

BACK TO BASICS – WALLY P.

ВОЗВРАТ К ОСНОВАМ

Сессия №1

Общее представление и Первый шаг.

В истории Анонимных Алкоголиков был период, когда рейтинг программы выздоровления от алкоголизма составлял от 50 до 75 %. Как мы можем примкнуть к этой удивительной части нашего победоносного прошлого? Нам нужно совершить путешествие назад во времени.

1946 год. У вас проблемы с алкоголем, и вы звоните в Анонимные Алкоголики за помощью. АА отправляет двух людей провести вас.

Эти бывшие проблемные алкоголики говорят об их личном опыте с алкоголем и о том, как они нашли выход из сложившейся ситуации. Они говорят вам, что как часть своего выздоровления, они пытаются помогать другим.

После того, как вы выслушиваете их истории, вы соглашаетесь на госпитализацию. Они отвозят вас в местный госпиталь, где вас снимают с алкоголя. Вся процедура занимает три дня. За этот период вас посещает большое количество членов местной группы АА.

К моменту выписки, вам будет назначен спонсор или доверенное лицо, в чью обязанность входит сопровождать вас на «Собрания для Начинающих» сообщества Анонимных Алкоголиков. Вы проходите все 12 шагов за один месяц. Ваша жизнь меняется – Вы никогда больше не пьете.

Звучит невероятно просто, не так ли? Это было просто, и это работало! Выдающийся рейтинг АА в течение 1940-х годов, был обязан, в основном, этим четырем почасовым сессиям.

Для многих тысяч алкоголиков, «Собрания для Начинающих» стали **«камнем основания в (их) выздоровлении»**.

Итак, давайте представим, что это ранний вечер выходного дня. Вы сидите за столом в комнате, где проходят собрания в местной церкви. У вас при себе копия книги, называющейся Анонимные Алкоголики, карандаш и бумага. Начинается первая из четырех почасовых сессий.

Это собрание проводится одной из местных АА групп. Лидерами являются члены группы, которые прошли Шаги и помогли другим пройти через них. Сейчас пришла их очередь вести «Собрания для Начинающих».

Единственное изменение, которое мы сделали по отношению к формату 1946 года – включили номера страниц из более позднего издания книги Анонимные Алкоголики, а не номера страниц первого издания, которое было распространено в то время.

Добро пожаловать на первое из четырех почасовых собраний АА, которое изменит вашу жизнь! На протяжении следующих нескольких недель, вы узнаете, как выздороветь от страдания от алкоголизма путем прохождения Двенадцати шагов, как они описаны в книге Анонимные Алкоголики.

Анонимные Алкоголики нашли ответ на это хитрое заболевание. Как члены АА, мы здесь для того, чтобы поделиться нашим решением с вами – духовной «программой действий», которая удалит вашу привязанность к спиртному и предоставит вам новый образ жизни без алкоголя.

Наши имена _____ и _____, и мы являемся членами Анонимных Алкоголиков. Мы ведем эти собрания, чтобы обеспечить нашу трезвость. Мы не получаем финансовую компенсацию за эти услуги. Наша награда – видеть, как выздоравливают другие люди, и наблюдать за тем, как они работают с другими.

Мы начнем эту сессию с чтения утверждения из книги Анонимных Алкоголиков:

«Мы не являемся организацией в общепринятом смысле слова. У нас нет сборов или чего-либо в этом роде. Единственным требованием для членства является честное желание остановиться пить. Мы не связаны с какой-либо конкретной верой, сектой или определением, и не имеем возражений против кого-либо. Всего лишь на всего, мы хотим быть полезными тем, кто страдает».

(1 параграф, страница XIII, «Предисловие к первому изданию»)

Книга, из которой мы читаем – это руководство к выздоровлению АА. Это единственная книга, которую мы будем использовать на протяжении этих сессий, кроме редких случаев обращения к ссылкам из брошюр, газетных статей или источников АА, по которым писалась «Большая Книга».

То, что мы сейчас прочитали, объясняет позицию сообщества АА достаточно понятно. Мы не являемся религией, мы не вовлечены в политику, психологию или медицину.

Как подразумевает заголовок книги – мы анонимное сообщество. Вы можете быть уверены, что мы защитим вашу анонимность на этом и на всех других собраниях Анонимных Алкоголиков. Мы просим, чтобы вы здесь и сегодня сделали то же и для нас.

«Большая Книга» впервые была опубликована в апреле 1939. Она была написана несколькими из первых ста мужчин, выздоравливающих от алкоголизма. С тех пор, алкоголики по всему миру использовали книгу, как основу для выздоровления по программе.

Первоначальное название «Большой Книги» было «100 мужчин», так как в то время, когда она была написана, в программе не было женщин. Потом Флоренс Р. начала посещать собрания в Нью-Йорке. Она оставалась трезвой достаточно длительный период времени, чтобы убедить мужчин изменить название книги, что они и сделали. Но, в связи с тем, что книга была уже близка к публикации, авторы не имели времени поменять содержание.

Пожалуйста, помните об этом, когда читаете «Большую Книгу». Она была написана мужчинами для мужчин. Сейчас, конечно, в программе АА большое количество женщин, но когда книга была впервые опубликована, ситуация была иной.

Мы можем завершить каждую сессию в течении часа и иметь время на вопросы. Мы рекомендуем вам записывать всё, что вы не понимаете или что хотите разъяснить, сохранив эти вещи до конца сессии, и мы ответим на ваши вопросы.

Если вы не можете найти чего-либо, что мы говорим, в тексте «Большой Книги», рассматривайте это скорее, как нашу точку зрения, чем как факт. Мы постараемся сохранить наше мнение в стороне от этого изложения. Мы здесь для того, чтобы следовать программе АА так, как она была написана и как ее практиковали первые члены. Мы здесь не для того, чтобы снабдить вас нашим толкованием их программы.

