все это то, что я делаю. С другой стороны, я алкоголик. И это накладывает на меня тот образ жизни, который я веду. Я не могу взять и перестать быть алкоголиком. Учусь я в университете или нет. Живу я в Запорожье или нет. Я буду алкоголиком.

Много людей путают и думают, что 1 Шагом к выздоровлению является желание бросить пить. Но это условие членства в АА согласно нашей 3 Традиции.

На странице 29, абзац 2, написан 1 Шаг к выздоровлению: *«Мы уже усвоили, что первым Шагом к выздоровлению является полное осознание того, что мы – алкоголики. Нужно полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие люди, или когда-нибудь станем такими».*

Я – алкоголик. Я отличаюсь от других людей и никогда не стану таким же, как они!

Раз я отличаюсь от других людей, то и мой образ жизни должен отличаться от образа жизни других людей. До тех пор пока я стремлюсь играть по правилам игры обычных людей, я бухаю, употребляю наркотики, и даже если я трезвый, то мучаюсь от боли, депрессии и неудовлетворения. Поэтому Анонимные Алкоголики – это не то, что я делаю, а то, как я живу. Для настоящего алкоголика не получится похаживать на группы, помаливаться Богу,

позванивать спонсору, поделывать Шаги, послуживать на группе. Образ жизни является стержнем, сердцевинной жизни. Все остальное вращается вокруг этой сердцевины.

Но здесь мы снова сталкиваемся с тем, что многие думают, что Анонимные Алкоголики – это собрания, на которые я хожу. Но это убийственная полуправда. Да, Анонимные Алкоголики – это собрания, но еще больше Анонимные Алкоголики – это то, как я встаю, что я делаю в течение дня, как я исполняю обязанности на работе, как я общаюсь с членами моей семьи, как я строю отношения со своей второй половинкой и т.д. В конечном итоге Анонимные Алкоголики – это то, как я ложусь спать. Собрания – это только маленькая часть процесса.

Вступление закончилось, теперь непосредственно к 10 и 11 Шагам.

Я протрезвел в 2008 году. И вот через три с половиной года трезвости я пришел к тому, что моя молитва по утрам выглядела примерно так. Я начинал молитву со слов: **«Боже...»**. Заканчивал: **«...Аминь»**. Все, что было посередине, выпадало. Утренний 11 Шаг превратился в автоматизм, где было стремление быстрее расправиться с молитвой и выйти в мир. Не всегда было так, были моменты подъема, но со временем они действительно превратились в моменты.

Зимой 2012 года, переводя семинар «Сообщество Духа», я познакомился с Дэйвом Фредриксоном, который заново открыл мне 10 и 11 Шаги. Он показал мне, как использовать три инструмента, которые написаны в Большой Книге: молитву, медитацию и визуализацию.

Я молился всю трезвость. Я читал и слышал о медитации, но это не было моей каждодневной практикой. О визуализации я вообще не слышал.

Дэйв объяснил мне, что означает образ жизни Анонимных Алкоголиков. Это была революция.

С того момента я решил делать на каждодневной основе то, что говорит Большая Книга.

Я решил вставать на час раньше, чтобы у меня была возможность сделать свой 10 и 11 Шаги. Но вот ведь вопрос: если я хочу вставать на один час раньше, то и ложиться спать я должен на один час раньше. Поэтому я принял решение убрать из своей жизни вечерний интернет и ложиться спать в 22.00–22.30. Если я лягу спать в 22.00, то тогда я могу встать в 06.00 утра выспавшийся и бодрый.

Затем я купил себе дополнительный таймер для медитации. В комнате, где я делаю свой 11 Шаг, стоят эти маленькие часы, и я ориентируюсь по ним.

Дальше то, что я делаю каждый день.

Я просыпаюсь за час до того момента, когда мне нужно встать. Если мне нужно встать в 07.00, то я встаю в 06.00. Если в 08.00, то я могу поспать до 07.00. Но если мне нужно встать в 06.00, то я встаю в 05.00, чтобы сделать утренний 10 и 11 Шаги.

Я встаю и начинаю свой день с пятиминутной зарядки. Может возникнуть вопрос: при чем здесь зарядка? Но я – духовное существо, у которого есть тело. Очень часто я уже встал, а мое тело нет! ♪ Зарядка помогает разбудить тело.

Затем я умываюсь и чищу зубы.

Я захожу в свою комнату и начинаю молитву, медитацию и визуализацию.

Как соотносятся эти духовные инструменты?

Молитва – это мое обращение к Богу. **«Боже, помоги мне быть хорошим сыном для моих родителей»** – это молитва.

Затем я помещаю эту молитву в медитацию. Медитация – это путь в «здесь и сейчас», в настоящий момент. Только здесь и сейчас я могу быть в сознательном контакте с Богом. Я взвешиваю каждое слово этой молитвы. Мне очень нравится слово «взвешивать». Итак, я взвешиваю каждое слово. **«Боже...»** – я обращаюсь к своему Отцу небесному. **«...помоги мне...»** – если я прошу помощи, значит я не могу сам. **«...быть хорошим сыном...»** – я есть дитя Божие, но также я сын моих родителей. Встает вопрос: «А что значит быть хорошим сыном?». Это значит утром обнять родителей, поцеловать маму, предлагать помощь моим родителям, делать им подарки и комплименты, помогать маме мыть посуду и убирать в доме и т.д.. А скажите, свойственно ли все это алкоголикам и наркоманам? Нет! Тогда очень четко начинаешь понимать, что тебе нужна помощь Бога во всем этом. **«...для моих родителей»** – у меня есть папа и мама. Они уже взрослые люди. Кто-то может даже назвать их пожилыми людьми. Встает вопрос: «А нужно ли помогать пожилым людям?». Конечно! Так почему же мне кажется, что нужно помогать всем, кроме моих собственных родителей?

Дальше идет визуализация. Я хотел бы передать вам то, что помогло мне очень четко понять силу и необходимость визуализации. Мы, как люди, думаем не словами, а образами, картинками. Еще раз повторю: *мы думаем не словами, а образами, картинками*. Из этих образов и картинок получаются маленькие фильмы, которые крутятся в нашей голове.

Когда я молюсь на автомате, то слова просто не остаются во мне.

Когда я молюсь, взвешивая каждое слова, то каждое слово приобретает вес. Но для того чтобы эта молитва ожила, мне нужно «увидеть»: а как же я выгляжу, когда я обнимаю своих родителей, как же это, делать комплименты своим близким. Для того чтобы мне понимать, о чем я прошу в моей молитве, мне нужно «увидеть» смысл этих слов. Иначе все эти слова: доброта, любовь, дружба, терпение, толерантность, вдохновение и т.д. остаются словами.

Таким образом, молитва, медитация и визуализация – это три инструмента, которые ведут меня к Богу.

Вы поняли принцип, как совмещать молитву, медитацию и визуализацию?

Хорошо, тогда двигаемся дальше. Переходим непосредственно к 12на12.

Я буду читать места с скорректированным переводом, так что будьте внимательными.

Изначально я брал распечатку 12на12, которая находится на странице 303, и Большую книгу и пользовался ими. Теперь мне уже не нужна распечатка.

1. Страница 80, абзац 2: *«Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом, и каждое утро в медитации мы просим Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви».*

Сразу же в тексте книги нам дается три инструмента. Медитация – это вернуться в «здесь и сейчас»; быть в молитве; взвесить каждое слово. **«Просим»** – каждый раз, когда в Большой Книге говорится, что мы **«просим»** Бога, то это означает молитву. **«Показать нам»** – это визуализация.

В медитации, здесь и сейчас, мы молимся, просим Бога, чтобы Он показал нам, но не перед нашим обычным зрением, а перед нашим внутренним взором, как это выглядит, когда я проявляю толерантность, терпение, доброту и любовь.

Встает вопрос: откуда брать визуализации? Я беру их или из своего прошлого опыта, или представляю, как это должно было бы выглядеть.

Весь 2 абзац, говорит нам о членах нашей семьи, о наших близких. Я начинаю свой день с того, что делаю духовную работу по отношению к членам своей семьи. Почему? Да потому что моя семья – это, наверное, 70% всех неудовлетворений и раздражений в моей жизни.

У меня есть папа, мама, и две сестры.

Я начинаю с папы. «Боже, покажи мне путь толерантности, терпения, доброты и любви к папе».

Толерантность. Я люблю своего папу в общем, но есть некоторые вещи, которые просто выбивают меня из колеи. И я делаю визуализацию того, что мне не нравится в папе: «Мне не нравится, когда папа кладет постиранные носки на стол – картинка носков (визуализация). Мне не нравится, когда папа ходит в полотенце по кухне после ванной – картинка. Дальше я представляю своего папу и говорю: «Я люблю тебя!» Это толерантность. Я люблю своего папу даже с его несовершенством.

Терпение. Я делаю визуализацию. Вспоминаю, как я разговаривал со спонсируемым, и вдруг заходит мой папа и начинает на меня орать за то, что я не проследил за горячей водой в ванной, и ее набралось больше чем нужно. Я услышал, что я безответственный и мне наплевать на все, раз я не плачу за воду. Я выслушал и не сказал ничего в ответ. Папа вышел. Я сразу же сделал 10 Шаг спонсируемому, расписал инвентаризацию и посмотрел на свою сторону улицы: «Моя сторона улицы в том, что я действительно оставил включенную воду без присмотра, и я не плачу за коммунальные услуги». Я делаю визуализацию: мой папа кричит на меня – я делаю 10 Шаг – расписываю инвентаризацию – извиняюсь перед папой, если нужно. Я взял этот пример из прошлых своих отношений и теперь стараюсь поступать так же и в будущем.

Доброта. Для меня доброта ассоциируется со словами: «Как я могу тебе помочь? Что я могу сделать для тебя? Как я могу быть полезным для тебя?» Я делаю визуализацию того, как я помогаю папе. «Как я могу тебе помочь? Что я могу сделать для тебя? Как я могу быть полезным для тебя?»

Любовь. Я делаю визуализацию, как я обнимаю своего папу, как я говорю, что я его люблю, и говорю, как он мне дорог.

Я начал говорить эти три слова своим близким: «Я тебя люблю!» Это была катастрофа вначале, и сейчас тяжело, но поначалу было очень тяжело. Почему-то моя сущность противится этому.

Дальше идет моя мама.

Толерантность. Я представляю свою маму такой, какая она есть: она из села, обычная женщина, домохозяйка, есть свои тараканы в голове. Я представляю ее целиком (делаю визуализацию) и говорю: «Я люблю тебя!»

Терпение. Как-то мама попросила меня подмести во дворе. Естественно, моей первой реакцией было: «У меня нет времени!» Но тут уже начал работать этот духовный процесс. В моей голове загорелась лампочка – доброта. «Как я могу тебе помочь? Что я могу сделать

для тебя? Как я могу быть полезным для тебя?» Взял веник и пошел подметать двор. И тут, представьте себе картину: стоит моя мама, руки в боки, и начинает мне рассказывать, насколько неправильно я подметаю, и, вообще, как можно так неправильно подметать в 25 лет. От чистого сердца, мне захотелось подойти к моей маме, улыбнуться, посмотреть в глаза и сказать: «Мама, иди на х...! Закрой рот и убегй отсюда!!!» Но я не сделал этого. Вместо этого я сделал 10 Шаг и расписал инвентаризацию, затем посмотрел на свою сторону улицы и увидел, что ее замечания были уместными. Если я прислушаюсь к ним, то смогу подметать лучше. Я делаю визуализацию: моя мама кричит на меня – я делаю 10 Шаг – расписываю инвентаризацию – смотрю на свою сторону улицы.

Доброта. «Как я могу тебе помочь? Что я могу сделать для тебя? Как я могу быть полезным для тебя?» Я делаю визуализацию того, как я помогаю маме.

Любовь. Я делаю визуализацию, как я обнимаю свою маму, как я говорю, что я ее люблю, и говорю, как она мне дорога.

Затем в течение дня я несколько раз обнимаю папу и маму. Маму целую. Иногда говорю им, что я их люблю. Здорово! Начните делать это со своим ближайшим кругом родственников или людьми, с которыми вы пересекаетесь каждый день.

Страница 80, абзац 3: *«Духовная жизнь – это не теория. Нужно жить духовной жизнью».* Это то, о чем я говорил. Анонимные Алкоголики – это не то, что я делаю! Анонимные Алкоголики – это то, как я живу!

2. Страница 81, абзац 3: *«Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем – нет! Все это произошло со многими из нас – иногда быстро, иногда медленно. Все это становится явью, если мы работаем над этим.»*

Эта мысль приводит нас к Десятому Шагу, который рекомендует нам продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые новые ошибки на нашем пути. Мы начали жить таким образом, когда привели в порядок наше прошлое. Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – расти в понимании и эффективности. Это происходит не сразу. Это должно продолжаться всю нашу жизнь. Мы продолжаем наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment 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. Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом».

Я читаю эти строки по утрам. Это секция книги с инструментами 10 Шага. Я покажу, как связать утреннюю и дневную духовную работу по 10 Шагу.

Вы можете сделать медитацию «Что такое Мир Духа», «Как вам расти в понимании и эффективности».

Один из моих духовных учителей, Рав Ашер Кушнир, поясняет так: «Есть четыре мира: мир действий и материи, мир мысли и эмоции, мир соприкосновения духа человека с Богом и мир реальности Творца.

Мое тело живет в материальном мире, мире материи. Выше него – это мир мыслей и эмоций. В мире мыслей и эмоций нет времени. Мой разум свободно может путешествовать через события прошлого и модулировать события будущего. Мои чувства также находятся вне времени. Я могу чувствовать радость или горе по поводу событий, который произошли

5–10–15 лет назад. Выше этого мира – это мир соприкосновения моей духовной сущности с Богом. В этом мире уже нет материи и времени, есть только прообразы всего, что есть в нижних мирах. Выше этого мира находится всецело духовный мир Творца».

Можно задать вопрос: «Ведь это же какая-то философия или религия, при чем здесь 12 Шагов?»

Хороший вопрос! ☺

Страница 60, абзац 2: *«Эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой».*

Страница 62, абзац 1: *«Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать и избавиться от всего, что блокировало нас. Пьянство было лишь симптомом внутренних проблем. Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах».*

У вас было такое, что вы выходите из дома, а стоит компания непонятных субъектов, и вы говорите: «Вы кто такие?» А они вам: «Я – эгоизм! Я – страх! Я – жалость к себе! Я – обида!» Нет. То есть, в материальном мире нет этого. Есть ли все это в мире мыслей и чувств? Отчасти, да. Но сущность их находится еще выше – в мире духа. Поэтому мы и говорим, что алкоголизм – заболевание духовное, затем психическое (заболевание мышления) и только потом это заболевание тела.

Давайте задумаемся, что написано в этом заявлении: *«Эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой».*

То есть я, мое тело и душа умирают от алкоголя и наркотиков, но проблема не в этом.

Меня угнетает то, что дети умирают в Африке. Я взываю: «Где же Бог? Где же справедливость? Там умирают дети, а здесь кто-то зарабатывает миллиарды!»

Большая Книга говорит, что проблема не в алкоголе, наркотиках, умирающих детях или незаконно заработанных деньгах! Проблема в эгоизме! Проблема не в мире материальном, проблема – в мире духовном.

Страница 62, абзац 4: *«Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически».*

Это значит, что моей следующей задачей, после того как я протрезвел, является рост в понимании и эффективности. Для тех, кто захочет понять глубже суть этого, я могу выслать записи отличных семинаров.

Вернемся к 10 Шагу.

Итак, молитва: **«Боже, помоги мне сегодня наблюдать за эгоизмом, нечестностью, Resentment и страхом».**

Медитация: а что такое эгоизм, нечестность, Resentment и страх?

Визуализация: как я выгляжу в этом состоянии.

Сейчас эгоизм для меня – это «Я сам! Мне не нужна ваша помощь! Не нужно! Отстаньте!» Также это моменты, минуты или часы, когда я начинаю спикерить в голове. Я что-то кому-то рассказываю, доказываю, вступаю в дискуссии. Почему это проблема? Да потому, что я не могу сосредоточиться на работе, если я сижу в голове. Дальше для меня стало проблемой зависание и просмотр картинок и видео в интернете.

Сделал визуализацию того, как я выгляжу.

Нечестность. В течение года я пытался вступить в отношения с девушкой, у которой есть муж и ребенок. За все это время я много врал по этому поводу. Да и вообще вся эта ситуация сплошная нечестность. Утром напомнил себе: «Ситуация с этой девушкой – это нечестность!» Второе проявление нечестности – это когда я рассказываю истории о себе, которые вроде бы, правда, но такая приукрашенная. Сделал визуализацию.

Resentment. Недавно один человек сказал в мой адрес, что я «попрошайничаю». Я разработал стройную линию аргументов, чтобы поставить его на место. Я представлял, как я его накажу. Я не сделал этого. Но сама эта ситуация, это ощущение и стремление рассказать правду о том, кто он и что он – все это Resentment. Я делаю визуализацию, как я выгляжу в этом состоянии, как я себя чувствую.

Страх. Когда мне страшно, основным моим симптомом является сбитое дыхание. Мне становится тяжело дышать. Я делаю визуализацию этого состояния. Как я выгляжу, когда мне страшно? Так же напоминаю себе, что все дефекты моего характера завязаны на страхе.

Зачем мне утром делать эту работу, и какая в этом польза?

У вас было такое, что вы ловите себя на том, что последние 10 минут, час, три часа, день варитесь в чем-то и живете как будто под водой, не слыша и не видя окружающий мир? Так вот, если я утром посмотрел, как я выгляжу, когда у меня проявляется эгоизм, нечестность, Resentment и страх, то в течение дня я делаю 10 Шаг намного быстрее, и моя жизнь становится эффективнее.

Дальше молитва: **«Боже, помоги мне в течение дня обращаться к Тебе, когда проявятся мой эгоизм, нечестность, Resentment и страх».**

Медитация: кому я могу позвонить в течение дня и обсудить проявление моего эгоизма, нечестности, Resentment и страха?

Утром я загибаю пальцы, кому я могу сделать 10 Шаг: Саша, Серега, Толик, Юля, Наташа, Юра, Макс, Вова, Саша, Слава. У меня уже есть список из десяти человек, кому я могу позвонить. В 10 Шаге говорится, что я должен наблюдать, когда появятся... помолиться... затем позвонить... Так написано в Большой Книге. Там не написано, что мне нужно ждать группы или ждать вечернего созвона со спонсором. Нужно делать эту работу сразу же. Пример, я иду по университету. 9 часов утра. Что-то меня беспокоит. Увидел, помолился, чтобы Бог забрал это, позвонил одному человеку – занят, второму – выключен, третьему – не берет трубку, четвертому – он взял трубку, и я сделал 10 Шаг. Если бы нужно было, я бы сделал и десять звонков. Удивительно, как мощно это работает, если делать все по инструкции.

Молитва: **«Боже, помоги мне поворачивать мои мысли к тем, кому я могу помочь».**

Медитация: загибаю пальцы на руках, пару человек, кому я могу позвонить в течение дня и спросить: «Как дела?»

Медитация и визуализация: *«Любовь и толерантность – это наш кодекс».*

Я сделал визуализацию того, как я гуляю по улице и пою песню: «Какой чудесный день. Пам-пам! Какой чудесный пень. Пам-пам! Какой чудесный я и песенка моя!»

Я начал представлять и видеть единство этого мира: деревьев, животных, птиц, людей. Я делаю визуализацию движения энергии (любви) в этом мире. От меня к миру и от мира ко мне. Любовь и толерантность – я часть мира, мир часть меня.

Останавливаю свой взор на этих словах.

3. *«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. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния. 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».*

Еще раз прочитаем: *«Каждый день – это день, когда мы должны вносить визуализацию (виденье, идею) Божьей воли во все наши действия».*

Мы поговорим об этом дальше, как я это делаю.

Молитва: ***«Боже, как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)».***

Медитация (страница 128, абзац 3): *«Мы уверены, что Бог хочет, чтобы мы были счастливыми, радостными и свободными».* Если я счастливый, радостный и свободный, то я смогу лучше всего выполнять Божью волю. А теперь встает вопрос. Я много раз слышал эту фразу, но что для меня означает быть счастливым, радостным и свободным?

Визуализация.

Счастье. Самые счастливые моменты моей жизни – это те мгновения, когда Бог касался моего сердца. Когда хочется плакать от счастья и просто говорить: ***«Спасибо Тебе, Господи! Спасибо! Я так благодарен тебе за все, что Ты мне послал! Славлю Тебя, Отец мой небесный! Слава Тебе, Господи! Слава!».*** Чувство тепла и невероятной радости растекалось по всему телу. Бог рядом, Бог со мной, Бог во мне! Каждое утро я вспоминаю эти моменты и обычно к этому моменту, я уже сижу с улыбкой на губах.

Радость. Я должен быть радостный. Шутить, общаться с другими людьми. Я вспоминаю те лучшие моменты общения с моим папой, когда я улыбался, открыто разговаривал, шутил, был хорошим сыном.

Свободный. Для меня свобода – это отсутствие эгоизма. Я представляю, как эгоизм отпадает от меня. Как бы я чувствовал себя. Каким бы я был. В этой медитации-визуализации я впервые на собственном опыте ощутил, увидел и осознал, что я духовное

существо. Что мое тело – это всего лишь оболочка. Благодаря этому я почувствовал и увидел, что окружающие меня люди, так же духовные существа.

Я добавил также к этому фразу: «Здоровый, успешный и семейный». И сделал визуализацию на эту фразу.

4. Страница 83, абзац 2: *«11 Шаг предлагает молитву и углубленное размышление. Мы не должны стыдиться молитвы. Те, кто лучше нас, постоянно прибегают к ней. Она работает, если у нас есть должное отношение к ней и мы работаем над ней. Легко обойтись туманными формулировками в этом вопросе. Но мы можем предложить кое-что ценное и определенное.»*

Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день».

Вот что говорит Дэйв по этому поводу.

«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 ее первоначальном варианте, где написано: *«Когда мы просыпаемся завтра утром, мы смотрим назад на предыдущий день»*, вместо того, что написано сейчас: *«Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день»*.

У меня была проблема: когда я раньше пытался делать это вечером, я просто засыпал, и объективно не было никакой духовной работы. Теперь я делаю это утром, и я получил фантастический результат!

«Не были ли мы в течение дня наполнены Resentment, 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? Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются. Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки».

1. Был ли я наполненный Resentment?

Я пишу инвентаризацию на четыре колонки каждое утро, если нужно. Я именно пишу ее, потому что это единственный путь, который дает Большая Книга – писать инвентаризации, а не делать их про себя.

Инвентаризация по Resentment (страница 63, абзац 1): *«Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге».*

Инвентаризация по страху (страница 66, абзац 2): *«Мы тщательно пересмотрели наши страхи. Мы записали все, чего мы боимся».*

Инвентаризация по неправильному сексуальному поведению (страница 68, абзац 1): *«Все это мы записали на бумаге и посмотрели на это».*

Список людей, которым мы причинили ущерб (страница 69, абзац 2): *«Мы записали имена людей, которых мы обидели своим поведением».*

Поэтому я каждый день пишу инвентаризацию.

Между третьей и четвертой колонкой я делаю молитву со страницы 65: ***«Боже, покажи мне, как мне относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которыми я с радостью отнесся бы к больному другу. Это больной человек. Как я могу быть полезным для него? Господи спаси меня от злости. Да исполнится воля твоя! Боже, помоги мне избежать споров и возмездия. Ведь я бы не стал так относиться к больному другу. Если я позволю себе это, я не смогу быть полезным для него. Боже, я не могу быть полезным всем людям, но прошу Тебя, покажи мне, как относиться к каждому человеку с добротой и толерантным взглядом».***

Ключом инвентаризации является четвертый вопрос четвертой колонки: чего я боялся. Это дает информацию для следующей инвентаризации по страхам.

2. Был ли я эгоистичным? Я смотрю на страхи, которые стоят за эгоизмом.
3. Был ли я нечестным? Если да, то делаю пометку в блокноте, чтобы сказать правду этому человеку.
4. Появлялся ли у меня страх? Записываю страхи, которые проявлялись у меня в течение дня. Затем беру их скопом и молюсь: ***«Боже, избавь меня от страха критики, боли, смерти, быть неавторитетным... и направь мое внимание на то, каким мне надлежит быть – счастливым, радостным, свободным, думать о других, давать, а не брать, помогать другим, быть наполненным духом Твоим святым. Аминь!»***
5. Должен ли я извиниться перед кем-то? Если да, то записываю в блокнот.
6. Может быть, я затаил кое-что про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо? Если да, то записываю в блокнот.
7. Проявлял ли я доброту ко всем?
8. Проявлял ли я любовь ко всем?

(Прим. – размышления Дэйва о разнице между добротой и любовью даны выше, в главе «12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций и ежедневные визуализации».)

Так что сегодня я вижу, что доброта не проблема для меня, а вот проявлять любовь – вот это да! Это уже высший пилотаж.

9. Что я мог сделать лучше? Делаю визуализацию того, как это будет выглядеть.
10. Думал ли я про себя большую часть времени? Делаю визуализацию того, как это будет выглядеть, когда я буду *абсолютно лишен эгоизма*, как вы будете себя вести и чувствовать?

Для меня это образ полного контакта с другими людьми и миром. Я – часть этого мира и других людей, другие люди и мир – часть меня. Я могу обмениваться любовью и силами со всем этим миром.

Делаю визуализацию нашей главной цели (страница 74, последней абзац): «Наша настоящая цель – изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим». Эта визуализация выглядит для меня, как стол с кучей хлама.

Весь этот хлам – это мои желания, мысли и представления. Я сбрасываю все это, и у меня есть основа – стол. Так вот, моя основа – чистый стол – это моя полезность для Бога и других людей, без моих наворотов.

11. Думал ли я о том, что я могу сделать для других?

12. Думал ли я о своем вкладе в общее течение жизни?

Все время пока я делал семинар «Сообщество Духа», он был моим вкладом в общее течение жизни.

Дальше в книге напоминание: *«Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются».*

Затем молитва: **«Боже, я прошу у тебя прощения за все ошибки, которые совершил, по злему умыслу или неведению. Как мне исправить их?»**

Медитация и визуализация: я думаю о том, как исправить свои ошибки, и как это будет выглядеть.

5. Страница 83, абзац 3: *«Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. Перед тем как мы начнем, мы просим Бога направить наши мысли в верное русло».*

У меня есть блокнот, расчерченный по дням на месяц. Я беру его. В нем уже могут быть пометки после того, как я отвечал на 12 вопросов 11 Шага.

Молитва: **«Боже, направь мои мысли в верное русло».**

Медитация: я размышляю и записываю, что мне нужно сделать сегодня.

Визуализация: я мысленно представляю свой день. Вот я вышел из дома пошел в университет, сделал то и то, позвонил кому-нибудь, вернулся домой, группа и т.д.

Я ношу этот блокнот в течение дня и заглядываю в него. Также я делаю пометки напротив всех выполненных дел.

6. Страница 84, абзац 1: *«Мы просим Бога направить наши мысли в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных и корыстолюбивых мотивов».*

Молитва: **«Боже, избавь меня от жалости к себе, нечестных, неверных и корыстолюбивых мотивов».**

Медитация и визуализация: как я выгляжу, когда я наполнен жалостью к себе, нечестными, неверными и корыстолюбивыми мотивами?

Жалость к себе. «У меня нет девушки! Я так несчастен! Попал в эти Анонимные Алкоголики! Ну почему именно я?!»

Нечестные мотивы. Я вспоминаю случай, когда один парень хотел продать велосипед. У меня были деньги, но я хотел сбить его цену, а в то же время, вслух я говорил: «Я не хочу

выкручивать тебе руки! Я хочу тебе помочь! Если тебя устроит эта сумма денег, то давай я куплю твой велосипед». Я делал вид, что хочу помочь ему, хотя на самом деле хотел урвать велосипед подешевле.

Неверные мотивы. Для меня это – стремление к деньгам, сексу, славе и комфорту тела, стремление ничего не делать, лежать на диване. Делаю визуализацию того, как я выгляжу.

Корыстолюбие. В английском языке используется слово, которое можно перевести, как «поиск себя везде», поиск своей выгоды, я-я-я-я!

В этом мире нет вакуума. Если я прошу, чтобы Бог забрал у меня жалость к себе, нечестные, неверные и корыстолюбивые мотивы, то я должен попросить Его, чтобы на это место Он положил, что-то другое: **«Боже, даруй мне смирение, стремление помогать, любовь в сердце, доброту, давать, а не брать!»**

На этом частье я делаю маленький перерыв. Я иду завтракать. Я возвращаюсь уже сытый и продолжаю. Почему я делаю перерыв? Во-первых, потому что я уже проделал мощную духовную работу и хочу сделать перерыв. Во-вторых, я не люблю выходить из дома на полный желудок. А так, я поел, и теперь у меня есть еще минут 10–15 на то, чтобы еда усвоилась.

7. Страница 84, абзац 1: *«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».*

Опять же я много раз слышал фразу: *«вдохновение, интуитивные мысли и решения»*. Но она никак не отображалась в моем сознании, пока я не внес ее в медитацию и не взвесил каждое слово.

Молитва: **«Боже, даруй мне вдохновение, интуитивные мысли и решения».**

Медитация: а что такое вдохновение? А чем отличаются интуитивные мысли от интуитивных решений?

Визуализация: вдохновение – это ощущение присутствия Творца. Это чувство присутствия силы и знания направления этой силы. Это азарт, желание быстрее сделать что-то. Подрыв. Желание творить. Я вспоминаю себя, когда у меня были эти состояния.

Интуитивные мысли проявляются у меня во время разговора с кем-то, обычно со спонсируемым, когда я объясняю что-то и сам удивленно слушаю слова, которые вылетают из моего рта! ☹

Интуитивные решения – это внутренние порывы: «пойди туда!», «сделай это!», «пойди туда и туда, скажи это и это!».

Читаем дальше: *«Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся».*

Я помолился, сделал медитацию и визуализацию этой фразы. Затем я делаю несколько глубоких вдохов, расслабляю тело и прислушиваюсь. Иногда приходят какие-то мысли, решения или направление, что нужно делать.

(Прим. – вы можете посмотреть описание того, как слушать Бога, в главе «Медитация. Как слушать Бога (от Саши Доктора)».)

Читаем дальше: *«Мы с удивлением обнаруживаем, что при продолжении подобной практики через некоторое время правильные ответы приходят сами собой. То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума».*

8. Страница 84, абзац 2: *«Мы заканчиваем период медитации молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий Шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем».*

Молитва: ***«Боже, даруй мне знание того, каким должен быть мой следующий Шаг! Дай мне все то, что мне нужно для решения моих проблем».***

Медитация: я снова прохожу по плану дня и прошу Бога, чтобы Он дал мне специфические качества для решения моих проблем. Например, ***«Боже, даруй мне вдохновение и мудрость переводить семинар!»***, ***«Боже, даруй мне силу и настойчивость помогать папе!»*** и т.д. Я прошу качества, которые мне помогут решить вопросы, возникающие в течение дня.

9. Страница 84, абзац 2: *«В особенности мы просим освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя».*

Молитва: ***«Боже, прошу Тебя, избавь меня от эгоизма и своеволия».***

Медитация: а как проявляется мой эгоизм и мое своеволие? Как они выглядят?

Молитва: ***«Боже, прошу Тебя, избавь меня от эгоизма, нечестности, Resentment и страха; избавь меня от жалости к себе, нечестных, неверных и корыстолюбивых мотивов; избавь меня от стремления к сексу, деньгам, славе и комфорту тела (ничего неделанию)».***

Медитация: в этом мире нет вакуума. Если я прошу Бога что-то забрать, я должен попросить его что-то вложить в меня.

Молитва: ***«Боже, покажи мне, каким мне надлежит быть согласно Твоей воле! Покажи мне путь толерантности, терпения, доброты и любви! Помогни мне сегодня наблюдать, просить, обсуждать, поворачивать.»***(это инструменты 10 Шага). ***Помогни мне сегодня не бороться ни с кем и ни с чем, помоги мне быть в позиции нейтральности. Как мне лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя, а не моя! Направь мое внимание на то, каким мне надлежит быть – счастливым, радостным и свободным!*** Моя главная цель – быть полезным для Бога и других людей. ***Боже, даруй мне вдохновение, интуитивные мысли и решения. Отец, покажи мне, каким должен быть мой следующий Шаг, даруй мне все, что мне нужно для решения проблем. Боже, помоги мне в течение дня делать паузы и напоминать себе, что я больше не руковожу своей жизнью! Да будет исполнена воля Твоя, а не моя! Даруй мне правильную мысль или действие! Аминь.***

Таким образом, я прошелся по всему 10 и 11 Шагу. Интересный эффект, если просить все по два раза: ***«Боже, покажи мне, каким мне надлежит быть согласно Твоей воле!***

Боже, покажи мне, каким мне надлежит быть согласно Твоей воле! Покажи мне путь толерантности, толерантности, терпения, терпения, доброты, доброты и любви, любви! Помоги мне сегодня наблюдать, наблюдать, просить, просить», обсуждать, обсуждать, поворачивать, поворачивать...»

10. Страница 85, абзац 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 мним себя центром вселенной, смиренно повторяя каждый день: “Да исполнится воля Твоя”».*

Я делаю глубокий вдох-выдох, вдох-выдох. Это тренировка того, что я буду делать днем.

Молитва: **«Боже, помоги мне делать паузы в течение дня и напоминать себе, что я больше не руковожу своей жизнью. Помоги мне просить у Тебя правильные мысли и действия».**

У меня есть телефон, в котором есть функция нескольких будильников. Я ставлю будильник на 12.00, 16.00 и 18.50. Когда срабатывает будильник, я останавливаюсь и делаю паузу. Останавливаю свою работу или то, чем я занимаюсь.

Вдох-выдох, Вдох-выдох.

Молитва: **«Боже, я больше не руковожу своей жизнью! Да будет исполнена воля Твоя! Как мне служить тебе сегодня? Как мне выполнять Твою волю?»**

Медитация: как я могу лучше всего исполнять Божью волю? Когда я счастливый, радостный и свободный.

Визуализация: счастливый, радостный и свободный. Я уже рассказывал, как я это делаю.

11. Страница 160, абзац 1: *«В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашей утренней медитации, что вы можете сделать для тех, кто еще болен».*

Молитва: **«Боже, что я могу сделать для тех, кто еще болен?».**

Очень интересное наблюдение. Ко мне приходят ответы: «Позвони тому и тому! Пойди туда и туда!»

Очень часто во время работы над переводом семинара «Сообщество Духа», когда я буксовал, то был голос: «Твоя задача перевести этот семинар! Вперед!» ☺

У нас часто возникает вопрос: «Как привлечь людей к служению и к спонсорству?» Ответ: «Делать то, что написано в нашей книге!» Показать новичкам, да и нам, старичкам, что мы должны делать каждый день. В книге четко написано, что каждое утро я должен спрашивать Бога: **«Что я могу сделать для тех, кто еще страдает?»**. Ответы придут – поверьте!

Представьте себе, какой может быть группа Анонимных Алкоголиков, на которой 20–30 человек каждое утро спрашивают Бога: **«Что я могу сделать для тех, кто еще страдает?»**. Вопрос со служением можно будет снять.

12. Страница 85, абзац 1: *«Если мы не принадлежим ни к какой религии, то сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали».*

Я становлюсь на колени и молюсь: **«Боже, помоги мне сегодня остаться трезвым! Помоги мне сегодня не курить!».**

«Господи, я отдаю себя Тебе...» – от пяток до макушки – я представляю себе, как будто бы делаю ставку, все свои фишки, на Бога (визуализация). **«... Чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно...»** – я, как пластилин, и Бог, как Творец, будет менять меня (медитация). **«Освободи меня от рабства эгоизма...»** – я представляю себе эгоизм, как что-то, что сковывает меня от пяток до головы (визуализация). И когда я полностью избавлен от эгоизма, то это настоящая СВОБОДА! **«... Чтобы я выполнял Твою волю. Удали все, что тяготит меня...»** – перечисление то, что тяготит меня (медитация). **«... Чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помощью Твоей Силой...»** – я представляю свои руки (визуализация). **«... Твоей любовью...».** – я представляю свое сердце (визуализация). **«... Твоим путем в жизни...»** – я представляю свои ноги, как я иду (визуализация). **«... Аминь!».**

Так же можно разложить любую молитву, любое обращение к Богу. Молитва **«Отче наш»** была фурором для меня!

«Отче наш...» – Медитация и визуализация: у меня есть отец земной и Отец небесный. Вот если мой папа земной умрет, мне будет тяжело без него? Да! Однозначно, мне будет очень тяжело! Он мне очень помогает! А теперь вопрос: «Коля, а как ты жил первые 21 год своей жизни, без небесного Папы? Тебе было тяжело?» – «О Боже! Да! Да, моя жизнь была в руинах! Только когда в мою жизнь вошел мой небесный Отец, я начал жить по-настоящему!»

«... Суций на небесах...» – медитация: есть мир материальный, есть мир духовный. Бог находится в духовном мире.

«... Да святится имя Твое...» – медитация: имя Бога святое. Мне не стоит глумиться над ним или рассказывать анекдоты про Бога.

«... Да придет царствие Твое, да будет воля Твоя на земле, как на небесах...» – медитация: опять же, дается четкое разделение на мир духовный и мир материальный.

«... Хлеб наш насущный дай нам на сегодняшний день...» – медитация: хлеб – это сила, время, средства, все, что мне необходимо. Молитва призывает жить сегодня, здесь и сейчас, в этом моменте. Не думать о прошлом или будущем. Я могу познать Бога только сегодня, только сейчас. То, что было в прошлом ушло, будущее непонятно. Есть только сейчас.

«... И прости мне долги мои, так же как и я прощаю должников моих...» – молитва и медитация: **«Боже, я готов простить всех, кто меня задел или поступил несправедливо ко мне! Прошу Тебя, будь милостив ко мне и прости меня!»**

«... И не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого...» – медитация: есть испытания от Бога и не от Бога. **«Прошу Тебя, Господи, дай мне силы пройти через то, что Ты мне посылаешь, и защити от того, что идет не от Тебя!».**

«... Ибо Твое есть царствие и сила, и слава во веки веков! Аминь».

Это то, как я делаю свой 10 и 11 Шаг.

Ничего страшного и сложного нет, просто нужно разобраться и делать. Как вы видели, я ничего не придумал, а просто показал вам, что написано в книге. Мы прошли с вами через страницу 80-85, и зацепили страницу 160. Все это и есть **«строгая дисциплина 10 и 11 Шагов».**

Будут вопросы – звоните, пишите, с радостью отвечу.

Во время одного из разговоров с моим другом Сашей Доктором – многие, я уверен, знают о нем – у нас родилась концепция познания информации, которая произвела революцию в моем сознании. Так вот для того, чтобы что-то познать, нужно три вещи:

1. Получить информацию.
2. Применить ее.
3. Передать другим, научить этому кого-нибудь еще.

Всякий раз, когда я что-то слышал или читал, это всегда уходило, даже несмотря на эмоции, которые были вначале: «Вот это да! Как же я раньше об этом не догадался?»

То, что я слышал и начинал делать, было со мной какое-то время, но затем также уходило.

То, что я услышал – применил – и научил других, остается со мной до тех пор, пока я продолжаю применять это и передавать другим.

Я приобрел этот фантастический Духовный опыт от человека по имени Дэйв Фредриксон. Я применил его и теперь передаю вам. Если вы хотите его, то у вас уже есть информация – примените ее – и научите еще кого-нибудь.

Добавлю пару слов о том, что я делаю в течение дня.

Я должен! Должен каждый день, вносить визуализацию Божьей воли во все мои действия.

Что означает слова «*каждый день*»? Это означает, что изо дня в день, как образ жизни, я должен что-то делать, а именно – вносить идею Бога во все мои дела.

А что означает «*во все*»? По мере того как я ходил на группы, спонсировал и делал Шаги, стало привычно говорить о Боге и Его месте в моей жизни, о духовности, о Программе. Но очень легко посмотреть на правду. Спросите себя: Сколько и на что я трачу время каждый день? Интернет – 1–1,5 часа. Телевизор – 1–2 часа. Мое время с Богом, утренняя и вечерняя молитва, – хорошо, если это 15–20 минут в день. Получается, что интернет, телевизор и остальная ерунда намного важнее, чем Бог и мое духовное развитие! Как говорится: «Ничего личного – только факты!»

Я поделюсь опытом, как я углубляю свой контакт с Богом.

Что я делаю каждый день?

Как же расширилась моя духовная жизнь: два раза молюсь – утром и вечером, два раза чищу зубы, три раза ем, три раза делаю паузы в течение дня, вдобавок надпись на ноутбуке.

Вы можете внести духовность в любое обыденное дело, которое вы делаете каждый день. Любая рутина может превратиться во времяпрепровождение с Богом. Ведь об этом говорится в 10 Шаге: мы должны вносить идею Бога во все наши дела!

В заключение, я хотел бы прочитать строки из нашей книги. Страница 160, абзац 1: «*Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашей утренней медитации, что вы можете сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет. 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.*

Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами в Сообществе Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути Счастья.

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно».

65 11 Шаг. 12 на 12. 1 часть

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман!

Давайте побудем в тишине и пригласим Бога на наше общение...

«Боже, вложи правильные слова в мою молитву...

Господи, помоги нам прийти к тебе с чистым сердцем и чистым разумом. Помоги нам отложить все, что мешает нам приблизиться к Тебе. Помоги нам раскрыть тот потенциал, который ты вложил во всех нас! Наполни нас Духом Твоим Святым! Аминь!»

Итак, мы начинаем работать над 12 на 12. Я надеюсь - Вы понимаете, о чем идет речь.

Когда я говорю 12 на 12 - это 12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций и визуализаций. Вы прослушали 3 трека, рассказывающих о 10 и 11 Шагах, и теорию из книги. Сейчас мы подробно разберем каждый из фрагментов ежедневных молитв и медитаций и начнем их интенсивно практиковать.

Что у нас есть на данный момент? Мы находимся в 11 Шаге. Вы должны интенсивно возмещать ущерб по 9 Шагу, найти себе спонсируемых и начать практиковать 10 Шаг. Вот на этом этапе мы сейчас находимся.

Теперь, давайте посмотрим в Книге, где находятся 12 ежедневных молитв и медитаций. Сначала я пройду по Книге, и мы просто отметим с первого кусочка по двенадцатый.

Откройте страница 80, 2 абзац, последнее предложение: *«Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом и ежедневно каждое утро в медитации Мы просим Творца даровать показать нам умение прощать путь толерантности, научить нас терпению терпения, доброты и любви»*. Т.е. каждое утро в медитации мы молимся Богу, чтобы Он нам показал. Что показал? Дал видение, визуализацию, пути толерантности, терпения, доброты и любви.

На полях – **«Первая часть 12 на 12»**.

Откройте теперь страница 82, 1 абзац: *«Продолжайте наблюдать за тем, чтобы снова не появились такие черты как себялюбие, нечестность, Resentment и страх. Если когда они появляются, надо сразу же просим Бога избавить нас от них. Надо Мы немедленно обсуждаем это с кем-то и попытаться избавиться от этих качеств без промедления быстро исправляем ошибки. Если мы обидели причинили ущерб кому-либо, надо немедленно принести свои извинения и помириться попроситт прощения. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь»*.

На полях – **«Вторая часть 12 на 12»**.

На странице 82, последний абзац: *«Каждый день мы должны вносить в наши действия идею Божьей воли. «Как мне служить Тебе? Да исполнится воля Твоя (не моя)»*.

На полях – **«Третья часть 12 на 12».**

На странице 83, 3 абзац: *«Когда мы ложимся спать, мы мысленно конструктивно оцениваем прожитый день...»* и дальше до конца этого абзаца.

На полях – **«Четвертая часть 12 на 12».**

Как вы видите, мы идем четко по страницам синей книги.

Страница 83, последний абзац: *«Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. В самом начале мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло».*

На полях – **«Пятая часть 12 на 12».**

И далее следует: *«...уберечь нас от жалости к себе, нечестных поступков, корыстолюбия».*

На полях – **«Шестая часть 12 на 12».**

Идем ниже, к следующему абзацу: *«Размышляя о предстоящем дне, мы можем испытывать неуверенность. Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять. Мы должны просить вдохновения у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли или решения».*

На полях – **«Седьмая часть 12 на 12».**

Далее, следующий абзац: *«Мы заканчиваем период углубленного размышления медитацией и молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий Шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем».*

На полях – **«Восьмая часть 12 на 12».**

Следующее предложение: *«В особенности мы просим освободить нас от своеволия, и при этом мы помним, что не следует просить что-либо для себя».*

На полях – **«Девятая часть 12 на 12».**

На следующей странице - 85: *«Если это возможно, мы просим наших жен или наших друзей и друзей присоединиться к нам в нашей утренней углубленной размышлении медитации. Если мы принадлежим к религии, требующей определенного утреннего ритуала, мы должны соблюдать его». И дальше: «Если мы не принадлежим ни к какой религии, то сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали».*

На полях – **«Десятая часть 12 на 12».**

О том, что и как мы выбираем и заучиваем мы будем разбирать более детально дальше.

Чуть ниже написано: *«В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно остановиться на минутку сделать паузу и попросить Бога указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не мним себя центром Вселенной и не руководим своей жизнью, смиренно повторяя каждый день много раз в день: «Да исполнится воля Твоя».*

На полях - «Одиннадцатая часть 12 на 12».

Теперь откройте страницу 160, главу «Заглянем в наше будущее», первый полный абзац: *«В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашего углубленного утреннего размышления медитации, что вы можете сделать сегодня для тех, кто еще болен».*

На полях – «Двенадцатая часть 12 на 12».

Как вы видите, во-первых, все, что я прочитал, написано в Большой Книге, во-вторых, все, что я прочитал в Большой книге, нам нужно делать каждый день. 10, 11 Шаги - это дисциплина. Это не то, что я просто делаю, это то, как я живу. Это моя ежедневная рутина и, поэтому, мы будем учиться тому, что значит жить Анонимными Алкоголиками, что значит жить духовной жизнью, что значит применять эти принципы во всех наших делах, и мы будем учиться этому через молитву, медитацию и визуализацию.

Как будет происходить наша дальнейшая работа? Сегодня мы разберем первые три кусочка 12 на 12, и у вас будет задание в течение недели делать их.

Через неделю вы начнете слушать следующий трек, посвященный 11 Шагу, второй части 12 на 12, т.е. четвертой, пятой и шестой части.

За это время вы прослушаете главу «Работая с другими», затем, через неделю, мы разберем следующую часть 12 на 12. Вы начнете слушать главу «Обращение к женам». Затем мы разберем третью часть 12 на 12, и вы начнете слушать главу «Новые отношения в семье». Позже мы разберем четвертую часть 12 на 12, вы будете его делать и, потом, слушать остальные части Большой Книги: главу «Обращение к работодателям» и главу «Заглянем в наше будущее». Очень долгое время я думал, что медитация это какое-то «тумба-юмба», непонятные «шао-линьские» монахи, свечи, музыка, поза лотоса, что медитация именно об этом. На самом деле, я вам приведу сейчас образный пример, чтобы вы поняли - что такое медитация. У вас было когда-нибудь так, вы идете по улице и ловите себя на мысли, что последние 15-20 минут вы думаете про какую-то ерунду? Например, о том, что попадет ваша маршрутка в аварию или нет? Или о том, где самое безопасное место, если танки обстреливают? Это я вам о своих «бзиках» говорю. Так вот, очень много раз в жизни у меня было так, что я думал просто о какой-то ерунде, случайно. Но для того, чтобы подумать о Боге, нужно прикладывать определенное волевое усилие, т.е. медитация - это мое время, проведенное с Богом. Когда я определяю для себя, что сейчас я буду проводить время с Богом, тогда мне не нужно никуда ни бежать, ни рваться, просто следующие полчаса я буду с Богом, только я и Бог. Для того чтобы начать заниматься процессом медитации, нужно определить для себя время, когда вы будете этим заниматься на данном этапе. Если это ваш первый опыт работы по Шагам, т.е. до работы с этим диском у вас просто не было никакого другого опыта, то ваша задача - принять на себя обязательства заниматься каждый день по полчаса медитацией по утрам, и это очень важно.

В книге «Доктор Боб и славные ветераны» на странице 136 есть отчет одного человека, Френка Амаса, о поездке в Акрон и его наблюдениях за Анонимными Алкоголиками. Часть второй этого отчета звучит так: *«АА-евцы того времени не считали участие в собраниях обязательным условием для поддержания трезвости. Участие в них было «желательным». Утренние чтения молитв и «время тишины» (медитации) были, однако, обязательными».* Медитация, мое время с Богом - это самая важная часть моей нынешней духовной программы действий.

Если у меня не будет моего общения с Богом, то рушатся все остальные части моей жизни. Чем больше лет я трезвый, тем более важным для меня является мое время с Богом, потому что алкоголизм прогрессирует и тогда, когда я употребляю, и тогда, когда я нахожусь в трезвом состоянии. Помните, мы в 10 Шаге читали, что очень легко почить на лаврах, т.е. очень легко остановится и перестать двигаться вперед, тогда впереди нас ждет беда. Именно поэтому моя духовная жизнь постоянно развивается. Если я начал с того, что садился, брал листик с молитвами и читал их, просто читал на автомате, то затем, у меня появилось первое обязательство - полчаса проводить по утрам с Богом. Затем я расширил эту духовную практику до часа. Что означает мои полчаса с Богом? Мои полчаса тишины, медитации? Это означает, что если мне нужно вставать в 7 утра, я встаю в 6:30 для того, чтобы провести время с Богом, если же мне нужно вставать в 6:30, то я встаю в 6:00, т.е. раньше вставал. Смотрите, для того, чтобы мне вставать на час раньше, мне нужно лечь на час позже. Точно так же, как я раньше подстраивал свою жизнь под употребление, сейчас я подстраиваю свою жизнь под духовность.

Мою работу по Шагам я сейчас не втискиваю в свое свободное время, это заведомо ложный путь. Чем больше вы будете трезветь, чем больше у вас будет появляться благ: работа, машина и т.д., тем меньше будет свободного времени. Чем меньше будет свободного времени, тем тяжелей будет втиснуть туда Программу. Программа начнет выпадать и, через какое-то время, вы сорветесь, потому что мы не исцелились от алкоголизма. Я выздоровел от алкоголизма, я не мучаюсь от духовных симптомов, не мучаюсь от психических симптомов этой болезни, меня не тянет на употребление, но внутри меня есть часть, которая продолжает быть алкоголиком, а вот этот духовный процесс: молитва, медитация, визуализация, позволяет поддерживать состояние выздоровления. Следовательно, вам нужно найти время для того, чтобы заниматься медитацией и этим процессом нужно заниматься утром. Перед тем, как идти в мир, нам нужно побыть с Богом.

Итак, что же такое медитация? Это мое направленно осознанное время, проведенное с Богом. Когда я нахожусь с Богом, это «время тишины» для меня и Бога. Далее в этом процессе осознанной молитвы, медитации и визуализации я вам покажу очень практичное действие.

Давайте сейчас попробуем на образном примере это сделать. Попробуйте сейчас помолиться простой молитвой: **«Боже, помоги мне быть хорошим другом или подругой для моих друзей»**. Есть! Теперь мы попробуем взять эту молитву в медитацию. Спросите себя, спросите у Бога, а что означает «быть хорошим другом»? Вот, что для вас означает «быть хорошим другом»? Приведите для себя пять примеров. Я сделаю то же самое. Я готов. Смотрите, что для меня означает «быть хорошим другом», это значит улыбаться, радоваться, когда я вижу моих друзей, обнимать моих друзей, посылать сообщения моим друзьям, проводить время с моими друзьями, приглашать моих друзей ко мне домой. Для того чтобы вдохнуть силу в мою молитву Богу, мне нужно представить, как я улыбаюсь и радуюсь, когда я вижу своих друзей, как я их обнимаю, как я шлю им СМС, как я провожу с ними время и как я приглашаю их к себе домой. Попробуйте увидеть то, что вы представили в медитации, попробуйте мысленно увидеть их. Давайте попробуем! Я готов! Смотрите, когда я попытался увидеть, как я улыбаюсь своим друзьям, как я их обнимаю, как я рад их видеть, то у меня улыбка уже сейчас на губах и тепло приятное по телу растеклось. Мне захотелось позвонить друзьям и сказать, что я их люблю, просто сказать им, что я их люблю. В этом суть и соль молитвы, медитации и визуализации, в том, что мы можем вдохнуть силу в нашу молитву, вдохнуть силу вот в этот процесс.

Итак, еще раз, молитва - это мое обращение к Богу. Оно может быть очень простым, оно может быть сложнее. А медитация - это взвешивание каждого слова, которое я произношу в молитве. Я надеюсь, вы попытались сделать то, что я попросил сейчас, и вы приобрели свой опыт. Что же такое визуализация? Это попытка увидеть, то, что я представил в

медитации. Все три инструмента имеют одну цель: приблизить меня к Богу, к моим братьям и сестрам, другим людям и, в конечном итоге, к самому себе.

Точно так же как с предыдущей простой молитвой, медитацией, визуализацией, можно сделать другие варианты: **«Боже, каким мне нужно быть сыном или работником, работодателем, мужем, отцом, братом, спонсором, членом сообщества анонимных алкоголиков?»** И вам не обязательно каждый раз делать новые образы, новые картинки. Вы можете выстроить какое-то общее понимание для себя и постоянно его развивать, вы можете сделать какой-то один образ. Как, по вашему мнению, должен выглядеть хороший сын, муж, отец или мать и, затем, просто постоянно развивать этот образ внутри себя, постоянно дополнять. Вам не нужно постоянно делать что-то новое, достаточно просто усиливать образ, который у вас уже есть, а затем пытаться свою духовную сущность приблизить к этому образу, попытаться быть именно таким человеком, каким вы увидели себя в визуализации. В этом процессе, со временем, вы начнете замечать, как вы все больше и больше приближаетесь к этому идеалу. У вас, на данный момент, есть сексуальный идеал, и вы можете взять его в молитву, медитацию, визуализацию. Вы можете взять этот сексуальный идеал и каждую строчку разобрать так, как я вам только что объяснил. Увидеть, мысленно взвесить каждое слово того, о чем вы просите Бога, какими вы бы хотели быть, куда вам нужно стремиться.

Сейчас я попробую детально описать вам, как я начинаю свое утро. Итак, как я уже говорил, я встаю на час раньше того времени, когда мне нужно встать. Длительное время это было полчаса, сейчас я расширил свою духовную разминку до одного часа. Я иду чистить зубы, делаю гимнастику, принимаю душ. Когда мое тело взбодрится, я могу заниматься своим духом и своим разумом. Я захожу в свою комнату, где я занимаюсь медитацией. У меня есть таймер, по которому я отслеживаю время этого процесса. Я занимаюсь медитацией сидя, потому что лежа я могу заснуть, поэтому я выбираю такую позу, сидя на диване с максимальным комфортом. Перед тем, как начать медитацию, я молюсь, прошу, чтобы Бог был со мной во время этого процесса, чтобы Он вел меня по духовному пути, чтобы Он управлял мной, чтобы Он был частью этого процесса, потому что молитва и медитация это, прежде всего, о Боге. Это о Боге, а не обо мне. Я пришел провести время с Богом и мне нужно постоянно помнить, зачем я занимаюсь молитвами, медитацией, визуализацией. Не для того, чтобы поумничать на собраниях или на спикерском выступлении. Я занимаюсь этим процессом, чтобы быть ближе к Богу. В 11 Шаге есть строчка о том, что молитва работает, если у нас есть соответствующее отношение и мы работаем над ней, т.е. нам нужно постоянно работать над молитвой, медитацией и визуализацией, вкладывая силы, время, всю душу в этот процесс. Что такое соответствующее отношение? Это то, что я описал. Я делаю это потому, что я хочу приблизиться к Богу, мне нужно постоянно помнить об этом. И вот я захожу в комнату, молюсь, пригласив Бога на этот процесс и у меня есть мои первые полчаса. Мой утренний час я разбиваю на два этапа, полчаса занимаюсь, потом иду кушать и, затем, продолжаю этот процесс.

Мы будем на этой сессии разбирать первые три части 12 на 12. Первый, вторую и третью. Откройте, пожалуйста, ваш раздаточный материал, там, где написаны 10 и 11 Шаги, а после текста идет 12 на 12. Двенадцать ежедневных молитв, двенадцать ежедневных медитаций. Разберем первую часть.

1. Сначала молитва. Мы *просим* у Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви (Страница 80, абзац 2). Дальше идет медитация.

Мы *медитируем* (размышляем) по поводу этих Духовных принципов. О том, как мы можем их применить, и как это будет выглядеть (мы делаем *визуализацию*), когда мы начнем

применять каждый из этих принципов по отношению к каждому члену нашей семьи? Как сегодня мы можем использовать каждый из этих Духовных принципов?

Мы с близкими перестраиваем наш дом (Страница 80, абзац 2, и каждое утро в медитации мы просим Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви.

Я живу с папой и мамой и опишу, как я делаю этот процесс по отношению к своим родителям. Вы можете это делать по поводу ваших детей, мужей, жен, близких.