«Собрания для Начинающих» появились в начале 1940-х годов, когда АА начал разрастаться так быстро, что стало невозможным для старых членов индивидуально проводить новых подопечных через Шаги. Сессии были оформлены в сентябре 1944 в брошюре, названной «**Анонимные Алкоголики – Толкование наших 12 шагов**», опубликованной группой Вашингтона. С 1944 года, эта брошюра была переиздана по всем Соединенным Штатам. Вводная часть к этой брошюре содержит следующее:

«Эти собрания проводятся с целью познакомить как старых, так и новых членов с 12 шагами, на которых основана наша программа. Чтобы все 12 шагов могли быть пройдены в минимальный отрезок времени, они делятся на 4 классификации, и один вечер каждой недели будет посвящен каждому из 4 подразделений».

(АА - Толкование наших 12 шагов, страница 1)

В 1945 году, журнал «Грейпвайн», который является газетой, публикуемой нашим нью-йоркским штабом, посвятил три статьи «Собраниям для Начинающих». Эти статьи описывали сессии в Сан Луисе, Миссури; Рочестере, Нью-Йорке; и в Сан Пол, Миннесоте.

Каждая группа развивала свои собственные руководства для проведения «Собраний для Начинающих». Тем не менее, все эти группы имели общую цель: предоставить безопасное, структурированное окружение, где новички могли учиться принципам АА, проходили 12 шагов, и получали **изменяющий** жизнь духовный опыт. В дополнение, эти собрания давали возможность тем, кто проходил Шаги помогать новичкам в программе.

Для того чтобы процесс заработал, новичкам подбирались члены АА, которые имели готовность вести их через 4 почасовых сессии. Новички не посещали «Собрания для Начинающих» самостоятельно. Их сопровождали спонсоры или доверенные лица.

Чтобы каждый мог лучше понимать, что от вас ожидается, мы собираемся представить некоторые руководства по «Собраниям для Начинающих»:

ДЛЯ НОВИЧКА:

1. Ваша изначальная обязанность – посетить все 4 сессии. Если вам нужна помощь с транспортировкой, ваш спонсор или доверенное лицо помогут в этом.

2. Мы будем читать вам соответствующие части из «Большой Книги», особенно те отрывки, которые относятся к прохождению 12 шагов.
Если у вас есть с собой «Большая Книга», и вы можете следовать за нами, пожалуйста, присоединяйтесь. Мы будем объявлять о каждом отрывке, называя номер страницы и параграф, перед тем, как начать чтение.
Если у вас нет книги, мы просим вас принять участие в слушании. Мы будем вести вас через 12 шагов так, как они описаны авторами «Большой Книги». Пожалуйста, следуйте их руководствам, по мере того, как мы вам их читаем, и вы также сможете выздороветь от алкоголизма.
3. Хотя письменная инвентаризация и является частью процесса, это не значит, что вы должны писать. Человек, который помогает вам с этими сессиями, может помочь вам написать инвентаризацию, или же он или она могут написать ее за вас.

ДЛЯ СПОНСОРА ИЛИ ДОВЕРЕННОГО ЛИЦА:

1. Время вашей обязанности по отношению к новичку составляет приблизительно 4 недели. После этого, вы оба будете готовы ассистировать другим в прохождении процесса 12 шагов.
2. В течение следующего месяца часто звоните или навещайте новичка, чтобы приободрить и поддержать его.
3. Посещайте еженедельные «Собрания для Начинающих» вместе с новичком.
4. Предложите свою помощь новичку с его/ее инвентаризацией. Если необходимо, заполните список, основываясь на том, что новичок говорит вам. Помните о том, что, возможно, он будет не в состоянии завершить инвентаризацию без вашей помощи.
5. Поделитесь вашим руководством с новичком, чтобы он или она могли видеть, как работает в вашей жизни двусторонняя молитва.
6. Основываясь на личном опыте, ответьте на любые вопросы, которые могут возникнуть у новичка относительно программы АА или образе жизни АА.

Наступило время назначить спонсора или доверенное лицо тем, кто в них нуждается. Новички, это люди, которые находятся здесь для того, чтобы пройти 12 шагов, пожалуйста, встаньте.

Если у вас есть спонсор или доверенное лицо, которые сегодня с вами, садитесь, пожалуйста. Если у вас нет спонсора или доверенного лица, или же он/она не на этом собрании, пожалуйста, оставайтесь стоять. Нам нужно назначить кого-нибудь, кто мог бы помогать вам на протяжении этих сессий.

Это программа МЫ. Мы посещаем «Собрания для Начинающих» вместе, мы читаем «Большую Книгу» вместе, мы проходим 12 шагов вместе, и мы выздоравливаем вместе.

(Спросите о желающих ассистировать тем, кто стоит) Спасибо. Садитесь.

Давайте начнём наше чтение с одного из отрывков, где авторы говорят о главной цели «Большой Книги»:

«Мы, члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, - это более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось бы, безнадежное физическое и психологическое состояние. Главная цель этой книги - показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели.»

(страница XII, «Предисловие к первому изданию»)

Итак, авторы «Большой Книги» сразу же говорят нам, что цель этой книги - показать нам, как выздороветь от алкоголизма. Это революционное утверждение, так как до того, как «Большая Книга» была написана, у алкоголиков не было надежды. Сейчас, любой, кто готов следовать руководствам, которые ему предложены, может выздороветь:

«Огромное значение для каждого из нас имеет тот факт, что мы нашли общий выход для решения наших проблем. У нас есть путь к избавлению, в отношении которого среди нас наблюдается полное согласие, и благодаря которому мы можем объединиться, чтобы действовать в гармоничном и братском союзе. Это и составляет то новое, что эта книга несет страдающим от алкоголизма.»

(3 параграф, страница 16, «Выход есть»)

В первом параграфе на странице 57 авторы объясняют, что полумер для нас не существует, или мы «найдем новый путь в жизни» или уступим опустошениям алкоголизма:

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

(1 параграф, страница 25, «Выход есть»)

В первом параграфе на странице 42, авторы описывают алкоголика и далее говорят нам, каким будет выздоровление:

«... Если Вы обнаружили, что не можете отказаться от потребления алкоголя, даже если искренне хотите этого, или не можете контролировать, сколько вы выпили, - возможно, вы алкоголик. Если это так, то вы страдаете

заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта.»

(с 4 строки, 1 параграф, страница 43, «А как быть агностикам?»)

Чтобы убедиться, что каждый понимает, что мы только что прочитали мы собираемся прочитать последнюю строчку еще раз:

«Если это так, то вы страдаете заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта.»

Теперь мы знаем, что мы должны делать для того, чтобы избавиться от алкоголизма. Мы должны испытать духовное преобразование, которое изменит жизнь. Мы осознаём, что это не тот ответ, который многие из вас ожидали найти в Анонимных Алкоголиках. Но, пожалуйста, помните, что алкоголизм – это смертельная болезнь.

Выздоровление требует **«революционных и сильнодействующих предложений»**, потому что до возникновения АА, многие или умирали от пьянства или были заперты в тюрьмы или в сумасшедшие дома.

Далее авторы еще раз сообщают нам о наших альтернативах:

«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.»

(2 параграф, страница 43, «А как быть агностикам?»)

Духовный опыт – это не только возможность, это – гарантия. Просто имейте открытый разум и пройдите 12 шагов так, как они описаны в «Большой Книге».

Авторы открывают, что не важно, какими являются наши настоящие убеждения, для нас есть надежда:

«На самом деле это не так уж трудно. Около половины первых членов АА были именно атеистами или агностиками. Вначале некоторые из нас избегали этой темы, надеясь, когда уже не оставалось места для надежды, что они не настоящие алкоголики. Но через некоторое время пришлось признать, что или мы найдем духовную основу жизни или... Возможно, так будет и с вами. Не отчаивайтесь, около половины наших членов причисляли себя к атеистам или агностикам. Как показывает наш опыт, не нужно терять самообладания.»

(3 параграф, страница 43, «А как быть агностикам?»)

Мы находим удивительным, что новичок может начать работать по программе АА, не имея каких-либо особенных убеждений, или, если на, то пошло, вообще не

имея убеждений. Все, что нужно человеку – это **«готовность, честность и открытый разум»** поверить, как **мы верим** в то, что эта программа работает.

Позвольте убедить вас, что мы верим. 12 Шагов изменили наши жизни и жизни бесчисленного количества других алкоголиков. Эта программа тоже изменит вашу жизнь, если вы честно хотите выздоравливать от этого смертельного страдания.

Давайте посмотрим, что можно узнать об этом духовном решении. Авторы «Большой Книги» заявляют:

«Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем что-либо, чем мы обладаем. Это совершенно очевидно. Но где и как найти такую Силу?»

Как раз об этом и написана эта книга. Ее основная цель - помочь вам найти Силу, более могущественную, чем что-либо, чем вы обладаете, которая решит все ваши проблемы. Из этого вытекает, что мы написали книгу, которую мы считаем духовной и в то же время моральной. Из этого следует также, что мы будем говорить о Боге.»

(1 параграф, страница 44, «А как быть агностикам?»)

Далее, авторы просят нас развивать нашу собственную концепцию Бога. Другими словами, они хотят, чтобы мы обрели Бога нашего понимания:

«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. 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 настойчиво ищет. Оно открыто, с нашей точки зрения, для всех людей.»

(2 параграф, страница 46, «А как быть агностикам?»)

Авторы «Большой Книги» только что сказали, что мы будем делать действия, которые приведут нас **«в царство духа»**. Наши личности претерпят изменения с самостоятельно управляемых на управляемых Богом. Наше **«отношение и взгляд на жизнь изменится»** с **«самонадеянности»** на **«достаточность Бога»**.

Как мы сказали раньше, Анонимные Алкоголики – это не религиозная программа. Мы вправе называть эту Силу любым именем, каким захотим, до тех пор, пока это **«Сила более могущественная, чем мы сами»**. Авторы «Большой Книги» используют много разнообразных названий для определения этой силы, включая **«Творческий Разум»**, **«Универсальный Разум»**, **«Дух Вселенной»**, **«Создатель»**, и **«Великая Реальность»**. Лишь несколько раз они называют эту Силу - **«Бог»**, но они используют слово Бог в большей степени для удобства, а не по какой-либо

религиозной причине. Пожалуйста, обращайтесь к этой Силе любым именем, в которое вы верите или с которым вам комфортно.

Таким образом, чтобы выздоравливать от алкоголизма, мы должны обрести **«Силу более могущественную, чем мы сами»**. Но где мы будем искать эту Силу? Авторы отвечают и на этот вопрос:

«На самом деле мы обманывали самих себя, потому что в глубине души каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребенка есть основополагающая идея Бога. Она может ощущаться невнятно, заслоненная бедой, помпезностью или преклонением перед другими вещами, но в той или иной форме она есть всегда. Ибо есть вера, столь же древняя, как и сам человек, это вера в Силу, более могущественную, чем мы, и в чудесные проявления этой Силы в жизни людей.