Итак, что такое толерантность? Что такое терпение? Что такое доброта и любовь? До того, как я начал заниматься медитацией и визуализацией, я не понимал сущность этих слов. Я их использовал, я приходил на группы и мы могли много говорить про Любовь, Терпение, Доброту и я, как бы в целом, вроде понимал о чем речь, но на самом деле - нет. Задам вам вопрос. Какая разница между толерантностью и терпением? Какая разница между Добротой и Любовью? Я не мог ответить на эти вопросы еще год назад. Я смог на них ответить только тогда, когда Дейв Фредриксон научил меня этому процессу медитации и визуализации. Итак, что такое толерантность? У вас есть ваши близкие родственники, например, у меня есть папа. Я люблю своего папу, но есть у него какие-то отдельные качества, которые мне не нравятся. Например, то, что он кладет носки на кухонный стол или то, что он может в ванную дверь не закрыть, и я увижу его голым, или то, что он неряшливо одевается, или неаккуратно ест. Я начинаю акцентировать свое внимание на этих недостатках, на его несовершенстве. И постепенно, я перестаю смотреть на то хорошее, что есть в моем папе и начинаю замечать только плохое. Вот это называется не толерантностью, неприятием. Каков же путь толерантности? Когда я начинаю принимать своего папу со всем, что в нем есть и хорошим, и плохим. Как это сделать? Я прошу Бога: **«Боже, покажи мне путь толерантности по поводу моего папы»**, и я представляю своего папу мысленно, я вспоминаю эти моменты: носки на столе, голый папа, неаккуратно одет, плохо ест и я, как бы, все это вспоминаю. Представляя картину, я говорю себе: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Со всем, что в тебе есть и хорошим, и плохим. Я тебя люблю таким, какой ты есть». Я пытаюсь увидеть, как я поступлю по-другому. Если всю жизнь до этого я, видя эти носки, пытался его критиковать или осуждать, то тут я пытаюсь увидеть, как я, просто, не обращаю на них внимания, просто, мимо прохожу и спрашиваю у папы: «Как дела?». Это утром я делаю, как бы, перед своим мысленным взором.

Молитва, медитация и визуализация это очень практичные вещи. Когда я начал делать это, то вдруг, заметил, что в течение дня, если я вижу эти носки, они меня не так беспокоят. Я вижу, как мой папа неаккуратно ест, но меня это не цепляет. Т.е. утром я прошу Бога, чтобы Он мне показал, как мне в течение дня принимать моего папу, но вначале мне нужно увидеть, что мне в нем не нравится и, как бы, поработать с этим. Также с моей мамой. Моя мама может задевать меня, она может громко грубо говорить. Она - из села и у нее есть привычки, приобретенные в сельской местности. Я представляю мою маму такой, какая она есть, я представляю те моменты, которые мне не нравятся, и я прошу, чтобы Бог показал мне путь толерантности.

Удивительная вещь! После того, как я начал это практиковать по утрам, я, просто, перестал обращать внимание на многие вещи, которые меня раньше выбивали из колеи. Вот это путь толерантности.

Дальше - путь терпения. Что такое терпение? На вас когда-нибудь кричал кто-то? Какая-то ситуация у вас вызывала стресс и вы взрывались, просто, взрывались в ответ и кричали на этого человека? И был эмоциональный взрыв? А теперь, вспомните моменты, хотя бы один момент вашей жизни, когда кто-то на вас кричал или вокруг вас происходило что-то, а вы были абсолютно спокойны, т.е. вы полностью были спокойны, внутри вас была тишина-покой и вас это вообще не цепляло? Так, в своей медитации, визуализации я прошу: **«Боже, покажи мне путь терпения»**. И я представляю, что если в течение дня папа или мама

будут на меня кричать, или будет какой-то стресс происходить, я представляю себя в том состоянии, когда у меня полное спокойствие, когда меня ничего не задевает. Я могу спокойно отреагировать на этот стресс. Один случай у меня был в трезвости. Я подметал пол, ко мне подошла мама, и начала мне говорить, что я неправильно подметаю пол. Вся моя сущность хотела на нее наорать, но, вдруг, я вспомнил, что такое путь терпения. Я сделал выдох, попытался вернуться в эту тишину и сказал ей: «Мама, меня задевает критика по поводу того, что я неправильно подметаю, пожалуйста, не нужно делать этого». Я мог на нее наорать, мог оправдать себя в том, что она не права, но это ни к чему бы не привело. Путь терпения - это духовный путь, это смиренный путь и для того чтобы понимать, что такое терпение мне нужно увидеть себя в этом состоянии. Еще, по поводу терпения. Представьте ситуацию, что у вас есть талончик к доктору на 11 часов. Вы пришли в 10:30, но уже 12:00, а доктор только пришел и привел с собой «важных» пациентов: дочку, внучку и жучку главного врача и вы, в любом случае, не зайдете раньше этих трех пациентов. Что же такое терпение? Это - не наорать вслух и остаться спокойным про себя. К этому нужно стремиться, но для этого нужно понимать, что такое терпение. Для того, чтобы куда-то идти, мне нужно понять куда я иду.

Дальше. Что такое доброта? Чем доброта отличается от любви? Представьте себе образную ситуацию: идет чья-то бабушка и несет пакет с апельсинами, вдруг, пакет падает и апельсины рассыпаются. Вы подходите и начинаете собирать эти апельсины. Это правильный поступок, это добрый поступок. Теперь другая ситуация. Идет ваша бабушка, у нее рассыпаются апельсины. Какова ваша реакция? Вы подходите к ней, помогаете собрать апельсины, затем говорите: «Бабушка, не переживай, все будет хорошо, я так рад тебя видеть», погладите по спине, скажете: «Давай, я проведу тебя домой, расскажи как у тебя дела?». Смотрите, две ситуации, два разных поступка: первый - добрый, другой - любящий. Доброта - это часть любви, т.е. часть поступка, наполненная любовью. Но не всегда любовь присутствует в доброте. До тех пор, пока я не знал разницу, для меня эти термины были пустыми. И вдруг, я осознал, что для меня очень легко сделать добрый поступок, но очень тяжело сделать любящий поступок. Для меня очень легко дать милостыню человеку, купить что-нибудь для него, но трудно проявить любовь, просто спросить у него о делах, или дать денег и сказать: «Пусть Бог благословит тебя!», т.е., проявить какое-то внимание человеку. Тоже самое в семье - делать не только добрый поступок, вот что такое путь доброты. Я про себя говорю, как я могу тебе помочь, что я могу для тебя сделать, а давай я тебе помогу. Т.е., я утром представляю этот образ, как я буду помогать моим близким в течение дня. Недавно я расширил эту практику, и стал добавлять слово «Да». Вот, простое слово «Да», потому что до этого в моей жизни было очень часто, если меня кто-то просит, особенно близкие, моей первой реакцией было слово «Нет». Можешь помочь? - «Нет» Можешь убрать в доме? - «Нет». Можешь принести лук - «Нет». И следующее, что я понимаю, что я могу сходить, могу сделать, могу помочь, но почему-то внутри меня первая реакция - «Нет». Поэтому, утром я начал добавлять в медитации образ того, что я говорю «Да». Буквально через несколько дней ситуация изменилась. «Коля, можешь помочь?» Моя первая реакция - нет, но мои губы говорят: «Да, могу». «Коля, можешь уделить мне время?» Первая реакция - нет, но я говорю: «Да, конечно».

Удивительная вещь молитва, медитация, визуализация! Очень практичная вещь. Это не «юмба-тумба», это реально меняет жизнь, если работать над этим, если стремиться к совершенствованию этого процесса.

Дальше. Что такое любовь? Это отдавать людям тепло, наполнять свои поступки любовью, говорить близким людям: «Я тебя люблю», обнимать близких людей, целовать маму, жену. Как я могу проявить любовь? Я прошу Бога, чтобы он все это показал. Почему мне нужно просить у Бога, чтобы он показал путь терпимости, толерантности, доброты, любви? Да потому, что со всем багажом духовной болезни, приобретенным в течение всех лет неправильной жизни, я, просто, не знаю, как мне поступать, как мне жить по-другому, как мне быть хорошим мужем, сыном, братом. Мне нужно, что бы Бог показал мне это. И, таким

образом, я каждое утро прошу у Бога направить меня на путь терпимости, толерантности, доброты и любви по отношению к моим близким.

Почему первая часть 12 на 12 связана с близкими людьми? Потому что, зачастую, до 80 % всех наших раздражений, неудовлетворенностей в жизни, мы получаем в нашей семье. И пока мы не наведем порядок в нашей семье, очень трудно говорить о каком-либо счастье, покое в жизни.

Теперь, по поводу слова «Путь». Однажды я взвесил и увидел, что означает слово «Путь». Слово «Путь» означает движение. Слово «Путь» означает действие. Слово «Путь» означает также, что иногда будет тяжело идти по этому пути, а иногда легко. Может быть так, что в течение месяца мне легко быть толерантным, добрым, любящим, я нахожусь в классной духовной форме. А иногда, может быть так, что мне приходится не идти по этому пути, а ползти на четвереньках, обдирая коленки и локотки, из последних сил выжимать из себя улыбку, обнимать, говорить комплименты близким, сдерживать свою природу. Может вся моя природа хочет в драку полезть с моим папой, но я иду по пути толерантности, терпимости, доброты и любви. И я начинаю тушить этот душевный пожар Божественной любовью. Таким образом, я каждое утро напоминаю себе, как я должен общаться с моими близкими. По утрам, я тренируюсь духовно, каким я должен быть, когда я выйду из своей комнаты и встречу близких: маму, папу, сестру. Каким мне надлежит быть с ними, как мне нужно поступать, как мне нужно применять духовные принципы во всех моих делах. За год это изменило мою семейную жизнь, а также мое отношение к близким. Я вам приведу один образный пример, не помню, рассказывал я вам это, или нет. Я осознал, что ни разу в жизни, мне не говорили: «Я тебя люблю». Вот, как-то я сидел и понял, что вот мне не говорили таких слов. И мне стало грустно, реально стало грустно. И я стал говорить «Я тебя люблю» моим близким: маме, папе, сестре. Затем я стал это говорить моим друзьям. И вот, однажды, мой папа после разговора, когда я уже собирался уходить, говорит: «Я тебя люблю!». Первый раз в жизни. Благодаря тому, что я стал идти путем терпимости, толерантности, доброты и любви и начал привносить эту любовь в мою семью, она начала появляться в семье. Это очень сильный духовный процесс.

Еще пара технических моментов. Описание этого процесса довольно длительное, но, когда я начинал его делать, он занимал у меня 10-15 минут, чтобы въехать в него и понять о чем речь. Чем больше я занимаюсь этим процессом, тем меньше времени мне нужно для него. Зачастую, нам не нужно постоянно создавать какие-то новые образы. Мы можем увидеть один пример, допустим, терпимости, когда мы действительно были на высоте, и тогда мы каждый день будем вспоминать этот пример, вкладывать в него силы, чтобы он был твердым, чтобы этот пример не расплывался. Но у многих людей, и у меня в том числе, ускользает весь этот процесс, расплывается. Так вот, когда ты работаешь над каким-то образным видением, вкладываешь в него силы, то он становится твердым, как камень. Поэтому, чем больше я практикую, тем сильнее этот процесс. Иногда бывает так, что я могу думать о пути терпимости, толерантности, доброты и любви, и вдруг, перед моим взором возникает попа красивой девушка - это уже какая-то эротическая фантазия. Ничего, я увидел этот, отложил в сторону и продолжил процесс. Когда я нахожусь в медитации, мне некуда бежать, не надо вскакивать, у меня есть время для контакта с Богом. Я отложил мысль «о попе» в сторону и продолжаю духовный процесс. Я заканчиваю эту работу, читая строчки из следующего абзаца: *«Духовная жизнь - это не теория, нужно жить духовной жизнью»*. АА и 12 Шагов это не теория, нужно жить этим процессом, нужно действовать, нужно постоянно прикладывать усилия.

Идем дальше. Теперь мы переходим ко второй части 12 на 12, ко второй части, которая заключена в 10 Шаге. Откройте свой раздаточный материал и смотрите, на странице 82, первый абзац. Я ориентируюсь на исправленный текст, который также есть у вас в раздаточном материале. Если вы вклеите этот текст в то место книги, где написано про 10

Шаг, вам будет удобно им пользоваться. Либо, вы можете следить за тем материалом, который есть в раздаточном материале.

В чем суть 2-ой части 12 на 12? Мы разбиваем инструменты 10 Шага на кусочки. Первое - мы просим у Бога, чтобы он помог нам наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment и страхом, т.е. молимся.

Мы молимся: **«Боже, помоги мне наблюдать за моим эгоизмом, нечестностью, Resentment и страхом»**. Дальше, мы медитируем, пытаемся увидеть, как это выглядит, в каких случаях мы эгоистичны, нечестны, наполнены Resentment и страхом. Затем мы снова молимся, вновь просим Бога избавить от эгоизма, нечестности, Resentment и страха, когда они появляются. И снова медитация. Мы медитируем по поводу того, кому мы сегодня можем сделать 10 Шаг, кому мы можем сегодня позвонить, и дальше мы медитируем и делаем визуализацию, как это выглядит, когда я наполнен любовью и терпимостью. Это вы увидели, это так же есть в раздаточном материале.

Теперь я расскажу, как я это делаю по утрам. Я начинаю читать текст 10 Шага (страница 81): **«Эта мысль приводит нас к десятому Шагу, который рекомендует нам продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые ошибки на нашем пути. Мы начали жить таким образом, когда привели в порядок наше прошлое, мы вошли в Мир Духа. Наша следующая задача расти в понимании и эффективности»**, т.е. я на этом этапе уже приостанавливаюсь и напоминаю себе, что такое Мир Духа, в каких я взаимоотношениях с Богом в данный момент, напоминаю себе, что моя следующая задача заключается в росте понимания эффективности, в духовности своей, в применении духовных принципов. Это происходит не сразу, это должно продолжаться всю нашу жизнь. Дальше идет первый кусочек 10 Шага - молитва. Я говорю: **«Боже, помоги мне сегодня наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment и страхом»**. А теперь встает вопрос, что такое эгоизм, что такое нечестность, что такое Resentment, что такое страх? Как я выгляжу, когда я эгоистичен? Как я выгляжу, когда я нечестен? Как я выгляжу, когда я наполнен Resentment? Как я выгляжу, когда я наполнен страхом? Т.е., я помолился, а теперь я стараюсь взвесить каждое слово. Например, тогда, когда я наполнен Resentment, я стремлюсь вычеркнуть человека из жизни, игнорировать его, перестать общаться с ним. Я представляю себя в том состоянии, когда я хочу удалить номер телефона человека или же просто игнорирую, не общаюсь с ним. Зачем я пытаюсь утром представить это состояние? Для того чтобы днем, если я буду в таком состоянии, я смог бы быстро и эффективно сделать 10 Шаг. Утром, я, как бы, тренируюсь в выполнении и применении принципов программы в течение дня. Утром я делаю базу, основу для того, чтобы удачно прошел день. Я увидел, как я выгляжу, когда я наполнен Resentment. Каждый из вас должен увидеть себя и то, как вы реагируете, что чувствуете, что думаете, как вы себя ведете, потому что, если вы будете знать себя в этом состоянии, вы сможете быстро и эффективно делать 10 Шаг. Дальше я пытаюсь представить себя, когда я наполнен эгоизмом, т.е. против чего-то я борюсь, или что-то не нравится, я что-то не принимаю. Как мы помним из того, что мы делали в 4 Шаге, что если я с чем-то борюсь, или я что-то не принимаю, или против чего-то противлюсь в этом мире, то у меня начинают «лезть» дефекты характера, я своими дефектами характера пытаюсь изменить и повлиять на реальность. Как только я начинаю противиться чему-то, проявляется эгоизм. У меня сразу проявляется жесткость, жалость к себе, самооправдание, гордыня и т.д. Утром я пытаюсь увидеть себя в этом состоянии.

Далее, по поводу нечестности. Каким я выгляжу тогда, когда я нечестен? Может быть, есть что-то такое, по поводу чего я постоянно вру? Я вам рассказывал о случае измены. И тут выяснилось, что даже когда я не прав, даже когда я сделал 9 Шаг, у меня все равно не прошло стремление к нечестности. И поэтому, каждое утро я себе напоминал про эту ситуацию, про нечестность, о том, что, если я буду стремиться к этой девушке, к этой ситуации, то я буду поступать нечестно. Каждое утро я напоминал себе об этом и через несколько месяцев эта ситуация полностью ушла из моей жизни. Почему? Потому что

каждый раз, когда приходят эти мысли, я готов сделать 10 Шаг - увидеть, попросить, чтобы Бог забрал это, позвонить, обсудить со своим знакомым, который был в курсе этой ситуации и, сразу же, направить свои мысли на того кому я могу помочь.

И дальше о страхах. Как мы помним страх - это фундамент всех дефектов характера, всех resentment, нечестности и эгоизма. Я смотрю на себя - как я выгляжу, когда я чего-то боюсь? Я отмечаю, что в это время у меня сбивается дыхание, и появляется какое-то давление в груди. И тогда могу спросить себя - чего я боюсь? Я могу более эффективно наблюдать за собой. В этом заключается суть духовных инструментов - наблюдение.

Вы можете сделать карточку, написать на ней слово «Наблюдать», и носить ее постоянно с собой. Ваша задача - постоянно наблюдать за собой. Отмечать: в какой ситуации у вас проявляется эгоизм, в какой ситуации вы нечестны, т.е. врете, когда у вас проявляется страх, а когда - Resentment. Наблюдая за собой, вы сможете эффективно убирать все эти вещи. Поэтому, я утром смотрю на себя в этом состоянии. Суть в том, чтобы делать максимально эффективно 10 Шаг. До тех пор, пока я не вкладывал смысл в понятия: эгоизм, нечестность, Resentment, страх - это были, как бы, пустые слова, ветер. Сейчас это стало более осознанно и эффективно. Дальше, когда я увидел себя в этом состоянии, я прошу Бога **«Боже, избавь меня от эгоизма, нечестности, resentment и страха в течение дня, когда они появятся. Помоги мне в течение дня молиться тебе, обращаться к тебе»**. Да, простая молитва.

Затем, я перехожу к следующему часту 10 Шага, я начинаю реально загибать пальцы, вспоминая, кому я могу сегодня сделать 10 Шаг. Я смогу сделать 10 Шаг: Саше, Наташе, Юре, Антону, Толику, Максиму, Саше доктору. У меня список тех людей, кому я могу позвонить в течение дня, если мне нужно, буду обращаться за помощью. И вот что такое эффективный 10 Шаг: я звоню 1-му человеку - он не доступен, 2-му человеку - он занят, 3-й не берет трубку, я звоню 4-му, если он взял трубку, я поговорил и сделал 10 Шаг. В чем чаще всего заключается проблема? Когда спонсируемые прикреплены к спонсору, то они делают 10 Шаг только ему и, в случае, когда спонсор недоступен, они носят эту проблему с собой в течение всего дня. Я стараюсь делать свой 10 Шаг своим спонсируемым для того, чтобы они видели, что я тоже делаю 10 Шаг, это очень эффективно. Самый лучший способ передать опыт спонсируемым, это показать им, что я это тоже делаю, что я не просто ветер гоняю, или просто говорю: «Я это делаю!». Поэтому утром я составляю для себя список тех, кому я в течение дня могу позвонить.

Дальше я зрительно делаю визуализацию того, как я исправляю положение при совершении ошибки. Практически, я утром направляю внимание на того, кому я могу помочь. Будет очень эффективно, если утром вы просто подумаете о тех, кому сможете сегодня позвонить, просто поболтать, спросить: «Как дела?»

Следующий кусочек этой части 12 на 12 - это фраза «Любовь и толерантность являются нашим кодексом». Нужно сделать визуализацию, подумать, что означают любовь и толерантность к другим. Как я буду выглядеть, когда я буду проявлять к другим любовь и толерантность, принятие. Для меня символом этих понятий стали слова песни - «Какой чудесный день, пам, пам, Какой чудесный день. Какой чудесный я... И песенка моя, я, я, я, я». Напевая песню на этом этапе, я улыбаюсь. Для меня важен этот жизненный настрой на радость, любовь, принятие. Мне необходимо настроится так, чтобы я сразу улыбнулся, мог выйти и сразу обнять мою маму и поцеловать в щечку. Этот процесс не должен быть постоянно серьезным. Это может быть весело, и я объяснил, что для меня любовь и терпимость - это внутренняя мотивация радости, принятия других. Иногда, я начинаю желать счастья другим. Это жизненный настрой – «Я желаю счастья вам! Я желаю счастья вам! Я желаю счастья вам!» Ваша задача понять и увидеть, что конкретно для вас означают понятия любовь и толерантность к другим. И когда вы поймете это, то эти слова откроются для вас совсем по-другому.

Дальше, я каждое утро читаю обещание 10 Шага «А еще, 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».

Теперь послушайте, как можно перевести каждое предложение в этом абзаце в молитву, медитацию и визуализацию. Каждое предложение несет фантастический смысл. Вы можете поиграть и открыть для себя новые горизонты. Вот как можно перевести этот абзац в молитву: **«Боже, прошу, помоги мне перестать бороться с чем угодно, и с кем угодно, даже с алкоголем. Прочти тебя, Господи, верни мне здравомыслие, прошу тебя, убери у меня мышление алкоголика и даруй мне новое мышление, мышление твоего дитя, твоего сына. Прочти тебя, господь, убери от меня мысли об употреблении сегодня, избавь от соблазна. Помоги мне, Господи, если сегодня будут приходить ко мне мысли об употреблении, отшатнуться от них, как от огня. Помоги мне, Боже, вести себя разумно и естественно по отношению к алкоголю и к любой другой ситуации в моей жизни. Помоги мне, Господи, приобрести это новое отношение к алкоголю, сотвори это чудо, Господи. Помоги мне не бороться с алкоголем, или с чем-либо другим в моей жизни, помоги мне избежать искушения. Помоги мне, Господи, чувствовать себя в безопасности, под защитой. У меня есть ты, Господь, ты для меня, Господи, самая большая защита и безопасность. Господи, я не хочу давать никому ни обещаний, ни зарок, но я прошу тебя, устрани эту проблему из моей жизни».** Таким образом, мы можем взять каждую строчку книги превратить ее в молитву, сделать из нее медитацию, т.е. взвесить каждое слово, понять и попытаться увидеть, что это слово означает для нас.

А дальше я напоминаю себе о 5-ти очень важных вещах, написанных на 83 странице во втором абзаце, в последнем предложении. **«Боже, помоги мне помнить то, как я буду реагировать на различные обстоятельства, пока нахожусь в хорошем духовном состоянии. Боже, помоги мне помнить, что мне очень легко ослабить мою духовную Программу действий, если я буду почивать на лаврах. Боже, помоги мне, помнить, что поступая так, я двигаюсь в сторону неприятностей, потому что алкоголь коварный враг. Боже, помоги мне помнить, что я не излечился от алкоголизма. Боже, помоги мне помнить, что на самом деле у меня есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания моего духовного состояния».** Пять вещей, что я должен помнить, что у меня есть ежедневная отсрочка приговора, каждый день - новый день. Если я сегодня поддерживаю духовное состояние - я победил, если я сегодня не поддерживаю духовное состояние - я проиграл. Я не знаю, придет ли когда-нибудь день, когда безумие алкоголя вернется в мою жизнь, и я начну употреблять, если я не буду поддерживать духовное состояние.

Приведу пример. На днях я пошел к сестре на День рождения. Я сидел, кушал, и у меня не было никаких мыслей о срыве, или употреблении. Я кладу картошку и тут мне неожиданно, как написано в книге, приходит мысль: «А не попробовать мне вино!» Очень, вероятно, вкусное вино на столе стояло. И вдруг, я понимаю, что такое безумие алкоголика - эта мысль пришла неожиданно. Тут же пришла следующая мысль: «Господи, избави меня от безумия!». Вот это означает наличие духовного опыта, когда я делал по сто раз до этого молитву, чтобы Бог помог мне остаться трезвым. И вот в этот раз, когда неожиданно пришла мысль, за ней пришла мысль духовная. Почему, потому что у меня есть Духовный опыт. И я ни когда не знаю, какой день трезвости у меня последний. Когда я перестану это

делать, но на примере других людей, которые срывались до меня, и будут срываться после меня, я вижу, что это не игрушки. И каждое утро я напоминаю себе, что сегодня, вот именно сегодня, мне нужно поддерживать свое духовное состояние. То, что было вчера, что будет завтра - не считается. Вот сегодня.

Дальше написано *«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)».** Это 3 часть 12 на 12. Посмотрите в своем раздаточном материале. Она так же, как предыдущий, разбит на 2 части: молитву (мы спрашиваем у Бога, как мы можем лучше служить сегодня) и медитацию, визуализацию, по поводу Божьей воли в нашей жизни. И дальше я делаю визуализацию того, как это будет выглядеть, когда мы будем вносить идею Бога во все наши дела. Вот как я это делаю. У меня есть представление о том, что я буду примерно делать сегодня. В любом случае, сегодня я буду делать гимнастику, и я начал просто представлять, как я буду молиться перед тем, как я начать делать гимнастику. И я начал молиться перед гимнастикой. Затем мне очень захотелось молиться перед тем, как я принимаю душ. Я начал молиться перед душем, обычной молитвой **«Господи, благослови своим святым духом эту воду, очисти ее, пусть она очищает меня не только физически, но и духовно».** Я чищу зубы с молитвой, я благословляю еду перед тем, как я ее кушаю, когда я еду в транспорте - благословляю людей окружающих. Т.е. весь этот процесс я пытаюсь представить, как я это делаю, пытаюсь внести духовность во всю рутину, которую я делаю каждый день. Я не знаю, чем вы занимаетесь каждый день: ходите на работу, убираете, кушать готовите, моете посуду, принимаете душ, занимаетесь спортом, что угодно, вы лучше знаете, чем вы занимаетесь. И вот в этом процессе вы можете представить, визуализировать то, как вы будете вносить Божью волю во все ваши дела. Как вы с Богом будете ходить за продуктами, ехать в транспорте, общаться на работе, и, со временем, это начнет входить в вашу жизнь. Просто, сначала вам нужно увидеть, как вы это будете делать, а затем пытаться в течение дня практиковать, практиковать и практиковать.*

У меня такой пример по поводу душа. Я, наверное, пару недель хотел начать молиться перед душем, и я постоянно забывал помолиться перед ним. Тогда я начал интенсивно делать визуализацию того, как я молюсь перед тем, как принимаю душ. И в какой-то день я пришел принимать душ, не забыл, я помолился, благословил эту воду и принял душ. Таким образом, это позволило мне утром увидеть, как я буду вносить духовность в течение дня. Утром я, как бы, тренируюсь делать действия, которые буду делать в течение дня.

Все, что мы разобрали, это то, что мы должны делать в течение дня, а утром мы тренируемся. И молитва, медитация и визуализация это очень практичная вещь, это там ни какая-то «юмба- тумба», это реально. Если задаться этой целью, то это будет работать.

Таким образом, третья часть 12 на 12 заключается в том, что я начинаю утром делать видение, визуализацию того, как я буду вносить божью волю в течение дня. Я сижу и мысленно представляю утром, как в течение дня я пойду туда, сюда, как я буду брать Бога с собой во весь этот процесс. Читаем дальше *«Эти мысли должны присутствовать у нас постоянно. В этом контексте мы можем применять нашу силу воли, так как мы хотим. Это надлежащее использование воли».* Еще раз по поводу медитации: медитация - это время с Богом. У вас в течение дня может быть медитация продолжительностью две минуты, когда вы просто сядете на стул и скажете себе: «В течение следующих двух минут я буду думать о Боге, я буду с Богом». И это ваша медитация с Богом, потому что в течение дня, чтобы подумать о Боге, начать делать духовные действия, нужно сделать волевое усилие для того, чтобы в голове было не ерунда. Мне не нужно делать ни каких волевых усилий, она и так там будет.

И последнее, предложение 10 Шага: *«Много уже было сказано о получении силы, вдохновения и направления от Него, обладающего всеми знаниями и силой».* Я молюсь:

«Господи, дай мне силу, вдохнови и направь, ведь ты обладаешь всеми знаниями и силой». И у меня есть видение, что такое сила. Да, я пытаюсь почувствовать силу в своем теле. Что такое вдохновение? Вдохновение - это острое ощущение присутствия Бога в моей жизни, во мне. Я пытаюсь почувствовать это ощущение присутствия Бога во мне. Я уверен, каждый из вас на этом пути, если вы прошли с 1 по 10 Шаг, начали возмещать ущерб, у вас появились спонсируемые, и вы уже ощущали присутствие Бога в вашей жизни, вы знаете, как это, когда Бог внутри вас, с вами. И вот я делаю визуализацию того, что в моих руках, моем теле есть сила. Я пытаюсь вспомнить это ощущение, когда Бог был со мной. А что такое направлять? И силе, и вдохновению нужно направление, куда идти. Я прошу Бога, чтобы он дал мне направление. А дальше, я продолжаю перевод этих предложений в молитву. Я говорю: **«Боже, помоги мне тщательно следовать указаниям, которые ты дал в этой книге, помоги мне чувствовать, как твой дух вливается в меня, помоги осознать тебя. Господи, помоги мне развивать это жизненно важное б чувство в моей жизни, помоги мне развивать присутствие тебя в моей жизни».** И таким образом я заканчиваю третью часть 12 на 12.

Мы заканчиваем эту сессию. Я вам детально рассказал, как я это делаю, я вам показал, где это написано в синей книге, кроме того, у вас есть раздаточный материал, в котором вы увидите инструкцию. Ваша задача - в течение следующих 7 дней недели интенсивно практиковать эти 3 части, максимально вникнуть в этот процесс. Если вы с усердием начнете заниматься этим процессом, то, поначалу, у вас может занимать это много времени, около часа. Но, если вы продолжите это делать, то вы заметите, что времени потребуется меньше, чтобы сделать эти 3 части. Сейчас у меня это занимает от 10 до 15 минут, в зависимости от желания и настроения. Иногда быстрее, иногда медленнее. Но факт тот, что это стало намного быстрее.

**Если кто-либо, где-либо
Будет страдать от алкоголизма или зависимости,
Я хочу, чтобы рука помощи
Была протянута этому человеку!
И я отвечаю за это...**

66 12 Шаг. Работая с другими. 1-я встреча

Привет всем меня зовут Коля Голубей, я – выздоровевший алкоголик – наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнём.

«Господи, Папочка Дорогой, вложи правильные слова в мою молитву. Великий Господь, я от чистого сердца благодарю Тебя, что я трезвый сегодня. Спасибо Тебе, Господи, за весь тот духовный путь, который я уже прошел и прошёл каждый из тех людей, который слушает сейчас эту запись. Мы благодарны Тебе, Господь, от чистого сердца за то, что Ты открылся нам по новому, прошу Тебя Боже, открой наши сердца, наши души, наши разумы. Покажи нам Боже новые горизонты, новые направления. Мы просим Тебя, Господь, будь с нами во время этого общения. Коснись наших сердец, мы так благодарны Тебе, Боже, слава Тебе Господи! Слава Тебе Господи! Слава Тебе Господи! Аминь».

Итак, на данном этапе, вы должны быть в процессе 11 Шага. Вы учитесь практиковать молитву, медитацию, визуализацию. Ваше задание на этой неделе практиковать первые три части 12 на 12.

12 на это не 12 Шгов, 12 традиций. Это 12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций. И на этом собрании мы начнём говорить о 12 Шаге, и 12 Шаг опять же программы АА не

написан у нас на стене и не написан у нас в книге на 57 странице. 12 Шаг посвящено пять глав. Глава «Работая с другими», «Обращение к жёнам», «Новые отношения в семье», «Обращение к работодателям» и «Заглянем в наше будущее», хотя на самом деле эти главы звучат так: «Работая с другими», «К жёнам», «Семья после», «К работодателям» и «Визуализация для вас». На этом собрании мы начнём с главы «Работая с другими». 12 Шаг звучит так: «Достигнув духовного пробуждения, как результат этих Шагов...», как результат выполнения первых 9 Шагов, мы вошли в мир Духа, мы обрели Духовный опыт, затем Шаги 10 и 11. Это Шаги ежедневной духовной практики, 10 и 11 Шаги это духовная дисциплина. На данный момент вы уже должны иметь спонсируемых, и получим новые знания для того, чтобы перевести их в наш опыт, из вот этих пяти глав, которые я описал. Дальше после того как мы приобретаем это духовное пробуждение, 12 Шаг продолжается, «...мы пытались нести эту весть, до других алкоголиков». В чем суть вести Анонимных Алкоголиков? В том, что мы знаем, что такое проблема: феномен тяги, мышление алкоголика, духовная болезнь. Мы можем объяснить алкоголикам, в чём суть делимы алкоголизма, когда ты мучаешься и от того, что ты употребляешь и от того, что ты трезвый. Также мы знаем решение. Решение это приобретение жизненно важного опыта и у нас есть Программа действий, к тому, чтобы получить этот Духовный опыт. Дальше написано: «Применять эти принципы во всех наших делах». Мы будем говорить о том, как принести духовные принципы Программы во все наши дела, в наши семьи, на нашу работу, в наши финансовые отношения, как применять принципы по отношению к здоровью. Всё это есть в нашей Книге, нам не нужно куда-то бежать искать. Достаточно посмотреть то чем мы обладаем.

Откройте, пожалуйста, страницу XIV в третьем варианте или страницу XVI в четвёртом издании, это предисловие ко второму изданию, и на странице XIV в третьем издании, последний абзац написано: «В разговоре, состоявшемся в Акроне штат Огайо в июне 1935 года, между биржевым маклером из Нью-Йорка и врачом, родились те мысли, которые разгоревшись подобно искрам, привели к созданию первой группы АА. Шестью месяцами ранее, маклер вдруг был избавлен от навязчивого стремления к алкоголю, пережив духовное озарение, на самом деле обретя Духовный опыт. После встречи со своим другом алкоголиком, который имел связи с тогдашними «Оксфордскими группами». Билл Уилсон выздоровел от алкоголизма благодаря тому, что он приобрёл Духовный опыт. В чём суть алкоголизма? В безумном мышлении, в мышлении алкоголика, которое снова и снова толкает нас к роковой первой рюмке. Мы выпиваем, и начинаем, снова употреблять, включается феномен тяги. Суть выздоровления в том, что исцеляясь духовно у нас, пропадает мышление алкоголика, мышление зависимого. Точно такое же мышление у наркоманов к первой дозе. Читаем дальше: «Ему так же оказал помощь покойный доктор Уильям Д. Силкуорд, нью-йоркский специалист по проблемам алкоголизма, которого ныне члены АА считают не менее святым от медицины. И рассказ, которого о периоде становления сообщества, помещён ниже». От этого врача маклер узнал о зловещей природе алкоголизма. Доктор Силкуорд объяснил Биллу по поводу феномена тяги, по поводу аллергии его тела, также доктор Сиукворд объяснил по поводу мышления алкоголика. Позже в эту концепцию мышления алкоголика добавил Карл Юнг, через Роланда Хазарта. У Билла было полное понимание по поводу бедственности своего положения. Феномен тяге в купе с мышлением алкоголика делало его полностью бессильным перед алкоголем. Дальше: «И хотя он не мог принять все принципы «Оксфордских групп», он всё же признал необходимость оценки своей жизни с нравственной позиции, признание собственных изъянов, возмещение ущерба пострадавшим, оказание помощи ближним, а также убедился, что надо верить в Бога и полагаться на Него». Верить в Бога и полагаться на Него две разные вещи. Для алкоголика недостаточно просто верить в Бога, нам нужно полагаться на Него. А как мы можем полагаться на Него? Только, когда мы начинаем делать духовные действия, мы начинаем полагаться на Бога, когда проходим Шаги 4, 5, 6, 7, 8, особенно, когда проходим 9. Когда каждый 9 Шаг является нашим упованием на Бога. Дальше читаем: «До своей поездки в Акрон маклер упорно работал со многими алкоголиками, придерживаясь мнения, что только алкоголик способен помочь другому алкоголику. Но единственное что ему

удавалось это самому оставаться трезвым. Маклер поехал в Акрон по делу, которое у него сорвалось, которое вызвало у него сильный страх, что он снова может начать пить. Неожиданно он осознал, что для того чтобы спастись, он должен предавать свои идеи другому алкоголику. Таким алкоголиком оказался врач из Акрона. Это был доктор Боб. Итак, встаёт вопрос: зачем Билл искал доктора Боба? Потому что у доктора Боба была проблема с алкоголизмом? Нет. Билл искал доктора Боба, потому что у него самого была проблема с алкоголизмом. И сколько было у Билла на тот момент трезвости? Шесть месяцев. Мы уже читали рассказ Билла, что Билл начал работать с другими алкоголиками, сразу же после выхода из наркологии, т.е., после выхода из детокса. *«До своей поездки в Акрон маклер упорно работал со многими алкоголиками»*. Что означает, упорно работал со многими алкоголиками? Это означает, что он постоянно был в процессе. Он рос духовно за счёт самопожертвования и, работая во имя других, как написано на 14 странице. Итак, встаёт вопрос, важно ли нам помогать другим? Абсолютно. Это то - к чему мы готовились всю Программу. С 1 по 11 Шаги мы постоянно готовимся помогать другим. Вот всё, что мы делали до этого, мы постоянно готовились помогать другим алкоголикам. Всё, что я сделал до этого в своей духовной Программе, это всё была подготовка к тому, чтобы делать этот аудиодиск. Для того чтобы он был полезен для тех алкоголиков и наркоманов, которые ещё страдают.

Читаем дальше. *«Этот врач неоднократно прибегал к духовным средствам для того, решить проблему со своим алкоголизмом, но безуспешно, и тогда маклер привёл ему определение алкоголизма данное ему доктором Силкуортом, а также его безнадёжный прогноз. Врач стал использовать духовные методы лечения своей болезни с небывалым доселе рвением. Он окончательно бросил пить и не выпил ни капли спиртного вплоть до самой своей смерти в 1950»*. А дальше два жизненно важных предложения. *«Это видимо подтверждает, что никто не может так повлиять на алкоголика как другой алкоголик. Это также подтверждает, что напряжённая работа одного алкоголика с другим, имеет жизненно важное значение для поддержания трезвости»*. Это ещё один кусочек того, что отличает меня как алкоголика от других людей. Через всю книгу мы с вами несколько моментов читали, что отличает алкоголиков от не алкоголиков. Для того чтобы моему папе жить и нормально существовать, ему нужно: есть, пить, спать, отдыхать, дышать воздухом. Мне как алкоголику, что нужно для жизни? Есть, пить, спать, отдыхать, дышать воздухом и принять решение отдать свою жизнь Богу. Избавиться от Resentment, постоянно думать о благе других, пройти 5 Шаг, сделать 10 Шаг, развивать шестое чувство контакта с Богом, мы читали об этом в 10 Шаге, и здесь ещё один кусочек: для моей жизни жизненно важно помогать другим, работать с другими алкоголиками.

Глава «Работая с другими», которая полностью посвящена тому, как найти себе спонсируемых. Дана куча инструкций того, что, зачем и как нужно делать.

Страницу 86. Сверху напишите «Единственный раз, когда я могу посмотреть на другого алкоголика или наркомана свысока, это, когда я помогаю ему встать с колен».

«Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя, даёт интенсивная работа с другими алкоголиками, она помогает там, где все другие средства бессильны». Практика показывает, это наше мнение? Или это наш опыт? Это наш опыт! Опыт нашего Сообщества показывает, что наиболее сильный стойкий иммунитет против алкоголя даёт интенсивная работа с другими алкоголиками. Не время от времени, не в свободное время, а интенсивная, т.е., кропотливая работа. Она помогает, там, где все другие средства бессильны.

Страница 125, абзац 3. *«Даже, если семья во всём согласна с духовной деятельностью отца, нельзя запрещать ему заниматься ей. Даже, если его отношение к семье отличается определённым отношением и пренебрежением к семье. Нужно, чтобы он*

помогал другим алкоголикам столько, сколько он хочет. В первые дни выздоровления это больше, чем, что-либо другое гарантирует ему трезвость». Насколько то, что говорят в нашей Книге, отличается от того, что говорят на группах. И от того, что мы можем услышать от психологов и в реабилитационных центрах, что мы не можем помогать другим алкоголикам, пока у нас не будет полгода трезвости, года трезвости, или двух лет трезвости и так далее. Наша Книга говорит, что самое сильное средство для того, чтобы оставаться трезвым, это помощь другим алкоголикам, это отдать себя в бескорыстную помощь другим и это самое сильное средство для выздоровления. Я спонсирую других людей не потому, что у них есть проблема, я спонсирую других алкоголиков и наркоманов, потому что у меня есть проблема. И это самое сильное средство для решения этой проблемы. Я могу об этом говорить просто очень долго. Поэтому мы должны привлекать новичков к служению с самого первого дня, с момента их пребывания в Анонимных Алкоголиках, потому, что это больше, чем что-либо другое поможет им оставаться трезвыми.

Подин пример. Я приехал в Киев на семинар, и ко мне подошла женщина и говорит: «Из местных некому пойти в наркологию, ты можешь пойти?». - «Хорошо»- ответил я. Подошёл к парню, одному из спикеров, которые выступали на этом семинаре, и спросил: «Хочешь пойти завтра в наркологию?». Он говорит: «Пойдём». Утром мы встретились в помещении, где проходил семинар. Стоял парень, я у него спросил: «Хочешь с нами в наркологию пойти?». Он говорит: «Ну, я не знаю, мне спонсор дал задание посетить этот семинар». Я говорю: «Ну смотри, как хочешь». Через две - три минуты он возвращается и говорит: «Я позвонил спонсору, и спонсор сказал, иди в наркологию, это самое сильное средство для того, чтобы оставаться трезвым». Мы пошли в наркологию. Кириллу на тот момент было 14 лет трезвости, у меня 4,5 года трезвости и этот парень - 2 или 3 месяца трезвый. Сначала выступил я, потом Кирилл и этот парень. И самое интересное, что в наркологии более внимательно и с большим интересом слушали именно этого парня, а не нас. Главное, что сказал этот парень Ярослав, после этого похода в наркологию. «Я так благодарен тебе за то, что ты предложил мне сходить в наркологию. Ещё сегодня утром я думал срываться или нет, утром у меня были такие качели, я ходил, и меня шатало, и тут ты подошёл, вот, предложил пойти в наркологию, и я сейчас просто летаю, я сейчас счастливый, радостный и свободный». На тот момент он не мог взять человека и начать спонсировать, у него было недостаточно опыта, но он уже мог отдать опыт, который у него был на тот момент. Его трезвости и опыта было больше, чем у тех людей, которые проходят детокс. Он мог им быть полезным, и это исцеляет не только сердца тех людей, которым мы несём весть, это также исцеляет наши сердца.

Ещё один пример того, что творит помощь другим алкоголикам. Боб Дерел рассказывал пример, что когда Анонимные Алкоголики только появились, Книга вышла, и она разошлась по всей Америке. Одна женщина из Калифорнии, которая протрезвеланесколько дней назад, связалась с офисом АА в Нью-Йорке, и попросила дать ей координаты женщин из Калифорнии. Офис давал другим женщинам телефон этой дамы. Боб Дерел рассказывает её впечатления от первых дней трезвости. Она говорит: «Меня ещё саму трусило, и тут просто эти потоки алкашей появились, и каждому из них я пыталась нести весть Анонимных Алкоголиков. У нас есть базука, самое сильное средство для поддержания трезвости, помощь другим. И когда нам говорят: «Вы не можете использовать это самое сильное средство, пока у вас не будет года или два трезвости», - это нонсонс». Я остался трезвым до сегодняшнего дня только потому, что сразу же, в полгода трезвости у меня был спонсируемый. Я начал заниматься служением еще до того, как у меня появился спонсор. Но факт в том, что служение и помощь другим самое сильное средство для того, чтобы оставаться трезвым. Для того чтобы чувствовать счастливым себя в этой трезвости у нас есть Шаги с 1 по 9, которые расчищают весь этот хлам, а также Шаги с 10 по 12, которые помогают нам поддерживать внутреннюю радость.

Страница 86, абзац 1. «Здесь мы подходим, к нашему Двенадцатому Шагу, несите смысл идей, эту весть». Несите эту весть другим алкоголикам, т.е., какую весть, которую

написана в книге Анонимные Алкоголики. О том, что мы можем выздороветь от алкоголизма. «Вы сможете помочь там, где никто другой не сможет. Вы можете завоевать доверие, где они откажут другим, подчеркните эти два предложения. Помните, что они очень больны».

«Ваша жизнь приобретёт новый смысл. Следите за тем, как люди выздоравливают, как они в свою очередь помогают другим, как они перестают быть одинокими, как вокруг вас возникает братство». Как я могу передать этот восторг от того, что тот человек, которого я спонсировал с первого дня трезвости и, у которого я видел все изменения в его жизни, который недавно трясся и не знал, что делать? И вот он уже со мной советуется по поводу своего спонсируемого, по поводу того как ему быть более эффективным в несение вести, он со мной обсуждает как ему молиться и медитировать, он со мной обсуждает как ему налаживать свою жизнь с другими людьми. Это просто круто! В этом суть и соль Анонимных Алкоголиков для меня. Это тот нектар, который многие упускают у нас в Сообществе.

«Широкий круг друзей, несёт ценный опыт, которым не следует пренебрегать. Мы уверены, что вы от него не откажетесь. Частые контакты с новичками и друг с другом станут яркими событиями вашей жизни».

Дальше мы с вами составим пошаговую инструкцию того, как нести весть другим алкоголикам и наркоманам, что нужно делать, что не нужно делать.

86 страница, Забзац: «Возможно, вы не знаете пьяниц, которые хотели бы бросить пить». Хотя это тоже странно-мы, алкоголики и наркоманы, не знаем других алкоголиков и наркоманов. Да мы их знаем десятки! «Таких людей просто найти, 1. побеседовав с несколькими врачами или священнослужителями, можно также побывать в больнице». Каждый из вас может составить свой список, всех знакомых, которых он знает, и начать проходить по этому списку делать 12 Шаг. Кстати, есть такой термин: «Звонок 12 Шага», и многие люди просто не знают, что это означает звонок 12 Шага. Это первый поход к алкоголику или наркоману для того, чтобы передать ему весть о выздоровлении. Сделать звонок 12 Шага значит поехать к человеку, поговорить с ним, рассказать о проблеме, о решении и о Программе действий - это называется звонок 12 Шага. По сути, мы сейчас будем обсуждать, как нужно делать звонок 12 Шага.

«Вам охотно помогут познакомиться с такими людьми. 2. Не нужно сразу вести себя как проповедник или реформатор. К сожалению, существует много предубеждений. Если вы затронете их, то это усложнит вашу задачу, вашу миссию. Священнослужители и врачи обладают компетентностью, которая может быть полезной для вас, но именно ваш алкогольный опыт делает чрезвычайно полезным для других алкоголиков. 3. Нужно сотрудничать, и в никоём случае не заниматься критикой». Итак, если вы идете в больницу, в наркологию, в тюрьму куда угодно-вы должны следовать правилам этого заведения. Если нужно, надевать бахилы- наденьте бахилы. Если нужно, оставлять мобильные телефоны – оставляйте. Мы должны следовать всем внутренним правилам заведения, в которое мы идем. Не надо им рассказывать - это глупо, нелогично, или в другом месте вы по-другому делаете. Надо делать так -делаете. У меня был пример, что я пришел в наркологию и медсестра на меня просто наехала: «Почему вы без бахил?» . Я говорю: «Вы понимаете, я сюда хожу уже 2-й год и первый раз от Вас слышу, что мне нужно ходить в бахилах». И она: «Тут всегда нужно было ходить в бахилах». Я сказал: «Хорошо, я прошу прощения, в следующий раз я приду в бахилах». И моя задача-прийти в следующий раз в бахилах.

«Ведь наша единственная цель-оказать помощь другим». Поверьте- это мой личный опыт тоже. Я несколько раз терял эту основную цель. Терял, ту единственную цель оказания помощи другим, и потихоньку дрейфовал в цель-получить славу, престиж, авторитет за счет спонсирования других людей. Типа - я спонсор, я крутой, меня слушают. Иногда девушка может быть очень хорошенькая, и мне хочется быть перед ней солидным-я спонсирую,

делаю 9 Шаг, делаю Программу. Единственная цель, которую мы преследуем, делая 12 Шаг и помогая другим - это помочь другим. И если вы начнете ловить себя на том, что у вас начали появляться другие цели, то лучше просить Бога, чтобы Он избавил вас от гордыни, от своекорыстия.

«4. Когда вы находите возможного кандидата в члены сообщества Анонимных Алкоголиков, постарайтесь побольше узнать о нем. Если он не хочет бросить пить, не тратьте время на уговоры. Это может повредить ему в будущем. Это же самое следует посоветовать его семье. Близкие должны быть терпеливыми, должны понять, что они имеют дело с больным человеком». Недавно у меня был такой пример: я был в Иркутске, проходил семинар. На этом семинаре сидела женщина созависимая, у нее сын-игрок. И эта женщина несколько раз мне звонила, и говорила о том, что она увидела и поняла, что именно эта Программа поможет ее сыну, Сообщество поможет ее сыну. Я ей говорил: «Вы знаете, самое быстрое средство отбить у него всякое желание по поводу Сообщества Анонимных Алкоголиков, 12 Шагов - это постоянно долбить ему, что он должен пойти на группы, что он должен работать по Шагам, что он должен...», то она отобьет у него все желание выздоравливать. И она призналась: «Ну да, я уже 3 дня делаю это. Я постоянно говорю ему про Программу». Она «села ему на плечи» и постоянно говорит ему: «Иди, иди, иди». И пройдет какое-то время, причем, очень короткое, что при одном упоминании о 12 Шагах Анонимных Алкоголиков, у него будет раздражение и злоба. Поэтому, если человек не хочет бросить пить, ни мне, ни членам его семьи не стоит его уговаривать. Но это не значит, что мне нужно наплевательски относиться к таким людям. Я могу раз в неделю или раз в месяц просто прозванивать человеку, и спрашивать, как у него дела, чем он занимается. Если он хочет, он может со мной пообщаться.

«5. 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 ведет себя, каковы его проблемы, каково прошлое, как далеко он зашел в своем алкоголизме, есть ли у него религиозные наклонности. Эта информация нужна, чтобы попытаться поставить себя на его место, чтобы понять, какой подход оказался бы успешным в вашем случае, если бы вы поменялись ролями». Т.е. вам нужно узнать какую-то информацию, по поводу человека, которому вы собираетесь делать 12 Шаг, если конечно есть такая возможность. Его привычки, что он любит, что не любит, какие-то факты его жизни. Для чего это нужно знать - для того, чтобы попытаться представить себя на его месте. Какие бы слова были эффективными для вас, что, наоборот, не стоило бы говорить.

«6. Иногда разумно подождать, пока у него не начнется запой». Почему? Потому, что самое хорошее время для человека, чтобы говорить о трезвости - это когда ему очень плохо. Когда алкоголик или наркоман выходит из очередной мясорубки употребления, у них самое сильное желание бросить пить или употребить. Чем больше они трезвеют, тем больше это желание падает, падает, падает. И если человек трезвый неделю или две - человек уже просто не слышит ничего, у него уже залечились все синяки, раны в голове. Есть мысль: «Да не так уж и все хреново». Просто вспомните себя. Время, когда человеку реально плохо - это самое лучшее время, чтобы говорить о трезвости.

«Семья может возражать против этого. Но если состояние его здоровья не вызывает серьезных опасений, полезно пойти на этот риск». Когда мамы и жены говорят: «Он просто не хочет ничего слушать про трезвость, у него все нормально». Я им отвечаю: «Подождите запоя, или системы». Любому алкоголику или наркоману проходит через циклы. Цикл активного употребления, выход из запоя, ему очень плохо. Затем он какое-то время трезвый, и снова - очередной запой. И это самое лучшее время, пока ему плохо, чтобы говорить о трезвости.

«7. Не общайтесь с ним, пока он очень пьян, за исключением ситуаций, когда его поведение слишком буйное, и семья нуждается в вашей помощи». Билл Уилсон услышал весть о выздоровлении, когда он был пьян. Эби Тетчер пришел к Биллу, когда он пил. Были прецеденты, и есть опыт, что это работает.

Читаем дальше: «8. Подождите конца запоя или, по крайней мере, просвета». «9. 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». Нужно задать человеку два вопроса: хочет ли он покончить с выпивкой и готов ли он сделать все, что нужно для этого. «Если он согласился, 10. ~~можно обратить его внимание на то, что был один знакомый, который был алкоголиком и бросил пить~~ то нужно рассказать ему о вас, как о человеке, который выздоровел от алкоголизма». Мы должны представляться как люди, которые выздоровели от алкоголизма. «11. 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». Например, вчера мне звонила девушка, хотела, чтобы я поговорил с ее мамой. И я ей сказал: «Сначала спроси свою маму, хочет ли она поговорить с человеком, у которого были проблемы с алкоголем который выздоровел от алкоголизма. Хочет ли она поговорить со мной? Если она хочет, то я готов с ней встретиться, поскольку это входит в Программу моего собственного выздоровления». Это часть деятельности сообщества АА. «Ему следует сказать, что вы будете рады поговорить с ним, если он захочет этого». Я никого за уши не тяну, я иду туда, где со мной хотят поговорить. «12. Если он не испытывает такого желания, не пытайтесь навязываться. Семья тоже не должна истерически уговаривать его, не следует рассказывать ему о вас слишком много». Идея понятна-емья не должна устраивать истерики, давить, уговаривать, навязываться, иначе шанс будет упущен в будущем поговорить с этим человеком. «Нужно подождать конца следующего запоя». Мы уже говорили, почему. «13. Можно оставить ему эту книгу, чтобы в момент просветления он мог ее полистать». Возможно, 12 Шаг будет сделан, если просто дать человеку эту книгу, чтобы он мог ее полистать, почитать. «Не существует каких-либо общих правил на этот счет. Семья сама должна решить, что лучше. 14. Однако посоветуйте им не быть чересчур хлопотливыми, это может только все испортить».

«15. Обычно не рекомендуется, чтобы семья рассказывала историю вашей жизни. 16. Если это возможно, то вообще не следует знакомиться с человеком при помощи членов его семьи». Почему? Я, допустим, хожу на группы Ал-Анон, и меня знают некоторые люди в этом Сообществе Ал-Анон. И в их глазах я такой полуСвятой-полуБог, «Святой Николай», который одним взглядом протрезвит их близких, родственников. Если они с таким настроением, рассказывают обо мне своим близким, то очень маленькие шансы, что эти люди вообще когда-то захотят со мной поговорить. Алкоголик захочет послушать другого алкоголика. Но алкоголик или наркоман не захочет послушать святого проповедника, пастора из церкви или священника.

«Лучше знакомиться через врача или при содействии учреждения, где алкоголик проходит лечение. 17. Если этот человек нуждается в госпитализации, то следует помочь ему, но насильственное помещение в больницу оправдано лишь в случае буйного поведения». Есть люди, которые могут выйти из состояния запоя или системы, а есть люди, которые думают, что могут выйти. Я относился к тем людям, которые думают, что могут выйти из употребления, но я на самом деле не смог. Что делают в наркологиях? Они выводят из этого состояния активного употребления - капельницами, таблетками из нашего организма выводят алкоголь и наркотики. И тогда мы можем начать думать. Очищается наше тело и мы можем начать здраво мыслить. Наркология, детокс, капельницы - это важный этап в начале трезвости, освободить человека от феномена тяги.

«18. Пусть врач скажет своему пациенту, что существует еще одно средство лечения. Когда вашему подопечному станет лучше, врач может предложить ему встретиться с вами». Как только человек обретает способность здраво мыслить, т.е. его выводят из этого состояния колотуна, когда ему реально плохо, когда его организм отравлен, мы можем сразу идти делать 12 Шаг. «19. Хотя вы уже говорили с членами семьи, не нужно приглашать их на первую встречу. Ваш подопечный почувствует, что он может поговорить с вами свободно, не слыша постоянных укоров своих близких». «20. Навестите его, пока он еще не окончательно оправился от последнего запоя. В состоянии подавленности он будет более восприимчив»

«21. Если можно, постарайтесь встретиться с подопечным наедине. 22. Сначала побеседуйте на общие темы». Не нужно сразу же говорить: «Ты алкоголик, я алкоголики я тебя прекрасно понимаю». Для начала нужно поздороваться с человеком, спросить, как его дела, просто начать обычное общение. «23. Через некоторое время перейдите на обсуждение алкогольных проблем. 24. Расскажите ему о вашем опыте, симптомах, привычках, чтобы он начал говорить о себе. 25. Если он захочет говорить, выслушайте его. Это поможет вам решить, как вести себя дальше. 26. Если он не общителен, расскажите ему о своей жизни и о том, как вы бросили пить. Не говорите пока, как вам это удалось. Если он в серьезном настроении, расскажите ему о том вреде, который вам нанес алкоголь, но 27. не пытайтесь морализировать или поучать. 28. Если он в хорошем настроении, расскажите о ваших веселых приключениях в то время, когда вы еще пили. Сделайте так, чтобы он рассказал о своих похождениях».

«29. Когда он увидит, что вы знаете все об алкогольных делах, начните говорить о себе как об алкоголике. Скажите, как вы были озадачены, когда вы поняли, что больны. 30. Расскажите, как вы пытались бороться со своим недугом. 31. Продемонстрируйте на собственном примере, как рассуждает алкоголик, перед тем, как выпить роковую первую рюмку. Рекомендуем вам сделать это так, как описано в главе, посвященной алкоголизму». Глава «Еще об алкоголизме» это глава посвящена мышлению алкоголика. Если он алкоголик, он сразу же поймет вас. Вот что значит идентификация. Если я начну с моим папой разговаривать о странных провалах в сознании, о том, что как бы сильно я не хотел бросить пить, у меня это не получится. Он не поймет, потому что он не алкоголик. У нас не будет с ним идентификации. Тоже самое, когда врач или психолог пытались со мной разговаривать, у меня тоже не было с ними идентификации. Когда мой первый спонсор начал говорить со мной об этой проблеме, я начал его слушать, потому что он говорил дело. «Он будет сопоставлять вашу непоследовательность суждений со своей». Что такое иллюзия алкоголизма? Это когда я верю в свою ложь, но я не могу сопротивляться правде, которую мне говорит другой человек. Я могу обманывать себя по поводу своей лжи, но не могу обманывать себя по поводу вашей правды.