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

(4 и 5 параграфы, страницы 53-54, «А как быть агностикам?»)

Это сильнодействующие и для некоторых из нас революционные идеи. Позвольте подвести итог. Сначала, авторы «Большой Книги» заявляют, что они нашли путь к освобождению от оков алкоголизма. Далее, они описывают решение как **«Силу более могущественную, чем мы сами»**. Потом, они говорят нам, где найти эту Силу – внутри каждого из нас.

Теперь мы знаем, ГДЕ найти Силу, чтобы преодолеть нашу проблему с выпивкой. Оставшаяся часть «Большой Книги» посвящена вопросу **КАК** найти Силу.

Первый Шаг

**Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
(вступление)**

Принятие поражения является основой излечения от алкоголизма. Авторы «Большой Книги» посвящают процессу принятия 55 страниц первой части книги, который заключается в признании того, что у нас есть проблема.

Авторы начинают с описания физических и психических симптомов алкоголизма. Позже они просят нас признаться, что мы алкоголики. Прежде, чем мы можем это сделать, нам нужно понять, кто такой алкоголик.

Большая часть первой главы «Большой Книги» основана на 2 письмах, написанных Доктором У. Силкуортом, врачом из Нью-йоркского городского госпиталя. В конце 1930-х, об алкоголизме мало что было известно, но многое из того, что Доктор Силкуорт тогда написал все еще значимо и по сей день.

Доктор Силкуорт описывает как Билл У., один из основателей Анонимных Алкоголиков, выздоровел от алкоголизма. В своё время, Билл был

глубокоуважаемым, биржевым аналитиком с Уолл-Стрит, но из-за своего алкоголизма он потерял всё:

«В конце 1934 года я лечил пациента, который, будучи довольно преуспевающим бизнесменом, вместе с тем был алкоголиком того типа, который я рассматривал как безнадежный.»

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, он начал излагать свои взгляды другим алкоголикам, внушая им, что тоже самое должны делать и они, то есть говорить с другими. Это стало основой быстро растущего сообщества этих людей и членов их семей. По-видимому, этот человек и более сотни других вылечились.

Мне лично известно много случаев, когда все остальные методы совершенно не приносили результатов.»

(3,4,5 параграфы, страница XXIII, «Мнение доктора»)

За несколько лет до 1934 год, Доктор Силкуорт лечил алкоголиков в Городском Госпитале с очень небольшим процентом успеха. Во время пребывания в четвертый раз в госпитале, Билл находит духовное решение для проблемы алкоголизма, которое он развивает в программу АА.

Одна из вещей, которую говорит Билл, пока он находится в Городском Госпитале, что он должен работать с другими алкоголиками для того, чтобы оставаться самому трезвым. Он также узнает, что алкоголизм – это физическое и психическое заболевание, которое может быть преодолено только путем приобретения духовного опыта.

Авторы подтверждают, что Доктор Силкуорт хорошо осведомлен о физических симптомах алкоголизма:

«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 психика. Нас не удовлетворило объяснение, что мы не могли контролировать потребление спиртного только лишь потому, что мы были плохо приспособлены к жизни, что мы спасались от реальности или были явно психически ущербны. Все это в определенной степени было справедливо, а по отношению к некоторым из нас, фактически, не в столь уж малой степени. Но мы уверены, что мы были больны и телом тоже. По-нашему убеждению, любое объяснение, упускающее из виду этот физический фактор, оказывается неполным».

(2 параграф, страница XXIV, «Мнение доктора»)

Давайте посмотрим на аномальную физическую реакцию на алкоголь. Алкоголь – это яд. Нормальный ответ на алкоголь – выпить одну или две рюмки и

остановиться. Но реакция алкоголика сильно отличается. Нам нужно выпить одну или две рюмки лишь для того, чтобы начать.

Доктор Сйлкуорт говорит нам, что из-за этой аномальной реакции, мы должны воздерживаться от выпивки:

«Все они, а также многие другие, имеют один общий симптом - как только они начинают пить, у них возникает феномен тяги. Это явление, как мы предположили, может быть проявлением некой аллергии, отличающей этих людей от всех остальных и выделяющей их в особую группу. И поныне эту аллергию не удастся ликвидировать с помощью какого-либо известного нам способа лечения. Единственное средство, которое можно рекомендовать, - это полное воздержание».

(3 параграф, страница XXIX, «Мнение доктора»)

Воздержание сработало бы, если бы алкоголизм был только ФИЗИЧЕСКИМ заболеванием, но Доктор Сйлкуорт обнаружил, что алкоголизм несет в себе еще и ПСИХИЧЕСКУЮ составляющую. В дополнение к аномальной физической реакции, у нас есть еще и психическая одержимость. Наш ум говорит, что у нас всё в порядке, даже когда алкоголь пододвигает нас ближе и ближе к смерти. Не важно, как сильно мы хотим остановиться, рано или поздно мы всё равно вернёмся к выпивке.

Доктор Сйлкуорт описывает эту умственную одержимость в книге. Пожалуйста, помните, Доктор Сйлкуорт говорит об АЛКОГОЛИКАХ, когда он пишет:

«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 ими как единственно нормальная. Они испытывают беспокойство, раздражение и неудовлетворенность, если 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».

(2 параграф, страница XXVII, «Мнение доктора»)

Авторы «Большой Книги» описывают, как эта умственная одержимость убивает многих из нас:

«В большинстве случаев мы не захотели признаться себе в том, что мы алкоголики. Ведь никто не хочет считать себя физически или умственно отличающимся от окружающих. Отсюда бесконечные тщетные попытки доказать, что алкоголики могут пить, как и все остальные люди. Заветная мечта каждого алкоголика - чтобы он снова мог пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя. Живучесть этой иллюзии поистине удивительна. Многие верят в нее на пороге безумия или смерти.»