«32. Если вы убедились, что имеете дело с настоящим алкоголиком, побеседуйте с ним о практической неизлечимости заболевания обычными средствами. Убедите его, основываясь на собственном опыте, что странное состояние ума, при котором алкоголик не может противиться первой рюмке, мешает ему полагаться на излечение своей силой воли». Итак, первое, что мы должны сделать с людьми, которым мы делаем звонок 12 Шага, а также с новичками - это квалифицировать их, являются они алкоголиками или нет. Есть заблуждение, что все люди, которые прошли реабилитационные центры или попали в наркологию, которые пришли на группу Анонимных Алкоголиков или наркоманов - все они являются алкоголиками и наркоманами. Это неправда. Мы читали в этой книге разницу между тяжелыми пьяницами, тяжелыми потребителями наркотиков и настоящими алкоголиками и настоящими наркоманами, зависимыми, больными людьми, у которых есть болезнь-алкоголизм и болезнь-зависимость. Это первое, что мы должны сделать, квалифицировать человека.

Как это сделать, как квалифицировать его? Есть ли у него феномен тяги, есть ли у него мышление алкоголика, есть ли у него духовная проблема, мучается ли он сам от своей трезвости? Если у него есть эти три симптома - перед нами настоящий алкоголик или настоящий зависимый.

«33. Не следует на этом этапе ссылаться на эту книгу, разве что он уже видел ее и готов обсудить с вами. 34. Постарайтесь не вешать на него ярлык алкоголика. Он должен сделать выводы сам. Если он придерживается мнения, что он может контролировать потребление алкоголя, согласитесь с ним. 35. Но скажите ему, что если дело зашло слишком далеко, то рассчитывать только на свои силы нельзя». Если человек заявляет вам, что он может контролировать потребление алкоголя, может покуривать траву иногда, иногда нюхать наркотики, не пытайтесь с ним спорить, просто объясните

ему, что такое феномен тяги, что такое мышление алкоголика, что такое духовная болезнь. Скажите ему, что если он настоящий алкоголик или наркоман или настоящий зависимый, то рано или поздно придет день, когда его разум толкнет его употреблять. Он может иметь желание употребить немножко, но если у него есть феномен тяги, рано или поздно он начнет употреблять намного больше, чем он хотел. Если он будет трезвым все это время, то начнет мучаться от духовной стороны болезни - злоба, страхи, постоянные конфликты, столкновения с другими людьми, иллюзии, постоянно пытаться играть какую-то роль в жизни. Если человек не захочет вас слушать и делать Программу дальше - хорошо, может быть, эти знания всплывут у него после первого, второго, двадцатого, сотого употребления. Но вы уже зародили семена, вы бросили уже семена в почву. Если он настоящий алкоголик, он уже не сможет просто так жить в иллюзии. Вы забрали у него эту иллюзию, потому что вы рассказали правду о себе. Один из величайших спикеров в АА Чак Чемберлен рассказывал начало своей трезвости. «На дворе был 1946-й год. Я сидел в своей комнате на кресле в очередном запое. Я подыхал от запоя этого. Ко мне пришла мысль, что 5 лет назад я читал статью про каких-то Анонимных Алкоголиках, которые сами протрезвели, помогая другим. Если я выйду из этой комнаты, я обязательно найду этих Анонимных Алкоголиков». И этот человек протрезвел и стал одним из самых величайших спикеров Анонимных Алкоголиков. Он помог тысячам людей. Он вспомнил об Анонимных Алкоголиках 5 лет спустя. Он вспомнил об этих зернах, которые были брошены в его мышление, и они проросли через 5 лет. Вот этот эпизод я постоянно вспоминаю. Я постоянно вспоминаю о Чаке Чемберлене, когда я думаю, что это все бессмысленно и люди не хотят трезветь. Иногда я просто даже не знаю, как и где прорастут семена, которые были брошены мной. Ко мне как-то подошел человек в другом городе, и говорит: «Ты помнишь меня?». Я говорю: «Нет». - «Я лежал в наркологии пару лет назад, когда ты приходил и рассказывал о Сообществе, о 12 Шагах. Я хочу, чтоб ты знал, что я тебя помню. Я протрезвел, у меня год трезвости». Я вообще не имею понятия, как и когда, трезвеют люди. Это может быть сразу, это может быть через 5 лет, это может быть как с этим парнем. Я всегда должен помнить об этом.

«36. Продолжайте говорить об алкоголизме, как о болезни, как о смертельно опасном недуге. Расскажите ему о физических и психических проявлениях этого заболевания. Говорите в основном о вашем опыте. Объясните, что те, кто не понимает своего положения, обречены». Вам не нужно рассказывать историю всей своей жизни, когда вы делаете 12 Шаг. Вам нужно говорить о физических проявлениях этого заболевания, о проявлении феномена тяги, и о психических, т.е. умственных состояниях мышления алкоголика в примерах, которые мы с вами записывали. Зачем мы записывали с вами задание - «10 примеров феномена тяги», «10 примеров мышления алкоголика», «10 примеров духовного заболевания». Все это вы можете рассказать другому алкоголику или наркоману, когда вы делаете 12 Шаг. Вам не нужно концентрироваться, и не то, что даже не нужно, а нельзя концентрироваться на каких-то потусторонних вещах, вы должны постоянно держаться трех составляющих заболевания - феномен тяги, мышление алкоголика, духовная болезнь. Если вы делаете 12 Шаг вдвоем, втроем, то вы должны постоянно держаться вокруг этих трех вещей. И тогда человек сможет идентифицировать себя. Идентифицировать вас с собой, увидеть, что вы точно такой же, как и он.

Допустим, вы приехали на 12 Шаг на «Тойоте-Камри» к сантехнику дяде Васе. И если вы начнете рассказывать дяде Васе о том, как вам сложно было заправить «Тойоту-Камри» бензином, и как вам трудно было покупать «Хенесси», потому что дорого. То дядя Вася вас просто не поймет. Но если вы начнете дяде Васе рассказывать именно о феномене тяги, о мышлении алкоголика, о том, как бы вы не пытались, что бы вы не делали - вы не могли оставаться трезвым - вас снова и снова ваш разум толкал в употребление. А затем вы расскажете о духовном заболевании, как вы мучались от самой трезвости, то дядя Вася сможет идентифицировать вас с собой. Когда я был в Иркутске и делал семинар, я рассказывал об симптомах алкоголизма, о феномене тяги, о мышлении алкоголика, о духовной болезни, и в зале сидели мужчины и женщины разного возраста. И я, Коля Голубей, из города Запорожье, мне 25 лет. Я обсудил симптомы тяги, мышление алкоголика, духовную

болезнь. Рассказал, как это у меня было. Показал, как это написано в «Рассказе Билла». Я задал вопрос-смогли ли здесь присутствующие алкоголики идентифицировать себя и увидеть свою проблему? И все смогли, независимо от того, мужчина это или женщина. Все смогли себя идентифицировать, потому что я говорил о сути алкоголизма, а не о том, что я учился в школе № 52, у меня специальность «Литейное производство черных и цветных металлов», или то, что я любил футбол ничего из этого не делает меня алкоголиком. Меня не делает алкоголиком то, что меня выгнали из университета. Меня не делает алкоголиком или наркоманом то, что меня выгнали родители из дома. Меня не делает алкоголиком или наркоманом то, что мои друзья не хотели общаться со мной. Все это бывает и у людей обычных. Меня делают алкоголиком и наркоманом 3 вещи- феномен тяги - я не могу контролировать свое употребление, либо же в те моменты, когда у меня получается контролировать, мне это невероятно сложно сделать, я не получаю никакого удовольствия от этого процесса. У меня мышление алкоголика, мышление зависимого - странные провалы в памяти, параллельное мышление, иллюзии, все то, что описано в книге, то что, сколько бы я ни принимал решение бросить употреблять, изменить свою жизнь, я все равно снова и снова, снова и снова возвращался в употребление. У меня также есть духовная сторона этой болезни, в том, что когда я в трезвом состоянии, то поначалу иногда может быть весело и классно. Но проходит неделя, а иногда и вообще несколько дней и вдруг сама трезвость начинала отягощать меня. Мне становилось настолько плохо, сильное напряжение, страх, атаки паники, люди напрягают. Мир неинтересен, жизнь серая и постоянно «пружина» внутри меня, постоянное неудовлетворение, постоянно беспокойство- это делает меня алкоголиком и наркоманом.

«Врачи, наверное, правы, когда не хотят объяснять алкоголикам, к чему в конечном счете приводит употребление алкоголя, если, конечно, такой рассказ не ведет к каким-либо положительным результатам. Но вы можете говорить о безнадежности положения больных алкоголизмом, потому что вы предлагаете решение проблемы. Скорей всего, ваш знакомый согласится, что у него есть многие, если не все, симптомы алкоголизма. Если его врач считает нужным сказать ему, что он алкоголик, тем лучше для вас. Даже если ваш знакомый не согласится с тем, что он алкоголик, у него появится любопытство, связанное с вашим случаем. 37. Подведите его к тому, чтобы он задал вам вопрос, как вам удалось бросить пить. 38. Расскажите ему всю правду, как это произошло». Я выздоровел от алкоголизма благодаря тому, что я обрел духовное пробуждение, свой сознательный контакт с Богом, как я его понимаю. Я оказался в такой ситуации, когда никакая человеческая сила не могла помочь мне в этой дилемме. Помните, что мы говорили о дилемме? Есть плохой вариант, а есть хороший, стоит тяжелым пьяницам только не пить, и у них все будет хорошо. У настоящих алкоголиков- дилемма. Им плохо и тогда, когда они пьют и употребляют наркотики. И им также плохо, когда они остаются трезвыми, нет хорошего выбора. Попав вот в эту дилемму, ко мне пришел мой спонсор, объяснил мне эту ситуацию, предложил простой выход - есть некая Сила, более могущественная, чем я, которую он для простоты душевной называет Бог. Эта Сила может мне помочь. Я могу сам составить концепцию своей Высшей Силы. Я взял листик бумаги и написал на нем простые качества Бога, каким бы я хотел, чтобы Он был - добрый, помогающий, смеющийся, чтобы с ним можно было общаться обычными словами, чтобы Он принимал меня таким, какой я есть, чтобы Он дал мне всепрощение. Я рассказываю человеку, что я начал делать для того, чтобы выздороветь от алкоголизма. Почему? Потому что наша книга говорит об этом: *«Подчеркните духовную сторону вашего исцеления выздоровления».* Выздоровления, а не исцеления. *«Если вы имели дело с агностиком или атеистом, подчеркните, что он не должен соглашаться с вашим пониманием Бога. Он может сформировать свое представление о Боге. Главное, чтобы он был готов поверить в Силу, более могущественную, чем они жить, руководствуясь духовными принципами».* Я объясняю человеку, что Анонимные Алкоголики-это не религиозная организация, это не церковь. Я объясняю ему, что каждый человек может выбрать свое

собственное представление, как он хочет в него верить. Главное, чтобы он был готов начать делать действия по направлению к этой Высшей Силе, к этому Богу.

«39. Когда вы беседуете с таким человеком, пользуйтесь бытовым языком для описания духовных принципов. Не нужно касаться его предрассудков, связанных с определенными теологическими терминами и идеями, в отношении которых у него нет полной ясности. Старайтесь не поднимать этих вопросов, какими бы ни были ваши собственные убеждения». Итак, я должен общаться с человеком, новичком, тем человеком, которому я делаю 12 Шаг, максимально простым языком. Не надо никаких терминов-христианских, буддистских, православных-никаких. Обычным языком о духовности. Не надо перегружать мозг человеку, которому я пришел делать 12 Шаг.

«Если ваш подопечный принадлежит к определенной религии, то его религиозное образование может быть большим, чем ваше. В этом случае он может усомниться в том, что вы можете добавить что-то новое к тому, что ему уже известно. Но он захочет узнать, почему религиозные убеждения не помогли ему в то время, как помогли вам». Очень часто люди, которые уже были в Сообществе и знают об Анонимных Алкоголиках, и слышали про 12 Шагов, но у них есть только их мнение, только их знание, только их убеждение. У них нет духовного опыта, они не применяли эти принципы, не делали то, что написано в книге. И поэтому у вас есть Духовный опыт. Вы можете объяснить таким людям, что алкоголикам для того, чтобы протрезветь, нужен Духовный опыт, а не духовное знание, нужны действия, а не знания, не обсуждения или чтение. Нужны действия, постоянные действия.

«Возможно, его случай является одним из тех, когда одной веры недостаточно. Вера, чтобы быть действенной, должна сочетаться с 1. жертвенностью и 2. бескорыстными поступками, направленными на созидание. 40. Позвольте ему убедиться, что вы не намерены его учить догматам религии. 41. Признайте, что он знает об этом больше, чем вы, но обратите его внимание на то, что, как ни глубоко его знание и вера, он, похоже, не смог использовать их в полной мере, иначе он не стал бы пить. Возможно, ваш рассказ поможет ему увидеть, где на практике он не сумел осуществить принципы, которые ему так хорошо известны. Мы не представляем какую-либо веру или религию. Мы оперируем принципами, общими для большинства религий. 42. Расскажите о Программе действий, которой вы следовали, объясните, как вы дали оценку своей жизни с нравственных позиций, как вы пересмотрели свое прошлое, и почему теперь вы хотите помочь ему. Важно, чтобы он понял, что ваши попытки передать ему все, что вы знаете, играет важную роль в вашем собственном излечении. Фактически он может помочь вам больше, чем вы ему». Т.е. я сразу же людям излагаю проблему-феномен тяги, мышление алкоголика, духовная болезнь, решение-в виде приобретения духовного опыта и Программу действий. Я сразу говорю, что означает 3 Шаг, мы проведем несколько инвентаризаций в 4 Шаге. В 5 Шаге мы обсудим с ним эту инвентаризацию. Затем мы встанем на колени, сделаем молитву 6 и 7 Шагов, составим список всех людей, кому ты причинил вред и начнем возмещать этот ущерб. Научу молитве и медитации и дальше он должен будет помогать другим алкоголикам. Очень быстро и кратко я объясняю всю Программу действий, чем мы будем на самом деле заниматься. В этом и есть суть фразы: «Быть готовым пойти на все». Это не означает-просто не пить и ходить на собрания, делиться радостным и наболевшим. Программа 12 Шагов-это то, о чем мы говорим 60 треков аудио. И поэтому я сразу же человеку объясняю суть Программы. Это можно сделать реально-за 20 минут. Дать человеку четкое понимание, что такое Анонимные Алкоголики и что такое Программа действий. А дальше, как здесь написано-дать ему возможность самому сделать выбор-готов ли он принять эту Программу действий, или нет. Если он не готов. Возможно, мне нужно идти и искать других алкоголиков, которые готовы. Если этот человек готов, то нужно проверить его готовность.

Страница 91, середина 1 абзаца: «43. 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 своем собственном. 44. Дайте ему понять, что вы не хотите принуждать его к чему-либо, что

он может не встречаться с вами, если не захочет». Я всегда говорю людям: «Я с вами до тех пор, пока вы сами этого хотите». Если вы скажете: «Коля, меня не интересует эта Программа, все, давай разойдемся»-этого достаточно для меня. Мне даже не нужно объяснять, почему. Мы взрослые люди. Я помогаю до тех пор, пока человек готов и хочет получать эту помощь.

«Вы не обидитесь, если он не захочет иметь дело с вами, т.к. он уже помог вам больше, чем вы ему». Каждый человек, которого я спонсировал, помогал мне больше, чем я ему, поэтому я сейчас трезвый чуть больше 4,5 лет. Я никогда в своем употреблении не мог быть трезвым больше 2-3 недель. А тут я трезвый, просто фантастический отрезок времени. И это результат этого то, что я интенсивно вовлечен в помощь другим.

Читаем дальше: «Если ваши высказывания были здравыми, спокойными и проникнуты 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». Я могу сделать для человека многое, я могу поделиться всем своим опытом, я могу уделить ему свое время, свои средства, но я не могу дать человеку одной единственной вещи – готовности пойти на все. Эту готовность дает алкоголь, наркотик и Бог. Либо же алкоголь и наркотики забывают тебя до того состояния когда ты будешь готов, либо ты в каком-то состоянии особом попросишь Бога, чтобы он дал эту готовность, но я, как человек, не могу дать эту готовность.

Читаем дальше: «45. Ваш кандидат может обосновать, почему ему не нужно следовать всем частям Программы, ему может показаться неприятной мысль о решительной переоценке своей жизни с нравственных позиций, в частности, необходимость обсуждать все это с кем-либо. Не пытайтесь опровергать его взгляды». «Расскажите только, что вы когда-то чувствовали то же самое, но что вы сомневаетесь, что сумели бы добиться прогресса, если бы практически не выполнили эту часть Программы». Самое сильное средство, которое у меня есть – это мой опыт. Это объяснить, какой был страх у меня, какие волнения были у меня, переживания, когда я читал 9 Шаг о возмещении ущерба. Это же уму не постижимо – я, и возмещать ущерб кому-то? Но рядом со мной был мой спонсор, который постоянно делился своим опытом, тем как это было у него и как он преодолевал все это с помощью Бога и как его жизнь изменилась.

«46. Во время первого визита расскажите ему о братстве Сообществе Анонимных Алкоголиков». Необходимо рассказать о Сообществе Анонимных Алкоголиков, что во всем мире есть миллионы людей, которые выздоровели от алкоголизма.

«47. Если у него появится интерес, дайте ему экземпляр этой книги». Это есть задание на готовность. Если человек говорит: «Я готов делать Программу, Шаги», то первое задание, которое я даю людям, это прочитать книгу до 56-й страницы, от обложки до 56-й страницы. Если человек это делает, я начинаю его спонсировать и дальше иду по тем заданиям, которые вы слушали в предыдущих треках. Шаг за Шагом, Шаг за Шагом, я провожу его по Программе выздоровления.

«48. Если ваш друг не хочет говорить о себе, не принуждайте его к этому. Он должен обдумать все, о чем вы беседовали. Если ваша беседа продлится, пусть он говорит о том, что его интересует больше всего. Иногда человек говорит о том, что он готов немедленно взяться за дело, и у вас может возникнуть желание поддержать его».

«49. Такая поспешность часто вредит делу. Если у него позднее возникнут проблемы, он будет считать, что виновны в этом вы, так как вы вынудили его принять решение. В общении с алкоголиками лучше всего не проявлять чрезмерного рвения, и не высказывать стремления переделать их». Т.е. человек говорит: «Я готов! Давай делать!». Я говорю: «Хорошо. Прочитай до 56-й страницы книгу, купи тетрадь А-4, две черных ручки, обеспечь связь со мной. Когда ты сделаешь это, мы поговорим о следующих этапах

Программы». Часто люди начинают говорить: «А вот как делать там 4 Шаг? У меня вот был такой пример, как мне возмещать ущерб в этом случае?». Я не обсуждаю эти моменты. Я говорю: «Сделай сначала это, тогда я дам тебе следующее задание». Когда человек прочитал книгу, купил тетрадь, 2 ручки, обеспечивает связь со мной, мы заключаем спонсорские взаимоотношения. Затем мы начинаем читать книгу, мы составляем концепцию Бога, мы делаем 3 Шаг, начинаем 4 и поехали. Когда человек пишет 1-ю колонку, я с ним не разговариваю ни о 2-й, ни о 3-й колонке, ни о чем. После того, как он сделал 1-ю колонку, объясняю задание по 2-ой. Сделал 2-ю, объясняю 3-ю, т.е. не забегая наперед. Я смотрю не на слова человека, а на действия.

«50. Никогда не пытайтесь снисходить к алкоголикам с моральных и духовных высот». Очень важно: «51. Просто расскажите ему о духовных средствах исцеления, и о том как они вам помогли. Предложите вашу помощь и дружбу. Скажите ему, что если он хочет бросить пить, вы сделаете все, чтобы помочь ему».

Весь следующий абзац *«52. Если его не интересует ваше предложение, если он хочет, чтобы вы просто были его банкиром или нянчились с ним во время его запоев, оставьте его на время, пока его настрой не переменится. Возможно, это произойдет некоторое время спустя, когда его состояние ухудшится».*

Читаем дальше: *«53. Если он искренне заинтересовался и хочет снова увидеться с вами, попросите его прочитать эту книгу перед вашей новой встречей». Он должен прочитать книгу. «Это поможет ему» Сделав это, он должен сам принять решение, хочет ли он этого или нет. Не нужно оказывать на него давления, оно нежелательно, от кого бы оно ни исходило: от вас, от его друзей, от его жены. Если ему суждено обрести Бога, желание должно родиться в нем самом».*

«54. Если ему кажется, что он может добиться результатов каким-либо другим путем или предпочитает иной способ духовного исцеления, пусть он следует голосу своего сознания». Если человек говорит: «Я хочу пойти в церковь и протрезветь там», хорошо, у меня нет никаких возражений. Я пришел принести весть Анонимных Алкоголиков. Если тебе не нравится эта весть, тебе больше нравится какая-то другая Программа, церковь, кодировка, и т.д., спасибо тебе за то, что ты выслушал меня. Если тот метод, который ты избрал, поможет тебе здорово, если не поможет, возьми вот визитку Анонимных Алкоголиков, обратись, если надо будет.

93-я страница: «У нас нет монополии на духовное общение с Богом, наш подход оказался плодотворным, поэтому мы рекомендуем следовать нашему примеру, что сработало для нас». Наш подход оказался плодотворным, 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».

На полях - **«Конец первой встречи».**

Краткий итог-мы должны рассказать человеку о 3-х вещах –

проблеме: феномен тяги, мышление алкоголика, духовная болезнь;

решение: в виде приобретения духовного опыта наших сознательных отношений с Богом, как мы понимаем Его;

о практической Программе действий, что нам нужно сделать для приобретения этого опыта, для того, чтобы выздороветь от алкоголизма, чтобы нас перестала беспокоить духовная болезнь, чтобы нас мышление алкоголика перестало толкать употреблять.

Если человек заинтересовался этим,мы приступаем кпрактической Программе действий: мы встанем на колени в 3 Шаге; проведем инвентаризацию по злобе,страхам,сексуальную инвентаризацию;мы обсудим все это в 5 Шаге; встанем на колени в молитве 7 Шага; составим список 8Шага; начнем возмещать ущерб в 9 Шаге. Я объясню, как заниматься молитвой и медитациейи затем он должен будет помогать другим алкоголикам,потому что это самое сильное средство для того,чтобы оставаться трезвым.Мы должны поблагодарить человека за то,что он дал нам возможность принести весть о выздоровлении и ему,потому что он уже помог нам.

Благая весть, лично для меня, что моя трезвость не зависит от того,протрезвеет ли кто-то благодаря этому диску или нет,протрезвеет кто-то из моих спонсируемых или нет,протрезвеет кто-то из тех людей кому я делал 12 Шаги или нет.Моя трезвость зависит от того,буду ли я это делать или нет.Буду ли я искать Бога и полезность Ему или нет.Буду ли я делать свою сторону улицы или нет.Вот от этого зависит моя трезвость.

И мы прочитаем еще один абзац,который находится между первой и второй встречей: *«55. Не отчаивайтесь, если вы не найдете быстрого отклика, попытайтесь найти другого протеже и сделайте новую попытку через некоторое время»*. Если человек не хочет воспринимать эту Программу, ищите другого человека, наша задача-искать спонсируемых. Если вы начали работать с десятью людьми и из них кто-то там не прочитал книгу,кто-то перестал делать Программу-ваша задача искать новых и новых спонсируемых,быть максимально вовлеченными в Анонимных Алкоголиках. *«Наверняка вы найдете кого-то, кто будет в отчаянном положении и радостно примет предложенную вами помощь»*. 12 Шагов нужно делать отчаянно, как утопающий хватается за соломинку. Вот так люди должны делать 12 Шагов, если хотят быть успешными в этом. *«Мы считаем бессмысленной тратой времени попытки преследовать человека, который не может или не хочет сотрудничать с вами»*. Бессмысленной тратой времени. *«56. Если вы оставите такого человека, то он вскоре может понять, что самому ему не справиться с бедой»*. Очень часто эффективно является оставить человека в покое. И тогда он сам придети сам будет делать действия. *«Тратить слишком много времени на одного человека-значит лишать других шанса начать новую счастливую жизнь»*. Пример о созависимых: *«У меня есть сын, и я все делаю, чтобы он протрезвел. Я такая хорошая, а он не очень хороший»*. Я говорю таким людям: *«Вы, исходя из своего эгоизма, пытаетесь заставить человека делать то, что вы хотите. Это не бескорыстие, это не альтруизм, это чистой воды эгоизм. Вы настолько беспомощны и бескорыстны, что хотите помогать другим людям? Вы строите себе образ, «ничего для себя-все для него»? Тысяча людей вокруг вас, которые нуждаются в вашей помощи. Если вы так хотите помогать другим людям, езжайте в детский дом и проведите время с детьми, занимайтесь благотворительностью, спонсируйте других женщин-созависимых, если вы действительно хотите помогать другим»*. Когда я, исходя из своего эгоизма, решил, что я хочу, чтобы этот человек протрезвел- это не работает, это заканчивается болью, Resentment, страхом, злобой, агрессией. Это мои попытки переломить другого человека. *«Один из членов нашего братства не смог добиться успеха с первыми пятью-шестью алкоголиками, которым он пытался 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»*. На этом заканчивается секция о звонке 12 Шага.

Давайте побудем в тишине, поблагодарим Бога за это общение и закончим его:

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

67 12 Шаг. Работая с другими. 2 –я встреча

«Отец наш небесный, Боже, я так благодарен Тебе за все, что ты сделал в нашей жизни. Великий Господь, прошу Тебя, коснись наших сердец Духом Своим Святым, будь с нами во время этого общения, мы так нуждаемся в Тебе Господи. Прошу Тебя Отец, откройся нам по-новому. Помоги нам взглянуть по-новому на жизнь, которую Ты нам дал. Прошу Тебя, милостивый Отец, наполни наши сердца Твоим присутствием, Твоей любовью, Твоим милосердием. Дай нам силы, быть во время этого общения здесь и сейчас. Помоги отложить нам всю суету и все, что нас отвлекает. Да прибудет с нами Твое благословление. Аминь».

Прошное собрание мы посвятили тому, как нужно делать звонок 12 Шага. И если проще всего ужать все то, о чем мы с вами разговаривали, то это звучит примерно так: нужно объяснить человеку три момента – феномен тяги, алкогольное мышление и духовную болезнь. Как лучше всего объяснить человеку эти три вещи? На собственном примере рассказать, как у вас проявлялся феномен тяги, как у вас проявлялось мышление алкоголика и как у вас проявлялась духовная болезнь, т.е. как вы мучились от самой трезвости.

Дальше, нужно объяснить человеку решение этой проблемы. Приобретение Духовного опыта, отношения с Богом. Потому, что мы попали в такую ситуацию, из которой невозможно выбраться с помощью человеческой силы. Нет вариантов. И мы нашли выход - Сообщество Анонимных Алкоголиков и приобретение Духовного опыта. Духовный опыт, этокогда что-то внутри нас меняется кардинальным образом, меняется взгляды на этот мир, на отношение с другими людьми и к самим себе. И эти изменения происходят благодаря соприкосновению с Богом, с Вселенной, с Духом природы. Как угодно вы это называйте. Самое главное это Сила более могущественная чем мы. И суть 2Шага – это Вера или готовность поверить в силу более могущественную, чем мы. Дальше идет четкая программа действий – с 3 по 12 Шаги. И мы должны были закончить первую встречу с человеком, тем что, объяснить эти три вещи – проблему, решение и Программу действий. И дать время ему подумать. Готов ли он пойти на все, чтобы выздороветь от алкоголизма. И если человек говорил, что он готов, мы должны были оставить ему книгу, чтобы он прочитал ее до 56 страниц. Так идет по нашей спонсорской линии. Вообще в книге написано, что он должен ее всю прочитать. Можно и так. Я оперирую тем опытом, который есть у меня. Я даю читать до 56 странице. Плюс говорю купить общую тетрадь и 2 черные ручки, и обговорить, что он будет ответственен за связь со мной.

Тут мы подходим ко второй встрече. Вторая встреча. Страница 93. Второй абзац.

«Предположим, что вы пришли к своему протеже второй раз» - вторая встреча.

1. «Он прочитал эту книгу и говорит», что он
2. «готов пройти все двенадцать Шагов программы исцеления». Что означает – готов пойти на все! Значит, выполнить Программу исцеления. С этой точки можно начинать спонсировать человека. Для спонсируемого: *«1.Он прочитал эту книгу и говорит, что он 2.готов пройти все Двенадцать Шагов».*

Следующее предложение для спонсора: *«Поскольку вы сами прошли, когда то этот путь, вы можете дать ему массу практических советов».* Я должен пройти этот путь, чтобы давать практические советы людям, рекомендации. И все что вы слушали от начала этого семинара, и до этой точки, это все мой опыт того, как я делал эту Программу, того как меня

спонсировали, того что написано в книге Анонимные Алкоголики. Я максимально стараюсь перевести все к моему личному опыту. Если я что то не знаю, или у меня нет какого либо опыта, то я обращаюсь к книге Анонимные Алкоголики или к своему спонсору, либо к спикерам которых я слушал, которые оперируют своим опытом. И поэтому в нашем Сообществе мы можем найти решение любой ситуации. Не мнение, а опыт.

«57. Дайте ему понять, что, если он принял решение встать на путь излечения и готов рассказать вам историю своей жизни, вы охотно выслушаете его, но не настаивайте на этом, если он хочет довериться кому то другому». Если я сделал 12 Шаг человеку, он готов делать Программу, я его привел на группу, и на этой группе ему кто-то понравился больше чем я, то мне нужно отпустить человека, если он хочет чтоб его спонсировал кто-то другой. У меня нет ни каких проблем с этим.

Я сделал ему 12 Шаг. Первое квалифицировал их как алкоголиков на феномен тяги, мышление алкоголика, духовную болезнь. Рассказал про решение, рассказал про Программу действий и дальше дал список контактов, которые могут спонсировать. И в большинстве случаев, люди потом звонят и говорят, что ему другой человек понравился больше. И они начинают работать по Шагам с другими людьми.

«58. Возможно, он разорен и ему не где жить, вы можете ему помочь найти работу или оказать некоторую материальную помощь. Но это не должно идти в ущерб вашим обязательствам пред семьей или кредиторами». Могу ли я помочь человеку с ночлегом? Могу. Могу ли я дать ему деньги? Могу. Но если это не идет в ущерб с моими обязательствами. Во-первых, у меня есть мой 9 Шаг. Во-вторых, там, где я сейчас живу это не мой дом. Я живу с родителями и это их дом. И перед тем, как звать человека домой, мне нужно заручиться согласием семьи.

Пример со спонсируемым. Он говорит: «Человек проситься ко мне пожить год, что мне делать? Он знакомый детства». Я спрашиваю: «Это вообще твой дом, где ты живешь?». Он отвечает: «Нет, это мамина квартира». – «Направляй этого человека к маме, если мама его не знает, то объясни, что ты не хозяин этой квартиры». В его случае, мама знала этого парня и не хотела, чтоб он жил в их квартире. Т.к. это не его дом, а мамин, то это она решает, кто будет здесь жить, а кто нет. Идея понятна.

«Возможно, вы захотите взять его домой на несколько дней, но будьте благоразумны, это можно делать только с 1. согласия вашей семьи. 2. И вы должны быть уверены, что человек не хочет воспользоваться вашими денежными средствами, связями и квартирой», т.е. вы должны быть уверены, что человек готов сделать 12 Шагов, готов делать усилия для своей трезвости, а не просто хочет вами воспользоваться. *«Позволив такое отношение к себе, вы причините ему вред. Это будет означать, что вы позволяете ему быть не искренним, вы будете способствовать его разрушению, а не выздоровлению».*

«Не старайтесь уйти от ответственности, но если уж вы берете ее на себя, будете уверены, что вы поступаете правильно. Помощь другим основа- вашего выздоровления. Не достаточно лишь изредка совершат какой либо добрый поступок. Вы должны быть добрым самаритянином, если возникнет такая необходимость. Это может означать для вас бессонные ночи, отказ от удовольствий, помехи в вашей работе». Итак, помощь другим – это основа вашего выздоровления. Что означает основа? Если не будет основы, то все остальное рассыпится как карточный домик. Мое спонсирование других людей, это основа моего собственного выздоровления. Встает вопрос – если у меня нет спонсируемых, что мне нужно делать? Мне нужно активно их искать. Прежде всего, потому, что я алкоголик и наркоман, а не, потому что у них проблемы. Эту идею необходимо принять очень, очень глубоко. Что спонсируемые, нужны мне точно также, а иной раз еще больше чем я им. По поводу «Добрый самаритянин», что это означает? Это история из библии. Один еврей,

лежал на дороге избитый, раненый и мимо него прошел священник, посидел, что-то поговорил и пошел дальше. Потом еще один человек мимо него проходил, посмотрел на него, пожалел и пошел дальше. Затем кто-то еще... И вот по дороге шел самаритянин. Самаритянин человек другой национальности, а не еврей. И по закону того времени они вообще не общались, т.е. евреи не общались с самаритянами. И вот он подошел к нему, перевязал ему раны, очистил его, накормил, посадил на своего коня. Сам шел пешком, а еврей ехал на коне. Привез его в гостиницу, заплатил за него, сказал, чтоб хозяин вызвал доктора и оплатил ему доктора. Оставил денег на еду, и сказал, что если нужно, то на обратной дороге он еще денег занесет. Этот человек сделал добрый поступок, зная, что его не оценит ни кто. И возможно, даже спасибо ни кто не скажет. Тоже самое и мы. Очень часто у нас есть соблазн помогать тем людям, которым, мы хотим помогать. Это такой момент, что вот тот человек мне нравится, и его я буду спонсировать, а вот тот мне не нравится, я не буду его спонсировать. То мне нравится, я хочу ему помогать, а тому не хочу помогать. Мы должны быть добрыми самаритянами каждый день, если есть такая необходимость. Т.е. быть готовыми помогать даже тем людям, которые на не очень то нравятся. Надеюсь, идея понятна.

«59. Мы редко позволяем алкоголикам жить у нас в домах долгое время. Это плохо для них самих, и иногда создает серьезные проблемы в семье хозяина». Если мы позволяем людям жить у нас дома, то это не должно быть долгое время.

«60. Если алкоголик не хочет следовать программе, не нужно порывать связи с его семьей. Продолжайте поддерживать дружеские отношения. 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» - 12 Шаг родственникам зависимого. Мы должны делать 12 Шаг алкоголика, но если они не хотят принимать Духовный путь, то мы должны предложить этот Духовный путь их женам, матерям, родственникам и направить их в Ал-Анон.

«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». У меня в начале трезвости была такая ситуация, что я настолько хотел, чтобы люди трезвели, я вещи им давал и еду покупал, старался финансово поддерживать. И они не трезвели. И когда я это со спонсором обговаривал он мне сказал: «Коля, я тебе давал деньги, для того чтоб ты трезвел?». Я отвечаю: «Нет». Он говорит: «Ты посмотри, ты протрезвел». В обязанности спонсора не входит давать деньги спонсируемым. Бывают такие случаи, когда человеку нужны деньги? Бывают. Но я принял для себя решение – не давать деньги своим спонсируемым. Если человеку нечего покушать – он и его семья голодает, то я могу купить ему еды, чая, хлеба, могу накормить человека. Но деньги я не даю. Это такой принцип, который я выработал в своей трезвости. Хотите - пользуйтесь им. Не хотите - не пользуйтесь. И еще, я не даю денег в займы. Это тоже один принцип, который мы будем обсуждать, когда будем говорить о деньгах. Если человек просит у меня дать в долг, то я могу ему просто дать денег, какую-то сумму. Просто дать, и четко объяснить человеку, что он мне ни чего не должен. Почему, потому что, если я занимаю деньги на группах, большая вероятность, что человек – алкоголик, не отдаст эти деньги, а потом не будет ходить на группу из-за страха встретить меня. Я встречал такие случаи. Поэтому нужно думать, как и когда помогать. Кому помогать. Чем помогать.

«61. Однако, мы изо всех сил пытаемся помочь во всем этом, если уверены, что человек принял решение бросить пить. Может показаться, что мы непоследовательны, но это не так.

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 встаем 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. Многие из нас на своей шкуре

познали одну простую истину — есть у нас работа или нет ее, есть жена или нет, мы продолжаем пить, пока полагаемся в первую очередь на людей, а не на Бога. 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 своем хозяйстве». Критически важный момент.

Был этап в моей трезвости, когда я очень полагался на своего спонсора, и в конечном итоге я увидел что это не правильно. Мой спонсор, точно такой же алкоголик и наркоман как и я. Нужен ли спонсор? 100 процентов. Но моя трезвость в первую очередь зависит от моих отношений с Богом. Спонсор мне нужен, для того чтобы духовно расти и приближаться к Богу. Но я ни когда не должен путать и забывать от кого идет моя трезвость.

«Теперь относительно домашних проблем».

Далее нам дадут четкий алгоритм, того, как решать эти проблемы внутри семьи. *«Алкоголику могут грозить развод, уход жены из дома или просто сохраняющиеся натянутые отношения. Когда ваш подопечный 1. компенсировал, как мог, ущерб, нанесенный его поведением своей семье (сделал 9 Шаг), и 2. подробно объяснил своим домашним новые принципы, которыми он собирается руководствоваться в будущем (сделать 12 Шаг родственникам), 3. он должен начать воплощать эти принципы в своем поведении дома, конечно, если у него есть дом. Хотя его семья может быть виновата перед ним, он 4. не должен обращать на это внимание (принцип 9 Шага, мы не критикуем, мы не обсуждаем. Мы занимаемся своей Духовной Программой, если наши родственники будут готовы пройти по 12 Шаговой программе, то придет момент и они сами начнут признавать свои ошибки). 5. Он должен продемонстрировать свой духовный рост. 6. Споры и обвинений нужно избегать как чумы. Во многих семьях сделать это нелегко, но необходимо для достижения положительных результатов. 7. Спокойные, ровные отношения в течение нескольких месяцев оказывают огромное влияние на атмосферу в семье (и мы должны сохранять ровные отношения в семье, стараться не повышать голос на них. Просить прощения. Если наши родственники нас снова задевают молиться за них молитвой 4 Шага, расписывать свою инвентаризацию, обсуждать с другими наши проблемы. Постоянно обращаться к Богу, чтоб он нам показывал путь толерантности и терпения, доброты и любви к нашим родственникам). Люди с резко отличающимися характерами обнаруживают, что у них есть основа для взаимопонимания. 8. Постепенно все члены семьи осознают и признают свои недостатки. 9. Создается основа для их обсуждения в обстановке дружелюбия и взаимопомощи».*

Ошибки и недостатки нужно обсуждать в обстановке дружелюбия и взаимопомощи. Когда я хочу поговорить со своими близкими, о каких-то своих недостатках, то я должен быть наполнен дружелюбием и желанием помочь. Не желанием критиковать, а желанием помочь.

«Увидев ощутимые результаты, семья, скорее всего, не захочет свернуть с этого пути. Со временем многие проблемы взаимного общения уйдут сами собой при условии, что 10. алкоголик продолжит соблюдать трезвость, 11. проявлять внимание и 12. готовность помочь, независимо от того, что говорит или делает кто-либо из членов семьи». Это называется самопожертвование. Готовность помочь и проявлять внимание, не зависимо от того, что делают другие члены семьи. «Конечно, мы не всегда бываем на уровне этих требований. Но нужно немедленно попытаться исправить содеянное зло, иначе расплатой за это будет запой». У нас есть сексуальный идеал, который мы составили в 4 Шаге, даже не сексуальный, а идеал наших будущих отношений с другими людьми, включающий сексуальные отношения. И мы должны стремиться к этому идеалу. И мы должны быстро исправлять ошибки, если мы их допустили. Иначе расплатой за это может быть запой.

«Если супруги не живут вместе или развелись, не следует торопиться с восстановлением семьи. Мужчина должен быть уверен в своем исцелении. Жена должна понять и принять новый образ жизни своего мужа. Если их отношения возобновятся, они должны строиться на новой основе, так как прежняя оказалась непрочной. Это означает совершенно новые отношения, новый дух в общении». И так, старая основа оказалась не прочной, семья практически рухнула. Какая наша новая платформа, новая основа нашей жизни? Взаимоотношения с Богом и духовный путь. На этой основе мы должны строить наши семейные отношения. Совместная молитва, совместные возможно написание инвентаризации, совместные медитации, совместная помощь другим и т.д. Это означает новые отношения, новый дух общения. «Иногда в обоюдных интересах лучше жить врозь. Совершенно ясно, что никаких строгих правил здесь быть не может. Алкоголик должен день за днем продолжать выполнять свою Программу. Когда совместная жизнь станет возможной, обе стороны поймут это.

Алкоголики не должны думать, что они не смогут выздороветь, не воссоединившись с семьей. Это не так. В ряде случаев жена по той или иной причине никогда не сможет вернуться к мужу.

62. Напомните вашему другу, что его выздоровление не зависит от людей. Оно зависит только от его взаимоотношений с Богом. Мы были свидетелями исцеления людей, которые так никогда и не воссоединились со своими семьями. Видели мы и таких, которые слишком быстро воссоединялись с семьей и начинали снова пить». Мы должны постоянно опираться на свой собственный опыт и быть осторожными, чтобы давать какие-то советы и рекомендации, если у нас нет опыта по этому поводу.

Допустим я – Коля, мне 25 лет, и у меня не было, семьи не было жены и если мой спонсируемый, которому 45 лет, обращается с вопросом по поводу жены, в начале своей трезвости, что он не знает, что делать. А у меня вообще такого опыта нет. То, я его могу привезти к Книге Анонимные Алкоголики, потому что вся эта книга, это опыт тех людей которые ее писали. И зачастую, нам не обязательно иметь какой то свой личный опыт. Зная хорошо эту книгу, я могу сказать человеку: «Ты, знаешь, прочитай на странице 96 и 97 вот эти места, и ты найдешь для себя ответы. И можешь помолиться Богу, взять этот вопрос в медитацию». Также я могу спросить у своего спонсора его опыт. Или связать, спонсируемого с другими людьми, чтоб они поговорили об этой проблеме. Есть большая разница между тем, чтоб сливать эти проблемы на группе, или с тем, чтоб найти человека, у которого есть такой опыт и который решил эту ситуацию. Надеюсь это понятно.

«63. Вы должны вместе с вашим подопечным день за днем двигаться по пути духовного прогресса». Я иду, вместе со своими спонсируемыми, по пути Духовного прогресса. Я делаю то, что я говорю своим спонсируемым. Если я говорю – ходить на группы, то я хожу на группы. Если я говорю – заниматься молитвой и медитацией, то я занимаюсь молитвой и медитацией. Если я говорю заниматься служением, то я занимаюсь служением. Если я говорю – возмещать ущерб, то я возмещаю. Если я говорю иметь спонсируемого, то у меня есть спонсируемый. Т.е. я иду со своими ребятами, спонсируемыми день за днем по пути Духовного прогресса. Мы вместе растем.

«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».

У меня было одно спикерское выступление, и Бог показал мне эту фразу в этой книге. Я начал делать эту Программу в октябре 2008 года. На тот момент у меня не было дома. Меня выгнали из университета. Я жил в монастыре в комнате 2 на 2 метра, половина

комнаты моя, а половина парня, который жил со мной. Я весил на 15 кг больше чем сейчас. У меня не было ни каких перспектив в жизни, я не знал, что делать, куда двигаться дальше в жизни. На тот момент единственная вещь, которую я мог делать – это варить «винт». У меня была разбитая психика. Мне было 21 год, а чувствовал я себя как старик. Большая пустота внутри. Я был банкрот. Полный, абсолютный ноль. И вот примерно в период с 10 по 20 октября, я прочитал со своим спонсором строчка за строчкой до 56 страницы. Он мне объяснил, что такое 3Шаг, мы встали на колени и пригласили Бога в мою жизнь. Несмотря на то, что у меня уже было определенное Духовное пробуждение до этого, но 3Шаг был самым важным в моей жизни. И после того, как мы встали с колен, я начал делать эту Программу и в конечном итоге дошел быстро до 9 Шага, начал спонсировать человека. И вот, начиная с того момента и до сегодняшнего дня – это фантастика, что произошло в моей жизни. За эти четыре года, я уже закончил университет, получил степень магистра, я побывал в Америке, побывал в Иркутске, я участвовал в конкурсе красоты и талантов, занял второе место на этом конкурсе, я объездил Украину. Я больше путешествовал за эти четыре года, чем за все 21 год своей жизни. Я учувствовал в обще украинской олимпиаде по своему предмету. Уже создана книга, которую я делал своими руками. Вот этот диск, который рождается сейчас, в эту минуту. Это что-то новое, это настолько феноменально, настолько невообразимо. Является ли все это результатом, что я герой? Нет. Может быть я слишком умный? Нет. Может я какой-то талантливый? Нет. Я являюсь свидетельством того, что Бог может сделать, если человек готов попросить участие в своей жизни. Я являюсь свидетельством того, что может сделать эта удивительная Программа. И я несу весть о выздоровлении, и готов делиться ею с теми людьми, которые также как и я нуждаются в этой помощи. Которые готовы к Духовному пробуждению и готовы к тому, чтобы Бог начал менять их жизни. Я не имею представления, того какие у вас сейчас жизненные обстоятельства, но если вы будете следовать велением Высшей Силы, со временем вы будете жить в новом, замечательном мире, какими бы не были ваши теперешние обстоятельства. Спонсируйте людей, занимайтесь медитацией, занимайтесь служением на вашей группе и Бог начнет решать ваши проблемы. Это очень трогает меня.

«64.Помогая алкоголику и его семье, вы ни в коем случае не должны принимать участия в их ссорах. Этим вы можете лишить себя возможности помогать этим людям в дальнейшем».

«65.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 злобу 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».

«66.Если вам удалось решить ваши собственные домашние проблемы, расскажите семье вашего подопечного, как вам удалось это сделать. Таким образом, не занимаясь критикой, вы сможете направить их на правильный путь. Да и рассказ о том, как вы с женой, преодолев все трудности, обрели новое понимание, стоит больше, чем любая критика.

Если мы ~~духовно-выздоровели~~ находимся в хорошей духовной форме, мы можем делать все 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 стоит 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. Ежедневно мы сталкиваемся со всеми этими ситуациями, которые мы якобы должны избегать».

Вот это такая позиция реабилитационных центров избегать триггеров, скользких мест, того что мне напоминает об употреблении. Поначалу это хорошая идея.

«Алкоголик, который не может иметь дело со всем этим, все еще не избавился от того образа мышления, который сопутствует алкоголизму. Его духовный статус еще не закрепился. Ибо выходит, что его единственный шанс стать трезвым — это жить где-нибудь в Гренландии, но ведь даже там может появиться эскимос с бутылкой виски, который все погубит. Поговорите с любой женщиной, которая посылала своего мужа в отдаленные места в надежде, что там ему удастся избежать алкогольных проблем! С нашей точки зрения, любая схема борьбы с алкоголизмом, основанная на том, чтобы оградить алкоголика от соблазнов, обречена на неудачу. Если алкоголик старается спрятаться от алкоголя, ему, возможно, это на время и удастся, но обычно все кончается сильнейшим запоем. Мы испробовали все эти методы. Попытки совершить невозможное всегда оканчивались неудачей».

Наша трезвость зависит от нашего личного отношения с Богом. Если у нас нет личных отношений с Богом, если мы не находимся в хорошей духовной форме, то, как бы мы не прятались от триггеров, скользких мест и людей, рано или поздно это закончиться употреблением. Этот абзац я называю географический метод лечения алкоголизма. Что, если я, куда-то уеду, или закроюсь от соблазна, то это остановит меня употреблять. На какое то время – да. Но потом щелк, придет мысль об употреблении, все преграды сметены – я иду употреблять.

«Таким образом, наша цель состоит не в том, чтобы избегать тех мест, где выпивают, если у нас есть основания находиться там. Это включает бары, ночные клубы, танцы, приемы, свадьбы и даже обычные кутежи. Человеку, имевшему дело с алкоголиками, это может показаться искушением судьбы, но это не так. 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?”».

На полях – **«Спросить о мотивах».**

Если я иду туда, где пьют, я должен спросить себя о мотивах. Действительно ли мне нужно туда идти, потому, что у меня есть общественные, деловые или личные причины. Или я хочу уловить, немножко удовольствия в атмосфере этих запретных мест.

Пример: мой знакомый в начале своей трезвости встречает своего знакомого, и тот говорит : «Ты знаешь, Вова, на районе открыли новую бильярдную, там такие столы – класс просто. Там так здорово – женщины и люди время проводят так хорошо. Коньячок кто-то пьет, ну ты бросил пить, ты не будешь пить, ну просто бильярд, погонять шары». И Вова рассказывает, что у него такая дымка перед глазами, его потянуло туда, ему захотелось туда. Он представляет этот зал, бильярдные столы, сигаретный дым, коньячок кто-то пьет. И тут он спросил себя: «Вова, а ты умеешь вообще играть в бильярд? Нет не умею». И тут он понимает, что ему вообще дрын трава на этот бильярд. Его манит эта атмосфера, уловить это запретное удовольствие. И он не пошел в этот бильярд. Тоже самое должны делать мы – спрашивать себя о мотивах. Если у нас есть мотивы, причины, достаточно веские причины, мы можем пойти туда. Если нет, если мы хотим уловить запретное удовольствие, то нам не нужно идти в такие места.

«Если у вас есть причины, то вам нечего бояться. Можете пойти, можете остаться, сделайте то, что считаете правильным». Анонимные Алкоголики не держат ни кого за руки и не говорят: «Ты туда не ходи, ты сюда не ходи». Можешь идти, можешь не идти. Делай то, что ты считаешь правильным. Побудь в медитации, помолись Богу **«Боже, нужно**

ли мне туда идти или нет?». Правильный ответ придет, если мы действительно хотим этого.

«Но нужно быть уверенными в том, что вы стоите на прочном духовном основании и что вы правильно осознаете свои мотивы. Не думайте о том, что вы извлечете из ситуации, думайте о том, что вы принесете в нее. Но если у вас нет уверенности в себе, то вам лучше потратить это время на работу с другим алкоголиком».

Что означает – стоять на прочном Духовном основании? Это просто ходить на группу и не пить? Думаю, что нет. Я думаю, что стоять на прочном духовном основании означает – начинать день с молитвы и медитации, выполнить 4, 5,6,7 Шаг. Быть в процессе возмещения ущерба. Иметь спонсируемых. Ходить на группу. Заниматься служением. Вот это прочное Духовное основание. Если вот это все у меня есть – я могу пойти. Если у меня, мой духовный статус еще не закрепился, то мне лучше уделить время моей личной Духовной Программе. Надеюсь, идея понятна.

«Зачем сидеть с вытянутым лицом там, где пьют, и вздыхать о старых добрых временах?». Ах-ах-ах. Блин, я не пью, мне нельзя, а им можно. Ай-ай-ай. Пустая трата времени. «Если вы присутствуете на каком-то радостном событии, попытайтесь нести окружающим радость. Если это деловое свидание, энергично занимайтесь своим делом. Если вы в компании с человеком, который хочет закусить в баре, идите с ним в бар! Пусть ваши друзья знают, что они не должны из-за вас менять своих повседневных привычек. Как-нибудь при случае объясните им, почему вы не можете пить. Если вы объясните все как следует, лишь немногие впоследствии предложат вам выпить. Пока вы пили, вы все больше и больше уходили от обычной жизни. Теперь вы возвращаетесь к нормальной жизни, поэтому не нужно избегать общения с людьми потому только, что они употребляют спиртные напитки».

Вся эта глава называется *«Работая с другими»*. Помните, мы в 3Шаге говорили, что у нас будет новый наниматель. Новый Босс, новый Руководитель. И мы будем работать на него. То вот, моя работа – спонсировать людей и нести весть о выздоровлении. Это воля Бога в моей жизни. Быть полезным для других алкоголиков и наркоманов.

«Ваша мeстe работа теперь быть там, где вы можете принести наибольшую пользу другим, поэтому идите туда, где вы нужны. Если для этого вам придется посещать самые значные места на Земле, не бойтесь этого. Руководствуясь такими мотивами, живите в самой гуще жизни, и Бог уберезет вас от бед и несчастий.

Многие из нас держат спиртные напитки дома. Нам они нужны, чтобы помочь новичкам пережить тяжелый период похмелья. Некоторые из нас угощают друзей, если те не алкоголики. Другие считают, что мы никому не должны предлагать алкоголь. Мы никогда не спорим по этим вопросам. Мы считаем, что каждая семья, исходя из обстоятельств, должна решать эти вопросы сама».

Всю трезвость я живу с родителями. После того как я вернулся из монастыря, я живу с родителями. Мои родители не алкоголики. Они не тяжелые пьяницы. Они умеренно пьющие люди. Всю мою трезвость в доме есть алкоголь, приезжают родственники и они кушают, общаются вместе, употребляют алкоголь и это нормально. Моя семья, я надеюсь, мне Бог даст такую благодать, что у меня будет жена и дети, возможно у нас дома не будет алкоголя, я надеюсь на это. Но сейчас я живу в таких обстоятельствах, в такой семье. И т.к. мой духовный статус закрепился, я выздоровел от этой болезни, меня это ни как не беспокоит. Ну, стоит там алкоголь, ну и что?

«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”». Помните, что алкоголь очень важен для алкоголиков, наркотики очень важны для наркоманов. Вспомните себя. Я вспоминаю себя –алкоголь и наркотики было самое важное в моей жизни. Это было единственное облегчение для меня. И те люди, которые говорили, что алкоголь и наркотики это очень плохо, они автоматически в категорию врагов перетекали и поэтому, нам нужно быть очень аккуратными с теми людьми, которым мы делаем 12 Шаг. В том плане, что не нужно махать шашками о введении сухого закона и т.д. об этом речь. Кто хочет пить – вперед, хотите употреблять наркотики – употребляйте. Кто я такой, чтоб вам запрещать? Это было какое-то время – самая лучшая часть моей жизни, потому что алкоголь и наркотики заполняли ту дыру которая была у меня. Другой момент, что в один день они перестали работать. Алкоголь и наркотики – это было лекарство моего духовного заболевания. И мы несем весть тем людям, которым алкоголь и наркотики тоже помогали долгое время, но они перестали работать. И в большинстве случаев, выздороветь, готовы те люди, которые на том этапе, когда это уже не работает. До тех пор пока алкоголь и наркотики это весело, кайфово, радостно очень мало шансов, что мы можем чего-то добиться в общении с этими людьми.

«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.»

Мы надеемся, что когда-нибудь Анонимные Алкоголики помогут людям осознать серьезность проблемы алкоголизма, но мы принесем мало пользы, если будем выказывать ожесточение и враждебность. Пьющие, не за-хотят даже слушать нас. 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!

Таким образом, мы закончили работу по главе «Работая с другими».

В этой главе мы получили четкие ясные инструкции, что нам нужно делать при первой встрече. Что нам нужно делать в дальнейшем в работе с алкоголиками.

Теперь вашей задачей, является практикование звонков 12 Шага. Активно нести весть другим алкоголикам и наркоманам. Если человек готов делать Программу, мы даем ему книгу и говорим читать до 56 страницы. Купить тетрадь и ручку. Если человек не в состоянии купить тетрадь, ручку и книгу, тоя могу купить ему все это.

А дальше о том, как проводить человека по Программе, очень просто – сделать то, что вы сделали уже. Заключение с ним спонсорские отношения, прочитать с ним до 56 страницы, (очень подробно мы описывали чтение книги в начале), составить с ним его концепцию Бога, объяснить, как делать 3Шаг, сделать молитву 3Шага, запустить его в 4Шаг. Инвентаризация по Resentment, 1,2,3,4 колонки, молитва. Инвентаризация по страхам 1,2,3,4 колонка, молитва. Пересмотр взглядов на секс. Сексуальная инвентаризация. Составление сексуального идеала. Составление списка людей, которых мы задели. 5,6,7 Шаги за один день. Составление списка 8 Шага. 9 Шаг, возмещение ущерба. У вас уже есть опыт как это делать. 10,11 Шаги. Начинать учить человека молитве и медитации. А дальше, учить его нести весть другим алкоголикам.

Спонсирование людей -это самое крутое, что может быть. Я объясню почему. Я узнал больше об этой Программе, от спонсирования людей, чем когда спонсировали меня. В этот момент, когда я передаю весть Анонимных Алкоголиков своим спонсируемым, Бог начинает действовать через меня. Я начинаю говорить такие вещи, что хоть самому бери и записывай. Когда я начал спонсировать своего первого человека, то реально начал

понимать, что написано в этой книге и о чем эта Программа. Потому что на тот момент, когда я дошел до 9 Шага я уже забыл, что там вообще было написано в этой книге. И возможно у вас тоже самое. Но когда я взял своего первого спонсируемого и начал с ним читать, говорить вот подчеркни вот здесь, здесь, здесь, а вот здесь на полях напиши. А здесь спроси – у тебя такое было? И вот Шаг за Шагом, я начал понимать, Бог начал давать здравомыслие, Бог начал открывать смысл текста этого. Затем, когда мы начали делать 4 Шаг, когда я начал весь свой опыт поднимать, все это стало работать в моей жизни. 5,6,7 Шаг. Возмещение ущерба. Особенно молитва и медитация. Когда я сейчас делюсь этим процессом, как я занимаюсь молитвой и медитацией, пытаюсь быть полезным для других. Во-первых, толкает меня самого делать все это. Спонсирование других людей, это то пендаль, который толкает меня идти вперед. Это то, что не дает мне потчевать на лаврах. Именно спонсирование других людей. Это нектар этой Программы. Это настолько круто, это настолько клево. Я надеюсь, что вы воспользуетесь этим. Я надеюсь, что вы не обворуете себя тем, что не будите спонсировать других людей. Именно об этом программа АА. Доверяйте Богу, очистите свой дом, помогайте другим. Это так просто.

Новое домашнее задание – в течение 2 недель читать главу *«Работая с другими»*. Каким образом - разбить эту главу пополам и один день читать первую половину, например до второй встречи, второй день – вторую встречу. И так в течении 2 недель. Таким образом, вы как бы впитаете все **рекомендации, которые даны в этой главе.**

«Я отвечаю за это....

Если кто либо, где либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу чтоб рука помощи

Была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это.....»

68 11 Шаг - 12 на 12 - 2-я часть

Привет всем. Меня зовут Коля Голубей. Я выздоровевший алкоголик и наркоман.

Давайте побудем в тишине, Пригласим Бога на наше общение и начнем.

«Великий Господь, Отец наш небесный, Папочка дорогой, прошу Тебя, открой мне моё сердце, мою душу и мой разум, сделай меня идеальным проводником Твоей воли в этот мир. Прошу Тебя, на время этого общения, сделай меня идеальным каналом того, что Ты хочешь сказать. Помогни всем тем людям, которые будут слушать это выступление, открыть свои сердца, свои разумы и свои души Тебе, Господи. Прошу Тебя, Мой Создатель, измени также чудесным образом жизни всех людей, которых коснётся этот семинар так же, как и Ты, изменил мою жизнь. Прошу Тебя, Боже, освяти наше общение своим присутствием. Аминь».

Итак, на этом собрании мы продолжаем изучение молитвы, медитации, визуализации. Вы должны начать слушать этот трек после того, как неделю практиковали первые 3 кусочка 12 на 12. Вы делали молитвы, медитации, визуализацию. Искали путь толерантности, терпения, доброты и любви в отношениях с близкими. Вы начали делать процесс по 10 Шагу, наблюдать, просить, обсуждать, исправлять, поворачивать свое внимание. И дальше вы начали делать молитву, медитацию, визуализацию по поводу того, как вносить идею Божьей Воли во все ваши дела. И вы неделю практиковали это.

Теперь, на этом собрании, мы обсудим ещё 3 части 12 на 12, 4-ю, 5-ю и 6-ю. И вашим домашним заданием будет практиковать теперь 6 кусочков 12 на 12. И таким образом, мы в

течение месяца начнём делать все 12 кусочков, мы будем каждую неделю добавлять по 3 части. Смотрите, как вы заметили и я обращаю ваше внимание, 12 на 12 - это ежедневные действия, о которых Большая Книга Анонимных Алкоголиков говорит, что мы должны **делать**. Эти ежедневные действия начинаются со страницы 80. Мы уже прошли 82-ю и 83-ю страницу. Сейчас мы на странице 83, на 11 Шаге. И я вам сейчас прочитаю, как Дэйв Фредриксон описывает этот процесс:

«В конце концов я обнаружил на личном опыте, что если делать эти действия утром, как Билл, доктор Боб и ранние члены АА, Ал-Анон и члены оксфордских групп, делая молитву, медитацию и визуализацию, то это процесс становится 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 было 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". Итак, я делаю этот процесс утром, я отвечаю на вопросы вечернего 11 Шага утром, но если вы хотите, вы можете делать вечером эту часть. Просто на своём личном опыте, когда я пытался отвечать на вопросы вечером, это было вяло, неэффективно, я очень уставал за прожитый день, и в основном всегда хотел лечь спать. Поэтому особой плодотворности работы у меня не было. И я начал делать этот процесс утром. Но если вы хотите делать вечером, без проблем».

У вас есть раздаточный материал, в котором вы можете посмотреть, как Дэйв делает этот процесс, какие рекомендации он даёт. Я взял это раздаточный материал за основу и пропустил его через себя. Я расскажу, как я это делаю. Вы можете точно так же взять этот раздаточный материал за основу, послушать, как я делаю, выработать свой собственный путь. Молитва, медитация, визуализация - это личный путь, это личное духовное путешествие к Богу. Как бы я здесь ни распинался и не рассказывал, какие бы подробные и точные инструкции ни давал, если вы не будете этого делать, не будете приобретать свой личный Духовный опыт, то не о чём будет говорить.

Итак, я вам уже рассказывал, что стараюсь каждую строчку 10 и 11 Шага переводить в молитву. Я опишу этот процесс поочерёдно, как я делаю это по утрам. Я уже сделал первые 3 части 12 на 12, делая их в основном сидя на диване. 5 часть - составить план. Когда я составляю план, а он предполагает письменную работу, я встаю с дивана и перехожу за стол, потому что часть этого процесса - это письменная инвентаризация.

Читаю: *«Одинадцатый Шаг предлагает молитву и медитацию. Мы не должны стыдиться молитвы»*. Я прошу Бога: **«Боже, пожалуйста, помоги мне не стыдиться молитвы, медитации и визуализации»**. Я молюсь Богу об этом, потому что у меня до сих пор периодически есть стеснение говорить о Боге и о своей духовной жизни. *«Те, кто лучше нас, постоянно прибегают к ней. Она работает...»*. Кто работает? Молитва, медитация и визуализация. *«Она работает, если у нас есть соответствующее отношение и мы работаем над ней»*. Мы не дурака валяем над молитвой, медитацией, визуализацией, мы не поддельваем молитву, медитацию, визуализацию, а мы работаем. Работа означает кропотливый процесс, вкладывание сил, вкладывание мысленной энергии, духовной энергии в этот процесс. Поэтому я говорю: **«Боже...»**, - это молитва, - **«...прошу Тебя, даруй мне соответствующее отношение к этому процессу. Единственная цель, почему я этим занимаюсь, это чтобы лучше узнать о Тебе, Господи и быть ближе к Тебе. Помоги мне работать над молитвой, медитацией, визуализацией и инвентаризацией»**. Я добавляю слово инвентаризация, потому что это часть этого процесса.

Читаю дальше: *«Легко обойтись туманными формулировками в этом процессе. Но мы можем предложить кое-что ценное и определённое, и верим, что мы можем дать некоторые точные и ценные предложения»*.

Когда мы ложимся спать, мы мысленно конструктивно оцениваем прожитый день. 1. Не были ли мы в течении дня злобными, 2. эгоистичными, 3. нечестными или мы 4. испытывали страх?». По большому счёту, нам предлагают сделать инвентаризацию 4 Шага. Инвентаризацию 4-го Шага мы пишем письменно: инвентаризация по Resentment, страху, сексуальную инвентаризацию это мы делали письменно. Если вы делаете это вечером, то нужно делать вечером инвентаризацию по поводу прожитого дня. Я делаю это утром, поэтому утром я смотрю на свой предыдущий день и смотрю, был ли у меня Resentment, была ли у меня злоба на какого-то человека. Если у меня был Resentment, я расписываю инвентаризацию на 4 колонки, то есть делаю сразу же утром 3 первые колонки, молюсь за человека и пишу 4 колонку. Когда я делаю этот процесс каждый день, то мне не нужно особо долго молиться. Одного раза молитвы зачастую достаточно, чтобы убрать этот Resentment и сразу же написать 4 колонку. От этого вопроса в основном и зависит длительность этого этапа. Т.е. иногда у меня бывает несколько дней, и даже неделя без необходимости писать инвентаризацию по Resentment. Иногда бывает такое, что сразу несколько человек. По-моему, три человека это потолок, который был у меня за последний год. Мне некуда спешить, у меня есть моё время с Богом, я расширил свою практику до часа.

Что такое Resentment? Это когда у меня на кого-то было раздражение, злоба. Что такое эгоизм? Я мог чему-то противиться, с чем-то бороться, но не связывать это с человеком. Т.е., у меня не было злобы на человека, но я вижу, что у меня было сопротивление к чему-то. В результате этого сопротивления у меня просыпались дефекты характера. И я просто записываю на лист списком, какие дефекты характера у меня проявлялись, нечестность, раздражительность, нетерпимость, жалость к себе, похоть.

Дальше вопрос был ли я нечестным? И если я кому-то что-то соврал, мне нужно сделать пометку в свой блокнот, чтобы признаться в этом, либо исправить ситуацию. Бывает же такое, что я не соврал никому, но моё поведение само по себе было нечестным и неправильным, мне нужно сделать пометку в блокнот, чтобы обсудить эту ситуацию со спонсором или рассказать о ней какому-то человеку.

Дальше вопрос- может быть, мы испытывали страх? Это тоже инвентаризация по страху. Так как у меня уже процесс это отлажен, у меня есть мой список ключевых страхов из моей последней инвентаризации. Поэтому я просто по этому списку выписываю рядом со своими дефектами список страхов. Итак, пройдя первое предложение «*Был ли я в течении дня 1. злобным, 2. эгоистичным, 3. нечестным, 4. испытывал ли я страх?*» у меня уже появляются запись по поводу моих дефектов характера и страхов. И я сразу же молюсь Богу, чтобы Он избавил меня от них. Могу молиться просто этим списком всем: **«Господи, прошу Тебя, избавь меня от таких дефектов характера, как нечестность, раздражительность, жалость к себе, похоть, нетерпимость. Избавь меня также от страхов: страха смерти, страха боли, страха жить без секса и без отношений».**

Избавил! И я прошу сразу же: **«Господи, направь моё внимание на то, каким мне надлежит быть согласно Твоей Воле-счастливым, радостным, свободным, наполненным Духом Твоим Святым, любящим, гибким, сильным, уповающим, мужественным, дающим, благодарным, рассудительным, толерантным, терпимым, добрым».** Т.е., я свою молитву расширяю, я работаю над ней. Это не статический процесс, я постоянно что-то делаю, вкладываю. Мой процесс молитвы, медитации, визуализации постоянно добавляется, и именно поэтому это так прикольно. Именно поэтому это так интересно. Дальше идут вопросы: «*Или должны извиниться перед кем-то?*». Если я просмотрел свой вчерашний день, расписал инвентаризацию и мне нужно извиниться перед кем-то, я записываю в блокнот-сделать 9 Шаг. Дальше вопрос: «*Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-то?*». Тоже самое-если мне нужно, я делаю пометку в блокноте-поговорить с папой или с мамой, со спонсором или со спонсируемыми о какой-то ситуации. Дальше вопросы: «*Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим?*». Когда мы разбирали

1 часть 12 на 12,мы поняли,что доброта и любовь- это два разных духовных термина и зачастую я могу быть добрым,но не быть любящим. Т.е. был ли я готов помогать другим? Был ли я бескорыстен в своих делах?Стремился ли я помогать другим вчера?Да или нет? Я смотрю иесли мне нужно, делаю пометки в блокноте.Как я могу сегодня проявлять больше любви и больше доброты к своим близким?Дальше: *«Что мы могли бы сделать лучше?»*.Если я вижу,что я допустил какую-то ошибку,то я делаю визуализацию того, как я мог поступить по-другому.Например:я разговаривал с сестрой грубо.Я сразу же попытался изменить эту ситуацию в утренней части своего 11 Шага я пытаюсь сделать визуализацию если бы эта ситуация снова произошла,как бы мне стоило поступить по-другому.Почему я делаю?Потому,что в следующий раз такая ситуация может повториться.И я, как бы создаю образ, как мне нужно поступить по-другому.Дальше идут вопросы: *«Может,в основном мы думали только о себе?Или мы думали о том,что мы можем сделать для других,о нашем вкладе в общее течение жизни?»*.Думал ли я о других людях?Пытался ли я быть полезным для других?Думал ли я о том,какой вклад я могу сделать в общее течение жизни?Что я могу вообще сделать для других людей?Не только для моей семьи, вообще-для всей планеты?Думал ли я о каких-то проектах благотворительных?И здесь я делаю визуализацию нашей главной цели.Наша главная цель написана на 74странице БК,последний абзац,последняя строчка:*«Наша настоящая цельизменить себя таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим»*. Я не знаю, как вы сделаете эту визуализацию,но я перед своим взоромсмотрю на свой стол рабочийи он завален: принтер стоит,компьютер,модем,книжки. И я мысленно начинаю всё убирать со своего стола,до тех пор,пока у меня не остаётся только стол. Этот стол для меня-это поиск Божьей Воли и помощь другим людям.Это-основа. А затем уже я могу положить на эту основу принтер, компьютер,мышку,книгу,то,что мне нужно. Это моя личная визуализация.Я так вижу этот процесс.Найдитесвой путь. Дальше после этого предложения,я достаю свой сексуальный идеал, идеал взаимоотношений с другими людьми,включающие сексуальные отношения.И я молюсь примерно так:*«Боже,прошу Тебя,сделай меня сегодня таким человеком,каким мне нужно быть согласно Твоей Воле»*.И я читаю свой сексуальный идеал: *«Яделаю комплименты, приношу честность в отношения, приношу дружбу или дружелюбность в отношения, проявляю интерес к интересам окружающих, принимаю окружающих со всем,что в них есть.Моя цель-это отказ от эгоизма. Я хочу принести Бога в наши отношения.Я хочу быть демонстрацией того,что Бог и Программа может сделать.Я хочу,чтобы сексуальные отношения были после дружбы и отношений.Я хочу нравиться окружающим меня людям,быть привлекательным.Я хочу приносить радость жизни в отношения, хочу приносить развитие и любознательность.Я хочу проявлять уважение к другим людям.Я хочу,чтобы другие люди в моей компании были в безопасности.Я хочу приносить креативность и выдумку в отношения.Я хочу познать радость и ценность секса в отношениях с данным мне Богом человеком.Я хочу,чтобы сексуальные отношения были моногамными.Я хочу принести интимность и доверие в отношения.Я хочу жениться и иметь детей.Я хочу делиться всем,что Бог даёт мне,что это наши деньги,наше время,наши потребности.Я хочу приносить любовь и заботу.Я хочу помогать, заботиться и любить родителей»*.И когда я читаю эту молитву,я сразу же пытаюсь делать визуализацию и медитацию.Пытаться представить-как я могу сегодня вносить вот это всё в свою жизнь.Очень сильный процесс.Моя трезвость просто улучшилась в разы, качество,когда я начал делать этот процесс.И дальше я заканчиваю чтение своего идеала.Мне нравятся те слова,которые дальше написаны на 83 странице,в 3-м абзаце:*«Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям,ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшатся»*.После того,как я расписал инвентаризацию,написал дефекты характера,страхи,промолил их,после того,как я ответил на все эти вопросы,посмотрел на свой идеал,вот эта фраза всегда меня успокаивает:*«Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям»*,я могу сделать просто выдох.Я стремлюсь к духовному прогрессу,а не духовному совершенству.И очень важно вот это слово – «Духовный». Не просто к прогрессу,а к Духовномупрогрессу.И дальше идет

молитва и медитация. Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки. Молитва: **«Боже, я прошу у Тебя прощения за все ошибки, которые я совершил по ведению и неведению. Как мне исправить мои ошибки?»**. Вот это вопрос я задаю себе и вечером и утром. Вечером, перед сном, на коленях, когда я молюсь, я тоже прошу прощения у Бога за все ошибки, которые я совершил не только сегодня, но и вообще во всей своей жизни. И спрашиваю Его - как я могу исправить эти ошибки? И если ко мне приходят какие-то идеи, что мне нужно сделать - я тоже их помечаю в блокноте. Это четвёртая часть 12 на 12. В основном моё утро зависит от длительности процесса 4 части. По времени она самая длительная. Потому что нужно расписывать инвентаризацию, промолить - забирает часто много времени. Поэтому вы можете делать это утром, можете делать вечером. Но это нужно делать. Нужно не засорять этот канал, который мы пытаемся расчищать. Вы сами отвечаете за это. Я, как Коля Голубей, поделился с вами своим опытом и положил у ваших ног все инструменты. Ваша ответственность, взять или не взять все предложенные инструменты. И это не то, что я вам говорю, это написано в книге «Анонимные Алкоголики». Когда в следующий раз человек скажет: «Я в Программе 10 лет» - вы можете спросить его, а что он делает каждый день из того, что написано в книге «Анонимные Алкоголики». И тогда вы увидите, кто в Программе, а кто не в Программе.

Далее: «Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. ~~В самом начале дня~~ Перед тем, как мы начнём, мы просим Бога направить наши мысли в верное русло, ...». Это пятый кусочек. Пятый кусочек 12 на 12 заключается в том, что нам нужно письменно составлять каждый день планы на свой день. У нас уже есть блокнот, в этот блокнот я уже делаю пометки, когда отвечаю на вопросы 11 Шага. Если нужно, я делаю постоянно пометки - нужно сделать 9 Шаг, нужно сделать 5 Шаг, постоянно делаю пометочки. Либо, руководства из медитации, тоже делаю пометки. Затем я молюсь: **«Боже, направь мои мысли в верное русло»**. Беру ручку, блокнот и начинаю записывать планы, которые мне нужно совершить в течение дня. Планы, идеи, задумки, то что, мне сегодня нужно сделать. Планирование - это очень мощный инструмент для повышения качества трезвости, необычайно эффективный и необычайно плодотворный. Я начал планировать, когда я был трезвый 1,5 года. Спонсор показал эту строчку, что на тот момент оказывается мне нужно каждое утро составлять планы. И в духе Синей книги, книги «Анонимные Алкоголики» - делать это письменно. Поэтому я завёл блокнот и начал делать планы. Моя трезвость улучшилась на 50%. Само по себе планирование - это целый большой кусок знаний. Но для начала вам будет достаточно, если вы будете просто записывать, точно, вам нужно сделать сегодня. Например: я не пишу «пойти в университет», я и так знаю, что я в него пойду. Но, допустим, в университете мне нужно пообщаться с тем человеком, купить бумагу для принтера, зайти в деканат отдать справку. Вот это я записываю. Потому что, я могу приехать в университет, но не сделать эти три вещи. И я их записываю в свой блокнот. Затем я делаю пометки, что мне нужно сделать в течение дня. В течение дня я периодически просматриваю свой блокнот и смотрю, что я уже сделал, что ещё нужно сделать. Таким образом, качество и эффективность жизни растёт. Я не ставлю перед собой цель обязательно выполнить всё, что я в своих планах написал. Я не руководитель своей жизни, Бог руководит моей жизнью. Бывает такое, что я могу не сделать вообще ничего из того, что я в планы написал, потому что Бог дал мне совсем другую работу. Но, если актуальность вот этих планов не поменялась, я просто переносу её на следующий день. Очень эффективна была в моей трезвости практика, когда я составлял планы на день, а затем я делил их на 3 категории а, б, в.

а) Это самые важные дела. Это одно или два дела в течение дня, т.е. те дела, которые нужно сделать обязательно. Они занимают много времени и очень важные.

б) Это менее важные дела, и которые займут меньше времени.

в) Это не очень важные дела, которые могут занять мало времени. Это категория дел, типа почистить свитер, а сейчас вообще лето, а свитер грязный. Я могу почистить его сегодня, завтра, послезавтра или через неделю. Но его нужно почистить. И, если я буду даже просто записывать «почистить свитер», то через неделю я найду время для того, чтобы его почистить.

Составление планов — это очень сильная практика для того, чтобы начать действовать в своей жизни. Не думать, не размышлять, не обсуждать, а делать. У меня бывает такое, что какая-то одна затея, одно действие кочуют у меня неделю, из одного дня в другой, и я не могу его сделать, нет времени. Но просто из-за того, что оно маячит у меня перед глазами, я рано или поздно сделаю это действие, либо же, в конце концов, я пойму, что оно мне не нужно, я откажусь от него. Следующий, очень большой плюс планирования — это то, что я могу выработать какую-то позитивную привычку. Для того, чтобы определить, хорошая это привычка или нет, можно провести тест. Для того, чтобы у вас была плохая привычка, вам не нужно вообще ничего делать, она у вас и так будет. Для того, чтобы у вас появилась хорошая привычка, нужно вкладывать силы. Поэтому, для того, чтобы записывать этот семинар каждый день, я каждый день в свои планы вношу «запись семинара».

Затем я захотел делать гимнастику каждый день. Я начал записывать в блокнот «Сделать гимнастику. Сделать гимнастику. Сделать гимнастику». Через несколько месяцев это стало практикой моего дня, и мне уже не нужно это записывать. Я хотел начать молиться перед едой. И я в блокнот записываю: «молиться перед едой». Через несколько месяцев это стало частью моей жизни, сейчас не нужно записывать. Я делаю планы, если я хочу выработать привычку. Я постоянно записываю, что нужно сегодня сделать. Очень часто бывает такое, что у меня нужные вещи выпадают из головы. Это может глупо звучать, но я писал: «поешь творог, поешь виноград», т.е., сделай что-то хорошее для своего организма. Глупо звучит. Но, когда это записано у меня в блокноте, большая вероятность того, что я сделаю это. Не думать, не чувствовать, не обсуждать, а делать. Поэтому, когда вы пишете это в ваши планы, очень большая вероятность того, что вы начнёте это делать. Следующий маленький нюанс: в блокноте, где я пишу планы, с края делаю себе поля, по 4 клетки. Т.е., номер плана, поля, сам план. В эти поля я записываю результаты выполненных планов. Я не вычёркиваю свои планы, а напротив каждого выполненного плана пишу слова: «победа», «молодец», «ура», «смайлик», «да», и т.д.. Для чего? Для того, чтобы подбадривать себя. Вот такой бодрячок лично мне поднимает настроение. Я вычитал это в одной книге по искусству планирования, как нужно планировать. Я вам дал маленькие рекомендации. Если хотите развиваться в этом направлении, то вы можете почитать книжки по поводу планирования. Еще раз — если бы это не было так эффективно, я бы об этом не говорил и не настаивал. Но, эффективность в жизни просто поражает.

Теперь по поводу визуализации. У нас была молитва, мы попросили, чтобы Бог направил наши мысли в верное русло. Дальше у нас медитация: мы записываем то, что нам приходит в голову, какие планы нам нужно сделать. А теперь — визуализация. Мы можем представить, как мы делаем то, что мы написали. Я могу представить, как я делаю эту гимнастику, как я молюсь перед едой, как я общаюсь с человеком на работе, как я выполняю все эти планы в течение дня, т.е., мысленно делаю эту дорожку к выполнению этих планов. Это пятая часть 12 на 12. И мы переходим к шестой части.

Шестая часть 12 на 12, это следующая строчка на странице 84. «...особенно *уберечь* избавить нас от жалости к себе, нечестных, корыстолюбивых мотивов...» и я добавляю ниже, в последнем предложении, написано «...и неверных мотивов». У нас есть молитва: **«Боже, избавь меня от жалости к себе, нечестных, корыстолюбивых и неверных мотивов»**. Есть 4 вещи — жалость к себе, нечестные, неверные, корыстолюбивые мотивы. Что же такое жалость к себе? Что же такое неверные, своекорыстные и нечестные мотивы? И я отношу это к тому списку дел, моих планов на сегодня. Я прошу Бога, чтобы Он избавил все мои планы, все мои мысли, все мои действия от жалости к

себе, нечестных, неверных, своекорыстных мотивов. И я делаю медитацию, визуализацию того, как я выгляжу в жалости к себе. Голосок: «Ой, я бедный, несчастный, меня никто не любит, и денег у меня нет, и т.д., и т.д.». Эта моя жалость к себе в этом голосе гнусном, противном проявляется. Для чего? Для того, чтобы, если днём, когда у меня будут проявляться эти вещи, чтобы я смог сделать эффективный 10 Шаг.

Что такое нечестные мотивы? Когда я под хорошим каким-то поступком прячу какие-то свои неверные мотивы. Например: человек, испытывая трудное финансовое положение, хотел продать велосипед. Я подхожу к нему со своим деловым предложением. Я начинаю ему рассказывать, что на самом деле я пытаюсь ему помочь, у меня нет здесь никаких своих корыстных мотивов. И этот человек хотел продать его за 1700 гривен, я предлагал 1500 гривен, хотя мог предложить 1700. Велосипед новый, стоит на самом деле около 2500 гривен. Я хотел «нагреть» руки на этой ситуации, но себя выставляю в лучшем свете - нечестность.

Дальше, что такое неверные мотивы? Я определил для себя 4 неверные мотива: стремление к сексу, стремление к деньгам, стремление к безопасности, т.е. к ничегонеделанию и стремление к славе. Наверное, нужно поговорить именно о стремлении к безопасности, комфорту тела, потому что о сексе, славе и деньгах и так понятно. Какой смысл я вкладываю в слова «безопасность и стремление к комфорту»? У меня есть какое-то внутреннее стремление, какая-то идея внутренняя, что если я буду лежать просто на диване и ничего не делать, я буду счастлив. Но на самом деле это ерунда. Мой опыт показывает, что это не делает меня счастливым. Но всё равно внутри это что-то говорит: «Ты полежи. Ты это брось. Ты отдохни». Поэтому я, видя в себе это прошу, чтобы Бог меня избавил от всего ненужного мне.

Дальше, корыстолюбивые мотивы. У меня часто бывают мысли, что я настолько бескорыстный, настолько я духовно вырос, что я творю бескорыстие, что я подарки могу делать бескорыстные и т.д.. Но на самом деле очень часто за моими подарками, хорошими делами, комплиментами скрываются корыстолюбивые мотивы, я хочу получить что-то взамен. Я хочу получить обратно тепло, хорошее отношение к себе или, если это красивая девушка, я хочу, чтобы она заметила меня как мужчину. Всё равно хочу что-то получить. И я прошу: **«Боже избавь меня от стремления к нечестным, неверным, своекорыстным мотивам, избавь меня от жалости к себе, избавил меня от стремления к сексу, деньгам, славе и безопасности»**. Молитва. Медитация. Визуализация. Если в течении дня это проявляется - 10 Шаг, 10 Шаг, 10 Шаг. Таким образом, мы разобрали с вами сегодня 4, 5 и 6 части 12 на 12. Вашим домашним заданием на следующие 7 дней является практиковать теперь 6 частей 12 на 12, Начинаете каждый день писать инвентаризацию по утрам или вечерам, как удобно. Составляйте планы и делайте визуализацию, как вы будете эти планы делать в течении дня. А затем просите Бога, чтобы Он избавил от жалости к себе, нечестности, неверных, корыстолюбивых мотивов. В течении этой недели, вы должны разобрать главу «Обращение к жёнам» и «Новые отношения в семье». На этом мы закончим это собрание. Давайте побудем в тишине, поблагодарим Бога за то, что Он был с нами и закончим наше собрание.

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...».

69 12 Шаг. Обращение к женам – 1 часть

Привет всем. Меня зовут Коля Голубей. Я выздоровевший алкоголик и наркоман.

Давайте побудем в тишине, Пригласим Бога на наше общение и начнем.

«Господи, Папочка дорогой, прошу Тебя вложи правильные слова в эту молитву...

Боже, Отец дорогой, спасибо Тебе за то, что ты дал нам возможность еще раз собраться для того, чтобы мы могли поговорить об этой потрясающей Программе, которую Ты дал нам через Билла Уилсона, Доктоа Боба и первых 100 алоктоликов! Я так Тебе благодарен Боже, что кто-то из них уделил время для помощи одному алкоголику, а тот помог следующему алкоголику и так через цепочку людей эта вестъ пригла ко мне. Спасибо Тебе, Боже, за эту привелегию, которую Ты дал мне, что теперь и у меня есть возможность нести вестъ о выздоровлении другим людям. Благослови всех людей, которые сейчас читают эти строки! И да прибудет с нами Твоя любовь, Твоя Сила и Твое милосердие! Аминь!»

Итак , мы уже изрядно зарылись в Большую Книгу. Мы прошли с вами 11 Шагов. Сейчас мы активно разбираем 12 Шаг. Как я уже говорил, 12 Шаг в книге Анонимные Алкоголики находится в пяти главах: в 7 главе «Работая с другими», в 8 главе- «Обращения к женам», в 9 главе «Новые отношения в семье», в 10 главе «Обращения к работодателям» и 11 главе – «Заглянем в наше будущее».

1Шагу в этой книге посвящено от начала до 42 страницы.

2Шагу с 43 по 55, вся глава к агностикам это о 2Шаге.

Вся программа действий с 56 по 85 страницы. Это с 3 по 11 й Шаг. По большому счету около 30 страниц, уделены с 3 по 11 Шаг. 12 Шагу, тому, как нести вестъ выздоровления другим алкоголикам, а так же членам их семей и так же, как применять все эти принципы во всех наших делах, посвящено с 86 до 160 страницы.

Мы уже с вами познакомились с подробнейшими инструкциями того, как алкоголикам нести вестъ алкоголиков. Теперь мы рассмотрим главу «Обращения к жёнам», или просто «К жёнам». И это глава, из которой вышло Сообщество Ал-Анон, и благодаря этому Сообществу Ал-Анон протрезвели тысячи людей.

В Америки очень много групп, очень много мест, где родились Анонимные Алкоголики, появились только благодаря тому, что книга Анонимные Алкоголики попала сначала к жёнам алкоголиков, которые прочитали вестъ о выздоровлении и донесли эту вестъ своим мужьям или членам их семей. Поэтому Сообщество Ал-Анон это самый лучший друг нашего сообщества. И вот очень часто встаёт вопрос: Может ли Ал-Анон практиковать 12 Шагов Анонимных Алкоголиков? Могут ли члены Ал-Анон делать Шаги по книге Анонимные Алкоголики. И не нарушает ли это их традиции. И я спросил моего друга, и одного из людей, которого я считаю своим спонсором, Дейва Фредриксона: «Привет Дейв, на Украине много членов Ал-Анон работаю т по Шагам по Большой Книге, другие члены Ал-Анон 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». И вот что написал мне Дейв: «Привет Коля! Я слышал подобные споры также здесь в США. Все эти споры рождаются из-за незнания историй наших Сообществ, первые 16 лет, с 1925 года по 1931 была одна Программа- Программа Анонимных Алкоголиков. Члены семей участвовали также как и алкоголики в собраниях, ведь это семейное заболевание. Результат нашей совместной истории досихпор можно найти в

традициях Ал-Анона. Пятая традиция Ал-Анона звучит: «У каждой группы Ал-Анон есть лишь одна цель- помочь семье алкоголика», мы достигаем этой цели, выполняя 12 Шагов Анонимных Алкоголиков сами, ободряя и выражая понимание нашим родственникам алкоголикам и давая уют и утешения семьям алкоголиков. Как они должны работать по 12 Шагам Анонимных Алкоголиков? Единственное место где изложены 12 Шагов Анонимных Алкоголиков - это Большая Книга Анонимных Алкоголиков. 12 Шагов это не список который написан на странице 57 и не список Шагов который изложен на стенах на плакатах. 12 Шагов - это Программа действий, которая изложена на первых 160 страницах Большой Книги. В Большой Книге есть целые главы, посвященные тому, как алкоголизм поражает всю семью и как правильно решать эту проблему. Это главы «Обращение к женам» и «Новые отношения в семье». Так что безумная идея о том, что использование Большой Книги конфликтует с Традициями Ал-Анона, это чепуха. Традиции Ал-Анона говорят сами за себя.

Наоборот, не использование Большой Книги для прохождения Шагов противоречит 5 Традиции Ал-Анона. Кстати, Традиции Ал-Анона были написаны в 1951 году Лоис 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 литературы Утверждённой Конференцией. Первые 20 лет, с 1935 по 1955 годы Ал-Анон продавали только одну книгу в твёрдом переплёте. Название этой книги было «Анонимные Алкоголики».

Утверждение- «Литература Утвержденная Конференцией», не означает список литературы, которую мы должны использовать. Это утверждение означает, что это литература является чисто Ал-Аноновской. Большая Книга не является чисто Ал-Аноновской, поэтому не может быть литературой Утвержденной Конференцией. Кроме того на тот момент в этом вообще не было проблем, потому что все и так использовали Большую книгу. Это была единственная книга в твердом переплёте, которую использовали для выполнения Программы. Затем начали появляться другие книги. И началось всё это противостояние. Это чушь, что Ал-Анон не может пользоваться Большой Книгой, идет в противоречие с самой историей Ал-Анона. Не использование Большой Книги для выполнения Программы идет 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 - Дейф Фредриксон».

Я поместил перевод этого письма в начале разбора над главой «Обращение к женам» для того что бы вам дать немножко понять истории нашего Сообщества и того, о чем мы будем читать дальше. Смотрите, вся глава «Работая с другими», посвящена тому, как одному алкоголику принести весть другому алкоголику. Вся глава «Обращение к женам» посвящена тому, как жене алкоголика принести весть о выздоровлении своему мужу.

Я постараюсь очень подробно разобрать эту главу, подробно и сжато.

Итак, страница 101, «Обращение к женам».

«Наша книга рассказывает почти исключительно о мужчинах, но ведь сказанное нами в равной мере относится и к женщинам. Мы все больше распространяем нашу деятельность на пьющих женщин. Есть все основания утверждать, что пьющие

женщины восстанавливают своё здоровье как и мужчины, если они следуют нашим советам. Но судьба каждого алкоголика связана с судьбами его близких, его жены, которая дрожит от страха в ожидании следующего дебоша. Отца и матери, которые видят гибель сына, крушение его жизни».

Напишите на полях - **«Алкоголизм задевает семьи алкоголиков».**

Это в корне неправильное утверждение, когда алкоголик заявляет, что своим пьянством я не задеваю никого, только одного самого себя. Я ему говорю одному парню: «Если у тебя такая жизненная позиция, собери вещи и уезжай со своего дома. Если ты переедешь в другой город, и там будешь употреблять и умирать. То возможно вот это и будет по настоящему, когда твоё употребления задевает только тебя. Если ты постоянно на виду у своих близких, если они знают вообще о твоём образе жизни, то твоё употребления также задевает их, приносит боль им. Твои скандалы задевают соседей, которые вынуждены это слышать».

«Среди нас есть жены, родственники и друзья, справившиеся с главной проблемой. Есть и такие, которые еще не нашли счастливого разрешения своих трудностей. Мы хотим, что бы, жены Анонимных Алкоголиков, обратились к женам тех, кто злоупотребляет алкоголем. То, что они расскажут, довольно типично для всех связанных родственными узами с алкоголиком. Будучи женами алкоголиков, мы как никто другой прекрасно понимаем все ваши проблемы. Мы хотим проанализировать ошибки, в нашем собственном прошлом поведении».

Итак, каким образом написана эта Книга? Она написана на личном опыте. Каким образом писалась эта книга? Люди делали какие-то действия и получали результат, не делали, получали результат. Все это они записывали в книгу. Поэтому вся книга, это подробная инструкция и описание того, что сделали первые сто алкоголиков и члены их семей.

В предыдущих главах мы читали инструкции, которые давали, алкоголики для алкоголиков. Вот в этой главе мы будем читать инструкцию, которую давали жены женам.

Читаем дальше страница 102.

«Мы хотим, чтобы у вас осталось впечатление, что никакая ситуация не является не разрешимой. И никакое горе нельзя считать не преодолимым. Конечно, мы шли по трудной дороге, нам пришлось иметь дело с оскорбленной гордостью, разочарованием, жалобами на судьбу, отсутствием взаимопонимания и страхом. Это печальные спутники жизни. Мы, то сочувствовали своим мужьям, то испытывали к ним злобу. Некоторые из нас впадали то в одну, то в другую крайность. Надеюсь все же, что в один прекрасный день наши любимые снова станут прежними».

Напишите на полях - **«Симптомы духовной болезни созависимости. Иллюзия»**

Иллюзия - слово, которое мы с вами разбирали, когда говорили о мышлении алкоголика.

У созависимых есть точно такая же иллюзия. Что когданибудь, в какойнибудь день все измениться. Но на странице 23 дано очень горькое разочарования этой иллюзии. Откройте, пожалуйста страницу 23, первый и второй абзац.

«Лишь не многие отдают себе отчет в том, насколько это соответствует действительности. В том плане, что алкоголики это больные люди. Члены их семей и друзья смутно осознают, что эти пьяницы ненормальные люди. Но все ждут с надеждой

того дня, когда страждущий проснётся от литургического сна и проявит свою силу воли. Истинная трагедия заключается в том, что если человек настоящий алкоголик, то этот счастливый день может никогда не наступить. Такой человек перестает владеть собой. В определенный момент у каждого алкоголика наступает состояние, когда даже самое сильное желание прекратить пить, становится бесполезным. Такая трагическая ситуация, всегда наступает задолго до того, как человек осознаёт это».

Истинная трагедия алкоголизма, в том, что алкоголик возможно никогда не протрезвеет. Это тот факт, который нам нужно постоянно держать перед своим взором. Что алкоголизм страшная болезнь, и очень маленький шанс, что человек протрезвеет. Если он не будет придерживаться строго Программы 12 Шагов, не найдет себе спонсора, не будет заниматься служением, не начнет нести весть другим алкоголикам. Безусловно, есть и другие способы выздоровления от алкоголизма, но мы сейчас говорим именно о 12 Шагах.

Возвращаемся к странице 102, 3, 4, 5 абзацы, посвящены безумию созависимости.

«Нередко ставили нас в затруднительное положение наши верность и стремления к тому, что бы наши мужья могли жить с высоко поднятой головой и быть как другие мужчины. Мы были бескорыстными и жертвовали собой. Мы без конца лгали, чтобы сохранить нашу гордость и поддержать нашу репутацию и репутацию наших мужей».

На полях – **«Безумие созависимости».**

«Мы молились Богу, мы просили, мы были терпеливыми, мы яростно размахивали кулаками, убегали из дома, устраивали истерики, приходили в ужас, искали сочувствие, заводили романы с другими мужчинами».

Скажите исходя из всего того, что мы узнали уже об алкоголизме. Могло ли все это помочь их мужьям протрезветь? Нет. Ни манипуляции, ни угрозы, ни одобрения, ни обещания. Все это не помогает алкоголикам протрезветь. Для того, чтобы алкоголики протрезвели. Им нужно приобрести жизненно важный Духовный опыт.

Читаем дальше.

«Наши дома по вечерам превращались в поле битвы. Утром мы целовались и мирились». Точно такая же иллюзия, как и у алкоголиков, есть по поводу того, что вот человек выходит из запоя, избитый измученный, разбитый жизнью. Все пить больше никогда не буду! Проходит несколько дней, раны затянулись, и приходит мысль в голову: В этот раз будет по-другому, бутылочку пива чуть, чуть. Тоже самое с иллюзией созависимых, скандал за скандалом, боль, боль, боль. Проходит какое-то время, стало немного легче. И снова вот эта иллюзия, странное умственное состояния, что вот, вот всё измениться. И люди живут годами в этом состоянии.

Читаем дальше.

«Наши друзья советовали нам бросить наших мужей и мы бросали их навсегда и снова возвращались к ним ненадолго. И снова надеялись, всегда надеялись».

Опять же это иллюзия. Жизнь в иллюзии. Что такое иллюзия – это мышление, основанное на вымысле, а не на фактах. Факты говорят, о том, что уже несколько лет, мы живем в аду. Иллюзия говорит, что вот-вот, вот-вот он измениться и все будет по-другому.

Читаем дальше. *«Наши мужья торжественно клялись, что они никогда больше не прикоснуться к алкоголю. И мы верили им, когда им уже никто не верил. А через несколько дней, недель или месяцев все повторялось снова».* Точно также как алкоголик проходит через стадии запоя, раскаянья, бросания, снова запоя. Точно также созависимые проходят через свои стадии болезни созависимости. *«Мы редко принимали друзей в доме, так как никогда не знали в какое время и в каком виде появится хозяин дома. Мы почти не с кем не виделись, становились затворниками. Если нас приглашали куда-то, наши мужья украдкой напивались так, что мы не получали никакого удовольствия от визита. Если же они не пили вообще, то жалость к себе делало их невыносимыми».*

Читаем дальше страница 103, 3, 4абзац. Они тоже посвящены тому, что такое безумие созависимости.

«Вереница кредиторов, шерифов, раздраженных водителей, такси, полицейских, собутыльников, приятелей и даже женщин, которых они иногда приводили домой. При этом наши мужья считали, что мы такие негостеприимные. «Зануда, сварливая баба, только скуку нагоняешь», - говорили они. На следующий день они приходили в себя, а мы прощали их и старались все забыть». Опять же иллюзия. Вот постоянно жить в своём вымышленном мире, что вот-вот, что-то поменяется.

Читаем дальше. *«Мы пытались сохранить в наших детях любовь к отцу. Мы говорили малышам, что папа болен. И это было гораздо ближе к правде, чем мы предполагали. Они поднимали руку на детей, выбивали дверные косяки, били фарфоровые украшения, хранимые как память, ломали клавиши фортепиано. В разгар всех этих безобразий, они угрожали, что навсегда уйдут к другой женщине. В отчаянии мы пытались напиться сами, напиться, что бы положить конец всей этой выпивки».* Безумие. Выпить, забухать, что бы помочь другому человеку протрезветь. Это безумие.

Дальше: *«Результат был неожиданным, похоже, было, что наши мужьям это нравилось».* Вот это все -это безумие созависимости. Жизнь в аду, жизнь рядом с другим алкоголиком, когда все повторяется снова и снова, снова и снова. И когда я разбирал эту главу со своими спонсируемыми, меня вдруг пробил - вы знаете, что все это говорить не о каких-то там женщинах, мужчинах, которые жили в Америке в 30-х годах. Все это также, относиться и к моим близким, к моим папе, маме, сестрам. Ко всем тем людям, которых задело это торнадо моего употребления. Что все это происходило также в моей жизни.

Читаем дальше.

«На этом этапе некоторые из нас разводились и переезжали с детьми к родителям. Потом нас сурово критиковали родители мужа за непостоянство. Но обычно мы не уходили. Мы оставались несмотря ни на что. Мы, наконец, сами находили работу, так как нашим семьям грозила нужда. Мы обращались к врачам потому, что запои становились все чаще. Нас пугали и приводили в смятение тревожные физические и умственные симптомы. Все усиливающие раскаянье, депрессия, чувство неполноценности, которые завладевали нашими любимыми». Через всю Книгу нам стараются постоянно донести три вещи: феномен тяги – физическое проявления алкоголизма, мышление алкоголика – умственное проявления алкоголизма, то как алкоголик чувствует себя в трезвости, это духовное проявления алкоголизма. И в этом предложении все три симптома нам даны.

Страница 104, 1абзац.

«Трудно было не ошибиться в таких условиях. Некоторые ошибки были связаны с тем, что мы ничего не знали об алкоголизме. Иногда мы смутно осознавали, что имеем дело с больным человеком. Если бы мы до конца понимали природузаболевания, мы возможно вели себя иначе». Почему настолько важно как для алкоголиков, так и для созависимых изучения книги Анонимные Алкоголики. Потому, что в этой Книге на первых 42 страницах, от первой до 42 странице изложена природа алкоголизма, в которой очень точно и ясно расписаны симптомы: физической симптом – феномен тяги, умственный симптом – мышления алкоголика, духовный симптом, что происходит с настоящими алкоголиками, когда они трезвые. И если бы созависимые, члены сообщества Ал-Анон знали и понимали природу алкоголизма, то многих ошибок, возможно было избежать.

Напишите на полях - **«Важно до конца понимать алкоголизм».**

И нам алкоголикам, которые несут весть о выздоровлении, точно также важно до конца понимать природу алкоголизма. Потому что, даже на наших группах, даже среди людей, которые делают Программу и спонсируют людей, много людей, которые до конца не понимают природу алкоголизма. И поэтому нам нужно углублять и расти в понимании своих знаний. Вести, которые мы несем. Нам нужно изучать эту Книгу более подробно, чем просто читать.

Читаем дальше:

«Как может человек, который любит свою жену и детей, вести себя так эгоистично, так бессердечно, так жестоко?». Я, будучи алкоголиком, понимаю как можно так себя вести. «В таком человеке не может быть любви, думали мы. В то время, когда мы убеждали себя, что они бессердечны, наши мужья удивляли нас принимая решение начать новую жизнь и относиться к нам с повышенным вниманием. Они обретали свои прежние привлекательные качества, а потом все вновь разбивалось вдребезги. Если мы спрашивали, почему их вновь потянуло к выпивке, они находили какое-то 1. глупое оправдание или вообще 2. не отвечали. Это было так больно и так непостижимо. Как могли мы так жестоко ошибиться в выборе мужчин, за которых мы вышли замуж? Когда они пили, они становились совершенно чужими. Иногда с ними так трудно было установить контакт, что они казались огражденными стеной. Даже если они не любили свои семьи, как они могли до такой степени не видеть, что происходит с ними? Куда девалась их способность рассуждать, их здравый смысл, их сила воли? Почему, они не понимали, что алкоголь разрушает их? Почему, когда мы говорили им об опасности, они соглашались, а сразу же после этого шли и напивались снова?».

На полях (2 последних абзаца) – **«Непонимание алкоголизма».**

Зная все, что мы узнали из Большой Книги в предыдущих главах, мы можем объяснить это - почему так поступают алкоголики? Потому, что у них есть три симптома: феномен тяги, который не дает им контролировано употреблять, либо же когда они употребляют, у них получается это с большим трудом, и у настоящих алкоголиков нет никакой радости, когда ты контролируешь употребление. Если же я получаю удовольствие от употребления, то нет никакого контроля. Мышление алкоголика, вот эти странные провалы в памяти, иллюзия, параллельные мысли, очень много фраз, которые описывают нам вот это состояние мышления, когда в какой-то момент, что-то происходит в мышлении неожиданно, и мы идем употреблять. Что такое духовная часть алкоголизма, когда будучи в трезвом состоянии, мы начинаем мучаться, от самой трезвости, жалость к себе, злоба, обида, страхи, все это постоянно крутится в нас, мы постоянно пытаемся преподнести другим людям образ, мы постоянно хотим быть кем-то другим, только не самими собой. И вот эта дилемма, когда алкоголики мучаются и от употребления, и от самой трезвости, нет хорошего выбора.

Алкоголики замкнуты в дилемме, чтобы они не делали, все равно плохо, если они не обретают жизненно важный Духовный опыт, если у них не случается соприкосновения с Богом.

Читаем дальше, 104 страница, последний абзац.

«Такие вопросы задает себе каждая женщина, муж которой пьет. Мы надеемся, что эта книга ответит на некоторые из них. Возможно, ваш муж живет в этом странном мире алкоголизма, где все искажено и преувеличено». Точно также как алкоголик живет в этом странном мире, точно также все родственники начинают жить в этом странном мире. Чем больше люди соприкасаются с алкоголиком и его безумием, тем больше они сами вовлекаются в этот процесс.

Читаем дальше.

«Вы видите, что лучшей частью своей души он любит вас. Конечно существует такое понятие, как несовместимость, но почти всегда это только кажется, что алкоголик не любит других и не считается ни с кем. Это объясняется тем, что он болен и исковеркан алкоголем, поэтому он говорит и делает чудовищные вещи». Одна из таких вещей, которые я обнаружил в спонсорстве это раздражение Resentment на людей, которые не могут или не хотят протрезветь. Когда я, рассказываю человеку, пытаюсь изо всех сил ему помочь, а он махает головой и ничего не делает, или живет в какой-то своей странной иллюзии, в своем маленьком мирке, и мне нужно постоянно помнить, как спонсору, что алкоголики живут в странном мире алкоголизма, где все искажено и преувеличено. Мне как спонсору нужно помнить, что эти люди больны и исковерканы алкоголем, поэтому они говорят и делают чудовищные вещи, очень часто даже я забываю об этом. Что уж говорить о членах сообщества Ал-Анон или просто людях, которые просто соприкасаются с алкоголиком.

До 1абзаца, на странице 105, говорится о проблеме. Нам в целом, что жизнь членов алкоголиков постепенно становится невыносимой. Что эта жизнь превращается в пытку. Что эта жизнь такая же дилемма, что и у алкоголиков. Созависимые мучаются, когда алкоголик употребляет, и потом когда алкоголик трезвеет, они продолжают мучиться, потому что трезвые алкоголики - это невыносимые люди.

И на примере моей сестры, которая жила в иллюзии, что ее муж вот-вот протрезвеет и все будет здорово и они будут жить счастливо. Ее муж протрезвел и развелся с ней. И она осталась со своей пустотой и дырой внутри. Потому что, у созависимых такая же духовная болезнь, как и у алкоголиков. И в какой-то момент человек понимает, что пьет алкоголик или нет, есть ли он, или нет, а мне все равно плохо. Это очень важное открытие на пути духовного выздоровления. Увидеть, что мне плохо независимо от того, что делают другие люди.

И дальше нам даны четкие инструкции, что делать женам алкоголиков, если в их семье есть алкоголик.

На страницах 105, 2 последних абзаца.

«Проблема, с которой вы пытаетесь справиться, обычно близка одной из четырех, описанных ниже:». И дальше нам дано описание алкоголика. Первая задача жены алкоголика, квалифицировать своего мужа – является ли он алкоголиком или нет. Потому что как мы уже помним, есть три категории людей: умеренно пьющие, тяжелые пьяницы, и настоящие алкоголики. Есть такая линия, между тяжелыми пьяницами и алкоголиками

которую очень тяжело заметить. И поэтому первая задача определиться, кто перед нами – тяжелый пьяница или алкоголик? Тоже самое мы должны делать, когда первый раз человек приходит к нам на группу. Квалифицировать его – из нашей он песочницы или не из нашей. И давайте посмотрим, что говорит Книга:

«1.Первая категория – ваш муж возможно не алкоголик». И нам надо помнить, что те люди, которые приходят в АА возможно вообще не являются алкоголиками. Именно поэтому так важно квалифицировать людей на алкоголизм, по тем симптомам, которые даны нам в книге.

На полях – **«Тяжелый пьяница».**

«Он употребляет большие дозы алкоголя. Иногда он пьет постоянно, иногда сильно напивается по праздникам. Возможно, он тратит слишком много денег на спиртное. Возможно, выпивка действует на его здоровье и психику, но он сам не замечает этого. Иногда его поведение создает чувство неловкости у близких и друзей. Он уверен, что может контролировать свое потребление спиртного, что выпивка не причиняет ему ни какого вреда, что его работа не позволяет ему обходиться без спиртного. Если вы назовете такого человека алкоголиком, он будет оскорблен. Мир полон таких людей. Некоторые из них, со временем начинают пить умереннее...» У него нет феномена тяги. Люди, которые начинают пить умереннее это люди, у которых нет феномена тяги. «... или прекращают пить совсем...». Нет мышления алкоголика. Человек просто решил не пить и не пьет. И нет ни каких проблем. У него нет второго симптома, нет мышления. «...другие продолжают пить...». Вот здесь начинается алкоголизм.

«Многие из этих последних через непродолжительное время станут настоящими алкоголиками». И дальше нам дается описание настоящих алкоголиков.

Очень важно помнить разницу между тяжелыми пьяницами и настоящими алкоголиками. Тяжелый пьяница – может начать пить умереннее или прекратить пить вовсе, когда у него есть веские причины – работа, здоровье, любовь. Просто захотели бросить пить и бросили и не пьют и чувствуют при этом себя нормально. У них проблема с алкоголем. Убрали алкоголь, и нет проблемы.

У алкоголиков дилемма. Им плохо и когда они пьют и когда они трезвые.

Читаем дальше.

«2.Ваш муж не может контролировать потребление спиртного...», у него есть феномен тяги. «...он не может заставить себя бросить пить, даже когда хочет этого», у него есть мышление алкоголика.В одном предложении нам дают два симптома алкоголизма.

Еа полях – **«Настоящий алкоголик».**

«Иногда он полностью теряет контроль над собой во время запоев». Почему? Потому что у него есть феномен тяги. «Он соглашается с тем, что положение таково, но убежден, что может исправиться». Почему? Потому что у него мышление алкоголика. «Он уже пробовал с вашей помощью или без, бросить пить или пить умеренно». Но у него не получилось, потому что у него есть феномен тяги и мышление алкоголика. И эти два симптома делают его бессильным перед алкоголем. «Возможно, он начал терять друзей. Выпивка сказывается на его делах. Временами это беспокоит его, и он начинает понимать, что не может пить так, как пьют другие люди». Почему? Потому что, феномен тяги присущ для отдельной группы людей. И эта группа людей называется

алкоголиками. *«Он иногда пьет по утрам или в течение дня, чтобы успокоить свои нервы. После серьезных запоев он испытывает раскаяние и хочет бросить пить».* Это самое лучшее время говорить о трезвости. Чем серьезнее был запой у алкоголика, тем больше желание у него сделать, что то с этим. Тем больше у него готовность. *«Но стоит пройти времени, и он снова начинает думать, что в следующий раз он сможет остановиться, выпив свою норму».* Почему он так думает? Из-за того, что у него есть мышление алкоголика. *«Мы считает, что этот человек находится в опасности. У него налицо признаки настоящего алкоголика».* Какие признаки? Феномен тяги. Мышление алкоголика. *«Возможно, пока он еще в состоянии нормально работать. В его случае еще не все потеряно. В своем кругу мы говорим о таких «Он хочет захотеть бросить пить».*

Дальше нам рассказывают о людях 3 категории. Здесь уже алкоголизм явно прогрессирует.

«3. Этот муж зашел гораздо дальше, чем муж, описанный в категории 2. Хотя когда то он был таким же, сейчас он в заметно худшем положении».

На полях – **«Прогрессия алкоголизма».**

Потому что алкоголизм это прогрессирующее заболевание. Со временем нам не становится лучше, а становится только хуже. И это написано в главе «Еще об алкоголизме». *«От него отвернулись друзья, его дом превращен в бедлам, и его уволили с работы. Возможно, семья уже обращалась к врачу, и невеселый путь по больницам и санаториям уже начался. Он уже понимает, что не может пить как другие люди».* Почему? Потому что, у него феномен тяги. *«Но не понимает почему. Он все еще думает, что может научиться этому».* Встает вопрос: «Почему этот человек не понимает, почему он не может пить?». Потому что ни кто не рассказал ему об этом. Он просто не знает. Почему то, у нас глубокое убеждение, что люди, которые приходят к нам в наше Сообщество, или люди которые были в ребцентрах, не понимают, почему не могут пить. Мой опыт показывает, что это далеко не всегда. Очень часто, когда я спрашиваю у людей: «Что такое феномен тяги?», то, они думают, что это желание употребить в трезвом состоянии. Это в корне не правильно, исходя из того, что написано в синей книге. Феномен тяги- это то, что развивается у нас в результате нашего употребления. Это физическая реакция организма на алкоголь или наркотики. В трезвом состоянии у нас просто не может быть феномена тяги. *«Возможно он подошел к тому моменту, когда он отчаянно хочет бросить пить, но не может».* Почему? Потому что у него мышление алкоголика. И снова это противоречит с тем, что вы можете услышать в Сообществе. Если человек сорвался, то он, типа, не хотел трезвым быть. Или он до конца не принял тот факт, что он алкоголик. Возможно, он хотел оставаться трезвым, больше чем все люди в этой комнате вместе взятых. Из-за того, что у него мышление алкоголика, которое снова толкнуло его в употребление и ему ни кто не объяснил, что его один единственный шанс, если он настоящий алкоголик, это приобретение духовного опыта. Т.е. сознательное соприкосновение с Силой более могущественной, чем он. Ему ни кто не объяснил, что есть Программа действий, которую он должен сделать иначе он погибнет от алкоголизма. Поэтому я отвечаю за это. Я отвечаю за то, что те люди, которые попадают на группы, чтоб они понимали – куда они пришли, что с ними происходит и что нужно сделать, чтобы выздороветь от этой болезни. *«Его случай вызывает некоторые дополнительные вопросы, на которые мы попытаемся ответить. Описанная здесь ситуация совсем не безнадежна».*

Дальше нам дается 4 категория людей.

«4. Возможно, вы уже совсем отчаялись с вашим мужем. Он уже побывал во многих лечебницах. Он агрессивен или, как кажется, совершенно невменяем, когда пьян. Иногда

он начинает пить по дороге домой из больницы. Возможно, у него была уже белая горячка. Врачи качают головами и советуют поместить его в заведение закрытого типа. Может быть, вам уже пришлось это сделать. Но все это не так страшно, как вам представляется. Многие из наших мужей прошли через это. Но они излечились».

Итак, что нам рассказало выше? С нами провели квалификацию алкоголиков. Определиться – является ли человек алкоголиком или нет? Это то, что мы должны делать с людьми, которые попадают к нам на группу, это то, что должна сделать жена алкоголика, перед тем как принять решение. Она должна вообще определиться с проблемой. И первым этапом решения является квалификация. Какой из перечисленных категорий относиться ее муж. А дальше нам даются инструкции, что нам делать с каждым из этих типов алкоголиков.

Страница 107, второй абзац – тип 1.

«Давайте вернемся сначала к мужу, которого мы относим к первой группе. Как ни странно, именно с ним часто труднее всего. Он обожает выпивать. Алкоголь будоражит его воображение. За стаканом спиртного друзья становятся ближе. Вам тоже, возможно, нравится пить с ним, если он не переходит разумные пределы. Вы провели не один вечер вместе, беседуя за рюмкой у камина. Возможно, вам обоим нравятся вечеринки с выпивкой, и вам кажется, что на них скучно было бы без спиртного. Мы сами любили такие вечеринки и прекрасно проводили на них время. Мы знаем, что алкоголь может улучшать отношения. Некоторые из нас, хотя не все, считают, что алкоголь имеет свои преимущества, при условии, что такие люди не злоупотребляют им». Инструкции поведения к таким людям, а также пометки духовных принципов в этой главе:

1. *«Никогда не раздражайтесь»* (руководство к действию, духовный принцип), который мы можем применить во всех наших делах.

«Даже если ваш муж становится совершенно не выносимым и вам приходится временно расстаться с ним, не копите в себе злобу, если можете, конечно.

2. Не злиться (духовный принцип)

3. *«Терпение и ровное настроение вам совершенно необходимы».* (духовный принцип).

Далее мы эти духовные принципы возьмем в 11 Шаг. Сделаем медитацию и визуализацию. И попытаемся применять эти принципы во всех наших делах. Но для этого нам необходимо увидеть, какие принципы нам нужно применять.

1. *«Наше следующее предложение таково – никогда не говорите ему, что он должен сделать по поводу своего пристрастия к алкоголю».* (Руководство к действию)

Ни когда не говорите, что он должен сделать (духовный принцип). Этот принцип мы можем применять не только к алкоголю, но и во всех наших делах.

«Если он решит, что вы «пила» и зануда, ваши шансы будут равны нулю. Он использует это как повод, чтобы пить еще больше. Он скажет вам, что вы его не понимаете. Вы можете оказаться в положении, когда вечерами вы будете в одиночестве, а он будет утешать себя в компании, состоящей не из одних мужчин».