(1 параграф, страница 29, «Ещё об алкоголизме»)

Дальше авторы подчеркивают умственное наваждение. Они утверждают, что не важно, насколько сильными являются наша сила воли или убеждение, мы не можем остановиться пить, основываясь на своих силах:

«Для тех, кто не сможет пить умеренно, возникает вопрос: «Как не пить совсем?» Мы исходим из предположения, что читатель хочет бросить пить. Сумеет ли он сделать это, не обращаясь к духовным стимулам, зависит от того, в какой мере он утратил способность самостоятельно решать - пить или не пить. Многим из нас казалось, что у нас сильный характер. Мы испытывали огромное желание прекратить пить раз и навсегда. И все же нам не удалось сделать это. В этом заключена удивительная особенность алкоголизма - полная невозможность отказаться от алкоголя, как бы ни было это необходимо и как бы этого ни хотелось.»

(1 параграф, страница 33, «Ещё об алкоголизме»)

Видите, если наш разум не вводит нас в заблуждение, что выпить нормально, мы никогда не спустим крючок физической тяги к большему и большему потреблению спиртного. Итак, у нас аномальная реакция тела и наваждение ума, обрекающие нас на смерть от алкоголя.

Доктор Силкуорт говорит нам, что наша единственная надежда связана с опытом преобразования, который изменит нашу жизнь.

«После того, как они уступают своему желанию снова, а многие уступают, развивается феномен тяги. Они проходят через хорошо известные стадии запоев с последующими угрызениями совести и принятием твердого решения - никогда больше не пить. Этот цикл повторяется снова и снова, и если у человека не произойдет коренной перелом в психологии, то надежд на излечение - немного.»

(страница XXVII, «Мнение доктора»)

Итак, видный врач на ниве алкоголизма утверждает, что медицинское сообщество не может помочь. Наша единственная надежда – это духовное пробуждение.

Следующая глава «Большой Книги» рассказывает о Билле У., нашем нью-йоркском основателе, и о том, как он преодолел свой алкоголизм. У некоторых людей возникают сложности в идентификации себя с Биллом, потому что он был алкоголиком «с самого дна». Здесь, как и далее в книге, мы просим, чтобы вы обращали внимание больше на сходства, чем на отличия. Смотрите на то, где вы можете проидентифицировать себя с Биллом, на то, как он продолжает пить уже после того, как это стало проблемой.

На первых семи страницах своей истории, Билл описывает прогрессирующую природу алкоголизма. В 1920-х, он был успешным биржевым аналитиком с Уолл-Стрит. За несколько лет он теряет всё. Он становится безработным, беспомощным алкоголиком и у Билла появляется момент ясности. Он осознает, что он беспомощен перед алкоголем:

«У меня нет слов, чтобы описать одиночество и отчаяние, которые я испытывал, горько жалея себя. Со всех сторон меня окружали зыбучие пески. Я встретился с равным мне по силам противником и потерпел поражение. Отныне алкоголь был моим повелителем.»

(1 параграф, страница 8, «Рассказ Билла»)

Билл не может перестать пить, основываясь лишь на этом принятии. В конце ноября 1934 года, его посещает старый школьный друг Эбби Т., Билл пьян. Эбби, к этому времени уже трезв несколько месяцев. Когда Билл спрашивает Эбби, как тот перестал пить, Эбби говорит ему: *«Я обрёл религию»*. Билл шокирован, но он позволяет Эбби продолжить, он пишет, *«мой дэжин будет держать меня дольше, чем его проповедь»*.

Но Эбби не читает Биллу проповедь. Вместо этого, он описывает группу людей, которых он недавно встретил, и которые обнаружили духовное решение для многих жизненных трудностей, включая алкоголь. Они научили Эбби, как выздороветь от **«алкогольного заболевания»**, практикуя Четыре Духовных Проявления, которые позже стали основой программы АА:

1. Признание поражения – Первый, Второй, Третий шаги АА;
2. Делиться с другими (Обмен) – Четвертый, Пятый, Шестой и Седьмой шаги АА;
3. Возмещение – Восьмой и Девятый шаги АА;
4. Руководство – Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый шаги АА;

Вскоре, после визита Эбби, Билл отправляется в Городской Госпиталь. Там, под присмотром Доктора Силкуорта, Билл физически освобожден от алкоголя в четвертый раз. Находясь в госпитале, Билл применяет Четыре Духовных Проявления по отношению к своей алкогольной проблеме.

Далее Билл полностью **ПРИЗНАЕТ ПОРАЖЕНИЕ**:

«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.»

(7 параграф, страница 12, «Рассказ Билла»)

Сразу же после признания поражения, Билл начинает **ДЕЛИТЬСЯ** своими недостатками с Эбби. Билл пишет:

«Без чувства жалости к себе я признал свои грехи и был готов к тому, чтобы мой новый Друг освободил меня от них, с корнем вырвал их из меня.»

(7 параграф, страница 12, «Рассказ Билла»)

Мой школьный друг навестил меня, и я рассказал ему обо всех моих проблемах и недостатках характера...»

(1 параграф, страница 13, «Рассказ Билла»)

Совместно, Билл и Эбби определили блоки, которые мешали Биллу прикоснуться к Силе, более могущественной, чем человеческая сила – Силе, которая решит его проблему. Далее Билл познает, как удалить блоки, делая **ВОЗМЕЩЕНИЕ**:

«... Мы составили с ним список людей, которых я обидел или на которых был зол. 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.»