2. *«Алкоголизм вашего мужа не должен испортить ваших отношений с детьми и друзьями. Им нужны ваше общество и ваша помощь».* вам нужно помогать вашим друзьям и вашим детям. Вам нужно быть с ними». (руководство к действию)
3. *«Несмотря на пьянство вашего мужа, можно жить полной и полезной жизнью. Мы знаем женщин, которые, оказавшись в таком положении, не поддались страху и*

даже продолжают жить счастливо. Не настраиваетесь на то, что вам удастся исправить вашего мужа». (руководство к действию). Очень важно, что вам не удастся исправить вашего мужа. «Возможно, вы не справитесь с этой задачей, как бы не старались». Духовный принцип – не настраивайтесь на то, что вам удастся исправить... другого человека. Этот духовный принцип, который мы тоже можем применять в жизни. Нам не нужно настраиваться на то, что мы можем поменять нашего начальника, наше правительство или наших соседей.

«Мы знаем, что нашим советам нелегко следовать, но если вам удастся это сделать, вы сможете избежать многих неприятностей. Ваш муж со временем сможет оценить вашу рассудительность и терпение».(два принципа духовности)

4. *«Ваше поведение может заложить хорошую основу для разговора об алкогольных проблемах. Подождите, пока он сам не поднимет этот вопрос».*
5. *Не критикуйте*(духовный принцип)*его во время такого обсуждения».*
6. *«Попытайтесь лучше поставить себя на его место»*
7. *«Дайте понять ему, что вы хотите помочь ему, а не критиковать его».*
8. *«Если такой разговор произойдет, предложите ему прочитать эту книгу или, по крайней мере, главу, посвященную алкоголизму».* Дайте книгу. Наблюдение - к какой бы категории не относились бы алкоголики, общей рекомендации для всех, является то, что нам нужно попытаться дать книгу алкоголикам, чтоб они ее прочитали. Эту рекомендацию дают жены выздоровевших алкоголиков женам, тех мужей, которые еще страдают.
9. *«Скажите ему, что вы беспокоитесь, хотя, может быть, и зря. Просто он должен точно знать, на какой риск идет, когда пьет слишком много. Покажите ему, что вы верите в его способность бросить пить или пить умереннее».*
10. *«Скажите ему, что вы не хотите лишать его удовольствий, но вам просто хотелось бы, чтобы он следил за своим здоровьем».*
11. *«Так вы сможете заинтересовать его проблемами алкоголизма».*
12. *«Может быть, среди его знакомых есть несколько алкоголиков. Предложите ему вдвоем заняться с ними».* Жена должна предложить мужу, начать работать с другими алкоголиками. Алкоголики очень любят помогать друг другу. Возможно, ваш муж захочет поговорить с одним из них.
13. *«Если такой подход не вызовет интереса у вашего мужа, то лучше оставить эту тему, обычно после дружеской беседы он сам вернется к ней».* Не навязывайте эту тему выздоровления алкоголику, если он не хочет выздоравливать.
14. *«Вам придется набраться терпения, но результат стоит того. Тем временем вы можете попытаться помочь жене другого алкоголика» - 12 Шаг жене другого алкоголика.*

«Если вы будете придерживаться этих принципов во взаимоотношениях с мужем, он может прекратить пить или начать пить умереннее». Это относится к не алкоголикам, он тяжелый пьяница. Все это говорится о не алкоголиках, а о тяжелых пьяницах. Это тяжелые пьяницы могут прекратить пить или пить умереннее. *«Предположим, однако, то ваш муж более похож на тип номер два. Мы рекомендуем тот же подход, что и в первом случае».* Т.е. те же 15 частей (см. выше). Эти инструкции работают и для второго типа мужей. Это уже настоящие алкоголики. Это не тяжелые пьяницы из части 1, это настоящие алкоголики.

15. *«Мы рекомендуем тот же подход, но после очередного срыва спросите его, действительно он хочет окончательно бросить пить».*
16. *«Не просите его сделать это ради вас или еще кого-нибудь. Просто спросите его, хочет ли он это сделать».* Не стоит закатывать истерики, чтобы алкоголик бросил пить ради кого-то или чего-то. Это не работает.

17. *«Не исключено, что он захочет. Тогда покажите ему эту книгу и расскажите все, что вы знаете об алкоголизме».* Дать книгу. Возвращаемся к тому, чтобы алкоголик ознакомился с книгой Анонимные Алкоголики.
18. *«Убедите его, что, так как книга написана алкоголиками, то они знают, что говорят».* Для меня очень важным было осознание в моей трезвости, узнать, что книга «Анонимные Алкоголики» написана алкоголиками. Она написана такими же людьми, у которых были точно такие же проблемы как у меня. То я, совсем по другому начал читать эту книгу, когда сознание этого факта прошло от моего к сердца к моей голове, или от моей головы прошло до сердца.
19. *«Расскажите ему несколько историй об алкоголизме, которые вы читали».*
20. *«Если вам кажется, что идея духовного исцеления покоробит его, предложите ему прочитать главу об алкоголизме. После этого у него может появиться интерес к остальным главам. Если у него появиться интерес, ваше сотрудничество будет значить очень много».*
21. *«Если он равнодушен или считает, что он не алкоголик, лучше оставить его в покое».* Это тоже рекомендация, которая относиться ко всем категориям людей. И к алкоголикам, и к тяжелым пьяницам и к людям 4 категории – не давить на них. Если люди не хотят говорить о трезвости – оставьте их в покое. Это такая же рекомендация для меня как для спонсора. Если я пришел к человеку, принес ему весть о выздоровлении, а он не хочет говорить о трезвости, мне нужно оставить его. Не давить, не устраивать ему сцены – это больше к родственникам зависимым. Потому что это, в конечном итоге приведет к тому, что при одном упоминании АА, 12 Шагов, АН, у человека будет просто раздражение. Поэтому это очень важно, не давить, не навязывать людям выздоровление.
22. *«Не принуждайте его следовать нашей программе».* (это принцип). Мы не должны принуждать людей к тому, что мы хотим. Мы можем предлагать, а не принуждать. *«Семена уже посеяны в его сознании. Он знает, что тысячи людей, таких, как он, выздоровели».*
23. *«Но не напоминайте ему об этом, когда он пьян, это может вызвать у него раздражение. Рано или поздно он снова вернется к этой книге».*
24. *«Подождите, пока новые срывы не убедят его в необходимости начать действовать, потому, что чем больше вы будите торопить его, тем больше вы будите оттягивать его выздоровление».* Я постоянно вспоминаю историю Чака Чемберлента, он рассказывал, что в 1946 году он сидел на кресле в своем доме в страшном запое, и какая-то мысль пришла к нему в голову. Что 5 лет назад он читал в газете, которую подсунула его жена, про Анонимных Алкоголиков, которые другим алкоголикам помогают протрезветь. И Чаку пришла мысль, что если он не сдохнет в этой комнате, и когда-нибудь выйдет из нее он обязательно найдет этих Анонимных Алкоголиков. Т.е. семена, которые были брошены ему в 1941 году, проросли в 1946.

Далее на страница 109, последний абзац, нам говорится об алкоголиках 3 типа, про тех алкоголиков, у которых алкоголизм прогрессирует с большой силой.

«Если ваш муж относиться к группе номер три, то, может, вам повезет больше».

25. *« Будучи уверенной в том, что он хочет излечиться, вы можете обратиться к нему с книгой АА, (дать книгу) сияя радостью открытия, как если бы вы нашли золотую жилу. Возможно, он будет настроен не столь оптимистично, как вы, но он наверняка прочтет эту книгу и, возможно, сразу же включиться в Программу. Если это не произойдет сразу, вам не придется долго ждать».*
26. *«Только не нажимайте на него».* (духовный принцип) нам не нужно нажимать на людей, продавливать, потому что, большинство людей как пружина – чем больше мы пытаемся продавить, тем сильнее нам щелкнут по носу потом.
27. *«Пусть он сам примет решение. Спокойно отнесите еще к нескольким запоям. Говорите с ним о его состоянии или об этой книге, только если он сам заведет об этом разговор».*

28. *«Иногда лучше сделать так, чтобы ему вручил эту книгу не член семьи, а кто-либо посторонний. Такие люди могут побудить его к действию, не вызывая враждебности. Если ваш муж в целом нормальный человек, то на этом этапе у вас есть хорошие шансы».*

Далее будет говориться о четвертом типе алкоголиков, которые считаются безнадежными. *«Можно подумать, что люди, отнесенные к четвертой группе нашей квалификации, совершенно безнадежны, но это не так. Многие члены АА принадлежали как раз к этой группе. Все махнули на них рукой. Казалось, поражение неизбежно. И, тем не менее, часто именно такие люди переживали яркое и исцеляющее исцеление».* - Выздоровление.

29. *«Конечно, бывают исключения. Некоторые люди настолько разрушены алкоголем, что уже не могут остановиться. Иногда алкоголизм бывает отягощен другими расстройствами. Хороший терапевт или психиатр может сказать вам, насколько серьезны эти осложнения. Во всяком случае, попытайтесь заставить вашего мужа прочесть эту книгу».* (дать книгу).

30. *«Она может вызвать у него энтузиазм. Если он уже находится в лечебнице закрытого типа, но сможет убедить вас или врача, что его намерения серьезны, дайте ему возможность попробовать наш путь лечения, если только врач не сочтет его психическое состояние ненормальным или опасным. Мы даем эту рекомендацию с уверенностью. В течение ряда лет мы работаем с алкоголиками, находящимися в лечебницах. С тех пор, как эта книга была впервые опубликована, Сообщество АА освободило тысячи алкоголиков из закрытых лечебниц и больниц всякого рода.*

Большинство из них туда не вернулись. Так велика Божья власть!

Возможно, вы стоите перед противоположной проблемой. Ваш муж на свободе, но необходимо поместить его в закрытую лечебницу. Есть мужчины, которые не могут или не хотят бросить пить». Нам нужно постоянно держать тот факт, в сознании, что есть люди, которые примут решение умереть от алкоголизма, жить в алкоголизме, но ни когда не захотят принять духовный ответ – в виде идеи, что Бог им сможет помочь, и в виде простой программы действий. В главе «К агностикам» мы читали, что есть люди, готовые умереть от алкоголизма, которые не смогут ни когда, принять решение двигаться в духовном направлении, принять духовную помощь и жить на духовных основах.

31. *«Когда они становятся опасными для окружающих, мы считаем, что, для их же блага, их необходимо поместить в закрытую лечебницу, но конечно, лучше сначала посоветоваться с хорошим врачом. Жены и дети, таких алкоголиков проходят через кошмарные мучения, но, все же, более всех страдают сами алкоголики».*

Давайте прочитаем «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку

И я отвечаю за это...».

70 12 Шаг. Обращение к женам. 2 часть.

Привет всем. Меня зовут Коля Голубей. Я выздоровевший алкоголик и наркоман.

Давайте побудем в тишине, Пригласим Бога на наше общение и начнем.

«Боже, вложи правильные слова в мою молитву...

Господи, дай мне спокойствие и мир в душе принять все, что я не в силах изменить. Дай мне мужество и силу изменить то, что я могу изменить. Дай мне мудрость и здравомыслие отличить одно от другого. Аминь!»

Итак, мы продолжаем изучать главу – «Обращение к женам» или просто – «К женам», как звучит в английском тексте.

На прошлом занятии или сессии мы изучили 1-ю часть этой главы. И в этой 1-й части мы увидели безумие созависимых. Мы увидели симптомы духовной проблемы созависимости. Мы увидели, что родственники мучаются точно также, как и алкоголики от алкоголизма, что это семейное заболевание. Мы также узнали из истории АА и Ал-Анон, что очень много лет члены Ал-Анон делали Шаги, применяя книгу Анонимные Алкоголики. Мы также узнали, почему члены Ал-Анон должны продолжать применять книгу Анонимные Алкоголики для практикования Шагов, потому что согласно 5-й традиции сообщества Ал-Анон они должны использовать Шаги Анонимных Алкоголиков, а Шаги Анонимных Алкоголиков изложены в книге Анонимных Алкоголиков.

Также мы узнали этапы, что нужно делать, если в нашей семье алкоголик. Т.е. даны были практические инструкции.

1-й инструкцией является квалифицировать человека – является ли он алкоголиком? И нам было дано 4 типа людей:

1– это тяжелый пьяница;

2,3,4 – это алкоголики на разной стадии алкоголизма.

Также нам были даны инструкции – как сделать 12 Шаг алкоголику. Как жена может сделать 12 Шаг, т.е. донести весть Анонимных Алкоголиков своему мужу.

И мы закончили на странице 111, первом абзаце, который звучит так:

«Возможно, вы стоите перед противоположной проблемой. Ваш муж на свободе, но его необходимо поместить в закрытую лечебницу. Есть мужчины, которые не могут или не хотят бросить пить.

32. Когда они становятся опасными для окружающих, мы считаем, для их же блага их необходимо поместить в закрытую лечебницу, но, конечно, лучше посоветоваться с хорошим врачом. Жены и дети таких алкоголиков проходят через кошмарные мучения, но, все же, более всех страдают сами алкоголики.

Бывают случаи, когда вы должны начать новую жизнь». Очень грустно, но это факт.

Алкоголизм - это смертельная болезнь и очень много людей – тысячи, миллионы людей – умирают от этой болезни. И если в вашей семье есть такой человек, который не может или не может бросить пить, то в этом случае единственным выходом является начать новую жизнь. Просто потому, что ничего другого не остается.

«Мы знаем женщин, которые делали это». Опять же, у меня есть мой опыт – Коли Голубея – алкоголика и наркомана. У меня нет жены, которая мучилась бы со мной и прошла через муки алкоголизма и т.д. Но я могу оперировать опытом, который находится в книге Анонимные Алкоголики, потому что это опыт людей, которые прошли через эти проблемы. И именно в этом суть уникальности книги Анонимные Алкоголики, в том, что эта книга полностью построена на опыте. Иногда мне не нужно иметь даже свой опыт в какой-то

ситуации, я могу просто человеку сказать – прочитай в книге главу «Обращение к женам», данный абзац. Там ответ на этот вопрос, который мне люди задают.

«Бывают случаи, когда вы должны начать новую жизнь. Мы знаем женщин, которые делали это. Если такие женщины принимают духовный образ жизни, их жизненный путь становится намного легче». Т.е. они начинают делать 12 Шагов.

«Если ваш муж пьет, вы, может быть, беспокоитесь о том, что о вас подумают другие люди, и не хотите встречаться с друзьями. Вы все больше замыкаетесь в себе и думаете, что все ваши друзья постоянно обсуждают вашу семейную ситуацию. Вы избегаете говорить о спиртном даже с вашими родителями. Вы не знаете, что сказать вашим детям. Когда ваш муж скверно пьян, вы дрожите в своем уединении, проклиная изобретение телефона».

На полях – **«Безумие созависимых».**

Вот эта иллюзия, навязчивая мысль, паранойя, что все думают о вашей семье, все думают, что ваш муж пьет, все вас осуждают, вот это все называется паранойя.

33. *«Мы считаем, что не нужно испытывать столь уж сильную неловкость в связи с тем, что ваш муж пьет».*

34. *«Не никакой необходимости обсуждать подробно состояние вашего мужа, но можно спокойно проинформировать ваших друзей о природе его заболевания». Нам не нужно рассказывать о нашем грязном белье другим людям, но мы можем в общих чертах рассказать о природе алкоголизма.*

«Постарайтесь при этом не порочить вашего мужа и не навредить ему». (духовные принципы). Мы должны руководствоваться принципами – не порочить других людей и не вредить им.

35. *«Объяснив друзьям, что ваш муж больной человек, вы создадите новую атмосферу в ваших взаимоотношениях». Т.е. нам нужно объяснить друзьям, что наш родственник больной человек. Когда мы начнем говорить об этом, когда мы разрушим вот эту иллюзию, что нас осудят другие люди, то мы увидим, что очень много людей знают о нашей проблеме и они готовы нам помочь.*

«Барьеры, возникшие между вами и вашими друзьями, исчезнут, и вместо них появятся взаимопонимание и сочувствие. Вы больше не будете испытывать смущение или чувствовать, что вы должны извиняться за то, что у вашего мужа слабый характер. Ведь это неправда. Ваша уверенность в себе, ваше ровное настроение и отсутствие смущения чудесным образом улучшат ваши отношения с другими людьми». (духовные принципы).

36. *«Тот же самый принцип следует применять в общении с детьми. Когда между ними и отцом возникают раздоры во время его выпивок, лучше не становиться на чью-либо сторону, если, конечно, детей не нужно защищать от отца». (инструкция и духовный принцип). В большинстве случаев, когда люди конфликтуют между собой, то мы начинаем, не вдумываясь в суть конфликта, не зная всех аргументов, вставать на чью-то сторону, мы можем наломать дров. Нам всегда нужно знать все подробности конфликта и ситуации, чтобы иметь объективное мнение. «Употребляйте свою энергию, чтобы добиться лучшего взаимопонимания между всеми, кто вас окружает». - (духовный принцип). «Тогда будет ослабевать то жуткое напряжение, которое создается в доме каждого алкоголика.*

37. *«Нередко вам приходилось говорить начальнику вашего мужа или его друзьям, что он болен, в то время как он был просто пьян. Старайтесь избегать таких ситуаций».*

38. *«Пусть он сам объясняется с другими людьми. Ваше желание защитить его не должно заставлять вас лгать людям, которые имеют право знать, где он и что он делает. Обсудите это с вашим мужем, когда он будет трезв и в хорошем настроении».*

39. *«Спросите его, что вам делать, если он снова поставит вас в положение, когда вам придется лгать».*

40. *«Но попытайтесь не ругать его за то, что он вынудил вас так вести себя раньше».* Принцип.

41. *«Есть и другая разновидность парализующего страха. Возможно, вы боитесь, что ваш муж потеряет работу, вы думаете о том позоре, с которым связано увольнение, о финансовых трудностях, в которых окажетесь вы с детьми. Это может случиться с вами или, возможно, бывало уже не раз. Если это случится снова, попытайтесь в себе выработать другое отношение к этой ситуации». Каждая ситуация, которая вас задевает, и вы ничего не можете делать с этой ситуацией, то нам нужно постараться выработать другое отношение к этой ситуации.*

«Она ведь может оказаться и благом. Увольнение может убедить вашего мужа, что ему необходимо бросить пить. И вы поймете, что он может бросить пить, если захочет. Для многих из нас это несчастье оборачивалось во благо, ибо оно вело нас к открытию Бога».

Дальше в книге говорится о решении, о выполнении программы и приобретении духовного пробуждения, духовного опыта в результате работы по 12 Шагам созависимых. Т.е. созависимые могут выздороветь от своего духовного заболевания. И мы уже с вами читали, что духовное заболевание созависимых точно такое же, как и духовное заболевание алкоголиков.

«Мы уже не раз говорили о том, что люди становятся более счастливыми, когда начинают жить на духовной основе. Если бог в состоянии решить одну из древнейших загадок – алкоголизм, то Он в состоянии решить и все остальные проблемы. Мы, жены, обнаружили, что мы, как и все другие люди, склонны жаловаться на судьбу, страдаем от гордости и тщеславия и обладаем всеми теми недостатками, которые делают людей эгоцентричными. Мы узнали, что нам тоже свойственны себялюбие и бесчестность». - это духовная сущность созависимости. То, что созависимые люди так же страдают от своей духовной болезни, как и алкоголики. И что для них выздоровление алкоголика, трезвость алкоголика, или отсутствие алкоголика не решает их проблему. Так же как и отсутствие алкоголя не решает проблему алкоголика. Потому что у алкоголиков и созависимых дилемма, которая заключается в том, что нам плохо и тогда, когда мы употребляем, и тогда, когда мы трезвые. Созависимым плохо и тогда, когда мужья пьют, и тогда, когда мужья трезвые.

43. *«Когда наши мужья начали применять духовные принципы в своей жизни, мы увидели, что было бы хорошо и нам последовать их примеру».*

44. *«Сначала многие из нас думали, что мы не нуждаемся в помощи. Мы считали, что в целом мы – очень хорошие женщины, способные быть еще лучше, если бы только наши мужья перестали пить. Но думать, что мы слишком хороши, чтобы нуждаться в Божьей помощи неумно».* Принцип.

«При этом мы замечаем, что наши собственные проблемы тоже решаются легче, чем раньше». Когда мы обретаем духовное пробуждение и сознательный контакт с Богом, то все остальные наши проблемы начинают решаться. У нас становится одна главная цель –

поддерживать наш сознательный контакт с Богом посредством простых действий. И тогда Бог будет решать наши проблемы.

«Отсутствие страха, беспокойства и оскорбленного самолюбия благотворно сказывается на нашей жизни. Мы призываем вас, присоединитесь к нашей программе, ибо ничто так не поможет вашему мужу, как изменившееся отношение к нему, подсказанное вам Богом». Кто мы? – Это жены выздоровевших алкоголиков, которые сами приняли Программу 12 Шагов, которые стояли у истоков сообщества Ал-Анон призывают присоединиться к нашей Программе. Какой нашей Программе? К той, которая изложена в книге Анонимные Алкоголики. Ибо ничто так не помогает мужу, как изменившееся отношение к нему, подсказанное вам Богом.

45. *«Если это возможно, постарайтесь двигаться вперед рука об руку с вашим мужем».*

Дальше 2 абзаца, которые говорят о трудностях. Они говорят, что нас впереди ждут трудности. И духовный рост, и помощь другим людям – это обязательное условие преодоления любых трудностей.

«Если вы вместе с мужем решите проблему алкоголя, вы, конечно, будете очень счастливы. Но ведь все проблемы нельзя решить сразу. Несмотря на вновь обретенное вами счастье, в вашей жизни будут подъемы и падения. Многие старые проблемы останутся с вами. Так и должно быть».

Ваши вера и искренность (принципы), должны выдержать испытания. Такая постоянная проба сил должна рассматриваться как составная часть вашей учебы, ибо, таким образом, вы будете учиться жить». Мы учимся жить за счет преодоления трудностей и преград. *«Вы совершите ошибки, но если будете стараться их преодолеть, то они не утянут вас на дно».* Что значит «стараться их преодолеть»? - Сразу делать 10 Шаг. Увидели ошибку – помолились, чтобы Бог забрал эту ошибку, поговорить с другим человеком, обсудить ее с кем-нибудь и сразу же направить внимание на помощь другим людям – суть 10 Шага. *«Вы извлечете из них уроки. Преодолевая их, вы обретете лучший образ жизни, чем раньше. Трудности, с которыми вам придется встречаться – это раздражение, оскорбленные чувства и злоба».*

Иногда ваш муж будет действовать или рассуждать безрассудно, и вам захочется сделать критическое замечание. Маленькая точка на горизонте вашей семейной жизни может превратиться в грозное облако раздоров. Эти семейные ссоры очень опасны, особенно для вашего мужа. Часто именно на вас лежит ответственность за то, чтобы по возможности, избегать их или не давать им перерасти в нечто большее. Помните, что сильное раздражение (или «Resentment») представляет смертельную опасность для алкоголика».

46. *Мы не хотим сказать, что вы должны соглашаться с мужем, когда существует нормальное различие во взглядах. Но не нужно выражать свое несогласие в раздраженных или резко критичных тонах».* Принципы, которые мы должны вносить во все наши дела.

47. *«Вы с мужем обнаружите, что с трудными проблемами легче справиться, когда вы способны решать простые. В следующий раз, во время бурной беседы, каждый из вас должен сохранить за собой право сказать, улыбнувшись: «Это становится серьезным. Я прошу прощения, но это начинает задевать меня. Давай поговорим об этом как-нибудь в другой раз».* Выучите вот эти три предложения. Они вам очень пригодятся. Если в семье происходит накал, столкновение интересов, то кто-то из столкнувшихся сторон должен сделать глубокий вздох и выдох, и сказать: *«Это становится серьезным. Я прошу*

прощения, но это начинает задевать меня. Давай поговорим об этом как-нибудь в другой раз». Очень много конфликтов можно избежать таким образом.

«Если ваш муж постарается стоять свою жизнь на духовной основе, то он будет делать все возможное, чтобы избежать разногласий и споров. Ваш муж прекрасно понимает, что для семейной жизни одной трезвости мало. Он тоже хочет, чтобы все наладилось. Но не ждите от него слишком многого. Его образ мышления и привычки выработывались годами. Терпение, снисходительность, толерантность, терпение, понимание и любовь способны творить чудеса в этой ситуации». Духовные принципы. «Покажите, что у вас есть эти качества и ваш муж оплатит вам сторицей. Правило жизни – живи и давай жить другим. Если вы оба готовы исправить ваши недостатки...». Духовный принцип. Готовность постоянно исправлять свои недостатки, готовность признавать свои ошибки, готовность духовно расти. «... у вас не будет поводов критиковать друг друга. Мы, женщины, всегда храним в себе идеал мужчины и хотим, чтобы наши мужья соответствовали нашим идеалам. Естественно, что теперь, когда он не пьет, появляется желание сравнить его с этим идеалом. Скорее всего, несоответствие будет очевидным, потому что он, как и вы, только начал развиваться. Будьте терпеливы». Духовный принцип.

«Может появиться чувство обиды в связи с тем, что наши любовь и преданность не могут излечить наших мужей от алкоголизма. Нам не нравится мысль, что какая-то книга или старания другого алкоголика могут за несколько недель сделать то, что нам не удавалось добиться в течение многих лет. В такие минуты мы забываем, что алкоголизм – это болезнь, над которой мы не властны». Я, как спонсор, как человек, который постоянно несет весть о выздоровлении другим алкоголикам, должен всегда помнить, что алкоголизм – это болезнь, над которой я не властен. Когда я был в Иркутске, то не мог заснуть, из-за того, что одним вечером очень остро почувствовал свое полное бессилие перед тем, что спонсируемые, которые живут в Иркутске, будут трезвыми или нет? Будут ли они делать Программу или нет? Будут ли они спонсировать других или нет? Т.е. я вообще не имею ни малейшего понятия и я полностью бессилён перед этим. Единственное, что я могу – это быть готовым нести эту весть выздоровления им. А дальше – это в руках их и Бога.

«Ваш муж первым скажет, что ваша преданность и забота привели его к тому, что он смог встать на духовный путь развития. Без вас он бы уже давно погиб». Принципы. «Когда вами овладевает чувство обиды, попытайтесь трезво оценить то, что у вас есть». Принцип, который мы должны использовать во всех наших делах. «Ведь вы снова вместе, алкоголь перестал быть для вашего мужа проблемой, и вы вместе трудитесь, чтобы создать такое будущее, которое еще недавно казалось невозможным. У вас может возникнуть ревность к тем, кому ваш муж уделяет много внимания, в частности, к другим алкоголикам. Вы годами мечтали об общении с ним, а он тратит массу времени, помогая другим алкоголикам и их семьям. Вы считаете, что теперь он должен целиком принадлежать вам одной. Не забывайте тот факт, что работа с другими людьми ему нужна для того, чтобы сохранить собственную трезвость. Иногда он может увлечься этим до такой степени, что будет пренебрегать своими семейными обязанностями. Ваш дом будет наполнен чужими людьми. Некоторые из них вам, возможно не понравятся. Его будут волновать их беды, а не ваши. Бесполезно говорить ему об этом и требовать больше внимания к себе».

48. «Мы считаем серьезной ошибкой приглушать его энтузиазм в работе с другими алкоголиками».

49. «Вы должны по возможности помогать ему в его работе».

50. «Мы предлагаем вам заняться женами новых друзей вашего мужа. Им нужны совет и любовь женщины, которая прошла с алкоголиком через все страдания в жизни. Возможно, вы с мужем жили довольно уединенно, потому что выпивки мужа часто изолируют жену от общества. Поэтому, может быть, вам, так же, как и вашему мужу, нужны новые

интересы и дело, во имя которого вы будете жить. Если вы поможете мужу, вместо того, чтобы жаловаться, то вы заметите, что избыточный энтузиазм уступит место нормальному человеческому желанию помочь».

Дальше: «В вас обоих должно проснуться чувство ответственности за других людей». Принцип.

Дальше: «Вы и ваш муж должны думать о том, что вы можете дать жизни, а не что вы можете взять от нее». Принцип.

«Это сделает вашу жизнь более полноценной. Ваша новая жизнь будет несравненно богаче, чем старая. Может случиться так, что ваш муж начнет новую жизнь, и все будет прекрасно, а потом, к вашему разочарованию, он придет домой пьяным. Если вы считаете, что он искренне хочет бросить пить, вам не нужно тревожиться. Конечно, было бы лучше, если бы у него вообще не было срывов...» – а у многих бывает именно так *«...но часто такие срывы идут на пользу. Ваш муж увидит, что его усилия в сфере духовной деятельности должны быть удвоены, если он хочет выжить»*.

52. «Не напоминайте ему о его духовной ущербности». Принцип.

53. «Подбодрите его и спросите, чем вы можете ему помочь». Еще один принцип – подбадривать людей в жизни и спрашивать, чем мы можем им помочь. Но также это является 53 частью инструкции.

54. *«Малейшие признаки вашего страха или нетерпимости могут снизить его шансы на выздоровление. В момент слабости ваш муж может использовать вашу неприязнь к его новым друзьям как тривиальное оправдание для того, чтобы начать пить снова»*.

Мы никогда не пытаемся устроить жизнь алкоголика таким образом, чтобы уберечь его от соблазнов. Малейшие попытки руководить его делами или ограничить его в общении с людьми с тем, чтобы избежать соблазнов, будут замечены им. Дайте ему понять, что он совершенно свободен и может бывать повсюду».

Дальше: «Это очень важный момент. Если же он напьется, не вините себя в этом. Либо Бог освободил вашего мужа от алкогольных проблем, либо нет». Это предложение должен помнить я, как спонсор. Либо Бог освободил моих подспонсорных от безумия употреблять, либо нет.

55. *«Если нет, то лучше, чтобы вы сразу поняли это. В этом случае вам обоим нужно опять начинать с азов»*.

56. *«Если вы не хотите повторения срывов, то положитесь на Бога, как в решении этой проблемы, так и во многом другом во всех других проблемах»*. Духовный принцип.

«Мы понимаем, что дали вам много разных указаний и советов. Это напоминает поучение, за что мы просим прощения, потому что мы сами не всегда хорошо относимся к тем, кто нас поучает. Но все сказанное основано на опыте, часто поучительном. Мы приобрели его, пройдя через страдания, поэтому мы хотим, чтобы вы усвоили это и избежали ненужных трудностей».

Книга – Анонимные Алкоголики – основана на опыте людей. Они делали, какие то действия, записывали результат. Кто-то, что-то не делал – записывали результат. Все эти инструкции,

с которыми мы ознакомились в течение последних двух сессий, это инструкции, которые они применяли, это все то, что они делали. Они – это первые сто выздоровевших алкоголиков. Встает вопрос – действительно нужно следовать инструкциям Анонимных Алкоголиков? С 1935 года, когда Бил и доктор Боб встретились, и до 1955 года, за 20 лет, Сообщество Анонимных Алкоголиков выросло с 2 человек до 100000. Это тот период времени, когда люди интенсивно делали Программу и Шаги. В Украине Сообщество Анонимных Алкоголиков появилось в 88-89 году. И за 20 лет существования Анонимных алкоголиков в нашей стране, дай Бог, чтобы у нас было тысяч 5 на всю Украину. Встает вопрос – почему? Потому что мы отделились от того, что написано в книге. Мы слушаем психологов, консультантов, психотерапевтов, новоявленных целителей и т.д. Мы слушаем мнения людей, но все, что написано в книге Анонимные Алкоголики основано на опыте людей, которые прошли через эти муки алкоголизма, которые выздоровели от этой болезни. Поэтому я следую по этому пути. Я не нашел ничего более эффективного, чем информация и рекомендации, изложенные в книге Анонимные Алкоголики. На этом мы заканчиваем разбор главы «Обращение к женам». Давайте закончим наше собрание минутой молчания, побудем в тишине и поблагодарим Бога за то, что он был с нами.

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку

И я отвечаю за это...»

Спасибо.

71 11 Шаг. 12 на 12. 3 часть

Привет всем! Меня зовут Коля Голубей – я выздоровевший алкоголик и наркоман.

Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем наше собрание.

«Господи Отец наш Небесный, прошу Тебя вложи Твои слова в мою молитву. Боже, прошу Тебя, помоги нам отложить всё, что мы знаем о самих себе, об этом мире, о Книге «Анонимные Алкоголики», о Программе выздоровления и о Тебе, Господи! Помоги нам всё это отложить в сторону и помоги нам, Боже, приобрести новый опыт в познании самих себя, в познании этого мира, в познании Программы выздоровления и, что самое главное, Господи, помоги нам приобрести новый опыт в познании Тебя. Откройся нам сегодня по-новому, будь с нами во время этого общения и да прибудет с нами Твоё Благославление. Аминь».

Итак, мы будем говорить на этом собрании о 7, 8 и 9 части 12 на 12. На данный момент, вы уже должны 2 недели практиковать первые 6 частей 12 на 12. Первую неделю вы практиковали 1, 2, 3 часть. В течении последней недели вы практиковали с 1 по 6 часть. Сегодня мы разберём 7, 8, 9 часть 12 на 12. Как вы уже обращали внимание и я акцентировал на этом, мы идём чётко по тексту книги «Анонимные Алкоголики». Мы делаем то, то что мы должны делать, согласно нашим 10 и 11 Шагам. 10 и 11 Шаги – это дисциплина, которую нам надлежит исполнять.

Итак, страница 84, 1 абзац: **«Размышляя о предстоящем дне, мы можем испытывать неуверенность. Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять».** Утром я смотрю на свой сегодняшний день и смотрю на те ситуации, которые вызывают у меня волнение или я не знаю, как поступить. Да и вообще, просто на весь свой день. У меня уже есть планы на мой день, которые я составил письменно, они записаны у

меня в блокноте и, если у меня есть такие волнения, а они есть, то я должен просить у Бога вдохновение, интуитивные мысли и решения, т.е., это 7 часть 12 на 12 – коротенькая молитва: **«Боже, даруй мне вдохновение, интуитивные мысли и решения»**. Итак, в этой молитве у нас есть 3 вещи, которые нам нужно взять в медитацию и сделать как бы визуализацию. Что такое «вдохновение», что такое «интуитивные мысли» и что такое «интуитивные решения»? И вот, что я думаю по этому поводу, что пришло ко мне в медитации: что такое «вдохновение»? Вдохновение – это то состояние, когда я чувствую очень остро присутствие Бога в моей жизни! Как увидеть вот это состояние вдохновения? Вспомните себя на работе или себя в какой-либо деятельности, и очень часто мы работаем нехотя: просто нет никакого желания работать, вкладывать. А иногда у нас есть такое состояние, когда просто энергия через нас идёт, и мы готовы взорваться! То есть: «Дайте нам что-то сделать! Я готов!», и я начинаю делать-делать, быстро-быстро-быстро! И вот на вдохновении я могу сделать большие объёмы работы! Т.е., вдохновение – это та СИЛА, которая присутствует во мне! Меня просто распирает! И вот это – вдохновение для меня.

Что такое «интуитивные мысли»? Интуитивные мысли – это то, что я говорю другим людям, что исходит из моих уст, когда я разговариваю со своими спонсируемыми, когда я говорю другим людям что-то (что угодно).

«Интуитивные решения» для меня - это действия, которые я делаю в течении дня. И вот, если собрать всё это вместе, то в молитве я прошу и как бы вижу, что я прошу. Я прошу, чтобы Бог меня наполнил вот этим вдохновением, я вспоминаю те состояния, те дни, когда я был просто переполнен вдохновением с утра. И я с самого утра начинаю чувствовать, как эта сила начинает притекать в моё тело. Я пытаюсь вспомнить, как я себя чувствовал в эти состояния, какие были мои ощущения внутри меня, в моём мышлении, как я реагировал и, пытаюсь это состояние перенести в свой будущий день. Тоже самое, с интуитивными мыслями и решениями. Очень простая молитва, очень простая медитация и визуализация. На данный момент она получается у меня быстрее всего, потому что, я потратил вначале немножко время, для того, чтобы сделать эту визуализацию твердой, чтобы сразу сфокусироваться на том, что я прошу у Бога. И сейчас, когда я прошу у Бога вдохновения, интуитивные мысли и решения, то такое ощущение, что я молюсь всем телом. Т.е., я молюсь всей своей сущностью, сразу же в процессе медитации и визуализации. В то время, когда я читаю эту молитву, меня сразу же начинает наполнять сила Бога. Вот, что такое вдохновение.

Дальше, я начинаю переводить все предложения в этом абзаце в молитву. Я прошу Бога: **«Боже, прошу Тебя помоги мне успокоиться и не нервничать. Помоги мне ни с кем и ни с чем не бороться. Даруй мне правильные ответы. Сделай наитие и случайные проблески вдохновения – рабочей частью ума»**. На этом мы можем немножко остановиться. Что такое наитие и случайные проблески вдохновения? Это то, шестое чувство, которое нам нужно развивать в себе. И постепенно, постепенно, когда мы практикуем медитацию – это становится рабочей частью ума. Вдохновение, интуитивные мысли, решения! К нам приходят правильные ответы! Мы начинаем идти по пути наименьшего сопротивления! Мы начинаем делать всё меньше и меньше ошибок! Мы становимся более эффективными в своей жизни! Молитва, медитация и визуализация – это очень, очень практичные вещи, которые мы можем применять в повседневной жизни. И я иду дальше: **«Господи! Избавь меня от свершения нелепых поступков и увлечения ложными идеями. Прошу Тебя! Подними моё мышление на уровень вдохновения и помоги мне рассчитывать на него!»**.

Дальше мы переходим к 8 части 12 на 12. **«Мы заканчиваем период медитации молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий Шаг, и чтобы нам было дано всё то, что нам необходимо для решения наших проблем»**. И у меня уже есть 2 опыта того, как делать эту медитацию – это простая молитва: **«Боже! Даруй мне в новом дне знание, каким должен быть мой следующий Шаг, и дай мне всё, что мне нужно»**.

для решения моих проблем». Простая молитва. Как я делал раньше в медитации и визуализации вот этот кусочек? Я брал каждый план своего дня, который я составлял и пытался увидеть, какие качества мне нужны для выполнения конкретно одного действия.

Например, в университете мне нужны: мудрость, сообразительность, ум. Допустим на группе АН или АА мне нужна любовь, открытость, доброта. Я брал каждое дело в течение дня, и пытался увидеть какие качества характера мне нужны для решения этого вопроса и просить у Бога вот эти качества. И видеть, как бы создавать визуализацию, как я буду решать эти проблемы. Итак, я практиковал долго это таким образом. Сейчас я немножко другим образом сделал для себя визуализацию. Это стало немножко быстрее, то есть молитва: **«Боже! Открой мне в новом дне, каким должен быть мой следующий Шаг».** И я в своей руке левой, представляю, что знание, каким должен быть мой следующий Шаг, вот это знание – в левой руке. Дальше я говорю: **«Боже! Дай мне всё, что мне нужно для решения моих проблем».** Это как бы Сила! Я делаю видение-визуализацию, что эта сила у меня в правой руке. Затем я говорю: **«Боже! Даруй мне направление в жизни! Даруй мне вдохновение!».** Я чувствую в своей грудной клетке эту Силу, а затем я мысленно про себя хлопаю в ладоши, то есть я объединяю знание, каким должен быть мой следующий Шаг, с Силой его выполняю. И я объединяю вот это направление со знанием и Силой выполнять Божью волю. И таким образом, я молюсь: **«Господи! Я прошу Тебя, открой все двери, которые должны быть открыты и сокруши все стены, которые должны быть сокрушены! И приведи всех людей в мою жизнь, которые должны быть в моей жизни! Сделай всё это для исполнения Твоей Воли!».** Вот такая вот визуализация. Такой мой 8 часть из 12 на 12. Вы можете попробовать как эту технику, которую я сейчас описал или тот опыт, который я изложил до этого.

Что говорит Дейв по поводу 8 части? Он разбивает это на 2 части – молитва: «Боже, покажи нам каким должен быть наш следующий Шаг. Чтобы нам было дано всё то, что нам необходимо для решения наших проблем». Медитация о том, с какими проблемами мы можем сегодня столкнуться и делаем визуализацию того, как мы можем их разрешить. Всё то, что я описал вам с самого начала. Я долго делал таким образом, сейчас делаю немножко по-другому. Опять же, медитация, визуализация, молитва – весь вот этот процесс – это между вами и Богом. У вас есть мой опыт, у вас есть опыт Дейва, у вас есть ваша Книга Анонимные Алкоголики. Вы можете пропустить всё это через себя и приобрести свой собственный уникальный опыт.

Следующее предложение - это 9 часть: **«В особенности мы просим освободить нас от своеволия, и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя».** Итак, что Дейв делает в этой части 12 на 12? Молитва: **«Боже, освободи меня от своеволия»** и дальше идёт медитация. Мы медитируем, как наши действия и поступки, могут быть полезны другим людям сегодня, делаем визуализацию нашей помощи сегодня другим людям.

Я расскажу, как это трансформировалось у меня сейчас. Я тоже делаю молитву «Боже! Освободи меня от своеволия!». И я делаю медитацию, визуализацию, а что такое своеволие? Вот этот вопрос был очень долго в моей голове. Вообще, что на самом деле своеволие? О чём мы просим? И я получил вот такой ответ в медитации – конкретный смысл своеволия для меня: если представить гладь речную, то вот это Божья воля. Божья воля в этом мире – это то, что есть. В этом мире нет слова «если», есть только есть, то, что есть. Если я пойду туда, если я буду там, если у меня будут другие родители, если у меня будет больше денег – вот этого ничего нет. Есть только та реальность, которая есть. Что такое своеволие? Когда я в своём разуме начинаю делать маленькие надстройки: вот здесь немножко надстроил, вот здесь немножко надстроил и вот к тому, к сему. Я делаю мысленные воздушные замки. Таким образом, то есть с помощью нечестности я раздуваю эти мыльные пузыри – воздушные замки, с помощью Resentment – злобы на других людей,

я тоже что-то достраиваю, я спихиваю на них ответственность за какие-то куски моей жизни. С помощью страха, я тоже что-то дорисовываю или наоборот пытаюсь что-то убрать. То есть все мои дефекты характера идут от того, что я пытаюсь изменить реальность. Идея понятна? Что такое своеволие? Это моя попытка изменить реальность. Моя реальность заключается в том, что мне на данный момент 25 лет, я живу в городе Запорожье, у меня папа, мама, я живу в доме вместе с родителями. Вот это – моя реальность. Когда я начинаю сидя утром и кушая свой завтрак, я начинаю в своей голове представлять о том, как я живу в другом месте, как у меня появилась девушка, какие у меня проблемы могут возникнуть на работе. Всё это – своеволие. Единственная реальность, которая у меня есть на тот момент, это то, что я сижу и кушаю. Единственная реальность, которая у меня есть, когда я еду в маршрутке – это то, что я еду в маршрутке. А если, я еду в маршрутке представляю себе какие-то воздушные замки всё это – своеволие. Если я сижу на работе, и вместо того, чтобы быть на работе, заниматься работой, я начинаю гонять мысли о том, что мне сделали в транспорте утром, кто мне что сказал позавчера на группе, а вот у меня ещё девушки нет. То есть, чем дальше я в своих таких мысленных путешествиях, тем дальше я нахожусь от Божьей Воли! То есть, тем дальше я нахожусь от того, что есть. Единственная реальность, которая есть – это здесь и сейчас! Для меня, единственная реальность, которая сейчас есть – это время 18ч. 36мин., я не знаю, 24-ое или 26-ое января на дворе, 2013 года, я сижу в какой-то белой футболке, толстовке, рядом со мной на столе – блокнот и я делаю эту запись. Вот это – единственная реальность, которая у меня есть. Но также на заднем фоне есть какие-то мысли по поводу диалога с одним парнем, который должен сегодня приехать чуть попозже ко мне. Вот это уже своеволие! Когда я, будучи здесь и сейчас в Божьем мире, начинаю улетать в своевольные фантазии. И, откуда берётся боль? Откуда берётся раздражение? Откуда берётся всё несчастье? Оно берётся вот из этой пропасти, между моим своеволием и реальным миром. Чем больше разница между реальным миром здесь и сейчас и вымышленным миром, в котором я живу, тем больше боли в моём мире, то есть, у меня в жизни. И, когда я начинаю жить здесь и сейчас, тотально – 100 процентов, то я начинаю видеть всю красоту этого мира! Мы будем говорить об этом, когда посвятим время разбору 11 части. Итак, я вам объяснил суть слова «своеволие», которую я увидел, когда делал медитацию-визуализацию. После того, как я увидел, что означает слово «своеволие», вложил в него смысл, мне стало понятно, о чём я молюсь. Даже не я вложил, а Бог открыл мне его. Просто, уже готовый ответ пришел ко мне в медитации.

Итак, я утром молюсь: **«Господи! Освободи меня от своеволия!»**, и немножко замираю в медитации и визуализации, представляя, что такое своеволие сейчас в моей жизни, затем я продолжаю молитву: **«Господи! Избавь меня от эгоизма, нечестности, Resentment, страха. Избавь меня от жалости к себе, нечестных, неверных, корыстолюбивых мотивов. Избавь меня от стремления к сексу, деньгам, комфорта телу, безопасности и к славе»**. Я молюсь, чтобы Бог избавил меня от тех проявлений своеволия, которые я до этого уже разбирал. Мы в предыдущих наших сессиях по поводу 11 Шага, разбирали эти моменты: эгоизм, нечестность, Resentment, страх, жалость к себе, нечестные, неверные, своекорыстные мотивы. И в этой молитве я прошу, чтобы Бог избавил меня от этих всех вещей и направил моё внимание на то, каким мне надлежит быть. Это – очень важная часть моей духовной жизни! Когда я прошу Бога, чтобы Он от чего-то избавил меня, от чего угодно, мне сразу же нужно попросить, чтобы Он положил на освободившееся место – что-то хорошее. И я прошу, чтобы Бог меня избавил от всего этого набора своеволия, и чтобы Он направил моё внимание на то, каким мне надлежит быть: счастливым, радостным, свободным, наполненным Духом Твоим Святым, любящим, гибким, мужественным, уповающим, дающим, благодарным, рассудительным, толерантным, добрым, терпеливым. И у меня есть визуализация по поводу каждого из этих духовных терминов, я вложил смысл в медитацию, и увидел для себя в визуализации, что каждый из этих терминов означает. И чем больше я практикуюсь в этом, тем быстрее происходит вот этот весь процесс.

Дальше, мы можем просить что-либо для себя, если это принесёт пользу и другим, мы никогда не молимся о том, чтобы осуществить свои эгоистичные цели. Многие из нас потратили массу времени на это, но это никому не помогло, нетрудно понять почему. Таким образом, мы с вами сегодня разобрали 7, 8, 9 часть из 12 на 12. Ваше домашнее задание: практиковать первые 9 частей 12 на 12. Шесть частей, которые вы уже практикуете, плюс 7, 8 и 9.

Маленький нюанс того, как я делаю: утром я разбиваю 12 на 12 на 2 части – я сначала делаю первые 6 частей, затем я делаю перерыв – иду кушаю, чай пью. Я насытился и затем возвращаюсь в свою комнату и продолжаю остальные 6 частей 12 на 12. Поначалу я делал сразу весь этот процесс, сейчас разбил на 2 этапа. Можете для себя определить, как вам удобнее. Можете делать сразу весь процесс, можете разбивать на 2 части. Это работает и так, и так. Почему я начал разбивать 12 на 12? Потому, что я не люблю выходить из дома или работать на сытый, полный желудок. Поэтому, когда я покушал, в промежутке между медитациями, то когда я делаю 2 часть 12 на 12, то я отдыхаю, еда усваивается, и я могу спокойно выйти в мир, уже сделав всю свою духовную практику, плюс я уже поел, то есть я готов во всеоружии встретить всё, что принесет мне нынешний день. Давайте на этом закончим наше собрание, поблагодарим Бога за то, что Он был с нами, и прочитаем

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...».

72 12 Шаг. Новые отношения в семье

Привет всем, меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем.

«Господи прошу тебя, вложи правильные слова в мою молитву, я хочу прочитать молитву, которую я недавно узнал: Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких Шагов. Сделай меня наблюдательным и находчивым, чтобы в пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня взволновали. Научи меня правильно распоряжаться временем моей жизни. Подари мне тонкое чутье, чтобы отличать первостепенное от второстепенного. Я прошу о силе воздержания и меры, чтобы я по жизни не порхал и не скользил, а разумно планировал течение дня, мог бы видеть вершины и дали, и хоть иногда находил бы время для наслаждения искусством. Помоги мне понять, что мечты не могут быть помощью. Ни мечты о прошлом, ни мечты о будущем. Помоги мне быть здесь и сейчас и воспринять эту минуту как самую важную. Убереги меня от наивной веры, что все в жизни должно быть гладко. Подари мне ясное сознание того, что сложности, поражения, падения и неудачи являются лишь естественной составной частью жизни, благодаря которой мы растем и зреем. Напоминай мне, что сердце часто спорит с рассудком. Пошли мне в нужный момент кого-то, у кого хватит мужества сказать мне правду, но сказать ее любя! Я знаю, что многие проблемы решаются, если ничего не предпринимать, так научи меня терпению. Ты знаешь, как сильно мы нуждаемся в дружбе.

Дай мне быть достойным этого самого прекрасного и нежного Дара Судьбы. Дай мне богатую фантазию, чтобы в нужный момент, в нужное время, в нужном месте, молча или говоря, подарить кому-то необходимое тепло. Сделай меня человеком, умеющим достучаться до тех, кто совсем "внизу". Убереги меня от

страха пропустить что-то в жизни. Дай мне не то, чего я себе желаю, а то, что мне действительно необходимо. Научи меня искусству маленьких Шагов. Аминь».

Молитва которую я прочитал, эта молитва которую написал Антуан Сент Экзюпери, автор «Маленького принца», я не давно встретился с этой молитвой и она мне очень понравилась и я хочу начать работать над ней.

И так на этом собрании мы начнем говорить о главе «Новые отношения в семье». Как я вам уже говорил все главы, начиная с 8 по 11 посвящены 12 Шагу. В главах «Работая с другими» и «Обращение к женам» мы увидели, как нужно нести весть алкоголику, когда ее несет один алкоголик другому и другой момент как жены алкоголиков, родственники, созависимые могут принести весть о выздоровлении своим близким.

Второй момент который мы начали изучать в предыдущей главе «Обращение к женам» - это духовные принципы, которые мы должны применять в нашей жизни, т.е во всех наших делах и мы начали отмечать буквой «П» вот эти самые духовные принципы. Так же в этой главе, мы будем делать пометки на полях буквой «П» – это принципы, когда мы подчеркнем все эти принципы, мы возьмем их в нашу молитву медитацию визуализацию и увидим, как мы можем применять эти принципы в нашей повседневной жизни.

И так, глава «Новые отношения в семье» или как она более правильно переводиться «Семья после» или постскриптом, т.е., алкоголик протрезвел, благодаря выполнению 12 Шагов АА и что с этим делать, и что делать с этим самым протрезвевшим алкоголиком членам его семьи и что делать ему со своей семьей.

И вот, вся эта глава написана для всей семьи. Алкоголик обнаружил, что программа АА является решением всех его проблем, семья обнаружила, что программа Ал-Анон и Алатин как решение своих проблем, в рамках их сообществ, все идет хорошо, решены большинство проблем кроме проблемы в самом главном месте и это место наш дом, наша семья. Как было сказано в предыдущей главе и главе «Выход есть» перестать пить это только начало, на много важнее продемонстрировать все наши принципы в наших домах на работе во всех наших делах.

Перед тем, как мы начнем изучать эту главу, мы прочитаем одну страницу из предыдущей главы. Откроем страницу 112, 3 абзац , последнее предложение :

«Для многих из нас это несчастье оборачивалось во благо, ибо оно вело нас к открытию Бога. Мы уже не раз говорили о том, что люди становятся более счастливыми, когда начинают жить на духовной основе. Если Бог в состоянии решить одну из древнейших загадок — алкоголизм, то Он в состоянии решить и все остальные проблемы. Мы, жены, обнаружили, что мы, как и все другие люди, склонны жаловаться на судьбу, страдаем от гордости и тщеславия и обладаем всеми теми недостатками, что делают людей эгоцентричными. Мы узнали, что нам тоже свойственны себялюбие и нечестность. Когда наши мужья начали применять духовные принципы в своей жизни, мы увидели, что было бы хорошо и нам последовать их примеру.

Сначала многие из нас думали, что мы не нуждаемся в помощи. Мы считали, что в целом мы — очень хорошие женщины, способные быть еще лучше, если бы только наши мужья перестали пить. Но думать, что мы слишком хороши, чтобы нуждаться в Боге, — довольно неумно. Теперь мы стремимся применять духовные принципы во всех областях нашей жизни. При этом мы замечаем, что наши собственные проблемы тоже решаются легче, чем раньше. Отсутствие страха, беспокойства и оскорбленного самолюбия благотворно сказывается на нашей жизни. Мы призываем вас присоединиться к нашей Программе, ибо ничто так не поможет вашему мужу, как изменившееся отношение к

нему, подсказанное вам Богом. Если это возможно, постарайтесь двигаться вперед рука об руку с вашим мужем.

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 подъемы и падения. Многие старые проблемы останутся с вами. Так и должно быть.

Ваши вера и искренность должны выдержать испытания. Такая постоянная проба сил должна рассматриваться как составная часть вашей учебы, ибо таким образом вы будете учиться жить. Вы совершите ошибки, но если вы постараетесь их преодолеть, они не утянут вас на дно. Вы извлечете из них уроки. Преодолевая их, вы обретете лучший образ жизни, чем раньше».

Таким образом, каждый член сообщества Анонимных Алкоголиков, Алатина и Ал-Анона, должны изучать главу «Новые отношения в семье», потому что в ней дан образец, по которому мы можем жить, и мы сейчас начнем изучать эту главу:

И так страница 118, 1 полный абзац:

«Женщины, члены нашего сообщества, предложили некоторые рекомендации женам, у которых мужья выздоравливают от алкоголизма. Может создаться впечатление, что такого мужа нужно завернуть в вату и поставить на пьедестал. На самом деле для того, чтобы войти в норму, требуется прямо противоположное. Все члены семьи должны сойтись на общей основе терпимости, толерантности, взаимопонимания и любви. Это означает отказ от себялюбия эгоизма в семейных отношениях. У алкоголика, его жены, его детей, его родственников по линии жены существуют устойчивые представления о том, каким должно быть отношение к ним в семье».

Помните, мы читали, что предубеждения стоят на пути новой информации, до тех пор пока мы не откажемся от всех наших старых предубеждений, иллюзий, мыслей - у нас не будет ни какого результата, для того чтобы мы могли построить новые отношения в семье.

«Все хотят, чтобы их желания уважали другие члены семьи. Мы считаем, что чем больше один член семьи требует, чтобы другие уступали ему, тем больше это возмущает других. Это вызывает раздоры в семье и делает всех несчастными. Почему это так? Не в том ли причина, что каждый хочет быть главным? Разве не каждый член семьи пытается устроить семейную жизнь по своему вкусу? Разве не каждый пытается, сам того не осознавая, больше взять от семьи, чем дать?».

Вот этот абзац, это краткая история актера, помните, мы читали историю актера, который пытается управлять своей жизнью в маленьком абзаце.

«Бросить пить — это только первый Шаг на пути к настоящей жизни от прежних натянутых и ненормальных отношений».

И так, какая разница между тяжелыми пьяницами и алкоголиками? Для тяжелых пьяниц бросить пить - это финишный результат, они бросили и все хорошо, все здорово, для алкоголика бросить пить это только начало духовного пути – это большая разница.

«Один врач сказал нам: “Годы жизни с алкоголиком почти наверняка превращают жену или ребенка в невротика. Вся семья в какой-то мере больна”. Семья должна понимать в самом начале пути, что не всегда будет хорошая погода. Каждый может натереть ноги или отстать от других. Могут встретиться привлекательные дорожки и обходные тропинки, по которым можно пойти и заблудиться.

Предположим, мы расскажем вам о некоторых препятствиях, с которыми столкнется семья; предположим, мы порекомендуем, как их избежать или даже использовать к общей выгоде. Семья алкоголика страстно желает возвращения счастливых времен и уверенности в будущем. Все помнят то время, когда папа был романтичным, заботливым(духовные принципы) и удачливым в делах. Теперешняя жизнь невольно сравнивается с теми годами. И, конечно же, семья несчастлива, когда настоящее не выдерживает сравнения с прошлым».

На полях – «Жить здесь и сейчас».

Настоящее - это единственное место и время где мы живем, самый верный путь к несчастью это начать циркулировать в голове мысли о прошлом как я мог изменить эту ситуацию и думать, если бы я поступил по-другому и т.д., или начать фантазировать о будущем. Все это создает пропасть между тем, что есть, между здесь и сейчас. В этой вселенной есть только здесь и сейчас, только эта секунда, и эта секунда.

«Доверие к отцу в семье резко повышается. Все думают, что скоро начнется былая прекрасная жизнь. Иногда члены семьи требуют, чтобы она началась немедленно. Бог, считают они, просто обязан выдать им компенсацию за их затянувшееся ожидание».

Вам не кажется что это немножко не правильно, ставить Бога в положение должника?

«Но глава семьи годами разрушал деловые контакты, любовь, дружбу, здоровье — все это превращено в обломки или серьезно подпорчено. Понадобятся годы, чтобы расчистить завалы. Хотя на месте старых зданий со временем вырастут новые, более прекрасные, на их строительство уйдут годы».

Помните, когда мы разбирали 9 Шаг, мы читали, что нас впереди ждет длительный процесс. Т.е. восстановление нашей жизни, возмещение ущерба - это довольно длительный процесс и нам нужно все эти духовные качества применять в жизни - терпение, вера, уверенность. Для того, чтобы преодолеть годы этого кропотливого труда.

«Отец понимает свою вину. Ему понадобятся многие годы напряженной работы для восстановления финансового положения семьи, но не нужно упрекать его (принцип) в этом. Возможно, у него уже никогда не будет много денег. Семья, обладающая мудростью(принцип), будет ценить его за попытки изменить к лучшему(принцип) свою жизнь, а не за то, сколько он заработает.

Время от времени семью будут преследовать призраки прошлого, потому что алкогольная карьера каждого алкоголика полна разного рода выходов, смешных, унижительных, постыдных и трагических. Первый импульс подсказывает, что все это нужно похоронить и, так сказать, засыпать могилку. Семья может быть одержима мыслью, что будущее счастье можно построить, только основательно основательно забыв прошлое. Мы считаем, что такой взгляд основан на эгоцентризме и находится в противоречии с новым образом жизни.

Генри Форд однажды мудро заметил, что опыт составляет высшую ценность жизни. Но это справедливо, если мы готовы использовать уроки прошлого. Мы растем по мере того, как мы признаем и исправляем ошибки, а также извлекаем из этого пользу на

будущее. Прошлое алкоголика становится основным достоянием семьи, часто, к тому же, единственным».

Наш опыт - эта наша наивысшая ценность. В чем заключается наш опыт? Он заключается в знании проблемы, в знании решения, и применения программы действий. В этом суть нашего опыта. В его полезности если мы просто имеем одну проблему, то наш опыт является бесполезным. Должна быть проблема, решение и программа действий.

«Это мучительное прошлое может иметь огромную ценность для тех семей, которые все еще борются за трезвость главы семьи. Нам кажется, что каждая семья, в которой мужчина перестал пить, в долгу перед теми, кто страдает от алкоголизма. Если это понадобится, следует извлечь свои ошибки, какими бы печальными они ни были, из потайных мест и показать другим, как к нам в схожей ситуации пришла помощь. Именно это делает нашу жизнь более ценной. Вы должны думать, что в руках Всевышнего наше темное прошлое превращается в величайшее достояние — ключ к жизни и счастью других. (принцип). Ваш опыт поможет другим избежать смерти и горя».

Алкоголизм это вопрос жизни и смерти. Я сейчас жив, только потому что, в 30 годы в Америке, человек по имени Билл Уилсон донес весть о выздоровлении человеку по имени Рей Данкон, тот донес весть о выздоровлении человеку по имени Джери Кроу, тот донес весть о выздоровлении человеку по имени Скот Ли, Скот Ли уделил свое время человеку по имени Олег Мацко, Олег уделил свое время Воле Головнеу, Вова уделил свое время моему спонсору (первому) Антону Тавненко и Антон принес эту весть о выздоровлении мне.

Я сейчас записываю этот диск, только по одной причине, что все эти люди встали со своих диванов, вышли из теплой комнаты и от своей семьи, и пошли работать с каким-то закоренелым алкоголиком и наркоманом. И поэтому, когда я выздоровел от алкоголизма в результате выполнения Шагов и этой Программы, у меня появляется ответственность – ответственность, чтобы нести весть о выздоровлении тем людям, которые еще страдают, тем людям которые еще не знают о том, в чем суть проблемы, в чем суть решения проблемы, и в чем суть Программы действия Анонимных Алкоголиков. И поэтому я говорю: «Я отвечаю за это. Если кто либо, где либо, будет страдать от алкоголизма или зависимости, я хочу чтобы рука помощи была протянута этому человеку и я отвечаю за это».

Читаем дальше:

«Можно так раскапывать прошлые деяния, что они становятся проклятием для семьи, прямо настоящей чумой. Например, мы знаем случаи, когда у алкоголика или у его жены были любовные истории. В первом порыве духовного просветления они простили друг другу прошлое, и это сблизило их. Чудо примирения было совсем рядом. Потом, в силу той или иной причины, тот, кто чувствовал себя обиженным, начинал раскапывать старую историю и во гневе ворошил отболевшее. Некоторые из нас прошли через это ощущение нарастающей боли и знают, насколько это мучительно. Мужьям и женам иногда приходилось на время расставаться и дожидаться случая, когда чувство оскорбленной гордости будет побеждено. В большинстве случаев алкоголик оказывался способным вынести и это испытание, но не всегда. Поэтому мы считаем, что, если нет какой-либо веской причины, служащей оправданием, не нужно обсуждать прошлое. Мы, члены АА, не имеем секретов друг от друга. Все мы знаем о бедах других алкоголиков. В обычной жизни это обстоятельство вызвало бы бесчисленные неприятности: скандальные сплетни, насмешки над другими и стремление воспользоваться преимуществами, которые дает знание интимных подробностей жизни других. У нас это встречается очень редко. Мы очень много говорим о других, но

все наши разговоры удачно сочетаются неизменно смягчаются с атмосферой любви и терпимости, которая царит у нас». (принцип).

«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.» (принцип) Мы предпочитаем, по возможности, ограничиваться нашими собственными историями жизни. Человек может критиковать себя или смеяться над собой, и это может произвести благоприятное впечатление на окружающих, но критика или насмешка в адрес других может произвести прямо противоположный эффект. Члены семьи должны очень внимательно следить за этим, потому что одно небрежное, неуважительное замечание может привести к катастрофическим последствиям. Мы, алкоголики, народ чувствительный. Многим нужны годы и годы, чтобы избавиться от этого серьезного недостатка».

Чувствительность – это очень серьезный недостаток каждого алкоголика и созависимых тоже, когда какая-то мелочь просто взрывает нас, когда мы раздуваем какую-то ситуацию до размеров слона – все это чувствительность.

«Многие алкоголики — люди увлекающиеся и часто впадающие в крайности. В начале выздоровления, как правило, намечаются два направления».

Сейчас нам расскажут о двух случаях:

1 тип людей «Человек либо пытается встать на ноги в финансовых делах...».

2 тип людей «...либо он так увлечен своим новым образом жизни, что думает и говорит только о нем.

В любом случае появляются семейные проблемы. Они в изобилии возникали у многих из нас».

1 тип «Нам кажется опасным первое направление — попытка с наскока решить экономические проблемы. Это сначала окажет благоприятное воздействие на семью, так как все почувствуют, что в ближайшее время будут разрешены все финансовые трудности, а потом — неблагоприятное, когда члены семьи увидят, что ими пренебрегают».

Вот отсюда и следующие несколько предложений, нам будут даны духовные симптомы алкоголизма: когда человек только-только протрезвел, его духовное заболевание начинает обостряться, злоба, обида, страхи, пренебрежительность, в главе «Мнения доктора» мы читали: раздражительность, неудовлетворенность, беспокойство.

«Папа будет занятым весь день и усталым по вечерам. Он будет проявлять мало интереса к детям и раздражаться, когда его будут упрекать за его отношение к семье».

На полях – «**Духовные симптомы алкоголика**».

«Если же он не будет раздражительным, то, возможно, покажется скучным и неинтересным, а совсем не веселым и любящим, как хотелось бы его близким. Мама будет жаловаться на отсутствие внимания. Все почувствуют разочарование и дадут знать об этом отцу. Когда начинаются такие жалобы, возникает трещина. Глава семьи будет стараться изо всех сил, чтобы компенсировать напрасно потраченное время. Он станет стремиться к тому, чтобы восстановить свое состояние, и почувствует, что дела наконец-то идут хорошо».

Далее весь абзац – симптомы созависимости.

«Но мать и дети не всегда будут согласны с ним. Помня, как он к ним относился в прошлом, они считают, что отец должен им гораздо больше, чем они получают от него. Им хочется, чтобы он суетился вокруг них, чтобы они проводили время вместе, как это было до того, как он начал пить, и чтобы он показывал, что раскаивается в том, что причинил им горе. Но папа не так щедр, как бы им хотелось. Нарастает раздражение, а папа становится еще менее общительным. Иногда он взрывается, причем по самому ничтожному поводу. Семья озадачена. Все критикуют его и напоминают ему о его программе духовной жизни, с которой он явно не справляется.

Нужно избегать таких ситуаций. В их возникновении повинны и глава, и остальные члены семьи, хотя у всех есть свои оправдания. Споры не приносят пользы, они только осложняют обстановку».

Запомните. В семейной жизни истина ни когда не рождается в споре.

«Члены семьи должны понять, что, хотя отец чудесным образом изменился, он все еще выздоравливает. Они должны благодарить судьбу(духовный принцип) за то, что он трезв и способен жить в этом мире, как раньше. Нужно хвалить его (духовный принцип) за его достижения и не забывать, что выпивка нанесла ему вред, исправить который способно только время. Если семья понимает это(духовный принцип)никто не будет относиться всерьез к периодам его капризов, депрессии или апатии, которые пройдут, если он будет сталкиваться с терпимостью, любовью и пониманием в своих духовных устремлениях.(духовный принцип).

Глава семьи должен понимать, что, прежде всего именно он виновен в том, что произошло с семьей. Вряд ли ему хватит жизни, чтобы исправить содеянное. Вместе с тем, он должен понимать, что опасно сосредотачиваться только на достижениях финансовых успехов. Хотя для многих из нас открыта дорога к улучшению материального положения, мы считаем, что деньги — совсем не главное. Для всех нас материальное благополучие стоит на втором месте, следом за духовным, и никогда не наоборот».(духовный принцип).

Почему это должно быть именно так? Если вам выпал алкоголизм, то это заболевание может быть излечено только путем приобретения духовного опыта. И для самой жизни существования алкоголика нужна сильная духовная программа действий.

«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(духовный принцип)под крышей собственного дома. Мы знаем, что есть трудные жены и трудные семьи, но тот, кто выздоравливает от алкоголизма, должен помнить, что он сам в значительной степени сделал их такими.

По мере того как каждый член семьи, в которой есть раздор, начинает видеть собственные недостатки и признавать их перед другими...»,(два духовных принципа).

Как мы начинаем видеть наши недостатки, когда мы начинаем делать инвентаризацию 4 Шага, как мы начинаем признавать наши недостатки – 5,6,7,9 на признание перед Богом, самим собой и другим человеком о природе наших недостатков.

«...он создает основу для полезного обсуждения отношений. Такие семейные обсуждения приносят пользу, если проходят без ожесточенных споров, самоуничтожения, самооправдания или недоброжелательной критики.(еще 4 духовных принципов).

Постепенно мать и дети поймут, что они требуют слишком многого, а отец поймет,

что он дает слишком мало. Давать, а не брать станет главным принципом семьи».(духовный принцип).

Нам описывают 2-ю категорию людей в начале выздоровления, которые ныряют в духовность с головой.

«Представьте себе противоположную ситуацию. С самого начала отец успешно осваивает принцип духовной жизни. Он во мгновение ока становится другим человеком. Он с энтузиазмом относится к религии. Он неспособен заниматься ничем другим. Как только его трезвость становится привычной, семья начинает относиться к этому новому папе сначала настороженно, а потом с раздражением. Разговоры о духовных проблемах не прекращаются ни днем, ни ночью. Он может потребовать, чтобы члены семьи срочно искали Бога вместе с ним, или проявлять полное безразличие к ним и провозглашать, что он выше мирских дел. Он может сказать жене, которая всю жизнь была верующей, что она ничего не смыслит в религии и что ей надо срочно, пока не поздно, принять его разновидность духовности».

Как мы видим в этом абзаце описан духовный перекося, который у многих алкоголиков в начале трезвости, а у некоторых алкоголиков остается на долгое время. Мы должны быть очень внимательными к тому, как мы относимся к духовному пути других людей. Если вы протрезвели при помощи 12 Шагов АА и у вас есть опыт написания инвентаризации, вы начали замечать, что у вас есть Resentment к христианам, буддистам, православным священникам, которые не так как вы идете по духовному пути, то будет очень здорово если вы напишите на них инвентаризацию на 4 колонки: первые 3 колонки, молитва, 4 колонка. Когда я сделал это, то увидел, что у меня есть сопротивление против других путей познания Бога. И нечестностью в этой позиции является то, что у АА нет монополии на духовный путь. Вы можете воспользоваться таким опытом и освободиться от Resentment к верующим людям.

Читаем дальше, 124 страница, 1 полный абзац

«Если отец занимает такую позицию, членам семьи это может не понравиться. Во-первых, они могут ревновать его к Богу, укравшему у них привязанность отца. Цена то, что он перестал пить, они без восторга отнесутся к тому, что Бог совершил чудо, которое не удалось совершить им. Многие забывают, что в том положении, в котором оказался отец, человеческой помощи было явно недостаточно».

Эти 3 предложения описывают не понимание окружающих алкоголика и так же не понимание членов семьи заболевания болезни алкоголизм. Поэтому для того чтобы семья жила новой жизнью семья должна понимать какой болезнью болен отец или другой член семьи, что если у человека алкоголизм то он может выздороветь только приобретением духовного опыта.

«Они не понимают, почему их любовь и преданность (2 принципа) не могли излечить отца. В конце концов, не так уж он духовен, наш отец, говорят они. Если он намерен исправить все содеянное им в прошлом, то к чему все эти заботы обо всех, кроме собственной семьи? Помнится, он говорил что-то о том, что Бог позаботится о них. Как видно, их папочка немножко тронулся умом. Нет, он совсем не свихнулся, как им может показаться. Многим из нас знаком энтузиазм такого папы. Мы тоже находились в состоянии духовного опьянения».

Каждый из нас кто соприкоснулся с Богом, познал мир духа, приобрел свой первый Духовный опыт, может попасть в это состояние духовного опьянения, когда нас несет, сейчас будет описание такого состояния, которое было у всех нас.

«Как отоцавший старатель, оставшийся с последней коркой хлеба, мы натолкнулись киркой на золотую жилу. Радость преодоления бесконечной череды разочарований не знала границ. Отец чувствует, что он нашел нечто больше чем золото. Какое-то время он не будет выпускать свое новое сокровище из рук. Он еще не понимает, что затронул начало богатейшей жилы, которая будет приносить ему прибыль только в том случае, если он будет копать до конца жизни и настоит на том, чтобы все добытое раздавалось бесплатно.

Если семья окажет ему поддержку, (духовный принцип) то отец скоро поймет, что его система ценностей страдает от перекоса. Он увидит, что его духовное развитие однобоко, что для обычного человека, каким он является, духовная жизнь, исключая обязательства по отношению к семье, не так уж совершенна».

У нас есть обязательства перед нашими семьями и если мы не пытаемся их выполнять, то наша духовная жизнь не так уж и совершенна.

«Если семья поймет, что поведение отца — всего лишь фаза его духовного развития, то все будет нормально. В атмосфере понимания и сочувствия (еще 2 Принципа) эти причуды духовного младенчества отца скоро исчезнут.

Совсем иное может случиться, если семья будет осуждать и критиковать его. Отец может почувствовать, что многолетнее пьянство делало его неправым в любых спорах, но что теперь он всегда прав, раз Бог на его стороне. Если семья будет продолжать критиковать его, это заблуждение может стать стойким. Вместо того чтобы относиться к семье, как полагается главе, он все больше будет замыкаться в себе и считать, что у него есть духовное оправдание для такого поведения».

«Даже если семья не во всем согласна с духовной деятельностью отца, нельзя запрещать ему заниматься ею. Даже если его отношение к семье отличается определенным пренебрежением и безответственностью, нужно, чтобы он помогал другим алкоголикам столько, сколько он хочет. В первые дни выздоровления это больше, чем что-либо другое, гарантирует ему трезвость. Хотя некоторые его выходки и высказывания могут раздражать и беспокоить, мы считаем, что этот человек более прочно стоит на ногах, чем тот, кто деловой и профессиональный успех ставит выше успеха в духовном развитии. У него меньше шансов снова начать пить, а это самое главное».

А теперь послушайте, что говорят у нас на группах многих, и что написано в книге Анонимные Алкоголики: можно услышать такие слова - что алкоголики и наркоманы не могут взять на себя служение и помогать другим пока у него не будет полгода, год трезвости, а книга АА говорит, - что именно на первых днях, месяцах трезвости, помощь другим, служение это главное, основа нашей трезвости, это является самым сильным иммунитетом против первой рюмки, для я алкоголика и наркомана.

«Те из нас, кто провел много времени, играя в духовность понарошку, со временем увидели, насколько все это было несерьезно. Этот выдуманный мир был вытеснен большим чувством цели и все возрастающим осознанием присутствия Бога в нашей жизни. Мы пришли к убеждению, что Он велит нам в мыслях наших быть с Ним рядом, в облаках, но обеими ногами прочно стоять на земле. Здесь, внизу, находятся все наши друзья, и здесь наша основная работа. Таковы реальности нашей жизни. Мы считаем,

что интенсивная духовная жизнь вполне совместима с разумной и счастливой жизнью, в которой мы стремимся приносить пользу другим».

Очень важно. Здесь говорится о том, что духовность которая не несет практичности, она по большому смыслу бессмысленна. Еще раз, АА это сугубо практическая Программа. Все, что мы делаем, это стремимся вдохнуть духовность во все наши дела. Сначала мы с 1-9 Шаг очищаем себя и свою жизнь от всего того мусора который мы нанесли в течение нашей жизни, а затем с помощью 10, 11, 12 Шагов мы начинаем вносить духовность во все наши дела. Анонимные Алкоголики это не мысли, обсуждения, - делиться радостным и болезненным, АА это- внесение духовности и Бога во все наши дела. Есть много очень хороших и теоретических практик и обоснований, АА это о действиях, а не демагогиях или обоснованиях.

Читаем дальше:

«Еще одно практическое предложение — верят ли члены семьи в духовные ценности или нет, для них полезно все же проанализировать принципы, по которым пытается жить глава семьи. Вряд ли семья не одобрит эти принципы, даже если глава семьи все еще допускает ошибки в их практическом применении. Никто не может оказать большую помощь алкоголику, вышедшему на простор духовного пути развития, чем жена, также принявшая разумную духовную Программу и сумевшая воплотить ее в реальные дела.

В доме произойдут и другие существенные перемены. Спиртное в течение многих лет делало главу дома недееспособным, поэтому главой дома стала жена. Она храбро взялась за дело. Обстоятельства сложились так, что она обращалась с отцом, как с больным или как с капризным ребенком. Даже при желании укрепить свои позиции в семье, он не смог бы сделать этого, так как алкоголь постоянно ставил его в положение неправого. Мать составляла планы и давала всем указания. Отец обычно слушался, когда бывал трезв. Так женщина не по своей вине привыкает “носить дома брюки”. Вернувшийся к нормальному образу жизни отец пытается утвердиться в роли главы семьи. Это может привести к скандалу, если семья не заметит этих тенденций и не придет к какому-либо полюбовному соглашению.

Алкоголь заставляет многих рвать связи с окружающим миром. Глава семьи в течение многих лет не занимался никакой обычной деятельностью — не ходил в клуб, не занимался спортом, не исполнял своих общественных обязанностей».

Дальше все идет о духовных симптомах созависимости, давайте прочитаем:

«Когда интерес ко всем этим вещам возвращается, со стороны членов семьи может возникнуть чувство ревности. Они могут посчитать, что отец так задолжал им за то время, когда пил, что теперь он должен принадлежать им целиком и ему не следует уделять слишком много времени посторонним. Вместо того чтобы найти для себя новые сферы активности, мать и дети требуют, чтобы глава семьи оставался дома и своим обществом восполнял отсутствие у них широких интересов. С самого начала супруги должны откровенно признать, что обоюдные уступки в некоторых вопросах совершенно необходимы, (духовный принцип) если они хотят, чтобы вся семья участвовала в создании нового образа жизни. Отцу придется проводить много времени с другими алкоголиками, но эта деятельность должна быть соразмерной с его другими обязанностями. Могут появиться новые знакомые, ничего не знающие об алкоголизме главы семьи, и общение с ними тоже потребует какого-то времени нужно уделить время их нуждам. (духовный принцип). Общественные дела также могут потребовать внимания. Хотя у семьи не было раньше религиозных связей, она может установить контакт или даже присоединиться к какой-либо религиозной организации. (подчеркните)

Алкоголики, которые когда-то издевались над верующими, могут получить большую поддержку от такого общения. Обладая духовным опытом, алкоголик найдет много общего с верующими людьми, хотя по многим вопросам и будет, возможно, с ними расходиться. Если он не станет вступать в религиозные диспуты, то приобретет много новых друзей и отыщет новые способы получать радость от жизни и приносить пользу другим.(два духовных принципа). Вступление его семьи и его самого в религиозную общину может привлечь всеобщее внимание. Он может подарить новые надежды и вдохновить какого-нибудь проповедника, священника или раввина, которые отдают себя служению людям в нашем беспокойном мире».

Хочу привести один пример из опыта моего друга Джона Макнайта: спонсируемый Дана Прица, - спонсировал Джона до своей смерти. Джон украл телевизор в 70-х годах в одной из церквей города, где он жил, он рассказывал пример. Они с парнем выбили окно, достали этот телевизор и унесли его. Прошло много лет с этого момента, лет 30и Джон рассказывает, что он пришел к священнику этой церкви и сделал свой 9 Шаг и когда рассказывал об этом он плакал, потому что, он описывал что для этого священника, который сталкивается с человеческим эгоизмом каждый день, с тем, что люди приходят просто на проповедь чтобы поставить галочку, т.е для этого священника, его приход, его свидетельство, на сколько силен Бог, и как он может изменить жизнь, было очень важно для этого священника. Спустя 30 лет, этот человек пришел покаяться за грех который совершил много лет назад в юности, он пришел возместить ущерб , и Джон выполнил свою сторону улицы, но свободу от этого 9 Шага и силы, получил как Джон так и этот священник. Поэтому наши примеры как Бог может менять жизни, они могут заражать и воодушевлять людей которые вокруг нас.

Читаем дальше:

«Все вышеизложенное — всего лишь предложение. Мы не считаем все это обязательным при выполнении нашей Программы. Не являясь группой людей определенного вероисповедания, мы не пытаемся агитировать кого-либо присоединиться к той или иной вере. Эти вопросы каждый решает, советуясь со своей совестью».(духовный принцип).

И таким образом мы подошли к странице 128, 3 абзац, эти страницы являются самыми жизнерадостными, оптимистичной части этой главы и говорят, что мы должны получать удовольствие от нашей трезвости, что наша трезвость должна быть счастливо, радостной и свободной. Мы должны играть в игры, помогать людям, улыбаться веселиться, приносить позитив в нашу жизнь. Давайте прочитаем:

«Мы беседовали с вами о серьезных и порой трагических вещах. Мы имели дело с алкоголем в его худших проявлениях. Но мы отнюдь не мрачные люди.(принцип). Если бы наши новые члены не видели никакой радости в нашем новом образе жизни, если бы в ней не было веселья, (принципы) они не пошли бы с нами по одной дороге. Мы твердо убеждены, что нужно радоваться жизни. (принцип). Мы не рассуждаем цинично(принцип) о положении наций в мире, но мы и не берем на свои плечи мировые проблемы. Когда мы видим, как человека засасывает трясина алкоголизма, мы оказываем ему первую помощь и предоставляем все, что у нас имеется, в его распоряжение. Для его пользы мы рассказываем и заново переживаем все наши прошлые кошмары».

Когда мы делаем 12 Шаг? Когда мы делаем 12 Шаг - мы должны рассказать о проблеме, о феномене тяги, о безумном мышлении, о духовной болезни и дальше о решении и Программе действий и о том, как ниши жизни поменялись в результате выполнения программы 12 Шагов. Нам не нужно «поливать новичков грязью» наболевшем, нам нужно

давать им также радость, веселье позитив, чтобы они хотели иметь тот образ жизни, который мы имеем сейчас и есть у нас.

Читаем дальше:

«Но те из нас, кто пытались взвалить на свои плечи все тяготы и страдания других, довольно быстро обнаруживали себя погребенными под этой ношей.

Поэтому мы считаем, что веселье и смех (принципы) полезны. Посторонние приходят в ужас, когда мы весело смеемся (принципы) над трагическими событиями нашего прошлого. Но почему бы нам не посмеяться?».

И дальше дано величайшее обещание АА .

«Мы выздоровели, и нам дана сила, чтобы помогать другим.

Известно, что редко смеются(принцип) люди с плохим здоровьем, а также не увлекающиеся играми. Поэтому пусть каждая семья участвует в играх, совместно либо врозь (принцип), насколько это позволяют им обстоятельства. Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными.(три духовных принципа) Мы не хотим верить, что наша жизнь — юдоль слез, хотя когда-то она была именно такой. Но ведь все понимают, что мы сами стали причиной своего несчастья. Бог не навлекал его на нас. Избегайте намеренно создавать ситуации, приносящие страдания, но, если беда все же случится, используйте ее, чтобы продемонстрировать всем Его могущество.

Теперь о вашем здоровье. Тело человека, исковерканное долгим злоупотреблением алкоголя, не может прийти в норму за одну ночь, так же как не могут мгновенно исчезнуть извращенная логика мышления и депрессия. Мы уверены в том, что духовный образ жизни является мощным средством восстановления здоровья. Исцеленные от алкоголизма, мы на редкость психически здоровы. Но мы были свидетелями чудесных превращений, произошедших и с нашим здоровьем в целом. Почти никто из нас не сохранил следов разрушения организма.

Но из этого не следует, что мы не принимаем обычных мер для сохранения здоровья. Бог дал нам множество хороших докторов разных специальностей, психиатров, умелых практиков. Без колебаний обращайтесь к этим людям, если у вас возникают проблемы со здоровьем. Большинство из них делают все, что в их силах, чтобы люди были здоровы физически и психически. Помните, что, хотя Бог творит с нами чудеса, мы не должны преуменьшать заслуг врачей и психиатров. Их заслуги в лечении новичков и в поддержании их здоровья на последующих стадиях часто неоценимы.

Один врач, читавший книгу в рукописи, сказал нам, что употребление сладостей иногда очень полезно, если это не противопоказано в связи с другими заболеваниями. Он считает, что все алкоголики всегда должны иметь под рукой шоколад, чтобы в случае утомления быстро компенсировать затраты энергии. Многие из нас пристрастились к сладкому и заметили, что оно оказывает на нас благотворное влияние. Иногда вечерами появляется смутное желание, которое можно удовлетворить конфетами.

Немного о сексуальной жизни. Алкоголь настолько сильный сексуальный стимулятор для некоторых мужчин, что они увлекались им сверх всякой меры. Некоторые супружеские пары бывают разочарованы, когда муж, бросивший пить, становится практически импотентом. Если причина этого не будет выяснена, может последовать эмоциональный срыв. С нами такое тоже случалось, но уже через несколько месяцев наши интимные отношения становились лучше, чем прежде. Не бойтесь обращаться к докторам и психологам, если трудности в этой области не пройдут сами собой. Только в редких случаях сексуальные проблемы продолжались долго.

Иногда алкоголика трудно восстановить взаимоотношения с детьми. Пьянство запечатлелось в их юном сознании. Не говоря этого вслух, они могут искренне

ненавидеть отца за то, что он причинил им и их матери. Иногда дети становятся жесткими и циничными. Они не могут простить и забыть то, что было. Это может тянуться месяцами, они не прощают даже тогда, когда мать приняла новый образ жизни и мышления отца.

Со временем они убедятся, что их отец стал другим человеком, и дадут ему понять это. Когда это случится, их можно будет приглашать к утренним периодам углубленного размышления, и они без злопамятства и предубеждения смогут принимать участие в повседневных беседах. С этого момента развитие отношений пойдет быстро. Часто после такого примирения результаты бывают просто поразительными. Переходит ли семья на духовную основу или нет, алкоголик должен сделать это, если он хочет выздороветь. Другие должны убедиться в том, что реальность его нового состояния вне всякого сомнения. Члены семьи, жившие с алкоголиком, способны поверить, только увидев воочию.

Вот еще один последний случай — один из наших друзей был заядлым курильщиком и пил много кофе. Несомненно, он злоупотреблял и тем, и другим. Заметив это и решив ему помочь, его жена начала корить его за такие привычки. Он согласился, что она права, но откровенно сказал, что не может переделать себя. Его жена была одной из тех женщин, с точки зрения которых в кофе и табаке заключено нечто греховное, поэтому она пилила его до тех пор, пока он не вспылил, а после пошел и напился.

Конечно, наш друг поступил неправильно, совершенно неправильно. Он должен был это признать и залатать прорехи, существовавшие среди его моральных преград. Хотя сейчас он один из самых активных членов АА, он все еще курит и пьет кофе, но ни его жена, ни кто-либо из его друзей больше не осуждают его за это. Жена поняла, что была неправа, когда придавала такое значение проблеме курения и питья кофе на фоне необходимости устранения более серьезного заболевания.

У нас есть три лозунга, которые уместно здесь привести:

Первым дело — главное.

Живи и давай жить другим.

Тише едешь — дальше будешь».

Если спросить сейчас на группах АА, что означает «Первым делом – главное», то вам скажут, что самое главное – это трезвость. Нужно что-то делать для трезвости.

Когда Доктора Боба как-то спросили: «Что означает лозунг «Первым делом – главное», то он ответил – «Прежде всего - ищи Царствия Божия!».

Мы как алкоголики – бессильны перед алкоголем. Мы бессильны принять решение – не пить больше Сегодня. Единственное, что мы можем сделать – это принять решение жить духовной жизнью Сегодня. Мы можем принять решение Сегодня искать Бога. Мы можем принять решение Сегодня применять наши духовные принципы во всех наших делах. Делать Сегодня молитву, медитацию, визуализацию. Сегодня помогать другим алкоголикам. И тогда Бог по своей Милости, Любви и Благодати даст нам трезвость на Сегодня.

Следующий духовный принцип – Живи и давай жить другим.

И дальше – Тише едешь – дальше будет.

Таким образом, мы завершили с вами разбор главы «Новые отношения в семье» или «Семья после».

Мы с вами прочитали и увидели огромное количество духовных принципов, которые находятся в этой главе и в главе «Обращения к женам». Нашей следующей задачей после того, как мы утвердимся в выполнении «12 на 12», будет то, что мы возьмем эти принципы в молитву, медитацию и визуализацию и начнем применять их во всех наших делах. Но все будет по порядку.

На этом мы завершим это собрание. Давайте побудем в тишине и поблагодарим Бога за эту встречу, и я прочитаю «Я отвечаю за это...»

«Я отвечаю за это...»

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...»

73 12 Шаг. Глава «К работодателям»

Привет всем! Меня зовут Коля Голубей. Я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на общение и начнём наше собрание.

«Великий Господь, Отец наш небесный! Я так благодарен Тебе за ещё одну чудесную возможность нам собраться вместе! Прошу Тебя, милостивый Отец, наполни наши сердца духом твоим святым, наполни наши сердца любовью, милосердием, добротой, состраданием, терпением! Прошу Тебя, Папочка! Помогни нам по-новому открыть книгу «Анонимные Алкоголики»! Помогни нам по-новому приобрести опыт в нашем собственном выздоровлении, в познании этого мира, в познании самих себя, в познании других людей! И самое главное, помогни нам приобрести новый опыт в познании Тебя, Папа! Будь с нами во время этого общения! Да пребудет с нами Твоё Благословление и Сила и Слава во веки веков! Аминь!»

Сегодня мы продолжаем изучать главы, посвящённые 12 Шагу и очередная глава-это глава «К работодателям». Основным автором этой главы является не Билл Уилсон, а человек по имени Хэнк Паркер, который был в составе директоров одной корпорации в 30-е годы. Он рассказывает часть своей истории в этой главе, но так же мы можем прочитать о нём в главе «Мнение доктора», когда доктор Силкуорт рассказывал о безнадёжном алкоголике, на котором тот поставил крест и который сильно его удивил, когда пришёл к доктору Силкуорту через год. Его историю неверующим можно было найти в первом издании Большой Книги.

Авторы Большой Книги благодаря своей прозорливости, смогли увидеть, что по мере того, как алкоголики начнут возвращаться к нормальной жизни, то они вернутся на рабочее место. Практически без исключения каждая компания имеет в своём персонале активных алкоголиков. И эта глава о том, как правильно донести весть о выздоровлении этим людям, которые ещё не потеряли свою работу. Для нас легче всего предположить, что самым быстрым и надёжным способом найти алкоголика, является обращение к врачам, священникам, адвокатам, полицейским и т.д.. Но очень часто мы упускаем очень много потенциально благоприятных мест для несения вести о выздоровлении. Это, конечно же, там, где работают алкоголики. Некоторые из нас пришли в Анонимные Алкоголики только благодаря тому, что их начальник был знаком с Большой книгой. Иногда это происходило благодаря тому, что кто-то пришёл в АА раньше нас, приходил возмещать ущерб нашему начальнику и рассказал ему об Анонимных Алкоголиках и Программе действий. В любом случае, есть большая вероятность, что многие алкоголики могут обрести выздоровление раньше, чем они опустятся на самое дно алкоголизма. Поэтому мы с вами начнём рассматривать главу «Обращение к работодателям».

Страницы 132, 133, 134 мы оставим для вашего собственного чтения. Мы попытаемся сконцентрироваться на этой сессии на конкретных инструкциях, которые даны в этой главе.

Страница 135, 2-й абзац. «Если вы хотите помочь алкоголику, откажитесь от представления, что его отношение к алкоголю такое же, как ваше». Мы будем разбирать рекомендации, которые даны начальникам неалкоголиков, но мы будем их переворачивать таким образом, чтобы мы сами могли ими пользоваться.

Страница 135, 3-й абзац: «Когда имеешь дело с алкоголиком, часто возникает раздражение, как это может человек быть столь слабым, глупым и безответственным. И даже когда узнаешь больше об этой болезни, то бывает, что это чувство только усиливается». Мне, как спонсору, очень часто приходится сталкиваться с собственным раздражением к людям, которые не понимают насколько всё серьёзно, не хотят делать Программу или саботируют выполнение Программы. И, если такое происходит, мне нужно заново расписывать инвентаризацию 4-го Шага. 1-я колонка: люди, которые не хотят делать Программу. 2-я колонка: не хотят делать Программу, не понимают серьёзность положения. 3-я колонка: промолиться за них. Расписать 4-ю колонку. Ещё раз. Когда мы начинаем нести весть о выздоровлении, делать Программу, то у нас начинают появляться особые специфические Resentment и по мере того, как у вас будет появляться опыт спонсирования людей, у вас начнёт появляться Resentment на людей, которые не делают Программу так, как вы считаете правильным, на людей, которые что-то делают не так... т.д. и т.д. и т.д. Ключом ко всему этому является 4Шаг, 10Шаг, молитва и постоянное наблюдение за собой.

137 страница, 2-й абзац: «Конечно, нельзя утверждать, что все алкоголики честные и справедливые люди, когда они не пьют. Это далеко не так, нередко алкоголики могут воспользоваться вашим добродушием». Мы те люди, которые вышли на путь помощи алкоголикам, должны понимать, что алкоголики очень больные люди и часто эти больные люди просто хотят воспользоваться нашими связями, деньгами - «проехаться на шару». И мы должны быть очень внимательными к этому и не давать им забираться нам на плечи. Читаем дальше. «Увидев ваше стремление понять и помочь, кое-кто из них может попытаться извлечь выгоду из вашей доброты. Если вы убедитесь в том, что алкоголик не хочет бросить пить, нужно уволить его. Чем быстрее, тем лучше. Если вы будете стараться удержать его на работе, то окажете ему плохую услугу». Здесь рекомендация даётся работодателям, но она так же подходит для нас, тех людей, которые спонсируют. Если мы увидим, что человек не хочет бросить пить, мы можем отказаться его спонсировать, т.е. уволить спонсируемого. Потому что мы должны сказать им правду, чтобы у них не было никакой иллюзии, что у них есть спонсоры и они в Программе. Если человек не делает Программу, я должен его уволить, я должен сказать ему правду, что он не делает Программу, что, если он сорвётся, чтобы он чётко знал, почему он сорвался.

138 страница. Подробные инструкции, которые были даны работодателям, но они так же подходят и для нас. 1-й абзац: «Заявите ему, что вы знаете, что он пьёт, и потребуйте, чтобы он прекратил пить». На полях напишите - «1-я».

«Можете добавить, что цените его способности, хотите, чтобы он продолжал работать у вас, но, если он не прекратит пить, вам придётся уволить его». -На полях напишите - «2-я».

«Твёрдая позиция в этом вопросе помогла многим из нас. Постарайтесь заверить его в том, что вы не намерены читать ему нотации, морализировать или осуждать его и что если вы это делали раньше, то по неведению». На полях напишите - «3-я».

Опять же, это подходит в две стороны: и работодателям и членам семьи и нам. Мы должны пользоваться всеми инструкциями и техниками несения вести, которые даны в книге. Читаем дальше. «Если это возможно, скажите, что не питаете никакой неприязни к

нему». На полях напишите - «4-я». Это то, что я говорю людям, которые сорвались. Я подхожу ко всем людям, которые срываются, и я говорю: «Я хочу, чтобы ты знал, что я тебя не осуждаю. Я хочу, чтобы ты знал, что я готов тебе помочь. Я не отворачиваюсь от тебя. Если я нужен буду тебе, свяжись со мной». То есть, я пользуюсь этим с теми людьми, которые срываются.

Дальше. «Здесь нужно попытаться объяснить ему, что алкоголизм является болезнью». На полях напишите - «5-я». Болезнь, которая имеет три симптома: феномен тяги, мышление алкоголика, духовная болезнь. «Скажите ему, что вы считаете его серьёзно больным человеком, возможно, даже обречённым, ...». На полях напишите - «6-я». «...и спросите, хочет ли он, зная это, излечиться». На полях напишите - «7-я».

Дальше. «Вы спросите, потому что многие алкоголики настолько изуродованы и отравлены алкоголем, что уже не хотят бросить пить и вернуться к нормальной жизни». Мы должны помнить всегда, что есть алкоголики, есть наркоманы, которые не хотят бросить пить или употреблять наркотики. И это их выбор. Моя задача искать тех людей, которые хотят и готовы сделать что-то, для того, чтобы бросить употреблять. И дальше вопрос. «А хочет ли он? Согласен ли он сделать нужные Шаги, выполнить всё необходимое, чтобы навсегда бросить пить?» Вот этот момент должен к нам врезаться, что мы должны квалифицировать людей. Первое, являются ли они вообще алкоголиками или нет. И второе, готовы ли они пойти на всё, чтобы бросить пить навсегда. Не на день, не на неделю, не на месяц, навсегда.

Дальше. Весь следующий абзац является 8 частью инструкции. «Если он говорит «да», то насколько это серьёзно? Не думает ли он в глубине души, что вас можно обмануть, а потом, отдохнув и получив лечение, он сможет время от времени пропускать стаканчик-другой, как все нормальные люди? Мы считаем, что человека нужно подвергнуть достаточно серьёзной проверке в этом вопросе. Следует убедиться в том, что он не обманывает вас или самого себя». На полях напишите - «8-я».

«Если он не хочет выздороветь, то зачем тратить на него время? Возможно, это покажется чересчур жестоким, но это самый разумный путь».

«Убедившись в том, что ваш служащий 1.хочет излечиться и 2.готов сделать всё, что нужно для этого, вы можете предложить ему определённую Программу действий». На полях напишите - «9-я».

«Большой части алкоголиков, если они выходят из состояния запоя, необходим курс терапевтического лечения. Эти проблемы нужно решать с вашим врачом. Какими бы ни были методы лечения, цель его...». Какая цель лечения? Какая цель обращения к врачу? «...полностью очистить сознание и тело от воздействия алкоголя». Провести «детокс», то есть вывести из организма, из крови алкоголь и наркотики. «Если ваш служащий окажется в опытных руках, то на это уйдёт не так уж много времени и денег. Лучше, если физическое состояние вашего подопечного будет таким, чтобы он смог спокойно и разумно рассуждать и не нуждался в алкоголе». Главная цель первого этапа выздоровления – это выйти из состояния активного употребления. Почему мы не можем самостоятельно, зачастую, это сделать? Потому что у нас неправильно устроен организм, у нас аллергия на алкоголь, у нас ненормальная реакция, у нас феномен тяги. И для того, чтобы остановить этот феномен тяги, в большинстве случаев, нам нужно обращаться к врачам.

Читаем дальше. «Если вы предлагаете ему пройти лечение, то, скорее всего, вам придётся заплатить за него, но мы полагаем, что вы должны заранее дать понять, что впоследствии все эти расходы будут вычтены из его жалования». На полях напишите - «10-я». Вы можете, как спонсор, оплатить лечение алкоголика, своего спонсируемого. И

здесь уже вам решать, делаете ли вы это за свой счёт, либо же вы договариваетесь с человеком, что, когда у него будет возможность, он отдаст вам эти деньги. Либо вы обговариваете это таким образом, что, когда он протрезвеет, то он заплатит за лечение, «детокс» кого то другого.

Читаем дальше. «Лучше, чтобы он чувствовал ответственность за происходящее».

«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». По другому счёту, это описание того, что мы называем «Духовный опыт».

Изменение душевного настроения, изменение способа мышления. Изменение отношения к жизни. То есть, мы читали, когда разбирали о духовном опыте, духовном пробуждении, что это такое. В результате нашего сознательного контакта с Богом и выполнении практических духовных действий у нас появляется жизненно важный Духовный опыт. Благодаря этому духовному опыту меняется наше мышление и меняется наше отношение к окружающему миру. И мы выздоравливаем от алкоголизма. Уходят вот эти симптомы духовного заболевания, вслед за ними уходит безумие употреблять и мы не начинаем употреблять, и у нас не включается феномен тяги.

«Каждому из нас приходится ставить выздоровление превыше всего, потому что без этого мы потеряли бы дом и работу». Возьмите в рамочку вот это предложение.

«Уверены ли вы в способности вашего служащего выздороветь? Что касается доверия, то способны ли вы сами отнестись к этому делу, как к сугубо личному? Способны ли вы никогда и ни с кем без его согласия не обсуждать прошлых поступков вашего подопечного и лечения, которому он подвергнется? Когда он вернётся на работу после лечения, неплохо основательно обсудить с ним все дела». На полях напишите - **«11-я».**

Страница 140, 2-ой абзац: *«Мы рекомендуем обратить внимание лечащего врача на нашу книгу, пока он будет лечить нашего алкоголика».* На полях напишите - **«12-я».**

«Часто, если книга предложена после того, как к больному возвращается способность читать и понимать прочитанное, а состояние алкогольной депрессии ещё сохраняется, у него появляется полное осознание его состояния». На полях напишите - **«13-я».** Опять же мы возвращаемся к тому, что самое лучшее время, чтобы говорить о трезвости с алкоголиком – это когда он выходит из активного употребления. Когда ему ещё плохо, когда всё его тело каждой молекулой помнит как это плохо – употреблять. Это лучшее состояние, чтобы говорить о трезвости. Пройдёт неделя-две, ему станет лучше и всё, говорить о трезвости будет бесполезно.

«Мы надеемся, что врач скажет больному, каково его состояние, каким бы оно ни было. Когда больному дадут эту книгу, лучше не говорить ему о том, что он должен следовать содержащимся в ней рекомендациям». На полях напишите - **«14-я».** *«Он должен самостоятельно принять решение».*

Страница 141, 1 абзац: *«Когда ваш служащий вернётся на работу, поговорите с ним».* На полях напишите - **«15-я».**

«Спросите его, полагает ли он, что ему удалось найти ответ на вопрос: как справиться с алкогольной проблемой? Если он чувствует, что может обсуждать свои проблемы с

вами, если он знает, что вы поймёте его и что вас не огорчит то, что он вам расскажет, ситуация может быть вполне благополучной для него».

«Если он должен вам какую-то сумму денег, вам нужно договориться о сроках выплаты долга». На полях напишите - «16-я».

Через абзац. «Самые первые враги алкоголика – это чувства обиды, ревности, зависти, разочарования и страха».

Страница 142, 2-й абзац полный: «Как социальная группа, алкоголики – очень энергичный народ. Они умеют работать и умеют развлекаться. Пройдя лечение, алкоголик будет стараться изо всех сил работать как можно лучше. Будучи ослабленным физически и вынужденный приспособливаться к жизни без алкоголя, он может перестараться. Возможно, вам придётся сдерживать его желание работать по 16 часов в сутки». На полях напишите - «17-я».

Возможно вам, как спонсорам нужно будет сдерживать желание алкоголиков работать по 16 часов в сутки. Потому что очень быстро мы можем загнать себя до такого состояния, что наш разум скажет: нам нужно отдохнуть, рюмочка, «напасик» травы, вперёд! Поэтому, нам нужно отдыхать. Это очень важная часть выздоровления - научиться отдыхать, расслабляться.

Читаем дальше. «Возможно, вам придётся уговаривать его пойти поразвлечься». На полях напишите - «18-я».

«Он будет стараться много работать с другими алкоголиками и, возможно, будет отвлекаться в рабочие часы. Было бы полезно предоставить ему в этом некоторую свободу – такая работа с ними необходима для него, чтобы поддерживать трезвый образ жизни». На полях напишите - «19-я».

Дальше. Смотрим на страница 143, 2-й абзац (полный): «Если он споткнётся снова, хотя бы раз, вам придётся самому решать, уволить его или нет». На полях напишите - «20-я».

«Если вам кажется, что он нетвёрд в своём решении, то вам нужно уволить его». На полях напишите - «21-я». Если мои спонсируемые срываются, то я нерываю спонсорские взаимоотношения, если человек готов двигаться дальше. Мы просто продолжаем работать по Шагам. Если человек срывается и ничего не хочет с этим делать, мы рываем спонсорские взаимоотношения.

«Если же вы считаете, что он делает всё, что может, то можно дать ему ещё один шанс. Но вы не должны чувствовать себя обязанным держать его на работе, ибо вы уже выполнили то, что обещали ему». Это относится как к работодателям, как к членам семьи, так и ко мне, как к спонсору.

Страница 144, 3-й абзац: «Подведём итоги. Нельзя увольнять человека за то, что он алкоголик. Если он хочет бросить пить, нужно дать ему шанс. Если он не хочет или не может им воспользоваться, его следует уволить. Исключения из этого правила редки».

Вот это краткий обзор главы «Обращение к работодателям». Всё заключено в один маленький абзац. Теперь смотрите, если вы будете делать 9-й Шаг своим работодателям, у которых есть проблемы с работниками в сфере алкоголя, т.е. алкоголизма. То вы можете дать почитать им эту главу и объяснить инструкции, которые в ней приведены. Вы можете предложить свою помощь этим людям как выздоровевший алкоголик. На этом инструкции по поводу главы «Обращение к работодателям» закончились. И давайте закроем наше собрание минуткой молчания и прочитаем «И я отвечаю за это».

«И я отвечаю за это...»

Если кто либо, где либо,

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...».

74 11 Шаг. 12 на 12. 4 часть

Привет всем! Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наши общения и начнем собрание.

«Господи, Отец наш небесный, Великий Господь, Папочка дорогой, прошу Тебя, вложи правильные слова в мою молитву. Господи я отдаю себя Тебе, от пяток до макушки, чтобы Ты создавал и творил, как Тебе угодно. Освободи меня Господи от рабства моего эгоизма, чтобы я выполнял и служил Тебе Господи, Прошу Тебя Господи, избавь меня от всего, что тяготит меня. Чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу, Твоей силой, Твоей любовью, Твоим путем в жизни, да исполняю я Твою волю всегда. Аминь».

Здравствуйте еще раз, и так на этом собрании, мы будем заканчивать говорить о 12 на 12, 12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций. По большому счету, вы уже должны, 3 недели практиковать, молитву, медитацию и визуализацию и мы закроем этот вопрос на этом собрании, то есть вы ознакомитесь, со всеми 12 часть 12 на 12.

Итак, открываем страница 85 и читаем с самого верха. *«Если это возможно, мы просим наших жен или подруг и друзей присоединиться к нам в нашей утренней медитации».* Четкое руководство - мы можем приглашать других людей, для того что бы делать групповые молитвы и медитации. Это очень круто, это очень повышает духовную связь между людьми. Особенно, если это члены группы или члены семьи, то есть, все это начинает связывать нас на более глубоком уровне. *«Если мы принадлежим к религии, которая требует определенного утреннего ритуала, мы также соблюдаем его. Если мы не принадлежим к религии, то мы сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы касающиеся принципов, которые мы обсуждали».* Вот это 10 часть 12 на 12 так, как предлагает это делать Дейв. Что нужно сделать? Нужно выбрать те молитвы, которые нравятся вам, программные или не программные молитвы, и практиковать их каждый день. Это может быть молитва 3 Шага, 7 Шага, молитва святого Франциска, молитва маленького принца, которую мы читали, любая молитва, которая вам нравится. Мы берем эти молитвы в медитацию, то есть, взвешиваем каждое слово, пропускаем через визуализацию. Я делаю вот этот кусочек, в самом конце, то есть, я после того как сделаю 11 часть и 12, становлюсь на колени и вот произношу молитвы стоя на коленях, в самом конце.

Идем дальше. *«Существует масса полезных книг»*, еще одна рекомендация, мы должны читать книги. Читать книги, слушать семинары, спикеров, выступления, не обязательно Анонимных Алкоголиков. Мы должны развиваться. Мы протрезвели, и чем больше мы будем впитывать в себя новых знаний, тем больше практических рекомендаций мы можем получить.

«Рекомендации вы можете получить у священника или раввина. Постарайтесь поскорей понять, в чем правы верующие люди. Воспользуйтесь тем, что они предлагают».

Дальше идет 11 часть 12 на 12. *«В течении 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 по много раз в день "Да исполнится воля Твоя"».* И так, что мы делаем в этом 11 части? Утром мы должны помолиться Богу. **«Боже, если у меня будут сегодня, сомнения или волнения по какому-то поводу, помоги мне сделать паузу и попросить Тебя указать правильную мысль или действие. Боже, помоги мне постоянно напоминать себе, что я больше не руковожу своей жизнью», смиренно повторяя по многу раз в день "Да исполнится воля Твоя"».** Дальше, я делаю визуализацию того, как я буду в течение дня, останавливаться и делать паузу. Утром я делаю мини тренировку. Для чего? Для того, чтобы мне легче было в течение дня делать паузы. Итак, я произнес молитву, закрываю глаза и пытаюсь увидеть, как я в течение дня, останавливаюсь, делаю паузу. Я сделал, вдох- выдох, вдох- выдох, вдох- выдох. Затем я на своем мобильном телефоне выставляю функцию мульти будильник. На моем мобильном телефоне, можно выставлять функцию, что бы было несколько будильников в течение дня. Я начал с того, что начал ставить время, на 12 дня, 16 часов дня и в 19 часов вечера. Вот, и когда в течение дня в 12 часов, в 16 часов или в 19 часов, звонил будильник, я останавливался, делал паузу и делал маленькие медитации, в течение дня. Т.е., буквально я свой день останавливал, делал паузу. Мой день стал не большим длинным процессом, а разбитым на маленькие этапы. В течение этого времени, буквально 2х, 3х, 4х минут, когда я делал паузы, я приходил в себя. Делал дыхательные упражнения, 10 глубоких вдохов и выдохов, смотрел вокруг себя, где я нахожусь, что я делаю, в это время успокаивается мой разум. 3 паузы в течение дня. Сейчас я делаю паузы, один раз в час. Мой будильник стоит каждый час. Если я еду в транспорте, работаю, я его выключаю и сразу же, если у меня есть возможность, делаю паузу. Простая и коротенькая молитва **«Боже, я больше не руковожу своей жизнью. Да будет исполнена Твоя воля, не моя».** Все! Я могу просто, несколько секунд, посмотреть по сторонам, где я нахожусь, что я делаю, какие мысли в моей голове. Моя задача, вернуться в здесь и сейчас, не улетать в прошлое и в будущее, вернуться в здесь и сейчас. Таким образом, мой день разбит на этапы.

Зачем делать паузы? Для того чтобы у нас было обещание, которое дано дальше в книге. *«От этого уменьшается опасность возникновения волнений, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе и совершения необдуманных поступков. Мы становимся гораздо более умелыми. Мы не так легко утомляемся, потому что мы не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы строили свою жизнь таким образом, чтобы она устраивала только нас».* Эти паузы, позволяют избегать, этих волнений, беспокойств. Я могу сделать просто, вдох- выдох, вдох- выдох, остановиться.

Сейчас я делаю паузы, после каждой работы со спонсируемыми. После того как я поработал с человеком, сказал ему, досвидание, он ушел, или мы по телефону разговаривали, по скайпу. Я делаю паузу буквально одну минутку. После общения со спонсируемым я провожу время с Богом. После того, как я делаю записи, я тоже стараюсь делать паузы. Постоянно поддерживать, связь с Богом, постоянно обновлять, постоянно возвращаться. Чем ближе я к Богу, тем меньше безумия в моей жизни. Чем ближе я к Богу, тем больше правильных решений и действий я делаю. Вот, поэтому утром мы тренируемся, мы делаем виденья того, как мы будем делать паузу в течение дня, а затем начинаем их активно делать. Вот это называется медитация в течение дня, 11 Шаг в течение дня.

Большинство людей, не делает, вот эту практическую часть 11 Шага. Вы должны начать делать. Утром мы молимся и создаем видение- визуализацию, как мы будем делать это в течение дня, а затем в течении дня мы должны это активно практиковать. Итак, я уже сказал, у меня есть таймер, делаю паузы по таймеру, затем делаю паузы после работы со спонсируемыми, затем делаю паузы после работы, если я работаю дома, делаю что-то там, с папой, по дому работаю, то после работы я тоже стараюсь сделать паузу. После того как я прихожу домой с улицы, с университета или с группы, или просто я был в городе где-то, и я

возвращаюсь домой, тоже делаю паузу. Почему? Потому что я возвращаюсь из мира домой. Мой разум еще мыслит категорией мира, маршрутки, люди какие-то, какая-то работа, суета. Я вернулся домой и мне нужно вернуться к домашним реалиям, то, что тут есть папа, мама, нужно с ними как-то взаимодействовать. Не пребывать в своей голове. Когда я еду в транспорте, я могу тихонечко забиться на заднем сиденье, и сидеть там, слушать mp-3 плеер, лекцию какую-то, а тут я вернулся и мне нужны другие качества, мне нужно быть открытым к общению с моими родственниками. Поэтому вот, сделал маленькую паузу, напомнил себе, что я уже вернулся домой.

Дальше, еще парочку практических рекомендаций по поводу медитаций в течение дня. Когда я ежу в маршрутках, что я могу делать:

1) Благославлять людей. Например, я еду в маршрутке и говорю **«Господи, прошу тебя, откройся сегодня по новому для людей, которые едут в этой маршрутке. Прощу Тебя, благослови духом твоим святым, этот транспорт. Пусть со всеми людьми, которые едут в этой маршрутке, все будет хорошо. Будь с нами вовремя этой поездки, да пребудет с нами Твое благословение»**. Могу ехать в маршрутке и желать всем счастья. Мысленно: «Я желаю всем счастья, я желаю всем счастья, я желаю всем счастья», и посылать - любовь, счастье людям, которые вокруг меня. Все это духовная практика, все это медитация прямо посреди маршрутки. Для чего я это делаю? Мы как-то с вами разговаривали о сути медитации. Для того чтобы мне думать о какой-то ерунде, мне ничего не нужно делать, этот хлам будет в моей голове и так. Для того что бы в моей голове было что-то хорошее, мне нужно делать волевое решение. И поэтому это ваш выбор - либо же ехать в маршрутке и думать в очередной раз о каком-то безумии, о своем эгоизме, вариться в страхах, в злобе: что-то, там, на работе вам сказали... Либо же наполнять ваше сознание, чем-то хорошим, молитвой и медитацией, посылать счастье другим людям. Это одна из форм медитации в течение дня.

2) Я могу идти или ехать в той же маршрутке. Я закрываю глаза, делаю вдох-выдох и говорю **«Боже, покажи мне красоту Твоего мира»**. Простая молитва. Я открываю глаза и пытаюсь увидеть, что-то чего я не видел, никогда до этого. Могу попросить **«Боже покажи мне, что-то чего я не видел раньше»**.

Если вы начнете практиковать, такую медитацию в течение дня, фантастические вещи откроются вам, вы увидите красоту природы, заката, домов, машин, людей. Все это позволяет нам вернуться в здесь и сейчас. Особенно это работает, если я иду по городу и думаю настолько громко, что я даже транспорт общественный не слышу, не слышу сотни людей, которые вокруг меня. Я останавливаюсь, закрываю глаза, коротенькую молитву про себя **«Боже, покажи мне что-то хорошее, покажи мне красоту Твоего мира»**. Открываю глаза. Ух-х-х, просто весь этот мир, вся его красота, звуки, запахи, краски, все это обрушивается на меня. И так становиться жить намного, намного лучше.

3) Медитация с деревьями. Было время, когда я шел с университета по одной и той же дороге каждый день. И вот каждый день, я в начале аллейки останавливался и просил, чтобы Бог открыл мне красоту деревьев. Я просто гулял по этой аллеике и наблюдал за деревьями. Глупо или нет? Но, деревья состоят: ствол, ветки и листья. После того, как я понаблюдал за ними, несколько недель я увидел, что деревья очень, очень разные, как и люди. Есть деревья величественные, другие не очень, есть красивые деревья, есть такие странненькие, есть толстые деревья, есть тонкие. Абсолютно все деревья, очень, очень разные.

Вы можете практиковать, те техники, которые я вам предложил, можете найти какие-то свои техники или прочитать в книге о каких-то техниках, медитациях в течение дня или вы сами, что-то придумаете. Главное стараться, наполнять свой день, как можно больше духовностью. Вносить идею Бога во все наши дела.

Возвращаемся к нашему утреннему процессу 12 на 12. Страница 85 *«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. Смирненно повторяя по многу раз в день, “Да исполниться воля Твоя”»*. И дальше я иду по этой странице, переворачивая предложение в молитву, как я вам показывал раньше. Я прошу **«Господи, прошу Тебя, избавь меня, от возникновения, волнения, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе и совершения необдуманных поступков. Сделай меня Господи более эффективным, помоги мне сегодня, не утомляться и не сжигать бессмысленно энергию, так, как я это делал это раньше. Господи, прошу Тебя, дисциплинируй меня, тем простым способом, который Ты описал в этой книге»**.

Этот абзац на странице 85, предпоследний абзац, звучит так. *«Мы алкоголики страшно не дисциплинированы, поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали»*. 10 и 11 Шаги это дисциплина, я показал вам на личном примере, как можно утреннюю часть 11 Шага, молитву, медитацию, визуализацию переносить в течение дня. Это все, чрезвычайно практичный процесс, это ни какая-то тумбо-юмбо. Мы все можем переложить на практику, на действие. Поэтому, мы должны практиковать ежедневно, вот эту дисциплину 10, 11 Шагов.