(со 2 строки, 1 параграф, страница 13, «Рассказ Билла»)

Итак, Билл успокаивается, слушает Бога своего понимания и следует **РУКОВОДСТВАМ**. Эти действия являются основными для установления двусторонних отношений с «**Тем, у кого вся сила**».

«Я должен был подвергнуть испытанию мое новое мышление, в котором присутствовала идея Бога. 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.»

(2 параграф, страница 13, «Рассказ Билла»)

Далее Эбби объясняет необходимость работы с другими:

«... Особенно важно было работать с другими, как он работал со мной. «Вера без дел мертва», - говорил он. Как это верно по отношению к алкоголикам! Ведь если алкоголик не совершенствуется и не обогащает свою духовную жизнь путем 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. Тогда уж вера будет действительно мертва. Вот так обстоят дела с нами.»

(со 2 строки, 3 параграф, страница 14, «Рассказ Билла»)

Под руководством Эбби, Билл проходит, шаги и приобретает внезапный опыт трансформации. У него происходит «**полная психическая перемена**», о которой Доктор Силкуорт говорит в своем письме. Билл описывает своё духовное пробуждение:

«Это были необычные и революционные предложения, но как только я полностью принял их, результат был поразительный. Было ощущение победы, за которым следовали чувства покоя и ясности, каких я раньше не знал. Появилась абсолютная уверенность. Я чувствовал такой подъём, как будто меня продувал сильный и чистый ветер с высокой горы. Бог приходит ко многим людям постепенно, но Его воздействие на меня было неожиданным и глубоким.»

(5 параграф, страница 13, «Рассказ Билла»)

Билл совершает прямой контакт с «**Духом Вселенной**» и выздоравливает от алкоголизма. С тех пор он больше никогда не пил.

На странице 51 «Большой Книги» есть дополнительный материал, который объясняет физические и психические симптомы алкоголизма, и как наши жизни стали неуправляемыми в результате нашей выпивки. Все, что мы сделали – это осветили

некоторые из самых важных отрывков. Тем не менее, мы надеемся, что показали вам достаточно для того, чтобы вы продолжали.

Теперь, пришло время начать наше путешествие в сторону духовного пробуждения, которое изменит наши жизни. Давайте посмотрим, кто готов принять Первый шаг.

Первый Шаг

Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.

Авторы «Большой книги» говорят нам конкретно, что мы должны делать, они пишут:

«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, или когда-нибудь станем такими.»
(2 параграф, страница 29, «Ещё об алкоголизме»)

Для того чтобы сломить заблуждение, что вы не алкоголик, мы собираемся задать вам простой вопрос:

«Готовы ли вы признаться глубоко внутри себя, что вы бессильны перед алкоголем?» Другими словами, «Вы алкоголик?» Все, что от вас требуется – это сказать «да» или «нет».

Если у вас есть какие-либо оговорки относительно принятия Первого шага, пожалуйста, дайте нам знать. Ваш спонсор или доверенное лицо готов провести с вами время, чтобы обсудить вашу нерешительность. Мы хотим предоставить вам каждую возможность осознать опустошительные результаты этого ужасающего страдания.

Возможно, вы не верите, что являетесь алкоголиком. Возможно, вы думаете, что вы здесь по ошибке. Мы хотим, чтобы вы знали - лучше мы будем в сообществе Анонимных Алкоголиков по ошибке, чем вне сообщества, по ошибке выпивая и умирая. Над этим стоит подумать!

Теперь, те из вас, кто готов принять Первый шаг, пожалуйста, встаньте. Вот вопрос Первого шага:

«Признаётесь ли вы глубоко внутри себя, что вы алкоголик?»

Пожалуйста, ответьте друг за другом – «да» или «нет».

После ответа, пожалуйста, садитесь. Спасибо!

В соответствии с авторами «Большой Книги», те из вас, кто ответил «да» на этот вопрос – приняли Первый шаг!

За это время, мы прошли 55 страниц «Большой Книги» и приняли Первый шаг. Наши поздравления. (*аплодисменты*)

Есть ли у вас вопросы по Первому шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Сессия № 2 Шаги Второй, Третий и Четвёртый.

Мы собираемся совершить второе путешествие в первые дни существования Анонимных Алкоголиков – назад в четыре почасовых «Собрания для Начинающих» середины 1940-х годов. За эту сессию мы завершим процесс признания поражения, который был начат в предыдущий раз. В дополнение, мы узнаем, как определить недостатки, которые мешали нам установить близкие, двусторонние отношения с Богом нашего понимания.

Добро пожаловать на вторую сессию «Собраний для Начинающих» Анонимных Алкоголиков. Вместе мы проходим 12 шагов, основанных на инструкциях «Большой Книги» Анонимных Алкоголиков и личном опыте зачинателей АА.

Наши имена _____ и _____, и мы являемся членами Анонимных Алкоголиков. Мы благодарны, что наша группа попросила нас провести эти сессии. Это единственный путь, как мы можем быть полезными другим, осуществляя рост в «*Сообществе Духа*».

Наша цель – выздороветь от «*кажущегося безнадежным состояния ума и тела*», известного как алкоголизм. И мы выздоровеем. Августовский выпуск журнала «Грейпвайн» 1946 года содержит статью, названную «Запись Миннеаполиса демонстрирует 75% успеха в АА». Эта статья показывает важность «Собраний для Начинающих». В Миннеаполисе, около половины тех, кто оставался в программе на 3 месяца, излечился от алкоголизма. Почти 3/4 оставшихся, кто был вовлечен в программу на 6 месяцев, больше не пили.