Давайте посмотрим последний кусочек 12 на 12, который находится на страница 160, 1-ый абзац *«В нашей книге вы найдете только предложение. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам»*. 12 часть - *«Спрашивайте Его во время вашей утренней медитации, что вы можете сделать для тех, кто еще болен»*. Молитва **«Господи, скажи мне, что я могу сделать сегодня для тех, кто еще болен»**. А дальше мне нужно настроиться и попытаться получить руководство от Бога. Возможно, это будет: позвони какому-то человеку, сходи в наркологию, сегодня у тебя спонсируемый. Я вам расскажу, как появился семинар -Сообщество Духа. Я каждый день спрашивал у Бога, какова Его воля на сегодня для меня, что мне сегодня сделать для тех, кто еще страдает и каждый день получал одно и то же руководство: переводить «Сообщество Духа». Как появился этот семинар, после того, как я закончил переводить «Сообщество Духа», я спросил Бога, Боже, что дальше? Я получил четкое руководство, делать этот семинар, а также пособие, для изучения Большой Книги. И каждый день, в течение этих нескольких месяцев, пока я делаю этот семинар, я тоже спрашиваю Бога, что мне сегодня делать для тех, кто еще страдает. Ответ: делать этот семинар. Он подходит к завершению и скоро, мы скажем друг другу, до встречи. Я не знаю, что будет дальше. Сегодня я знаю, что мне нужно делать для тех, кто еще страдает. Делать этот семинар. Я не знаю, какие руководства получите вы, но если вы будете делать каждый день 12 на 12, если каждый день, вы будете спрашивать Бога, что вы можете сделать, для тех, кто еще страдает, вы начнете получать ответы. Дальше написано *«Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве, вы навели порядок . Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего нет у вас. Следите, чтобы ваши взаимоотношение 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»*. Это великий факт для меня, что Бог делает со мной, через меня. Представьте себе группу 10,15,20 человек, в которой каждый из этих людей, каждый день, спрашивает у Бога, что я могу сегодня сделать, для тех, кто еще страдает. На сколько, измениться все наше Сообщество, в Украине, в России, если все мы, будем задавать себе каждый день вопрос: что я могу сегодня сделать для тех, кто еще страдает? Я надеюсь, что я, когда нибудь буду свидетелем того, что это произойдет, что мы пробудимся Духовно, как Сообщество, не отдельные члены нашего сообщества, не Коля Голубей в каком-то Запорожье, а все мы, как Сообщество Анонимных Алкоголиков в Украине, в России, в Белоруссии. Я очень надеюсь на это и единственные люди, кто может это сделать, это мы сами.

Как мы можем это сделать? Сделав простую Программу Анонимных Алкоголиков, а затем нести эту Программу алкоголикам которые все еще страдают. Таким образом, я делаю этот 11 часть 12 на 12 , а затем я возвращаюсь снова к страница85, к руководству *«Если вы не принадлежите ни к какой религии, то мы сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали»*. Когда я завершил 12 на 12, я снова становлюсь на колени и читаю, обычно молитву 3-го Шага, 7-го Шага, «Отче Наш» или любую другую молитву, которая придет в мою голову или это свободная молитва, свободное общение. И на этом завершается мой утренний процесс.

Я практикую, все 12 ежедневных молитв, 12 медитаций, визуализаций в течение дня. Затем в течение дня я делаю паузы. Я вношу идею Бога во все мои дела, я уже рассказывал вам - что я делаю в течение дня, это 10 Шаг. Интенсивно делаю 10 Шаг, делаю паузы, вношу идею Бога во все мои дела. Таким образом, весь мой день наполняется духовностью, вот этой силой Бога. И затем вечером, я становлюсь на колени и благодарю Бога за то, что Он был в течение дня со мной, произношу какую-то молитву. Затем, я просто ложусь на кровать и спрашиваю Бога, хочет ли Он, что ни будь мне сказать, нужно ли мне что нибудь сделать для Него в течение завтрашнего дня. Иногда я получаю руководство, иногда я просто засыпаю сразу же. И таким образом завершается мой день. Я делаю всю духовную работу утром, затем в течение дня практикую духовные принципы. Вечером я завершаю день, коротенькой молитвой и медитацией. Вот это все, что я хотел рассказать вам, по поводу молитвы, медитации и визуализации.

Вашим домашним заданием, будет на следующей неделе, да и вообще в дальнейшем, интенсивно практиковать, 12 молитв, 12 медитаций, 12 визуализаций. Если вы будете делать это великие вещи произойдут в вашей жизни, ваша жизнь кардинально изменится. Если вы наполните свою жизнь, Богом, духовностью, расскажите мне о том, как изменилась ваша жизнь. Давайте завершим наше собрание, минуткой молчания. Поблагодарим, что Бог был с нами во время этого общения и закончим *«Я отвечаю за это»*:

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...».

75 12 Шаг - Заглянем в наше будущее

Привет всем! Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и начнем наше собрание.

«Господи, Боже мой, папочка дорогой, Отец мой Небесный! Прошу тебя, наполни наши сердца духом Твоим Святым! Прошу Тебя, вложи правильные слова в мою молитву! Господи, я отдаю себя Тебе, со всем, что у меня есть, и хорошим, и плохим. Прошу Тебя, Господи, освободи меня от всех недостатков характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и для тех людей, которые сейчас будут слушать эту запись. Прошу Тебя, Господи, дай мне все, что нужно для того, чтобы быть идеальным проводником Твоей воли вовремя этого выступления. Папочка, Боже, дорогой, прошу Тебя, смягчи наши сердца, смягчи наши души, будь с нами вовремя этого общения. Аминь».

И так, на этом собрании мы заканчиваем изучение глав, посвященных 12 Шагу и сегодня мы будем изучать главу "Заглянем в наше будущее". 11 глава "Заглянем в наше будущее" переводится напрямую с английского - "Визуализация для вас". То есть, в этой главе для нас создадут какое-то видение, видение того, как нам строить Сообщество в той местности, в которой мы живем.

Как появилась эта книга? Первые сто алкоголиков протрезвели, большинство из них было сосредоточено в районе Акрона, Кливленда и Нью-Йорка. Эти люди собрали весь свой опыт того, как они выздоровели от алкоголизма. И они дали в этой книге информацию того, как человек, которому попадет книга "Анонимные Алкоголики" может выздороветь от алкоголизма, а затем, начать строить Сообщество Анонимных Алкоголиков в том месте, где он живет. И вот эта 11 глава "Заглянем в наше будущее" или "Визуализация для вас"-мощный и полезный кусочек информации для нас. Эта глава дает нам очень практичное руководство к действию по развитию Анонимных Алкоголиков в любом месте на земле.

Точно так же, как и все предыдущие главы Большой Книги, эта глава основана на опыте и знаниях основателей нашего сообщества. А так же их личном опыте, выполнения Программы выздоровления и несении вести Анонимных Алкоголиков тем алкоголикам, которые еще страдают. Как результат выполнения 12 Шагов Анонимных Алкоголиков изложены в Большой Книге. *«Мы выздоровели от алкоголизма, мы выздоровели от, казалось бы, безнадежного состояния мышления тела»*. И это великое обещание нашей программы. *«Достигнув духовного пробуждения, как результат этих Шагов...»*, чтобы поддерживать это духовное пробуждение и укреплять нашу трезвость, мы - выздоровевшие алкоголики, увидели жизненно необходимым искать других алкоголиков, которые все еще страдают, как страдали мы. И нести им весть о выздоровлении, как это сделал Билл в мае 1935 года, когда он пришел к доктору Бобу, чтобы, прежде всего, обеспечить свою трезвость. Мы показываем этим алкоголикам, что мы знаем из личного опыта ужасы, боль того состояния, в котором они живут. Мы являемся для них демонстрацией Бога, как мы его понимаем. Это может вызвать у них заинтересованность в том, что же произошло с нами. Когда они спрашивают об этом, то мы рассказываем им наши истории, как это было, что произошло и как это сейчас. Мы не заикливаемся на проблеме, мы должны рассказать им о проблеме, истинной природе алкоголизма, то есть, 1Шаге, в чем суть алкоголизма, феномен тяги, мышление алкоголика, духовная болезнь. Мы должны рассказать о решении обретения духовного опыта, 2Шаге и о практической программе действий с 3 Шага по 12. Если мы увидели, что они хотят получить то, что есть у нас, то мы должны помочь им получить экземпляр Большой Книги и помочь им пройти путь выздоровления, который изложен в книге в виде 12 Шагов.

Так же мы делаем попытку приобщить семьи этих алкоголиков к духовной жизни. Через какое-то время мы увидим, что вокруг нас уже есть несколько выздоровевших алкоголиков. Мы осознаем необходимость в том, чтобы структурировать наше Сообщество. Мы начнем процесс объединения нескольких разрозненных алкоголиков в группы Анонимных Алкоголиков. Затем, как группа Анонимных Алкоголиков, мы присоединимся к всемирному сообществу Анонимных Алкоголиков. Эта глава описывает этот процесс. Всей этой работой мы сделаем большую услугу обществу, в котором мы живем. Это может быть нашим возмещением ущерба, который мы принесли этому обществу. Множество людей, страдающих от этой болезни, смогут обрести выздоровление и новую жизнь, если мы будем активно нести весть об Анонимных Алкоголиках.

Страница 147, книги «Анонимные Алкоголики» и начнем читать главу "Заглянем в наше будущее" или "Визуализация для вас".

Первые два абзаца, а также, следующий абзац на страницах 148 это три абзаца, которые описывают духовную болезнь. Это то, как мучаются алкоголики, когда они употребляют и когда они трезвые. Давайте прочитаем:

«Для большинства людей алкоголь связан с весельем и общением с друзьями. Он будит воображение, приносит освобождение от забот, скуки и беспокойства. Он дает ощущение радостной близости с друзьями и заставляет думать, что жизнь прекрасна. Совсем другое испытывали мы в те последние, тяжелые дни запоев. Никакого ощущения прежних радостей, они остались только в воспоминаниях. Никогда не удавалось нам воскресить в себе счастливые моменты прошлого. Мы испытывали настойчивое желание получать удовольствия от жизни, как когда-то. И вместе с тем нами владела болезненная, навязчивая идея, что произойдет чудо, мы вновь обретем утраченный контроль, и возвратятся времена, когда мы были счастливы. Мы делали еще одну попытку, и снова испытывали горечь поражения. Чем меньше терпения по отношению к нам оставалось у окружающих, тем в большей степени мы изолировали себя от общества, от самой жизни. Мы стали подданными короля Алкоголя, дрожащими обитателями его безумного царства. Леденящий душу туман одиночества окутал нас, все сгущаясь и становясь чернее. Некоторые из нас отыскивали для себя злчные места, в надежде найти понимание и одобрение. На время это давало утешение, а потом следовало забытие и страшное пробуждение, когда перед нами вставали четыре чудовищных всадника - Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаянье. Несчастные пьяницы, которые прочтут эту страницу, поймут, о чем идет речь».

Если вы настоящий алкоголик, каким являюсь я, то вы понимаете, о чем идет речь. Вы понимаете, что такое Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаянье. Вы понимаете, что такое леденящий туман одиночества, вы понимает, что такое полная изоляция от общества, от семьи, от друзей и, в конечном итоге, даже от самого себя. Все это признаки духовного заболевания. Все это было со мной, и когда я употреблял и в еще большей степени, когда я становился трезвый. Переворачиваем страницу: *«Время от времени какой-нибудь непросыхающий пьяница, в редкую минуту трезвости говорит себе: "Мне совсем не хочется выпить. Я чувствую себя гораздо лучше. Я лучше работаю. Мне сейчас гораздо лучше. Как люди, ранее страдавшие от алкоголя, мы только улыбаемся, слыша все это. Наш друг напоминает нам мальчика, который насвистывает что-либо в темноте, чтобы побороть страх. Наш друг обманывает себя. На самом деле он многое отдал бы за то, чтобы как следует выпить, но при этом чувствовать себя нормально. Скоро он возьмется за старое, потому, что без алкоголя он чувствует себя несчастным».*

Он чувствует себя несчастным без алкоголя. Алкоголь на какое-то время давал облегчение вот этому духовному заболеванию, которое мучило нас. Если вам нужно, можете еще раз прослушать трек, посвященный духовной стороне алкоголизма, где я прошел через всю книгу, показал вот эти места, где описаны духовные заболевания. Читаем дальше:

«Он не представляет себе жизни без алкоголя. Потом наступит время, когда он не сможет представить себе ни жизнь без алкоголя, ни жизнь с чередой запоев». Страшная дилемма алкоголиков. Я не могу не жить трезвым, не могу не употреблять. Страшная дилемма алкоголиков. Я мучаюсь и когда я употребляю и мучаюсь так же, когда я трезвый. У меня не проблема, у меня дилемма. У меня нет хорошего выбора. И единственный путь это- приобретение жизненно важного духовного опыта. Есть люди, которые не являются алкоголиками - тяжелые пьяницы. Им не нужен Духовный опыт, чтобы чувствовать себя нормально в трезвом состоянии. У этих людей проблемы с алкоголем. Они перестали пить, и у них проблема решилась. У меня - дилемма. Я перестаю пить, и моя проблема не решается. Перестать пить для настоящего алкоголика это только начало. Перестать пить для тяжелого пьяницы - это конечный результат. Большая, большая разница. Читаем дальше:

«Он познает такое одиночество, которое известно лишь немногим. В трезвом состоянии он окажется у обрыва. Он захочет умереть». Все это описывает состояние алкоголиков, как в нетрезвом состоянии, так и в трезвом. Все это описание болезни

алкоголизма, которая не заканчивается, когда мы заканчиваем пить. Она продолжается, она прогрессирует, она не останавливается.

Читаем дальше, страница 148, второй абзац: *«Мы рассказали, как мы выбирались из этого состояния безысходности»*. С 1 по 12 Шаг, от корки этой книги, от названия "Анонимные Алкоголики" и до этой страницы мы говорили о том, как выбраться из состояния безысходности. Эта книга о том, как выздороветь от, казалось бы, безнадежного состояния мышления и тела. И люди нам рассказали, как они выздоровели. Дальше стоит вопрос, вы говорите себе: *«Да, я хочу бросить пить, но неужели я должен обречь себя на жизнь, в которой я вижу себя глупым, скучным и мрачным, как те благочестивые моралисты, которые мне так несимпатичны? Я знаю, что должен обходиться без алкоголя, но как это сделать? Можете ли вы предложить равноценную замену?»*. Это то новое, что принесли Анонимные Алкоголики равноценная замена, когда мы ходим в наркологию и говорим просто о проблеме или когда новичок приходит на группу, мы начинаем говорить кто, как, где пил, сколько пил, первый Шаг. Люди говорят проблема, проблема, проблема. Все это правильно. Нужно сказать пару слов о проблеме. Но нельзя заикливаться на проблеме. Мы должны говорить о решении, мы должны говорить о практической программе действий, мы должны говорить о том, как наша жизнь поменялась после того, как мы выздоровели от алкоголизма. И в результате того, что мы выздоровели от этого духовного заболевания, мы стали чувствовать себя хорошо, счастливо, радостно, свободно в трезвом состоянии. Мы перестали мучиться от этих безумных симптомов духовного заболевания. Из-за этого у нас не возникает безумная идея идти употреблять. Когда у нас нет этой идеи, у нас не включается феномен тяги, потому, что мы не пьем. Все это мы должны нести новичкам: проблему, решение, набор практических действий в виде Программы выздоровления.

Читаем дальше: *«Да, такая замена есть, и это намного больше, чем просто замена. Это наше братство А.А. это Сообщество Анонимных Алкоголиков. Там вы сможете освободиться от забот, скуки и беспокойства. Ваше воображение снова пробудится. Жизнь, наконец обретет смысл. Перед вами лежат лучшие годы вашей жизни. Таким нам представляется наше братство, и таким же оно покажется и вам»*.

Напишите на полях – **«Это первая часть того, как мы будем строить наше Сообщество»**. Сообщество, о котором мы мечтаем в том месте, где мы живем. В результате того, что мы протрезвели индивидуально, в результате выполнения этих Шагов, мы теперь должны нести эту весть другим и начать строить вокруг себя группы Анонимных Алкоголиков. Так как мы уже говорили, в этой главе есть инструкции того, что и как мы должны делать. И как это должно выглядеть и это первая часть инструкции.

Читаем дальше: *«Как войти в ваше братство? - спрашиваете вы. Где можно найти этих людей?»*. И дальше нам дадут ответ на этот вопрос, где искать алкоголиков? *«Вы найдете их по соседству. Рядом с вами умирают беспомощные алкоголики, подобно людям на тонущем корабле. Если вы живете в большом городе, их сотни вокруг. Стоящие на разных ступенях общественной лестницы, богатые и бедные, они - будущие члены А.А., среди них вы найдете 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»*.

Напишите на полях – **«Это вторая часть инструкции»**.

И дальше напишите – **«Общая проблема + общее решение»**.

Что нас связывает? Нас связывает общая проблема и общее решение.

Помните, мы в главе «Выход есть» читали, что наши узлы цементируют две вещи - общая проблема и общее решение. На одной проблеме долго не уедешь, у нас должна быть одна проблема и одно решение.

Читаем дальше: *«Тогда вы поймете, что значит отдавать себя другому чтобы он выжил и заново открыл для себя радость жизни. Вы познаете в полной мере смысл выражения: "Возлюби своего ближнего, как самого себя". Может показаться невероятным, что эти люди смогут стать снова счастливыми, уважаемыми и способными приносить пользу. Как могут они подняться из своего состояния падения, безнадежности и полной утраты репутации? 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.»*

На полях – **«3 часть»**.

Читаем дальше: *«Мы все еще живем в мире чудес. Наше выздоровление является доказательством этого. Мы надеемся, что когда появится эта книга, подобно соломинке в море алкоголизма, потерявшие надежду алкоголики схватятся за нее, чтобы обрести спасение»*. В этом абзаце написано, как нужно делать 12 Шагов в Анонимных Алкоголиках, их нужно делать так, как тонущий человек ищет спасение, хватается за все, что вокруг. Не так: «Ну, я не знаю буду я делать или не буду». Так это не работает, далеко с таким подходом не уедешь.

Читаем дальше: *«Многие из них, мы уверены, встанут на ноги и смогут жить дальше. Они войдут в контакт с другими алкоголиками, и в каждом городе и поселке появятся братства А.А., которые станут прибежищем для тех, кто ищет выход из тупика. После прочтения главы "Работая с другими" вы в основном поняли, как мы устанавливаем контакт с другими алкоголиками и помогаем им восстановить здоровье»*.

На полях – **«4 часть инструкции. Мы ищем алкоголиков, а не они нас!»**.

Глава «Работая с другими» описывает, как нам надо искать спонсируемых, как нам надо искать других алкоголиков. Не так, как они должны нас искать, а как мы должны их искать, потому, что огромное количество людей в нашем Сообществе и групп ждут, когда же кто-то придет к ним на группу, а никто не приходит. Книга Анонимные Алкоголики рассказывает, что это мы несем весть о выздоровлении, потому, что это нужно для нашей трезвости. Это Билл принес весть о выздоровлении доктору Бобу, это не доктор Боб искал Билла. Нет, Билл искал других алкоголиков и нашел доктора Боба, потому что это нужно было для его трезвости.

Читаем дальше: *«Предположим теперь, что благодаря вам несколько семей приняли новый образ жизни. Теперь вы хотите узнать, как вести себя дальше. Возможно, лучший способ показать вам ваше будущее - это описать, как росло наше братство. Вот наш короткий рассказ»*. Дальше нам будет дан коротенький рассказ, экскурс по истории анонимных алкоголиков. *«Много лет тому назад, в 1935 году, один из нас поехал в некий город на западе страны»*. Этим человеком был Билл Уилсон и он поехал в город Акрон штат Огайо. *«С деловой точки зрения поездка оказалась неудачной. Если бы ему удалось задуманное, то он бы в финансовой области стал на ноги, что казалось ему на тот момент жизненно важным. Но его затея привела к судебному иску и полностью провалилась. Судебное расследование проходило в обстановке споров и недоброжелательства. Так он оказался в незнакомом месте с чувством горького разочарования, опозоренный и почти без средств. Физически надломленный, не пивший лишь в течении нескольких месяцев, он понял, что попал в серьезную переделку. Ему хотелось посоветоваться с кем-нибудь, но с кем? Однажды в полдень он мерял Шагами*

вестибюль гостиницы, размышляя над тем, где достать денег, чтобы оплатить счет за проживание». Эта гостиница называлась " Мэйфлавуор". «Вдруг он увидел под стеклом лист с адресами местных церквей. Рядом была дверь в бар, который выглядел вполне привлекательно. Там веселились люди. Там он сможет найти понимание, и ему станет легче. Конечно, если не выпить, то наверное, ему не хватит храбрости познакомиться с кем-нибудь, чтобы не чувствовать себя одиноким в выходные дни. Конечно, ему не нужно пить, но ведь можно взять бутылку имбирного лимонада и посидеть за столиком в надежде завязать разговор. Ведь он не пьет уже полгода. Неужели он не сможет ограничить себя, скажем тремя рюмками?». Посмотрите, Билл находится в другом городе, идут у него какие-то размышления в голове. Он думает о том, чтобы с кем-то познакомиться, об имбирном лимонаде, о том, что бы не пить и, неожиданно, к нему в голову уже приходит мысль – «Неужели он не сможет ограничить себя хотя бы тремя рюмками». Т.е., абсолютно неожиданно ему в голову приходит мысль об употреблении. «Им овладел страх. Он понимал, что стоит на тонком льду. Опять это коварное, старое помрачение ума - та самая первая рюмка».

На полях напишите – **«Мышление алкоголика»**.

«Он постоял в раздумии и пошел в тот угол, где лежал список церквей. Из бара все еще доносилась музыка и веселые разговоры. А как же его обязательства, подумал он, его семья, другие люди, которые умрут без него, потому что так и не узнают, как им выздороветь? Да, да, те другие алкоголики! Они ведь должны быть и в этом городе. Он должен связаться с каким-нибудь местным священнослужителем. Его разум вернулся к нему, и он, возблагодарил Бога». Подчеркните это *«Его разум вернулся к нему, и он возблагодарил Бога»*. Итак, смотрите ситуацию, у Билла уже был Духовный опыт. В тяжелой ситуации, когда вопрос стал о том, что он увидел, как в его мышление возвращается это безумие, Билл начал искать другого человека, чтобы ему помочь. Почему? Потому, что за полгода до этого он уже интенсивно работал с другими алкоголиками. Когда мы читали с вами рассказ Билла, то мы увидели, что прямо в больнице, в детоксе, Билл сделал первые 8Шагов, плюс, начал практиковать 10и 11Шаги и Эбби, его первый спонсор, донес ему важность работы с другими алкоголиками. Билл вышел из больницы и сразу же вовлекся в служение -донесение вести другим алкоголикам, он не ждал полгода трезвости, он не ждал года трезвости, он сразу же был вовлечен в служение. И сейчас у Билла полгода трезвости, в его мышление вернулось безумие употреблять, и он сразу же начал делать то, что делал до этого- начал искать другого алкоголика, чтобы ему помочь.

Читаем дальше:*«Выбрав наугад одну церковь из списка, он вошел в будку и снял телефонную трубку. Его звонок в церковь привел его к одному жителю этого города, который когда-то был способным и уважаемым человеком, а сейчас докатился до самого дна в своем безудержном пьянстве»*. Этим человеком был доктор Боб, второй основатель Анонимных Алкоголиков. *«Ситуация была типичная - семья почти развалилась, жена больна, дети в полной растерянности, счета не оплачены, репутация погублена»*. Вот такое краткое описание алкоголика. *«У него было отчаянное желание прекратить пить, но он не видел выхода, потому что уже перепробовал множество путей. Осознавая с горечью, что он в чем-то ненормален, он не понимал в полной мере, что это значит - быть алкоголиком»*.

Напишите на полях:**«Тяга, мышление, духовная болезнь»**.

В нашем Сообществе огромное количество людей называют себя алкоголиками и наркоманами, но они не понимают, что такое по-настоящему быть алкоголиком или наркоманом. Один из величайших спикеров Анонимных Алкоголиков Дан Притц, который принес весть Анонимных Алкоголиков в Советский Союз, говорил такую фразу: «Лучшее место для того, чтобы искать людей, которые ничего не понимают в алкоголизме - это

группы Анонимных Алкоголиков, потому что на них сидит огромное количество людей, которые не знают ничего об алкоголизме, которые не понимают этого слова». И я сам называл себя наркоманом, алкоголиком, но только тогда, когда у меня появился спонсор, и объяснил мне то, что написано в книге, я понял, что означает быть алкоголиком. Я понял, что означает быть наркоманом. То, что меня выгнали из университета не делает меня алкоголиком или наркоманом. То, что меня выгнали из дома - не делает меня алкоголиком и наркоманом. То, что я воровал деньги - не делает меня алкоголиком и наркоманом. Из университета выгоняют не алкоголиков, из дома не выгоняют тоже алкоголиков, деньги воруют тоже не алкоголики. Меня делает алкоголиком и наркоманом только то, что у меня ненормально устроен организм. Когда я начинаю пить - у меня включается феномен тяги. Вторая часть этой болезни - мышление алкоголика. Не смотря на все мои попытки бросить употреблять, не смотря на все обещания, которые я давал самому себе и другим людям, я все равно возвращался к употреблению. То есть у меня так же ненормален разум. И третий кусочек - вот эта духовная болезнь. Он заключается в том, что в трезвом состоянии я начинаю мучиться от самой трезвости, только когда я узнал об этих трех вещах пазлы, так сказать, сошлись, я понял, в чем суть этой болезни. Именно тогда, когда мой спонсор принес мне весть о выздоровлении, я понял, зачем мне нужно делать все остальные Шаги, потому что другого варианта у меня просто нет! И у других алкоголиков и наркоманов другого варианта приобретения духовного опыта нет.

Читаем дальше: «Когда наш друг рассказал ему о своем опыте, тот человек согласился, что ему необходим Духовный опыт, но цена исцеления показалась ему слишком высокой».

Напишите на полях - **«Доктор Боб не готов делать 9Шаг».**

Итак, Билл рассказал ему об алкоголизме. О феномене тяги, мышлении алкоголика, о духовной стороне алкоголизма и доктор Боб согласился в необходимости приобретения духовного опыта, но потом Билл изложил ему практическую Программу действий и, когда он начал рассказывать ему о 9 Шаге и о возмещении ущерба, доктор Боб сказал, что цена слишком высока. Он не готов пойти на все и давайте посмотрим к чему это привело.

«Он рассказал, что живет в непрерывной тревоге, что о его алкоголизме станет известно. Он жил в знакомом нам заблуждении всех алкоголиков, думающих, что только немногие знают об их пьянстве. Зачем, говорил он, окончательно разрушать свой бизнес? Ведь это принесет еще большие страдания его семье, если он по глупости сознается в своем положении перед людьми, от которых зависят его средства к существованию? Нет, он готов сделать что угодно, но не это. Однако он был заинтригован предложением нашего друга и пригласил его к себе домой. По прошествии некоторого времени, когда он считал, что полностью контролирует себя, он напился до абсолютного беспамятства. Для него это был последний запой. Он понял, что должен осознать наконец свое положение и препоручить Всевышнему решение своих проблем».

А дальше, следующие два абзаца описывают нам, как доктор Боб делал 9Шаг и напишите на полях: **«Доктор Боб обрел готовность делать 9Шаг».**

«Однажды утром он, как говорится, взял быка за рога и решил рассказать о своих проблемах тем, кого он больше всех боялся». Доктор Боб начал делать свой 9Шаг в первый же день трезвости. Дальше: «К нему отнесли на редкость хорошо, и выяснилось, что многие знают, что он пьет. Сев за руль машины, он объехал всех тех, кому он причинил неприятности. Он чувствовал при этом настоящий страх, особенно по отношению к людям, от которых зависела его практика, ведь его признание могло привести к полному банкротству. В полночь он вернулся домой, утомленный, но счастливый». То есть доктор Боб в течение одного дня объездил людей и сделал свой 9Шаг. Там, где нужно было попросить прощения он просил прощения, где должен был денег

- взял обязательство о возмещении ущерба. «С тех пор он ни разу не пил». В результате выполнения своего 9Шага доктор Боб обрел жизненно важный Духовный опыт и с тех пор он ни разу не пил. Он умер 16 ноября 1950 года и вот с 10 июня 1935 года и до дня своей смерти он был трезвый.

«Как мы увидим в дальнейшем, он теперь играет важную роль в своем городе. И все то, что накопилось за ним за тридцать лет пьянства, было поправлено за четыре года». В течение четырех лет, он делал выплаты по своим 9Шагам.

«Но жизнь двух друзей была непростой. Все время возникали трудности. Оба считали, что должны быть духовно активными. Однажды они позвонили главной сестре местной больницы, объяснили свои мотивы и спросили, - не знает ли она какого-нибудь пациента, обладающего всеми чертами безнадежного алкоголика». Они сразу же принялись за донесение вести другим алкоголикам. И третьим алкоголиком, который протрезвел, был Билл Додсон. И вот нам сейчас расскажут об этом человеке, историю о том, как Билл и доктор Боб принесли весть о выздоровлении Биллу Додсону.

Страница 152, четвертый абзац: *«Она ответила: “Ссть тут у нас один, прямо чудовище какое-то. Только что избил нескольких сестер. Совершенно теряет голову, когда пьет. Но когда трезв, замечательный парень, хотя и был у нас здесь восемь раз за последние шесть месяцев. Когда-то он был известным адвокатом в этом городе, а сейчас лежит здесь, крепко связанный ремнями”. Конечно, как возможный кандидат он вполне годился, но, судя по описанию, особых надежд тут питать не приходилось. Роль духовных принципов в таких случаях понимали тогда еще не так ясно, как сейчас. Но один из друзей сказал: “Поместите его в отдельную палату. Мы скоро придем”. Через два дня будущий член АА тусклым взглядом взирал на двух незнакомых мужчин, сидевших рядом с его кроватью»*. Они принесли весть о выздоровлении Биллу Додсону, когда у него было два дня трезвости. Пока он еще окончательно не оправился от запоя, пока у него не вернулось это безумие алкоголизма, безумное мышление, пока он был в этом состоянии полной готовности, вот тогда они принесли ему весть. Они не ждали, пока Билл Додсон полностью очухается, залечит все раны и выйдет из этой больницы. Они начали брать его в оборот прямо в больнице. Билл Додсон спросил: *«Вы кто, парни, и зачем отдельная палата? Раньше я всегда был в общей палате»*. Один из посетителей сказал: *“Мы будем лечить вас от алкоголизма”*. Тот ответил совершенно безнадежным тоном: *“Это бесполезно. Мне уже ничто не поможет. Я - человек пропащий. Последние три раза я напивался прежде, чем добирался отсюда домой. Я боюсь выйти за дверь этого заведения. Я не понимаю, что со мной»*.

Билл Додсон понимал, что с ним что-то не так, но он не знал что с ним не так. Я лежал в больнице, в наркологии, 72 дня. За эти 72 дня ни один врач не подошел ко мне и не объяснил, в чем суть алкоголизма. Мне объяснил, что такое алкоголизм мой первый спонсор. Он первый мне рассказал о феномене тяги, мышлении алкоголика и о духовной болезни и поэтому мне стало понятно, что со мной происходит и когда новичок приходит на группу нам нужно его, прежде всего, квалифицировать на то, является ли он вообще алкоголиком или нет. И это реально можно сделать очень быстро. Несколько примеров по поводу феномена тяги, несколько примеров по поводу мышления алкоголика, несколько примеров того, как я чувствую себя, когда я трезвый. Человек может себя идентифицировать. Я вчера был на собрании и был человек, у него трезвости было два дня, то есть за пять минут я ему объяснил, в чем суть алкоголизма и он полностью себя идентифицировал, увидел свою проблему и меня спросил, если я буду делать эту Программу, мне действительно станет легче в трезвом состоянии? Я ему говорю да, вот мои координаты, побудь с этим один день, если будешь готов пойти на все, делать эту Программу, я возьму тебя спонсировать. Все очень просто. Я ему изложил, о чем алкоголизм, теперь его сторона улицы принять решение - готов ли он делать эту Программу или нет.

Страницу 153, четвертый абзац: *«В течение часа друзья рассказывали ему о своем алкогольном опыте. Он повторял снова и снова: “Это совсем как про меня. Абсолютно как про меня. Я пью точно так же”»*. Что они делали в течение этого часа? Они квалифицировали Била Додсона на алкоголизм. Это самое первое, что мы должны сделать – это квалифицировать человека, является ли он алкоголиком или нет. Может быть, он просто тяжелый пьяница и ему не нужны Анонимные Алкоголики и 12 Шагов для того чтоб оставаться трезвым и чувствовать себя хорошо. Для этого ему нужно просто не пить. А для настоящих алкоголиков просто не пить недостаточно.

Читаем дальше: *«Друзья рассказали больному, что он страдает от острого отравления, которое разрушает его тело», то есть это тяга «и лишает способности правильно мыслить» мышление алкоголика. «Особенно много они обсуждали то умственное состояние, которое предшествует первой рюмке»*. Почему? Потому что мы уже читали, что суть бессилия заключается в том, что я не могу не начать пить. Суть бессилия не в том, что я не могу контролировано пить, а в том что, будучи, трезвый я, как ягненок, как бычок, иду на бойню снова употреблять.

Читаем дальше: *«Да, все именно так, - сказал больной, похоже, - как две капли воды. Вы конечно ребята хорошо знаете свое дело, но мне вы ничем не сможете помочь, вы вполне приличные люди. Когда то я был таким, но сейчас я никто. И после того что вы мне рассказали я уверен больше чем когда-либо, что не могу бросить пить. Тут оба посетителя рассмеялись. Не вижу над чем тут можно смеяться, черт побери, - сказал будущий член АА»*. Я думаю, они смеялись, потому что Билл на тот момент был трезвый всего полгода, Доктор Боб на этот момент был трезвый несколько дней. То есть, это все происходит, где-то, между 13 и 20 июня, Доктор Боб протрезвел 10 июня. Прошло, какое то время еще два дня, Бил Додсон был в детоксе и они пришли к нему. Именно поэтому они рассмеялись, потому что Билл Додсон думал, что они трезвые уже много лет, что они реально какие то врачи, которые пришли его лечить. А на самом деле они пришли, прежде всего, для того чтобы укрепить свою трезвость и принести весть о выздоровлении Билу Додсону.

Читаем дальше: *«Друзья рассказали ему о своем духовном опыте и о том, как они действуют»*. Они рассказали ему о 2Шаге, что Бог может ему помочь, о том, что ему нужно приобрести Духовный опыт и о том, как они действуют. Они рассказали ему о Программе действий. Читаем дальше: *«Он прервал их: “Когда-то я был верующим, но теперь это мне не поможет. По утрам после ночных попок я молился богу и клялся никогда больше не брать в рот ни капли, но уже к девяти часам я был пьян как последняя скотина”*.

На следующий день он принял их более приветливо. Он все продумал. Возможно, вы правы, сказал он. Бог может сделать все что угодно. Потом он добавил: но он не очень-то много сделал для меня, когда я пытался бороться с выпивкой в одиночку. На третий день адвокат вручил свою жизнь на попечение творца и был готов выполнить все, что от него требовалось». Бил Додсон начал делать Программу на третий день трезвости.

Напишите на полях: **-«начал делать Программу»** и ниже **«весть о выздоровлении-делай Шаги быстро»**.

Весть о выздоровлении, которую несли первые Анонимные Алкоголики, была в том, что нужно очень быстро, быстро, быстро, быстро, быстро делать действия, приобретать Духовный опыт и начинать спонсировать других людей, начинать нести весть другим алкоголикам, это никогда не было о том, что ходи на группы, не пей, делись радостным и наболевшим. Это было о служении, это было о молитве, это было о несении вести, это было о доверии Богу. Т.е. Сообщество Анонимных Алкоголиков это духовное Сообщество, это не психотерапевтическое Сообщество о радостном и наболевшем, о внутреннем

ребенке и так далее. Все это здорово, но у нас немножко другая комната, да, если вам нужна психотерапия- психотерапия дальше по коридору.

«На третий день адвокат вручил свою жизнь на попечение творца и был готов выполнить все, что от него требовалось. Пришла его жена, которая уже не смела ни на что надеяться, но ей показалось, что в ее муже появилось что-то новое. Он начал вести духовную жизнь.

В тот же день он оделся и ушел из больницы свободным человеком. Он включился в политическую компанию, произносил речи, посещал многочисленные сборища всякого рода, часто ночевал вне дома. Он немного не добрал голосов на выборах, но зато нашел Бога и, обретя его, сумел обрести себя.

Это было в июне 1935 года». У Била Додсона трезвости было столько же, сколько у доктора Боба. У них разница была буквально в несколько дней. «С тех пор он никогда больше не пил». Благодаря чему? Благодаря тому, что он вручил себя и свою жизнь на попечение Творца, был готов делать все, что нужно для своего выздоровления, начал вести духовную жизнь, стал активным членом Анонимных Алкоголиков. Все это сделало его выздоровевшим алкоголиком. «Он помог выздороветь другим алкоголикам и ныне играет важную роль в церковной общине, от которой в прошлом надолго отошел.

Итак, в этом городе появилось три алкоголика, которые чувствовали, что они должны передать другим то, что они узнали, иначе они погибнут». Мы должны нести весть о выздоровлении другим алкоголикам, иначе мы погибнем. Я не жду, пока у меня появятся спонсируемые, я сам их ищу. Я иду, я ищу, я предлагаю, я несу весть о выздоровлении это моя задача, потому что от этого зависит моя трезвость. «После нескольких неудачных попыток найти четвертого, они, наконец, нашли одного человека. Он пришел, узнав от знакомого благие вести о возможности излечения. Он оказался бесшабашным молодым парнем, чьи родители не могли понять, хочет ли он действительно бросить пить или нет. Они были глубоко религиозные люди, и их шокировало нежелание сына ходить в церковь. Он страшно страдал от запоев, и казалось, что ситуация безнадежна. Он согласился, однако, пойти в больницу и занял как раз ту палату, в которой недавно лежал адвокат. К нему пришли три посетителя. Через некоторое время он сказал: “Похоже, что в вашей идее духовности есть смысл. Я готов начать действовать. По-видимому, мои родители были правы, в конце концов”. Так появился еще один член братства.

Все это время наш друг, которому пришла в голову идея в вестибюле гостиницы, находился в маленьком городке, куда его случайно забросила судьба. Он находился там уже три месяца. Теперь он возвращался домой, оставляя в городке своего первого знакомого, юриста и бесшабашного парня. Эти люди нашли совершенно новый смысл в жизни. Хотя они знали, что должны помогать другим алкоголикам, чтобы самим не пить, этот мотив стал второстепенным для них. Более важным было ощущение счастья, которое они испытали, помогая другим». Отчего мы мучаемся в трезвом состоянии? От духовной болезни, от того что нам так плохо в трезвом состоянии. Нектар, мед этой Программы - это спонсирование других людей.

Первые 11 Шагов готовят меня к одному единственному, к тому, что бы я начал нести весть о выздоровлении другим алкоголикам. Не пропустите этого, это самое лучшее, что есть в этой Программе – спонсирование людей, несение вести о выздоровлении. Смотреть, как они в свою очередь, начинают помогать другим. Это величайшее благо и величайшее счастье, которое знали первые члены сообщества Анонимных Алкоголиков, и, которое знают, люди, которые спонсируют, и я, надеюсь, вы узнаете это счастье. «Они делились с ними кровом, свои скудные доходы и охотно посвящали свободное время товарищам по несчастью. Днем и ночью, если это требовалось, они были готовы поместить

алкоголика в больницу и потом навещать его». – «**Пятаячасть инструкции, как строить и развивать наше Сообщество**». «Число таких людей росло. Они несколько раз терпели неудачи со своими подопечными, но тогда они делали попытки вовлечь их семьи в жизнь, основанную на духовных принципах, тем самым удаляя беспокойство и облегчая страдания»- **«Шестаячасть»**. Если не удавалось помочь алкоголику, они старались нести весть о выздоровлении членам его семей.

Страница 156 описывает, как должны выглядеть собрания АА, как должны выглядеть настоящие собрания АА. «Через полтора года эти трое сумели спасти еще семь человек. 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 страдающим от алкоголизма». – **«Седьмаячасть»**- это суть и душа групп АА.

Мы должны постоянно думать только об одном, как передать свой опыт тем алкоголикам, которые еще страдают. Это полностью переключается с пятой традицией,

что наши группы, наши собрания - это не о радостном и наболевшем, это не о том чтоб попить чаек, это не о том, чтобы просто дурака повалить и провести время.

Мы должны быть заняты, и думать, только об одной вещи - как нам помогать другим. Если у нас есть проблемы, то нам нужно нести эти проблемы своим спонсорам, нам нужно нести проблемы врачам, юристам, социальным работникам. Т.е., если у нас есть проблемы в разных сферах нашей жизни нам нужно их решать, а группы АА это место где мы должны думать о том, как помогать другим. «Кроме этих проходящих в раскованной обстановке встреч, стало обычаем собираться раз в неделю, приглашая всех желающих для обсуждения духовной жизни,- **«Восьмаячасть»**. Они начали раз в неделю делать открытые собрания, для того чтобы говорить о духовной жизни, о том, как развиваться духовно. И они искали новый опыт у людей всех религий. Это были открытые собрания, то есть на которые мог прийти любой желающий. «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. Заинтересовались их деятельностью и посторонние люди. Одна семейная пара предоставила свой большой дом в распоряжение этой разношерстной толпы и так увлеклась этим что, в конце концов, полностью посвятила этот дом для нужд братства. Многие обезумевшие от горя женщины побывали в этом доме, и нашли здесь заботу и понимание со стороны женщин, которые знали их проблемы. Они услышали от мужей тех женщин, как они излечились. И получили совет относительно помещения своих заблудших муженьков в больницу и о том, как обходиться с ними, если у тех вновь случится запой». Все эти рекомендации мы с вами разбирали в главе «Обращения к женам» и «Новые отношения в семье».

«Многие мужчины, еще не оправившись от больницы, переступили порог этого дома и обрели свободу. Многие алкоголики, попавшие в этот дом, уходили из него, получив ответ на мучавшие их проблемы. Пришедший не мог устоять перед обаянием этих людей, которые смеются над своими несчастьями и хорошо понимают его беды. Их визит к нему в больницу уже произвел на него сильное впечатление». Члены Сообщества Анонимных Алкоголиков посещали в больницах людей и там несли весть о выздоровлении. А затем эти люди возвращались и приходили на эти собрания. «А здесь в одной из верхних комнат слышав рассказы бывших алкоголиков так схожие с его собственными приключениями, он полностью капитулировал». Они делали 1, 2 и 3 Шаги прямо на коленях. Дальше «Выражение лиц женщин, что-то необъяснимое в глазах у мужчин, стимулирующая и электризирующая атмосфера дома. Все это словно давало ему знать, что здесь он обретет пристанище». Вот это атмосфера, которая должна быть у нас на

собраниях. Для того чтобы люди могли заряжаться энергией. И эта атмосфера появляется, когда мы вместе обретаем общее решение. Когда мы не говорим об одной проблеме – как плохо, как было плохо тогда, сейчас и как будет плохо потом. О радостном и наболевшем: а у меня то, а у меня сё. Когда мы приносим решение на группу, когда мы говорим о Боге, когда мы вместе молимся, все это делает нас объединенными в духовное Сообщество.

Что же еще делало встречи анонимных алкоголиков того времени настолько привлекательными? *«Сугубо практический подход к проблемам, 1.отсутствие нетерпимости, 2.неофициальность обстановки, 3. настоящая демократия, 4.способность просто по человечески понять другого – вот что придавало тем людям неотразимость».* – **«Девятаячасть».** *«И сам алкоголик, и его жена уходили из этого дома, вдохновленные мыслью о том, что они смогут сделать для какого-нибудь своего знакомого и его семьи».* Эти люди сразу же начинали нести весть о выздоровлении другим. Почему, потому что это основа для нашей трезвости. Мы уже читали, в главе «Новые отношения в семье», что в первые дни трезвости помощь другим больше чем что-либо другое гарантирует трезвость. *«Они знали, что у них появилось много новых друзей и казалось, что они знали этих еще недавно незнакомых людей всегда. Они видели чудеса и такие же чудеса должны были случиться и с ними. Они узрели великую реальность их любящего и всесильного создателя».* - **«Десятая часть».**

«Теперь этот дом уже не в состоянии вместить всех кто прибывает сюда в течение недели, потому что их число возросло до шестидесяти - восьмидесяти человек. Алкоголики приезжают сюда отовсюду. Из соседних домов на еженедельные собрания приезжают целые семьи. В одном месте на расстоянии тридцати миль от города имеется пятнадцать членов АА. Это довольно крупное поселение мы надеемся, что со временем количество членов здесь вырастит до нескольких сотен.

Но жизнь членов АА не сводится только к посещению собраний и госпиталей. Улаживание старых раздоров, помощь семьям в улаживании конфликтов, объяснения раздраженным родителям поведения их сына, лишённого ими наследства, финансовая помощь и, если необходимо поиски работы друг для друга составляют содержание их жизни». - Напишите на полях - **«Одиннадцатаячасть».** Все это составляло содержание жизни первых членов АА. Встает вопрос, почему мы так интенсивно изучаем нашу историю? Почему мы так интенсивно изучаем эту главу? Почему мы так интенсивно изучали всю эту книгу? Потому что процент выздоровления людей, которые делали вот так, доходил до 75 %. В некоторых районах Акрона и Кливленда процент выздоровления доходил до 93 %. Именно поэтому мы так детально разбираем нашу историю и то, что написано в этой главе. Потому что это реально работает. *«Никто не считается здесь настолько опозоренным или опустившимся так низко, чтобы ему отказали в сердечном приеме и помощи, если он решил бросить пить».* Т.е. мы должны быть готовы помогать человеку, если он принял решение бросить пить и готов сделать все что нужно для этого, -

«Двенадцатаячасть».*«Социальные различия мелкое соперничество ревность над всеми этими вещами здесь просто посмеются. Потерпев вместе кораблекрушения...», то есть у нас одна общая проблема, но это лишь малое, что должно нас объединять, нас должно объединять общее решение. «...вернувшись к жизни и объединившись под властью единого Бога сердцем и мыслями, обращенными на благо других, они не считают важными те цели, которым другие люди придают так много значения».* -

«Тринадцатаячасть»,**«Общая проблема + общее решение».** *«Да разве могло быть иначе?*

В нескольких других условиях то же самое происходит во многих городах восточной части страны. В одном из них имеется известная больница для лечения алкоголиков и наркоманов». Здесь описывается Нью-Йорк, о докторе Силкуорд и то, как Бил Уилсон начал сотрудничать с этой больницей. «Шесть лет тому назад один из нас лечился там». Бил Уилсон. «Многие из нас именно там впервые ощутили присутствие Бога. Мы очень благодарны лечащему врачу этой больницы, который сказал нам, что верит в нашу

работу с его больными, хотя это могло вызвать предубеждение к его профессиональной деятельности». Этим врачом был доктор Силкуорд.

Страница 158. «Каждые несколько дней этот врач разрешает нам поговорить с одним из его пациентов. Понимая сущность нашего подхода, он выбирает тех больных, которые и могут излечиться на духовной основе. Многие из нас, бывшие пациенты, приходят туда, чтобы помочь другим. В этом городе происходят такие же встречи в непринужденной обстановке которые мы только что описали, где можно увидеть десятки членов АА. Завязываются дружеские отношения, все помогают друг другу, так же как и на западе страны. Между востоком и западом происходит интенсивный обмен визитами, и мы надеемся, что наши связи умножатся в ближайшем будущем.

Когда-нибудь каждый алкоголик, путешествуя по стране, сможет где угодно пользоваться гостеприимством нашего братства. Частично это уже происходит, некоторые из нас комивояжеры, и много путешествуют. Благодаря контактам с нашими двумя основными центрами, небольшие группы по два-три или пять человек появились в разных местах. Все кто часто бывает в разъездах, всегда навещают эти группы, когда подвернется случай. Это позволяет нам оказывать помощь друг другу и вместе с тем избегать тех развлечений, о которых может рассказать всякий путешествующий. Так мы растем. Так же можете расти и вы, даже если у вас будет только наша книга в руках, мы верим и надеемся, что в ней содержится все что вам нужно для начала». – «Четырнадцатая часть». В этой книге содержатся все инструкции, которые нам необходимы для того, чтобы выздороветь от алкоголизма и начать строить вокруг себя группу Анонимных Алкоголиков, а затем приобщиться к всемирному Сообществу Анонимных Алкоголиков.

«Мы знаем, что вы сейчас думаете. Вы говорите себе: «Я - одинокий издерганный человек, я так бы не смог». Но вы сможете. Вы забываете, что вы 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». – «Пятнадцатая часть».

«Мы знаем одного члена АА, живущего в большом городе. Прожив там всего несколько недель, он обнаружил, что возможно там проживает больше алкоголиков на квадратную милю, чем в любом другом месте страны. Это случилось всего лишь несколько дней назад, когда эта книга всего лишь писалась (1939). Власти были очень обеспокоены. Наш друг связался с известным психиатром, который считал, что на нем лежит ответственность за психическое здоровье людей в этом городе. Врач оказался деятельным и в высшей степени озабоченным поисками любой методики, которая была бы эффективна в этой ситуации. В результате он заинтересовался, что нового может наш друг сказать на этот счет.

Наш друг рассказал ему все, что знал об этой проблеме. При чем, он сумел сделать это так убедительно, что врач согласился провести тест среди своих пациентов и некоторых других алкоголиков клиники, в которой он работал. Была так же достигнута договоренность с главным психиатром в большой больнице в отборе из потока страдающих, проходящих через это заведение, некоторых алкоголиков для лечения нашим методом.

Таким образом, скоро у нашего друга будет много друзей. Некоторые из них возможно никогда не вернуться к нормальной жизни. Но если судить по нашему опыту, то более половины тех, к кому обращаются наши члены, сами станут членами АА. Когда несколько человек в этом городе исцеляются выздоравливают узнают радость помощи другим, возвращаются к их нормальной жизни этот процесс уже нельзя будет остановить, пока каждому алкоголику в этом городе, кто захочет и сможет выздороветь не будет предоставлена возможность исцелиться.

Вы можете все-таки сказать: «Но я не смогу вступить в прямой контакт с теми, кто написал эту книгу». Не будем столь уверены в этом. Все в руках божьих не забывайте,

что вы должны во всем полагаться на него он поможет вам создать братство, о котором вы мечтаете. Все в руках божьих. Не забываете, что вы должны во всем полагаться на него он поможет вам создать братство, о котором вы мечтаете». Фантастическое обещание, если вы готовы, если вы будете во всем полагаться на Бога, то он поможет вам создать братство о котором вы мечтаете. И я расскажу о том, о каком Сообществе Анонимных Алкоголиков мечтаю я. Своей целью, целью создания этого диска и всей работы, которые я веду, является духовное пробуждение нас как сообщества. Не отдельных членов сообщества, Коля там, или других людей в отдельных городах, а как сообщества в целом, чтобы мы духовно пробудились и посмотрели на самом деле, что такое Анонимные Алкоголики, что такое 12 Шагов, и какая сила, какой потенциал есть у нас, какие мы сейчас и какими мы можем стать. И мы можем стать фантастическим Сообществом, если мы будем во всем полагаться на Бога, то он поможет нам создать это братство, о котором я мечтаю. Если вы набрались терпения и прошли весь этот духовный путь, от начала и до конца этой записи, то я, надеюсь, вы присоединитесь со мной, и эта мечта, которая есть у меня, она так же станет частичкой вашего сердца, духовно пробудиться как Сообщество. Фантастика.

Страница 160. Дальше там идут просто фантастические строки. *«В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте его во время вашей утренней медитации, что вы можете сделать сегодня, для тех, кто еще болен»*. Мы уже с вами разбирали эту часть 12 на 12. *«Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет. Следите, чтобы ваши отношения 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. Положитесь на Бога, как вы понимаете его»*. Это Шаги с 1 по 3, а также 10, 11 Шаги. Дальше. *«Признайте собственные недостатки перед ним и перед своими товарищами»*. Это с 4 по 7 Шаги. *«Очиститесь от обломков прошлого»*. 10 и 9 Шаги. *«Делитесь с другими тем, что вы уже узнали»*- 12 Шаг. *«И присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами, объединенные духовным братством Сообществом духа и вы конечно встретите многих из нас на нашем нелегком общем пути к счастью.*

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно». Аминь.

На этом мы заканчиваем разбирать главу «Заглянем в будущее» или как мы уже говорили «Визуализация для вас». В этой главе мы увидели, как развивалось наше Сообщество, и нам дали понимание, что мы должны делать, для того чтобы у нас в городе в местности появилась сначала маленькая группка Анонимных Алкоголиков, а дальше она превратилась в сильное Сообщество АА. Что же нам нужно делать? Для начала нам нужно самим сделать Шаги. Затем нам нужно найти другого алкоголика или наркомана, и провести этого человека по Шагам, а затем нужно вдвоем начать интенсивно нести весть о выздоровлении тем, кто еще страдает и каждое утро нам нужно спрашивать Бога, что мы можем сегодня сделать для тех, кто еще болен. Если мы положимся на Бога, и будем следовать его инструкциям, со временем вокруг нас вырастит братство, о котором мы мечтаем. Давайте закончим это собрание. Я отвечаю за это.

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо где-либо

Будет страдать от алкоголизма или зависимости,

Я хочу, чтобы рука помощи

Была протянута этому человеку,

И я отвечаю за это...».

76 12 Шаг. Применение духовных принципов

Привет. Я Коля Голубей, выздоровевший алкоголик и наркоман.

Давайте побудем в тишине, пригласим Бога и я прочитаю молитву.

«Боже! Прошу Тебя вложи правильные слова в мою молитву. Отче наш, сущий на небесах . Да святится имя Твое, да придет царствие Твое, да будет воля Твоя на земле как на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь и остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должником нашим. Не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Яко Твое есть царство, и сила, и слава Отца и Сына и Святаго Духа ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Здесь мы будем говорить о 12 Шаге и о том, как применять все наши принципы духовные во всех наших делах.

12Шагу посвящены пять глав - «Работая с другими», «Обращение к женам», «Новые отношения в семье», «Обращение к работодателям», «Заглянем в будущее». В главах «Обращение к женам» и «Новые отношения в семье» есть список духовных принципов, которые мы с вами выделяли буквой «П». Я сейчас назову их, а вашим домашним заданием будет взятие этих принципов в ваши молитву, медитацию и практическую реализацию. Проработать весь этот список. Увидеть значение всех этих духовных принципов и определить, как сможете использовать их в своих отношениях с близкими. А я расскажу, как я применял эти принципы в жизни.

1. Никогда не раздражайтесь.
2. Терпение.
3. Ровное настроение.
4. Никогда не говори другим, что они должны делать.
5. Не настраиваться на то, что нам удастся изменить другого человека.
6. Рассудительность.
7. Не критиковать других.
8. Не принуждать других делать что-то, чего вы хотите.
9. Не давить на других людей.
10. Стараться не порочить и не вредить другим людям.
11. Уверенность в себе, отсутствие смущения.
12. Не становиться на чью-либо сторону в конфликтах.
13. Употреблять свою энергию на улучшение взаимопонимания.
14. Постарайтесь не наполняться Resentmentом (возмущением).
15. Применять эти духовные принципы во всех областях нашей жизни.
16. Вера и искренность.
17. Не нужно выражать свое несогласие в резких или критических тонах.
18. Терпение.

19. Толерантность .
20. Понимание.
21. Любовь.
22. Показать свою готовность исправлять ошибки и недостатки.
23. Попробуйте трезво оценить то хорошее, что у вас есть.
24. Помогать другим людям.
25. В вас может проснуться ответственность за других людей.
26. Думать о том, что мы можем дать жизни, а не о том, что взять у нее.
27. Не напоминать другим людям об их духовной ущербности.
28. Подбадривать других людей и спрашивать чем мы можем им помочь.
29. Мы должны положиться на Бога во всех наших проблемах.
30. Толерантность, взаимопонимание, любовь.
31. Быть романтичными, заботливыми.
32. Не нужно упрекать других людей.
33. Мудрость, ценить людей за попытки и стремление улучшить свою жизнь , а не за то что они много зарабатывают, хорошо одеваются и т.п.
34. Признавать и исправлять свои ошибки.
35. Мы должны думать, что в руках Всевышнего наше темное прошлое обратится в наше величайшее достояние, то есть в ключ нашей жизни, счастья других людей.
36. Все наши разговоры должны неизменно смягчаться духом любви и терпимости.
37. Не рассказывать об интимных подробностях жизни другого человека, если мы не уверены, что он одобрил бы это.
38. Нужно быть благодарным за то что мы имеем, а также отмечать успехи и достижения других людей.
39. Толерантность.
40. Любовь.
41. Понимание.
42. Проявление любви и бескорыстия под крышей нашего дома.
43. Нам нужно общаться с другими людьми без ожесточенных споров, самоуничтожения, самооправдания.

44. Не должно быть критики, остерегайтесь недоброжелательной критики.
45. Давать, а не брать.
46. Обоюдные уступки, компромисс в спорных вопросах.
47. Мы не должны быть мрачными людьми. Мы должны приносить радость, оптимизм. Следует исключить цинизм в любых формах.
48. Мы должны участвовать в играх, проводить время с другими людьми.
49. Мы должны быть счастливыми, радостными и свободными.
50. Нам следует избегать и намеренно создавать ситуации, приносящие страдания.
51. Но если беда случается, то нам следует пытаться использовать ее, чтобы продемонстрировать всем Божье могущество.

Вот эти все духовные принципы, изложенные в Книге. Мы должны найти время и обрести Духовный опыт с тем, чтобы применять их во всех наших делах. Чем больше мы будем стараться вносить это в жизнь, тем наша жизнь будет становиться все лучше и лучше. Но каким образом мы можем начать использовать эти принципы в нашей жизни?