В других районах страны, где «Собрания для Начинающих» являются неотъемлемой частью процесса выздоровления, мы видим те же результаты. Мы остаемся вовлеченными в «Собрания для Начинающих» путем прохождения 12 Шагов, помогая другим с шагами и, если возможно, проводя эти сессии. Если вы достаточно долго участвуете в «Собраниях для Начинающих», вы испытаете опыт чуда и выздоровеете от алкоголизма.

На протяжении этой сессии, мы пройдем Второй и Третий шаги и дадим руководства для прохождения Четвёртого шага. В последствии, каждый новичок будет делиться своим опытом по инвентаризации с другим человеком или людьми.

Старые участники сказали нам, что единственный путь к пониманию «Большой Книги» заключается в том, чтобы попытаться ее объяснить кому-нибудь еще. Они были правы. Мы не осознавали, как многому мы можем научиться у наших книг по выздоровлению до тех пор, пока не стали вести эти собрания.

Мы бы хотели поблагодарить вас за предоставление нам возможности «*расти в понимании и эффективности*» путем еще одного прохождения 12 Шагов с вами. Мы обнаружили в этих «Собраниях для Начинающих», что каждый раз, как мы проходим шаги, мы становимся ближе «*к Тому, у Кого вся сила*».

Прежде, чем начать, мы должны убедиться, что у новичков на этом собрании есть кто-то, кто поможет им с Шагами. Для того чтобы процесс работал, спонсор или доверенное лицо, должен сопровождать новичка на этих сессиях.

Есть ли на этом собрании новички, у которых сейчас нет спонсора или доверенного лица? Если да – пожалуйста, встаньте. Спасибо.

(Спросите о желающих помочь.)

(Факультативно: Прежде чем мы приступим к изучению Второго шага я задам вопрос:

Есть ли здесь кто-нибудь, у кого не было возможности принять Первый шаг, и кто бы хотел сделать это сейчас? Если да, пожалуйста, встаньте.

(Задайте вопрос Первого шага:

«Признаётесь ли вы глубоко внутри себя, что вы алкоголик?»

Ответьте друг за другом – «да» или «нет». После ответа, пожалуйста, садитесь. Спасибо! В соответствии с авторами «Большой Книги», те из вас, кто ответил «да» на этот вопрос – приняли Первый шаг! Наши поздравления. (аплодисменты))

Как мы объяснили на прошлой сессии, «Большая Книга» Анонимных Алкоголиков содержит пошаговые инструкции – как выздороветь от алкоголизма путём открытия и упования на **«Силу более могущественную, чем мы»**. Эта сила удалит наше наваждение к выпивке и поведёт нас **«к новой свободе и новому счастью»**.

Давайте начнем с краткого обзора того, что мы недавно узнали о прекрасном процессе выздоровления. Итак, авторы «Большой Книги» пишут:

«...ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически.»

(с 3 строки, 4 параграф, страницы 62-63, «Программа в действии»)

В этом наша цель – преодолеть духовный недуг, который отделял нас от Бога нашего понимания, и до этого момента, обрекал нас на жизнь в аду алкоголизма.

Как мы преодолеваем этот недуг? Авторы «Большой Книги» говорят нам, что нам нужно испытать духовное пробуждение, которое Доктор Силкуорт называет **«психической переменой»**. Доктор Силкуорт описывает эффект от этой перемены, произошедшей с алкоголиком:

«С другой стороны - как бы странно это ни казалось тем, кто не понимает этого, - как только такая психологическая переменна 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.»

(3 параграф, страницы XXVII-XXVIII, «Мнение доктора»)

Что это за простые правила? Вот они **«вера в Бога, чистый дом и помощь другим»**. Если мы следуем этим руководствам, мы получим максимальную награду – духовное пробуждение. В прошлый раз мы начали наше путешествие, к духовному

пробуждению приняв Первый шаг. Мы признались глубоко внутри себя, что мы бессильны перед алкоголем, что мы – алкоголики. Мы одобряем, что вы признали наличие проблемы. Как говорят авторы «Большой Книги» - **«Это первый шаг на пути к выздоровлению»**. Ваше принятие – главное достижение, в то время, как многие алкоголики живут в полном отрицании, что у них прогрессирующее и смертельное заболевание. Теперь мы готовы продолжить.

Второй Шаг

Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

Сейчас, в связи с тем, что мы признали себя алкоголиками, давайте посмотрим, что еще мы можем сделать, чтобы выздороветь:

«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. 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.»

(4 параграф, страницы 43-44, «А как быть агностикам?»)

Что нам нужно, чтобы найти эту Силу? Ответ находится в конце «Большой Книге», в приложении II:

«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.»

Мы находим, что духовная сторона программы не должна вызывать трудностей. Желание, честность и непредубежденность являются основными качествами, необходимыми для выздоровления. И они незаменимы.»

(3-4 параграфы, страница 184, приложение II «Духовный опыт»)

Авторы «Большой Книги» поддерживают, что именно наше высокомерие и недалекость, удерживают нас в тени и блокируют от **«сияния Духа»**.

Билл У., наш нью-йоркский основатель испытывал трудности с принятием духовного решения по отношению к своему алкоголизму. В своей истории он объясняет, как он **«пришел к вере»**. В конце ноября 1934 года, Эбби Т. посещает его дома в Бруклине, Нью-Йорке. Именно во время этой встречи, Билл впервые узнает об идее **«Бога, как я его понимаю»**. Как мы упоминали ранее, Эбби – один из школьных друзей Билла, и бывший собутыльник. Эбби был трезв несколько месяцев.

Он говорит Биллу, что его жизнь изменилась в результате практики Четырех Духовных Действий – Признания поражения, Делиться с другими (обмен), Возмещения и Руководства.