Включить их в нашу молитву, медитацию, визуализацию. Попросить Бога, чтобы он дал нам эти качества, побыть с ними, понять, что они означают для нас и попытаться увидеть, как мы могли бы применять их в жизни. А затем в течение дня ими пользоваться. И вот это будет ваше следующее домашнее задание.

Кроме духовных принципов у нас есть еще сексуальный идеал. Наши взаимоотношения с другими людьми, включающие наш сексуальный идеал. Мы также должны использовать этот сексуальный идеал во всех наших делах.

Для упорядочения этого выступления я разбил его на темы – семья, университет, работа, деньги, отношения с другими людьми, здоровье, отдых, хобби, поездки, путешествия и добрые дела.

Первое это – семья. Я живу с родителями. У меня две сестры. Одна из них замужем и имеет ребенка. Строчка в Книге *«Впереди нас ждет длительный период восстановления»* очень подходит к жизни моей в семье. Когда я начал вот этот духовный путь, то я уже был изгнан из дома и обитал в монастыре. В тот момент я презирал своего отца, ненавидел, не мог находиться со своими близкими. Мои сестры осуждали меня за мое употребление и последующее падение. Этот процесс восстановления начался с четвертого Шага, когда я промолился за всех своих близких, расписал инвентаризацию и увидел свою «сторону улицы». Оказывается, я был очень плохим сыном и братом. Обсудив это со спонсором, я вначале сделал 9Шаг своим родственникам. При обсуждении девятой главы упоминался алгоритм выполнения этого Шага. Сначала нужно возместить причиненный нами ущерб. Затем решить какими принципами будем руководствоваться в дальнейшей жизни.

Я рассказал семье об АА, о том, как я намерен изменить свою жизнь, о новых своих друзьях и планах. Это моя ответственность – проинформировать близких. После исполнения 9Шага наши отношения немного выровнялись. Дальше начался длительный процесс применения духовных принципов в жизни. Вот уже практически три года я ежедневно обнимаю своих родителей, целую маму в щечку, приветствую поутру и желаю спокойной ночи вечером. Кроме этого я периодически говорю им, что я их люблю и стремлюсь к приветливости в обращении со всеми близкими. Несмотря на все это, должен признаться, что мои родители

вызывают у меня более всего Resentment, поэтому я постоянно делаю 10Шаг в течение дня. У меня есть люди, которые выслушивают мой 10Шаг с раздражением на родителей. Это очень важно! Ежедневно в 11Шаге прошу Бога, чтоб он дал мне толерантности, терпения, любви к моим близким. В принципе я с этого начинаю каждое свое утро. Также я напоминаю себе свой идеал, к которому я стремлюсь в общении с другими людьми. В течение дня, если я сбиваюсь с пути, нагрубил или тому подобное, я стараюсь максимально быстро делать 10Шаг. К тому же я часто делаю инвентаризацию на отношения с родителями, с тем, чтобы увидеть «свою сторону улицы», где я был не прав, в чем моя ответственность. Поэтому 10Шаг, молитва за моих родителей – все это помогает мне скреплять духовную атмосферу в семье. В течение всего этого времени я поздравляю своих родственников с их личными праздниками, делаю небольшие подарки, обязательно всем. Из поездок и путешествий я тоже стараюсь привезти что-нибудь каждому члену моей семьи. Все эти маленькие знаки внимания очень нужны и важны.

Чем же отличаются нынешние отношения с домочадцами от прежних? Это при наличии конфликтов и сейчас. Тем, что я максимально быстро делаю 10Шаг. Молитва, обсуждение ситуации с другим человеком и направление сил на помощь другим. Пытаюсь быть полезным для членов моей семьи. Если я уезжаю, то стремлюсь позвонить родителям, рассказать о своих делах, напомнить о своей любви. Мне все это трудно дается. Но я знаю, что им это необходимо. Недавно я решил добавить новый элемент в общении с близкими, идея пришла во время вечерней медитации- обращаться к родителям на «Вы». Я подошел к маме, к отцу, спросил не против ли они, если я буду говорить им «Вы». И вот уже две недели стараюсь называть их на «Вы». Это тоже оказалось нелегко, но стараюсь.

Отношения в семье изменились. Раньше были скандалы, ссоры, крики. Сейчас не скажу, что атмосфера наполнена любовью, но очень далека от прежней. И я заметил, что мои близкие тоже потихонечку меняются, несмотря на то что никто из них не занимается духовностью, не практикуют принципы Ал-Анона, не ходят на группы Ал-Анон и т. п. Мне самому нужно иметь сильную Программу для того чтобы воспринимать их такими, какие они есть. Они же мне часто дают советы, влезают в мою личную жизнь, ведут себя по отношению ко мне не корректно, не уважительно. И мне нужно сглаживать эти углы. Хотя могу сорваться, нагрубить. И приходится постоянно напоминать себе, что мне предстоит долгий путь восстановления, в котором я должен быть зачинателем. Это очень важно держать постоянно в уме, что во многом ситуация зависит прежде всего от меня. Потому что я знаю Бога, я практикую, и вся ответственность лежит на мне. И это нужно в первую очередь мне. И только если когда-нибудь у моих родителей появятся спонсоры, то ответственность будет лежать и на них. А пока я отвечаю за это!

В начале моей трезвости была ситуация: я решил помочь маме на огороде. И она принялась осуждать меня – одет неверно, и делаю не так и т.д.. И пришла мысль, что в таких условиях могу сорваться – полное безумие. А потом вразумляет Бог – это мама и она не может желать плохого. Поэтому если в моей голове безумие, то виной ему – только я сам. Что-то во мне действует не правильно, если зарождаются такие мысли. Мои родители своими действиями помогают мне в обретении духовного опыта, дают возможность мне практиковать свою духовность и проверять ее действие.

Если взять всю мою семью как команду, то я буду самым слабым звеном, членом этой команды. Мои родители тянут весь семейный воз. Отец обеспечивает деньгами. Мать тянет на себе дом. Я всю трезвость проучился в университете и мой вклад в семейный бюджет пока очень мал. Но я тоже должен быть членом этой команды. Потому что я начал мыть посуду за всеми, убираю со стола, стремлюсь попылесосить, иногда мою полы. Это не какой-то героизм, просто пытаюсь вовлечься в простую работу семьи. Я живу в частном доме и дел всегда достаточно. Со стороны это кажется мелочью, но из таких мелочей состоит жизнь.

Я не знаю как у других людей. Я с 15 до 21 года был в употреблении, трезветь начал в 21 год. И то, что другим кажется простой, нормальной вещью, мне представляется совсем даже и не простым. Например, я только в трезвости научился чистить зубы. У меня всегда была зубная паста, щетка, но я никогда не чистил зубы. А в трезвости, когда я уже жил в монастыре даже эта простая привычка вырабатывалась долго. Не сразу пришло это. Даже прибегал к Божьей помощи.

Много сил духовных и терпимости трачу я на то, чтобы принимать свою семью. Очень многое в ней мне не нравится. Часто говорю себе – все, надо уходить, жить отдельно. Спрашиваю себя – Коля, ты готов жить самостоятельно? Снимать квартиру и вести новый образ жизни? И отвечаю, что нет, не готов я сегодня к самостоятельной жизни. Тогда надо учиться жить в семье. Провести инвентаризацию, помолиться, обсудить отдельные вопросы со спонсором. Если необходимо, то попросить прощения у родителей и снова продолжить этот духовный путь. Вот это – по поводу семьи.

Путь толерантности, терпения, доброты и любви. Иногда это бывает легко, весело, а иногда – на четвереньках ползешь, коленки сбиваешь, идет довольно тяжело, через силу. Порой нет никакого желания обнимать родителей, улыбаться, но заставляю себя, приходится это делать. Есть праздники и сколько себя помню, столько родители отмечают их с бутылкой. В доме всегда есть алкоголь, он никуда и никогда не прячется. Родители – не алкоголики и не понимают моих проблем. Но я стараюсь участвовать в семейных праздниках – достаточно даже присесть за этот праздничный стол, поесть с ними, поздравить их и через определенное время уйти. Мне не нравится вовлекаться в разговоры выпивших людей, тем более, когда они уже пьяны. Я уйду. И опять же путь толерантности, терпимости, доброты и любви. Принимать их, такими, какие они есть, даже в таком состоянии.

Университет. Меня за употребление исключили из университета. Юридически я оформился как в академический отпуск. И когда я протрезвел, вопрос восстановления меня в университете успешно разрешился. Бог помог мне увидеть, что я не буду в состоянии закончить его, если я прекращу свои духовные занятия. Я делал все, что нужно было по обучению в университете – посещать занятия, без прогулов, осознанно сел за первую парту на всех дисциплинах, начал писать конспекты, стремился стать хорошим студентом. И несмотря на различные требования, часто противоречащие друг другу, разных преподавателей я не возмущался, а принял это как необходимость, применив принципы толерантности, терпимости, любви. Я понял, что нет необходимости мне спорить с этими преподавателями, от них зависят мои оценки, стипендия и т. п..

Несколько примеров: Сажу на занятия, переписываю формулу с доски и не могу понять, как преподаватель перешел от одной формулы к другой. Я задаю ему вопросы, и это выводит его из равновесия. И он начинает высмеивать меня, типа - как ты попал сюда с такими знаниями, твое место в ПТУ и т.п. И студенты подхватили его издевки, смеялись и дразнились. Естественно мне хотелось убежать, послать всех, кому-то морду набить, чтоб мне это поведение дало – ничего. Выгнали б меня из университета.

Я вспомнил о духовных занятиях, продолжая сидеть в аудитории я молился за этого преподавателя, молитвой 4Шага, выйдя в коридор я позвонил спонсору, сделал 10Шаг, обсудил ситуацию и вернулся обратно и поговорил с этим преподавателем. Оказалось, что я невнимателен был и просмотрел, знак умножения, спутав его со знаком плюс. Потому и формулы не сходились. Здесь и моя вина, и моя ответственность. А вина преподавателя в том, что он не четко обозначил знаки. Я обсудил с ним ситуацию, но не получил извинений. Так же и родители поступали, даже будучи не правыми они никогда не признавали это и тем более не просили прощения. Кстати сказать, этот преподаватель на экзамене поставил мне «отлично». Чудо в том, что я не нагрубил на занятии, не плюнул ему в лицо, а в соответствии с духовными принципами я достойно разрешил сложившуюся ситуацию.

Служение в университете выражалось в том, чтобы подготовить аудиторию к занятиям, к примеру, принести проектор, плакаты, раздаточные материалы и т.п. и я этим занимался. Я стремился быть и здесь полезным для других людей. Таким образом, я еще проучился в университете три года, и все - на «отлично». Это был для меня феноменальный результат. После академического отпуска, когда я вновь был восстановлен в университете, я составлял планы своих задумок, писал их. У меня была мечта сдать зимнюю сессию на пятерки. Это была мечта, нереальная мечта, ведь я два года даже ручки в руках не держал. Только –только с употребления вышел. Но я молился на коленях, просил Бога открыть мне разум, мудрость. И только после этого я приступал к занятиям. И каждый раз перед самостоятельными занятиями дома я становился на колени и, молясь, просил Бога дать мне здравомыслие, память. И вот чудо: на экзамене, я готовясь к ответу вижу как возникает в моей голове мой же конспект. Все становится ясно и понятно. Я быстро пишу ответы, боясь, что видение пропадет. Я внес молитву в процесс обучения. Это было очень важно. В результате свое обучение закончил на пятерки. За все время обучения у меня была лишь одна четверка. Вот такой вот результат моей учебы в университете.

Дальше – по поводу работы.

В своей трезвости я работаю с отцом. Он делает фаркопы. Представьте себе машину и прицеп. Фаркоп это соединяющее их устройство и находится между ними. Я сварщик и моя задача помогать отцу в изготовлении этих фаркопов. Когда я начинал свою трезвость я презирал отца за то, что он сварщик, за то, что его работа грязная, не крутая и не авторитетная. Но когда я вернулся из монастыря в Мелитополе, а к тому времени я уже прошел 12 Шагов и в определенной мере духовно обогатился, я, поразмышляв о своем будущем, понял, что я в этой жизни ничего не умею делать. Только наркотики готовить умею, воровать и т. п. О себе я всегда думал, что я крутой парень и замечательный человек. Но оказалось, что ни чем моя крутизна не проявляется, что я ничего не умею. Осознание этого было правдивым, жестким и очень неприятным. Потому я пришел к отцу и попросил его научить меня сваривать металл. Интересно, что благодаря молитвам, применению духовных принципов, моей готовности меняться я сейчас получаю удовольствие от своей работы, от процесса сварки. Мы с папой делаем машины, механизмы и перед каждой работой я стараюсь делать молитвы, медитации и визуализацию. В них я пытаюсь увидеть себя каким я работником должен быть. **«Боже, сделай меня идеальным помощником для моего папы»**. Я пытаюсь повторить самого себя в тех случаях, когда я успешно выполнял свою работу, когда все удавалось и когда все были довольны выполненной работой. Раньше я, даже понимая, что отцу сейчас нужен ключ, я не подавал его, пока он сам не просил об этом. Зная, что делать, не делал того, а ждал отцовской команды. А сейчас, если я вижу, что нужен ключ – подаю без промедления. Вижу, что нужно немедленно сделать то-то, делаю, не дожидаясь команды. Быть не только вовлеченным в общее дело, но и стремлюсь быть во вдохновении. Постараться быть для отца самым лучшим помощником. И я стараюсь быть им.

Кроме того я молюсь: **«Боже, даруй нам вдохновение. Даруй нам инженерные мысли и решения, чтобы успешно справиться нам с этой работой»**. Я постоянно молюсь. Отец во время работы бывает часто резким, жестким, может нагрубить, выругаться. И здесь меня спасает то, что я в этих случаях тотчас же делаю 10Шаг. Если этого не сделать, то после жесткой брани в свой адрес могу в ступор встать. Моя эффективность падает до нуля. Я замыкаюсь и нормально работать уже не могу. Если я вижу, что со мной это происходит, сразу же молюсь за себя и отца, звоню другу, рассказываю ситуацию о своем раздражении на отца, и потихоньку отпускает. Если я нагрубил или надерзил отцу, то сразу же прошу прощения и сразу же стараюсь быть для него самым лучшим помощником. 10Шаг говорит о том, что мне нужно сразу же направить свое внимание на то, как я могу помочь другому человеку. Свое внимание я направляю на то, чтоб я мог быть максимально полезным для своего отца, быть самым лучшим работником, работающим рядом с ним. Вот это – по поводу работы.

Дальше я хотел бы рассказать вам о работе духовных принципов в денежных вопросах. Итак, я протрезвел в монастыре, и на тот момент у меня не было собственных денег. Первые девять месяцев своей трезвости я прожил в монастыре и у меня были 100 гривен, которые еще дал папа. И 20 гривен мне давала мама. Так что мне пришлось учиться распоряжаться деньгами. Я благодарен судьбе и Богу за этот урок, потому что он мне очень пригодился. И до сих пор я не владею большими суммами денег. Я живу очень и очень скромно. Но со временем я понял, что вопрос не в количестве денег, а в том, как правильно ими распоряжаться. Все упирается в то, как я трачу их. Основой формирования моего отношения к деньгам в трезвости является 9Шаг. Всю свою трезвость я в сознании держу то, что есть 9Шаг, где надо будет возместить причиненный ущерб. Это для меня большая сумма денег. Потому основная статья моих расходов – это та, которая предназначена на выплату моего причиненного ущерба. Мой спонсор дал мне задание – минимум десять процентов заработка откладывать на возмещение ущерба по 9Шагу. Но так как у меня небольшой заработок, то откладываемые суммы невелики и возмещение могло бы быть отложено на долгий, неопределенный срок. Я же направлял на эти цели максимально возможные суммы, с тем чтоб быстрее рассчитаться с людьми, которым я причинил ущерб, родители содержали меня и мне не нужно было тратиться на оплату жилищных расходов.

Я не являюсь финансовым консультантом, я не могу советовать, но я делаю так: у меня есть конверты для денег. Один конверт – на 9Шаг. Туда кладу деньги и оттуда их не расходую до той поры, пока в нем не соберется нужная сумма. Другой конверт для сбережений. Также у меня есть мой кошелек, здесь я держу обычно от 50 до 100 гривен для моих личных текущих расходов. Я пришел к убеждению, что к деньгам нужно относиться вежливо и бережно. Купюры у меня в кошельке сложены аккуратно по порядку - от большей к меньшей. Они не мятые, я не ношу деньги просто в карманах. И стараюсь не демонстрировать наличие моих денег другим людям. Раньше я не уделял этому значение, а сейчас я очень аккуратен в обращении с деньгами, стараясь не привлекать к себе особого внимания.

Такой же порядок у меня с деньгами дома. Принцип бережного отношения к деньгам. Не разбрасывать их, не сорить деньгами. Один мой спонсируемый нашел на улице старинную монету, которую у него затем украли. И когда я спросил у него: «Где была эта монета, откуда ее украли?», он сказал, что она лежала на видном месте. Давай, положу 200 гривен на стол и уйду и их украдут. Какова моя степень ответственности за них? Ведь я беспечен был с ними. Они не лежат в нужном, правильном месте. Следить за деньгами, за нашими ценностями – задача, которой нам нужно учиться. Когда люди, бывает с одним днем трезвости, приходят ко мне домой, моя ответственность – спрятать, положить подальше, ценные вещи и деньги, флешка, фотоаппарат и прочее. Мало ли что в голове у человека, а я его провоцирую, искушаю. Я заметил, что чем больше я расходовал денег на 9Шаг для возмещения ущерба, тем больше их приходило ко мне. И так постоянно. Очень важный момент – начать делать возмещение по 9Шагу. Кроме того, я заметил, что если с одной тысячи гривен я не дам на 9Шаг сотню, то и с десяти тысяч мне будет не под силу дать тысячу. Здесь главное - начать делать либо выплаты, либо отчисления под возмещение ущерба. И в семье я начал в последнее время давать суммы на содержание нашего дома и на питание. В том объеме, в котором я сейчас могу это делать. Очень долго я этого не делал, даже будучи в трезвости. У меня был договор с родителями по этим вопросам на период обучения в университете. Закончив учебу, и приступив к работе, я начал помогать семье деньгами. Где-то я услышал интересный духовный принцип – если у вас проблемы с деньгами, начните какую-либо благотворительность. Кормите нищих, отдавайте вещи, которые уже не носите, даже если вы сами испытываете трудности, хоть «крошки» со стола несите нищим. И я сам испытал, что отдавая другим, в самое ближайшее время я получал еще большие доходы или какие-нибудь подарки. Еще по поводу благотворительности - я не даю займы денег другим людям; я нуждающимся даю продукты.

У моего спонсируемого не было денег в семье, тогда я купил ему продукты, приблизительно на ту сумму, которую он просил. При этом я ему сказал, что я просто эти продукты купил, что он мне ничего не должен. Я никогда не даю денег на спиртное, на сигареты, просто займы. Если люди просят милостыню на улице, то я, как правило, не даю денег. Если есть рядом магазин, то я им покупаю хлеб, чай и какое-нибудь печенье. Вот таким образом совершаю благотворительность. Свои вещи, старые, но хорошие, я отправил в монастырь. Вот, примерно так, по поводу денег.

Дальше – отношения с другими людьми. В трезвости уже я переосмыслил понятия дружбы, товарищества, знакомства. У меня в социальных сетях порядка 300 человек. Все они как бы знакомые. Но у меня и друзья есть. Друзья – согласно Библии – это люди, которые помогают нам духовно расти к Богу. У меня есть такой круг людей, с которыми вместе я духовно расту и, в основном они возникли из моего 10Шага. С ними я практикую свой 10Шаг. Таких людей у меня около десяти. Им я звоню, делюсь проблемами, радостями, признаюсь им в любви, благодарю их за появление в моей жизни. В трезвости я начал делать открытки не компьютерные, а реальные, своими руками изготовленные. Я их дарю своим друзьям на праздники, дни рождения и т. п.. Иногда открытки отправляю и незнакомым людям. Я как-то зашел в магазин, где продаются открытки. Среди них были очень оригинальные – ты самый прекрасный, ты самый лучший и т. д. Я накупил их целый ворох и стал раздавать совершенно незнакомым людям – в маршрутке, в больнице...

Стремлюсь постоянно нести в мир позитив.

А если кто-то из моих близких, в том числе и друзей действуют на меня раздражающе, то я срочно прописываю их по 4 Шагу, молюсь за них. Как-то заметил, что мой эгоизм готов вычеркнуть из числа друзей самого близкого мне человека. Просто так, за какую-то ерунду. Так устроено мое эго, что оно отрезает от меня дорогих мне людей и вгоняет меня в одиночество. Поэтому моя задача, если я вижу, что какой-то близкий мне человек отдаляется, сделать все для восстановления с ним нормальных прежних отношений.

Теперь по поводу здоровья. Я использую духовный принцип, который дал мне мой спонсор в моей трезвости: «Самое лучшее, что ты можешь сделать для своего здоровья – это обратиться к врачу». Я стараюсь придерживаться этого принципа. Все вопросы, связанные со здоровьем, я решаю у врачей. Потому что проблемы со здоровьем, которые не решаются, имеют свойство только усугубляться. Если мне врач прописывает какое-то лечение, которое включает медикаменты мне незнакомые, я детально обговариваю их с врачом, влияют ли они на сознание, способны ли они вызвать наркотическое опьянение. При этом мне не обязательно рассказывать врачу все о себе, о своем наркотическом и алкогольном опыте, но мне очень важно максимально полно знать свойства прописанных лекарств. Когда я попал в больницу, я детально обговаривал с докторами прописанное мне лекарство, в качестве обезболивающего, таким образом, чтоб оно никак не повлияло на мое сознание. Мне делали операцию на руке, и я был в сознании во время этой операции. Перед тем как лечь в больницу, я спрашивал других людей с большим сроком трезвости, как следует вести себя в больнице? И вот какие рекомендации я получил: - следовать указаниям врача; относиться к его указаниям как к указаниям своего спонсора; если я не уверен, что врач достаточно квалифицирован, то я могу обратиться к другому врачу; если я уже решил довериться врачу, то нужно исполнять его рекомендации; если мне будут прописаны обезболивающие препараты, то они должны находиться не у меня, чтоб у меня не возникло соблазна употреблять их сверх необходимого.

У меня был случай, когда что-то заболело у меня в груди. Я вызвал скорую помощь, и когда доктор уже набрал шприц для снятия болей, я спросил что она собирается мне ввести. Она сказала - димедрол с каким-то другим лекарством. Меня холод пробил. Говорю: «Постойте, мне нельзя вводить этот препарат». И отказался от укола. Я никогда не принимал димедрол в качестве наркотика, но знаю, что он способен вызвать определенное наркотическое

воздействие. И я не хочу рисковать своей трезвостью и жизнью, воспользовавшись этим лекарством. Потому что мы с вами читали, что феномен тяги это процесс, который включается после того как алкоголь и наркотики попадают в организм. И если этот феномен тяги включился, у нас не так уж и много шансов, чтобы проконтролировать этот процесс. Поэтому я слежу за тем, что попадает в мой организм. Это крайне важно и это моя ответственность. В период моей работы в ребцентре у одного парня начались боли в боку, приехавший доктор уколол ему какой то синтетический опиум, несмотря на мои предостережения о том, что этот парень наркоман. А мне сказал, что я не вправе решать эти вопросы, пусть решит сам пациент. А парень, даже не подумав об опасности, согласился и «улетел»... У него включился феномен тяги... и его выписали из центра. Поэтому лучше учиться на чужих примерах, чем на своем.

Я внимательно слежу за тем, чем я питаюсь. Протрезвев, я очень серьезно подошел к этому вопросу. Сегодня я не ем фастпродукты, шаурму, гамбургеры, хотдоги и т. п. Я очень жестко ограничил себя в продуктах питания. В самых крайних случаях я отступаю от своего правила. Что это дает? Во-первых, экономию денег. Во-вторых, я не врежу своему здоровью. Если мне предстоит день без нормального обеда, то лучше взять что-нибудь с собой. Я часто так поступал. В начале было стеснительно, но, тем не менее, я брал с собой сухой обед.

По поводу чисто практического отношения к своему здоровью – я начинаю день и заканчиваю его в четко определенное время. Например, я всегда ложусь спать в десять, редко в одиннадцать часов вечера. Раньше я не придавал этому значение и ложился спать поздно, иногда даже в час ночи и это плохо отражалось на моем состоянии и делах следующего дня. Встаю я около 6ч.30 мин. или в 7 час. Начинаю день с небольшой гимнастики и душа. Я где-то подслушал, что организм выделяет за ночь вредные токсины и надо их смывать до 9 час. В питании я нормирую себя, стараюсь не есть больше, чем мне необходимо. И подходить разумно к своему рациону питания, включая в него фрукты, каши...

Я уже говорил о своем блокноте, посредством которого я вырабатываю полезные привычки. У меня дома много винограда, но забываю включать его в свой рацион. Потому я записываю в блокнот: есть виноград. И это постепенно входит в привычку. Есть на свете множество техник, методик оздоровления и правильного питания. И чтоб заставить себя изучать их и следовать намеченному плану, я записываю в блокнот напоминания себе. В течение дня я делаю дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой. И благодаря этому мои легкие начали работать значительно лучше. У меня было шесть лет стажа курения. А теперь я не курю и этой гимнастикой развиваю легкие. Результаты мне очень нравятся.

Еще по поводу здоровья – принимать витаминные комплексы. Если холодно – то теплее одеваться, особенно зимой. Надо одеваться так, чтобы сберечь здоровье, а не для того чтоб привлечь к себе внимание. Одеваться аккуратно, в ногу со временем и модой, красиво. Но прежде всего, для того, чтобы одежда могла сберечь наше тело, для того, чтоб мы не заболели, не простыли и не заработали себе кучу проблем, которые потом придется решать. Лучше заранее позаботиться о своем здоровье.

Дальше – отдых и хобби. Это важная часть трезвости и нужно учиться отдыхать, заниматься любимым делом. Я часто слышал от людей такую фразу: У меня проблемы с отдыхом. Чем заняться после рабочего дня? Но как я понимаю, у большинства людей проблемы не с отдыхом. Каждый из нас может взять книгу и почитать, сесть за компьютер и занимательно провести время, наконец, лечь в постель и отдохнуть, поспав. Так что нет проблем с отдыхом. Зачастую возникают трудности в общении с другими людьми во время отдыха или во время совместного времяпровождения. Я не приношу свои проблемы на группы алкоголиков или наркоманов, я приношу туда их решение. К примеру, я мог нормально общаться только с алкоголиками и наркоманами. С обычными людьми такого

общения не получалось. Наверное, это не у меня одного? Я нашел в своем городе курсы риторики, где обучают развитию публичной речи, дают навыки общения с другими, даже незнакомыми людьми. Я начал посещать эти трехмесячные курсы, и я заметил, что мое общение с обычными людьми значительно улучшилось. Поэтому, при возникновении каких-либо проблем, их надо решать со специалистами. Кроме того, я нашел театральную студию, начал ее посещать. Скоро почувствовал, как раскрепостилось и тело и речь. Мне стало легко в общении с другими людьми и стало появляться множество приятных людей, уже не из числа наркоманов и алкоголиков, с которыми завязывались дружеские отношения. Через это появился новый опыт общения с обычными людьми, не из нашей среды.

Если в начале моего пути трезвость представлялась бесцветной, безликой, неинтересной и скучной, то с появлением в моей жизни новых людей, жизнь завертелась и заиграла множеством красок! Курсы риторики, театральная студия мне здорово помогли, открыли глаза на иные стороны жизни. Если вы захотите пойти в танцевальный кружок – пожалуйста. Любые кружки, любая совместная деятельность что угодно пойдет только на пользу. Откроются новые возможности, завяжутся новые знакомства, раскроются новые интересы. Я и спортом пробовал заниматься, но это оказалось мне не по душе. Для меня спорт – это утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, пешие прогулки, взамен поездок на транспорте.

Я каждое лето езжу в летние лагеря для зависимых людей. Неделю или две в лесу, в палатке – очень сильно заряжает энергией. Также я читаю книги, слушаю аудиосеминары. Очень продолжительный период трезвости я посвятил посещению домашней группы (при церквях создаются группы из числа верующих, которые собираются на дому на встречи – чаепития). Таким образом, за четыре с половиной года я оброс большим числом новых, близких и приятных мне людей. Вместе с тем, я вижу, что другие мои товарищи из групп АА и АН, которые общаются исключительно только со своими одноклассниками, испытывают серьезные трудности в установлении дружеских отношений с другими людьми, не имеющих отношения к нашему кругу. Но нам нужно учиться этому и стремиться вернуться в социум, и не просто вернуться, а быть примером для многих других людей – не алкоголиков и наркоманов!

Следующий важный момент, жизненно необходимый для тех, кто уже живет в трезвости – вам нужно приобрести MP3 проигрыватель! Если у вас есть возможность закачивать на телефон, то можно им пользоваться. Эти устройства позволят вам слушать аудиосеминары о 12 Шагах. Плюс в интернете есть огромное количество лекций по самым различным темам – кому что интересно. Этот мир настолько чудесен, прекрасен и интересен! Все это следует слушать! Я очень люблю слушать эти лекции. Вы можете ехать в транспорте, стоять в очереди, гулять в парке или по улице и все это время заполнить не пустыми мыслями, а – учиться! Учиться чему-то новому при каждой возможности! Я постоянно ношу с собой аудиоплеер и в нем заложены интересующие меня лекции, семинары. В моем MP3 плеере нет музыки. Я записываю в него только то, что развивает мою духовность и знания. И это говорю я, человек, который раньше не мог жить без русского РЭПа! Но еще в начале своей трезвости я принял жесткое решение удалить из своей жизни эту музыку, потому что она ничего хорошего не приносит. Нужно задавать себе вопрос – что дает мне эта музыка? По-моему только пустая трата времени!

Я долгое время уже даже в трезвости находился как-будто в изоляции – не было нужного круга единомышленников, интересных людей и т.п.. Ну, просто выть хотелось. С появлением плеера и прослушиванием семинарских занятий, спикерских и др. – открылся целый мир друзей! Через плеер я получал огромную поддержку незнакомых, но очень близких мне по духу людей! Если это будет полезным для вас – воспользуйтесь этим опытом.

Дальше я хотел бы поделиться опытом моих путешествий и поездок. Первое – нужно позволить себе получать удовольствие и комфорт от любой поездки. Если я еду в поезде, то беру с собой сменную одежду, для того чтобы чувствовать себя свободнее и не мять хорошую одежду лежа на вагонной полке, а также быть в комфортных условиях. На дальние поездки я беру с собой минимум необходимых продуктов, MP3 плеер, какую-нибудь книгу. Стремление создать себе хорошие, комфортные условия поездки – это важный духовный принцип. Заранее подумать, что мне нужно и пригодится в пути – бритва, тапочки, шорты. Все должно быть продумано. Часто люди совершают одни и те же ошибки. Уже в поезде они понимают, что напрасно не взяли с собой, например, хлеб, надеясь приобрести его в привокзальном киоске, а его там как раз и не было. Или, к примеру, выяснилось, что срочно нужно записать кое-какие мысли, а ручку взять забыли и т. д... Если перед поездкой совершить небольшую медитацию, то можно спокойно все учесть и собрать все то, что нужно и сгодится. Все это приходит с опытом, с поездками.

Дальше по поводу сексуальных отношений. У меня нет большого опыта в этом вопросе. Книга говорит нам о необходимости проведения нами серьезной инвентаризации в части сексуальных отношений, и исходя из результатов инвентаризации - составления сексуального идеала, к которому мы должны стремиться, то есть делать все необходимое для соответствия этому идеалу. Там есть вроде такие слова: мы должны относиться к вопросам секса точно так же, как и ко всем другим серьезным вопросам. Мы учимся решать проблемы в следующем алгоритме: увидели проблему, помолились об успешном ее разрешении, просили Бога о помощи, обсудили с кем-то, исправили ошибку, если это необходимо, и сразу направили свое внимание на то, как мы могли бы быть полезными для других людей. При этом мы должны каждый раз спрашивать волю Бога по поводу этого конкретного человека – девушки или парня, по поводу отношений с ним (с ней). И написано – правильный ответ придет, если мы хотим этого. Бог даст нам правильный ответ! Всегда! Нам лишь нужно быть готовыми к тому, что этот ответ может отличаться от того, что мы хотим. И вот здесь перед нами встает выбор – поступить правильно или так как я хочу. И в этом выборе и есть духовная жизнь! Нам надо помнить, что в любой затруднительной жизненной ситуации у каждого из нас есть необходимые разрешающие их инструменты – наши духовные принципы!

Дальше я хотел бы немного сказать о добрых делах. В одном из домашних заданий, при заключении спонсорских отношений, я уже говорил об огромном значении совершения добрых дел. Перед нами открыт целый мир – прекрасный, изумительный, совершенный. Что мы можем сделать для него? Мы можем покрасить подъезд, в котором живем, или скамеечку. Можем оплатить проезд на автобусе человеку, у которого не оказалось денег. Купить нищему хлеб, чай и т.д.. Угостить кого-нибудь конфетами, подарить кому-нибудь открытки. Огромное разнообразие добрых дел. И мы всегда должны задаваться вопросами о том, что мы еще могли бы сделать для близких или незнакомых нам людей, что мы могли бы еще сделать для мира, для Бога. Ведь Он дал мне трезвость, Он дал мне силы жить по-новому. Что я могу сделать для Него и других людей?

Если мы начнем жить каждый день с такими мыслями, то мир изменится, люди вокруг нас изменятся. Мир перестанет быть враждебным, злым и агрессивным. Если мы начнем вкладывать в мир любовь, то будем получать любовь! Если мы будем вкладывать доброту, то будем получать доброту! Если мы будем милосердны, и помогать другим людям, то и мир будет к нам милосерден. Помощь потечет со всех сторон. Наша задача – быть зачинателями в этом процессе!

Итак, ваше домашнее задание: Вы прослушали, как я применяю эти духовные принципы в разных сферах своей жизни. Ваша задача взять эти принципы в молитву, медитацию, визуализацию и приступить к использованию их во всех наших делах.

Далее – следующим этапом занятий является изучение наших Традиций. После изучения 12 Традиций, будет еще предложено два занятия, посвященных упражнению «Сталь о сталь». Вам остается лишь начать практиковать это упражнение « Сталь о сталь».

В аудио версии семинара вы можете найти ряд спикерских выступлений посвященных 12 Традициям Анонимных Алкоголиков - http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dukhovnoe_puteshestvie_po_bk_anonimnykh_alkogolikov/2013-02-07-116

Теперь давайте побудем в тишине, поблагодарим Бога за то, что он был с нами, и завершим наше собрание.

«Я отвечаю за это...

Если кто-либо, где-либо

Будет страдать от алкоголизма или иной зависимости,

Я хочу чтобы рука помощи была протянута этому человеку.

И я отвечаю за это...».

83 Упражнение Сталь о Сталь - вступление

Привет всем, меня зовут Коля Голубей! Я выздоровевший алкоголик и наркоман!

Домашнее задание для тех из вас, кто завершил прослушивание всех предыдущих аудио треков, выполнил все предыдущие задания, начал спонсировать людей, сейчас находится в середине 9 Шага, начал практиковать молитву, медитацию и визуализацию – для тех из вас, кто сделал все это будет очень полезным следующее упражнение. Оно называется «Сталь о сталь».

Прослушайте, пожалуйста, следующий трек – в нем вы узнаете, как делать это упражнение. И затем начинайте его практиковать.

Мой опыт показывает, что вы можете делать группы «Сталь о сталь» раз в две недели. Если вы начнете встречаться раз в две недели, и увидите, что вы можете встречаться раз в три недели или раз в месяц – можете делать это так.

Я делаю это упражнения раз в две недели.

Поэтому сейчас прослушайте следующий трек.

84 Упражнение Сталь о Сталь

Упражнение Сталь о Сталь

Что это такое?

«Сталь о Сталь» – это специфическое духовное упражнение для членов Сообщества Анонимных Алкоголиков, которые хотят добиться четвертого измерения бытия. Идея упражнения «Сталь о Сталь» была дана мне одним из моих духовных учителей – Марком Хьюстоном. Название «Сталь о Сталь» взято из библейского духовного принципа, описанного в Библии в книге Притч, глава 27, стих 17: «Железо железо острит, и человек изоцряет взгляд друга своего». Перефразировав эту строку, мы взяли ее за основу упражнения: «Железо железо острит, так и один человек острит другого». Упражнение «Сталь о Сталь» глубоко повлияло на меня. Это постоянная возможность приобретать новый духовный опыт. «Сталь о Сталь» – это очень сильное духовное упражнение.

Группа для упражнения «Сталь о Сталь» собирается из людей, которые имеют глубокую личную заинтересованность и желание в получении нового духовного опыта. Каждый из членов группы должен понимать свою личную ответственность перед другими членами группы за посещение собраний «Сталь о Сталь». Каждый из членов группы «Сталь о Сталь» должен быть полностью заинтересован в том, чтобы помочь своим товарищам достичь более высокого уровня духовности в нашем общем «Сообществе Духа» путем постоянного поднятия духовной планки. Процесс упражнения «Сталь о сталь» очень объединяет всех членов группы особой духовной связью, по мере того как они растут в своем сознательном контакте с Богом, и их жизни становятся лучше, чем они когда-либо могли мечтать!

Упражнение «Сталь о Сталь» – это упражнение Действий и Любви! Это не упражнение для людей, которых интересуют полумеры.

Пожалуйста, не начинайте процесс «Сталь о Сталь» до тех пор, пока вы «полностью не подчинили свою жизнь этой простой программе» и не приняли философию жизни АА! Это упражнение для тех, кто хочет и готов приложить действия, чтобы обрести эмоциональную трезвость, личный духовный рост, здоровые духовные отношения в доме, здоровые отношения на работе, здоровое отношение к деньгам, стремление к помощи другим и, самое главное, расти в сознательном контакте с Богом и помогать другим приближаться к Богу!

В упражнении «Сталь о Сталь» у нас нет запретных тем для обсуждения – мы даем друг другу духовную Лицензию на доступ к любым сферам нашей жизни, ко всем нашим секретам и тайнам. В упражнении «Сталь о Сталь» все сферы нашей жизни лежат открытыми перед нашими партнерами по упражнению, и они с Любовью показывают нам на наши ошибки, самообман, заблуждения и проявления нашего эгоизма. Мы готовы услышать правду от других людей о нашей жизни, так как это поможет нам духовно расти в нашей трезвости и приобретать новый духовный опыт. Вместе мы молимся, медитируем и «проверяем» друг друга, так как мы встретили друг друга «на нашем общем нелегком Пути Счастья».

Преамбула группы «Сталь о Сталь»

Добро пожаловать на группу «Сталь о Сталь»!

«Железо железо острит, так и один человек острит другого».

Стиль жизни Анонимных Алкоголиков – это паломничество. Иногда дорога кажется нам сложной, и мы начинаем чувствовать себя одиноко. Иногда мы можем почувствовать приступ жалости к себе, наше мужество покидает нас, и нам хочется свернуть с дороги и прервать наше путешествие. Чтобы мы могли двигаться дальше, Бог посылает нам друзей, которые в наши трудные времена могут сойтись поближе и поддержать нас, чтобы мы не упали. Одним из самых дорогих Божьих подарков для нас являются друзья, которые подбадривают нас и с любовью возвращают нас на духовный путь, если мы с него сбились, и помогают нам идти по этому пути.

Согласно Библии, друзья – это те, кто помогает тебе возражать в Боге и духовности. Показателем настоящих друзей является то, что дружба с ними приближает тебя к Богу. Они «обтачивают» тебя и мотивируют тебя поступать правильно. «Искренни укоризны от любящего, и лживы поцелуи ненавидящего» (Притчи 27:6). Настоящие друзья говорят тебе правду, даже рискуя задеть твои чувства, потому что они любят тебя и в своем сердце хотят тебе лучшего.

Будь осторожен в выборе друзей! Проявляй мудрость в выборе ближайших друзей. Не ищи идеальных друзей, но ищи друзей, чьи сердца направлены к Богу. Это обоюдно важно для показателя того, каким другом являешься ты для других. Как друг, ты должен ставить нужду друга перед своей нуждой. Стремись к поиску таких друзей, которые будут помогать тебе становиться таким человеком, которым Бог хочет, чтобы ты был. Когда ты найдешь таких друзей, будь бдительным и внимай тому, как Бог использует их для того, чтобы помочь тебе стать духовно зрелым человеком. Старайся также быть добрым к другим людям, которые помогают окружающим искать Бога и быть более благочестивыми в их жизнях.

(Прим. пер. – текст взят из книги медитаций на каждый день «Духовный опыт день за днем».)

Собрания группы «Сталь о Сталь»

Собрания группы «Сталь о Сталь» проходят с целью поиска правды о твоём нынешнем Духовном состоянии. Опыт показал, что четыре человека в группе – оптимальное число участников. Каждый член группы получает возможность рассказать о своих изменениях в жизни, которые произошли с последнего собрания группы. Мы используем других членов группы как «Духовное зеркало», через которое мы можем видеть правду о себе и честную картину нашей жизни. Сначала мы говорим, потом слушаем обратную связь от членов нашей группы. В сущности, мы позволяем нашей группе быть голосом Бога в наших жизнях. Каждый член группы «Сталь о Сталь» должен иметь опыт в работе со всеми 12 Шагами, потому что это гарантирует, что они уже имеют опыт в поиске и избавлении от того, что блокирует их от Бога, и они достаточно сами очистились, чтобы быть проводниками Божьей воли в жизни других людей. Они должны быть духовно достаточно очищены, чтобы Бог мог говорить через них. В редких случаях можно делать это упражнение с людьми, которые достаточно глубоко продвинулись в своём 9 Шаге. Но опять же опыт показал, что лучшие результаты достигаются с теми, кто имеет опыт во всех 12 Шагах.

Собрание группы «Сталь о Сталь» начинается с нескольких минут тишины, и каждый член группы пытается отложить в сторону все свои мысли и очистить свой разум. Затем читается молитва, просьба к Богу, чтобы он помог отложить в сторону весь свой прежний опыт и попытаться увидеть новую правду о себе.

Молитва перед началом группы

Боже, мы приглашаем Тебя в эту комнату, чтобы Ты руководил нами и направлял нас на поиск Твоей правды о нас. Отец, просим Тебя, помоги нам отложить в сторону то, что каждый из нас думает о себе, Тебе, Господи, других людях и о мире, так как наши знания блокируют нас от Твоей правды. Господи, помоги нам отложить в сторону все, что мы думаем, знаем об этом процессе, этом упражнении и нашем духовном состоянии. Боже, избавь нас от наших страхов, чтобы мы могли услышать Твою правду из уст членов этой группы. Дай нам силу и мужество делиться Твоей правдой друг с другом в атмосфере Любви, Милосердия и Сострадания. Аминь!

Мы начинаем наше собрание с чтения Большой книги. Это чтение должно напомнить нам о следующих вопросах. Что является корнем нашей проблемы? Кто является причиной наших бед? Что будет с нами, если мы не избавимся от эгоизма-эгоцентризма? Какое решение мы принимаем в 3 Шаге? Почему мы здесь? Кто делает наше выздоровление возможным?

Затем читается молитва 3 Шага, все члены группы должны подтвердить их решение тем, что они присоединяются к чтению молитвы.

Эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые сотнями форм страхов, 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.

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. Прежде всего, мы, алкоголики, должны освободиться от этого эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет 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.

Здесь мы объясняем, как это делается, и почему нужно действовать именно так. Прежде всего, мы должны были перестать играть роль Бога для самих себя. Это не дало никаких результатов. Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Руководителем. Он – наш Начальник, мы — исполнители, агенты Его воли. Он – наш Отец, мы — Его дети. В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал краеугольным камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе.

Когда мы искренне приняли эти условия, произошли удивительные вещи. У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогущим, Он давал нам все, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю. Взяв это за основу, мы стали все меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожеками. Все 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 заново родились.

Мы подошли к 3 Шагу. Многие из нас сказали нашему Создателю, как мы понимали Его: «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от рабства эгоизма, чтобы выполнять Твою волю. Удали все то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу Твоей силой, Твоей любовью, Твоим путем в жизни. Да исполняю я Волю Твою всегда!»

Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот шаг, чтобы быть уверенными в нашей готовности отдаться Ему окончательно.

Когда мы делаем упражнение «Сталь о Сталь», мы используем таймер. У каждого есть 10 минут, чтобы ответить на все предложенные вопросы. Только 10 минут – это важно. Этого достаточно, чтобы ответить на вопросы четко и ясно, мы рассказываем факты, а не истории. Если мы начнем рассказывать истории, то наш эгоизм начнет оправдывать какие-то наши поступки или наше бездействие. Лимит времени не позволяет нам уйти в оправдания. Будьте строгими в отслеживании времени! Каждый член группы делится тем, какие трудности у них были с тем, чтобы оставаться на духовном пути. Будьте готовы прямо и честно обсудить свои трудности. Помните, что мы не должны оставить что-то недоговоренным или уйти с секретом. Мы должны быть честными, если хотим получить результат. Мы все страдаем от эгоизма-эгоцентризма, и нам нужна помощь Бога, чтобы исцелить нашу поломанную волю. Мы должны быть бдительными в отслеживании наших трудностей, и нам нужна помощь нашей группы, чтобы она толкала нас вперед по нашему духовному пути или же помогала нам выбраться из ловушки самообмана. Когда мы честны и идем духовным путем, наш эгоизм отступает. Мы здесь для того, чтобы помочь друг другу увидеть правду о самообмане, который приносит боль в нашу жизнь, чтобы увидеть Божью

правду. Мы здесь не для того, чтобы судить, критиковать, спорить или унижать кого-то! Мы стараемся быть добрыми, нежными и отзывчивыми. Единственное наше желание – это помочь друг другу увидеть наши духовные неисправности и починить их. Мы здесь для того, чтобы учиться жить трезвыми и жить счастливой жизнью под защитой Бога и направляемыми Его руководствами.

После того, как мы поделились тем, что происходит в нашей жизни, мы проходим по кругу, и каждый член группы может прокомментировать ваш рассказ и дать вам обратную связь, которая основана на их опыте и может быть полезна для вашего духовного роста по направлению к Богу. Комментарии и обратная связь звучат в виде фразы-вопроса: «Как ты думаешь, это возможно...?»

Например. Как ты думаешь, это возможно, что если ты на следующей неделе пойдешь не на две группы, а на четыре, то будешь чувствовать себя лучше? Как ты думаешь, это возможно, что если ты будешь приходить на работу вовремя, то тебе не будут делать замечания? Это делается потому, что мы, как алкоголики, имеем особое свойство. Если кто-то говорит нам: «Посмотри на себя, ты не прав, что не ходишь на группы!», первая реакция на такую фразу – защита и неприятие. Но если сформулировать посыл в виде вопроса: «Как ты думаешь, это возможно, что если ты на следующей неделе пойдешь не на две группы, а на четыре, то будешь чувствовать себя лучше?», то может прийти мысль: «Может быть, действительно, я буду чувствовать себя лучше, если буду ходить на четыре группы в неделю?»

У каждого члена группы должен быть блокнот, чтобы он мог записывать вопросы и обратную связь других членов группы. В обратной связи не должно быть грубости, осуждения, критики или насаждения своих идей. Обратная связь должна быть честной и нести искреннее желание помочь, она должна даваться в атмосфере любви. Ни при каких обстоятельствах мы не должны защищаться и оправдываться, если нам не понравилась обратная связь. Все, что нам говорят, мы записываем и добавляем в наши медитации и общение с Богом. В медитации мы позволяем Богу быть нашим финальным судьей. Еще раз, мы НЕ ЗАЩИЩАЕМ себя! Мы просто слушаем и записываем обратную связь, чтобы потом разобраться с ней во время нашей медитации.

На следующем собрании мы начинаем наш рассказ с того, что пришло к нам в медитациях по поводу того, что мы обсуждали на прошлом собрании, и по поводу обратной связи, которую мы получили. Мы также говорим, какие действия предприняли или не предприняли из того, что нам было предложено, и каков был результат. Затем в течение своих 10 минут делимся тем, что произошло в нашей жизни с момента последней встречи.

Вопросы по упражнению «Сталь о Сталь»

В течение 10 минут дайте точные и детальные ответы на следующие вопросы.

А) Круг и треугольник:

- 1) Где я в точности на каждой стороне треугольника?
- 2) Где я в точности в процессе работы по Шагам?
- 3) Где я в точности на стороне Единства (Традиций)?
- 4) Где я в точности на стороне Служения (Концепций служения)?

Б) Молитва и Медитация:

1) Как много вечерних инвентаризаций и медитаций я сделал с момента нашей последней встречи?

2) Как много утренних молитв и медитаций я сделал с момента нашей последней встречи?

3) Использовал ли я свои вечерние инвентаризации в моих утренних медитациях?

4) Какие мои отношения с Богом сейчас? Испытываю ли я свой дух? Если да, то как? Если нет, то почему?

5) Какие упражнения я делаю и какие инструменты использую, для того чтобы расти в моих отношениях с Богом?

6) Молился ли я молитвой 9 Шага каждый день?

7) Молился ли я за других людей? Молился ли я за себя? Молился ли я, чтобы быть полезным Богу?

8) Приглашал ли я к молитве членов моей семьи и молился ли я за них?

В) Моя программа в АА:

1) Сколько собраний АА я посетил с момента нашей последней встречи?

2) Есть ли у меня домашняя группа? Какое служение я делал для моей домашней группы (являюсь ли я секретарем, чайханщиком, помогаю в уборке помещения, являюсь представителем в интергруппе или членом комитета)?

3) Как я поддерживал новичков на моей домашней группе или на других группах АА?

4) Является ли моя духовная жизнь подотчетной кому-нибудь (спонсору, духовному советнику, пастору, священнику)?

5) Есть ли у меня спонсор? Как я использую своего спонсора? Подотчетна ли моя программа моему спонсору? Встречался ли или созванивался я регулярно со своим спонсором?

6) Являюсь ли я спонсором? Если да, что я делал для моих спонсируемых с момента нашей последней встречи? Делился ли я со своим спонсируемыми даром, который был подарен мне в свое время?

Г) Отношения:

1) Какие у меня были отношения с моими друзьями, товарищами из АА, соседями, коллегами по работе, окружающими людьми с момента нашей последней встречи?

2) Как я себя вел с этими людьми? Был ли я добр с ними, отзывчивым, любящим, или, наоборот, был ли я эгоистичным, заикленным на себе, грубым? Если я задевал других людей, просил ли я сразу же прощения за это? Есть ли кто-то, кого я задел и не попросил прощения?

3) Была ли у меня похоть переспать с кем-то?

4) Была ли у меня зависть к кому-нибудь?

5) Счастлив ли я от того, что имею, или меня сводит с ума то, чего я не имею?

Д) Домашняя жизнь:

1) Какая жизнь в моей семье? Хочет ли моя супруга и/или дети проводить время со мной? Приношу ли я радость и веселье в мой дом?

2) Был ли я добр? Был ли я внимателен к членам моей семьи и их потребностям? Был ли я понимающим? Был ли я любящим?

3) Была ли необходимость просить прощения (я повышал голос, высмеивал кого-то, сломал что-то, хлопал дверью)? Попросил ли я прощения?

4) Спорил ли я или ссорился с кем-нибудь из моей семьи (женой, детьми, родителями, родителями жены)? Лез ли я не в свое дело?

5) Были ли у меня проблемы с сексом? Есть ли у меня интимные/доверительные отношения с моей супругой?

6) Фантазирую ли я о сексе с другими? Переходят ли мои фантазия в действия (порно, мастурбация, общение с другими женщинами/мужчинами на сайтах знакомств, флирт)?

Е) Работа/Карьера:

1) Как дела у меня на работе, в учебе или карьере? Занимаюсь ли я служением и стараюсь ли быть полезным другим на своей работе?

2) Были ли у меня проблемы с моим начальником или коллегами на работе? Был ли я сухим или несдержанным в общении?

3) Как я тратил деньги, какие делал покупки? Достаточно ли у меня денег, чтобы платить по счетам? Трачу ли я слишком много денег?

4) Трачу ли я деньги со своей кредитной карточки? Беру ли я деньги в долг?

5) Трачу ли я деньги на благотворительность (вещи, время и/или деньги)? Был ли я хорошим распорядителем Божьих денег?

Ж) Жизнь в общем:

1) Как мое физическое здоровье? Есть ли у меня избыток веса? Упражняю ли я свое тело? Упражняю ли я свое мышление?

2) Держу ли я свое слово? Прихожу ли я вовремя на встречи? Делаю ли я то, что говорю, и говорю то, что делаю?

3) Хорошее ли у меня отношение к моей жизни? События идут в моей жизни согласно моему плану или согласно Божьему плану?

4) Использую ли я матерные слова в своем лексиконе?

85 Завершение и последнее Домашнее задание

Привет всем! Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман. Давайте побудем в тишине, пригласим Бога на наше общение и я прочитаю молитву.

«Господи, Папочка, прошу Тебя, вложи правильные слова в мою молитву. Великий Господь, Отец наш Небесный, я так благодарен Тебе за то, что Ты дал нам возможность пройти весь этот духовный путь вместе. Прошу Тебя, Господи, коснись наших сердец духом Твоим Святым, пошли нам улыбку, радость, любовь, милосердие, сделай нас, Господи, своими детьми. Мы не хотим больше быть больными, зависимыми людьми, мы хотим быть, Господи, Твоими детьми. Мы хотим, Боже, приносить радость в этот мир, мы хотим менять этот мир к лучшему. Мы хотим служить Тебе и выполнять Твою волю. Мы так благодарны Тебе, Господи, за то, что Ты дал нам новую жизнь, за то, что Ты дал нам возможность приблизиться к Тебе и увидеть новые горизонты. Господи, прошу Тебя, веди нас дальше по этому духовному пути и будь с нами. Да пребудет с нами Твое благословение. Аминь.»

Это последний трек этого семинара. И если вы его сейчас слушаете, и вы прослушали все треки до него, и вы выполнили все задания, то меня переполняет сейчас восторг, потому что вы обрели свой собственный духовный опыт. Вы познали Бога на том уровне, о котором может многие из вас не подозревали, что он есть. И я очень рад за это. Я если бы был рядом с вами сейчас, хотел бы обнять вас. На самом деле, меня сейчас переполняют эмоции, потому что большой труд с моей стороны был проделан и, если вы выполнили свою работу, большой труд был проделан с вашей стороны. Посылаю вам свою любовь, улыбку, объятия, и очень надеюсь, что мы с вами обязательно встретимся на нашем нелегком пути счастья, как написано в нашей книге.

Я хотел бы рассказать вам о последнем домашнем задании, которое есть в этом семинаре. Этим домашним заданием является то, что вам нужно прочитать две книги по истории Анонимных Алкоголиков. Это книга «Доктор Боб и славные ветераны» и книга «АА взрослеет». Желательно читать эти книги точно так же, как мы читали книгу «Анонимные Алкоголики»: с ручкой, линейкой, подчеркивать, на полях делать какие-то свои сноски, замечания. Эти книги можно купить в Центральных офисах обслуживания Украины, России. Их можно в электронном виде скачать, в интернете, если вы поищете. Если вы ко мне обратитесь, я вам помогу найти эти книги. То есть вам нужно прочитать эти две книги. Так же вам нужно прочитать все брошюры, которые есть в наличии у Анонимных Алкоголиков. На русский язык переведено в данный момент где-то 30-40 брошюр. Тоже, если вы свяжетесь с Центральным офисом Украины или с Центральным офисом России, вы можете получить все эти брошюры всем комплектом. Так же в скором будущем, в конце 2013 года скорей всего, выйдет диск о 12 традициях и 12 концепциях служения. И вот для работы с этим диском, нужна книга «Руководство по обслуживанию АА» совместно с 12 принципами обслуживания АА. То есть, вот такая книга вам тоже понадобится в будущем, для того, чтобы дальше работать по традициям и концепциям служения. И вот можете замерять время от этого дня прослушивания последнего трека, и месяца три отступать, и начинать снова делать 12 шагов. Смотрите, 12 шагов Анонимных Алкоголиков – это не линейный процесс, что мы один раз прошли и забыли. Это циклический процесс, поэтому я делаю шаги примерно раз в полгода, т.е., раз в полгода я прохожу с первого по двенадцатый шаги. Т.е., расписываю инвентаризацию, сдаю ее кому-нибудь, т.е. если есть люди по девятому шагу, добавляются. Т.е., я постоянно в процессе. Плюс каждый человек, которого я спонсировал, т.е., когда я спонсирую человека, то я тоже прохожу с ним 12 шагов. Получается, я постоянно в хорошей духовной форме. Это очень важно.

Я хотел бы завершить этот семинар чтением нескольких параграфов книги «Анонимные Алкоголики». Страница 159, последний параграф, откройте, пожалуйста. «Вы можете, все-таки сказать: «Ну я не смогу вступить в прямой контакт с теми, кто написал эту книгу». Не будьте столь уверены в этом, все в Божьих руках. Не забывайте, что вы должны во всем полагаться на Него. Он поможет вам создать Братство, о котором вы мечтаете. В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое, вам и нам. Спрашивайте Его во время вашей утренней

медитации, что вы можете сделать сегодня для тех кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не сможете передать другим то, чего у вас нет. Следите за тем, чтобы ваши взаимоотношения с Богом, были такими, какими они должны быть. И тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это – Великий Факт.

Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами, объединенные в Сообщество Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути к Счастью.

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно во веки веков. Аминь».

Я очень надеюсь, что мы с вами встретимся на нашем общем нелегком Пути к Счастью. Обнимаю вас, люблю вас, посылаю вам свою улыбку. Искренне ваш, Коля Голубей.

Давайте завершим наше собрание так же, как мы завершали его на протяжении всего семинара: я прочитаю «Я отвечаю за это».

Я отвечаю за это. Если кто-либо, где-либо, будет страдать от алкоголизма или зависимости, я хочу, чтобы рука помощи была протянута этому человеку. И я отвечаю за это. Спасибо.