Когда Эбби начинает говорить о Боге, Билл шокирован. Тем не менее, он слушает, потому что осознает, что жизнь Эбби действительно изменилась – Эбби трезв впервые за многие годы. Давайте посмотрим на эту историю ещё раз:

«Несмотря на пример моего друга, во мне оставались старые предрассудки. Слово «Бог» все еще вызывало легкую антипатию. Когда речь зашла о некоем Боге, с которым можно установить персональные взаимоотношения, чувство антипатии усилилось. Все это мне не нравилось. Я принимал такие идеи, как Творческий Разум, Всемирный Разум или Дух Природы, но я не принимал идеи Небесного Владыки, какой бы любвеобильной ни была его власть. С тех пор мне пришлось беседовать со многими людьми, которые думали так же.»

(6 параграф, страницы 11-12, «Рассказ Билла»)

Потом Эбби преподносит Биллу революционное предложение:

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

Это, наконец, проняло меня. Ледяная гора рассудочности, в тени которой я жил и мучился столько лет, растаяла. Я стоял освещенный солнечным светом.

От меня требовалось только желание и готовность верить в существование силы, большей, чем я. Для начала требовалось только это. Я понял, что рост может начаться с этого момента. Если я готов строить новое здание, я смогу сделать все, что сумел сделать мой друг. Согласен ли я попробовать? Конечно, я был согласен.»

(1,2,3 параграфы, страница 12, «Рассказ Билла»)

Теперь давайте посмотрим на то, как авторы «Большой Книги» описывают эту «Силу более могущественную, чем мы». Они просят отложить в сторону любое неуважение, которое мы можем иметь к духовным принципам и рассмотреть наше собственное понимание этой Силы. Если мы последуем этому совету, мы будем находиться в более выгодном положении, чтобы понять решение по проблеме алкоголизма, выдвинутое АА.

«Мы обнаружили, что как только мы смогли отказаться от предрассудков и выразить готовность поверить в Силу более могущественную, чем что-либо, чем мы обладаем, так сразу это принесло результаты, хотя никто из нас не мог дать точное определение или до конца понять Силу, которая есть Бог.»

(со 2-ой строки, 1 параграф, страница 45, «А как быть агностикам?»)

Авторы «Большой Книги» ясно утверждают, что дать определение Богу – невозможно. Мы должны оставить попытки понять эту Силу нашим разумом и начать

принимать эту Силу нашим сердцем. Вот как они объясняют идею «**Бога, как вы его понимаете**»:

«Поэтому, когда мы с вами говорим о Боге, мы имеем в виду ваше личное представление о Нём. Это относится и к другим выражениям, связанным с понятием духа, которые вы найдете в этой книге. Не позволяйте вашим предрассудкам, связанным с этими духовными терминами, увести вас от честного решения вопроса: что эти термины значат для вас? В первое время это все, что нам нужно для начала духовного роста, для установления наших первых сознательных контактов с Богом, как мы понимаем Его. Позднее мы обнаружили, что нами приняты многие вещи, которые казались совершенно неприемлемыми. В этом заключался духовный рост. Человеку, который хочет расти, нужно с чего-то начинать. Поэтому мы воспользовались нашей концепцией Бога, какой бы ограниченной она ни была.»

(3 параграф, страница 45-46, «А как быть агностикам?»)

Порой, мы должны подобрать наши жизни прямо у края беды и заглянуть смерти в лицо, прежде чем мы заручимся готовностью познать «**Присутствие Бога**». Но надежда есть, даже для самых упрямых из нас. И авторы «Большой Книги» утверждают, что в конце концов, многие из нас стали открытыми для восприятия информации:

«Перед угрозой гибели от алкоголя мы стали столь же непредвзятыми в духовных вопросах, какими старались быть и в других сферах жизни. В этом смысле алкоголь обладает большой силой убеждения. В конце концов, он заставляет человека быть благоразумным. Иногда это был утомительный процесс; мы надеемся, что ни у кого из вас предрассудки не будут держаться так долго, как у некоторых из нас.»

(с 6 строки, страница 47, «А как быть агностикам?»)

Далее авторы приводят сильный довод о существовании Бога:

«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.»

(2 параграф, страница 51, «А как быть агностикам?»)

Еще раз мы должны принять решение. Мы должны решить, верим мы или нет в Силу большую, чем человеческая сила – «**Дух Вселенной**» - Бога, нашего понимания. Авторы «Большой Книги» пишут:

«Когда мы стали алкоголиками, сломленными кризисом, в который сами себя завлекли, мы уже не могли больше откладывать решение этого вопроса или увиливать от него. Нам пришлось бесстрашно ответить на вопросы: является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?»

(1 параграф, страница 52, «А как быть агностикам?»)

Теперь, наступило время сделать выбор. Готовы ли мы признать, что существует **«Сила более могущественная, чем мы»**? Если да, то мы готовы принять Второй шаг.

В «Большой Книге» мы находим конкретные инструкции:

«Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: “Верю ли я или готов ли я поверить, что существует Сила, более могущественная, чем всё, чем мы обладаем?” Как только человек признает, что он верит или готов поверить, мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути. Мы не раз видели, что на этом простом основании можно создать духовное мировоззрение, благодаря которому можно многого добиться.»

(1 параграф, страница 46, «А как быть агностикам?»)

Давайте посмотрим, кто готов продолжить. Встаньте, пожалуйста, те из вас, кто принял Первый шаг. Вот вопрос Второго шага:

«Верите ли вы сейчас или готовы ли вы хотя бы поверить, что существует Сила, более могущественная, чем вы сами?»

Пожалуйста, ответьте по очереди «да» или «нет».

После ответа – садитесь, пожалуйста. Спасибо!

В соответствии с авторами «Большой Книги», те из вас, кто ответил «да» на этот вопрос – приняли Второй шаг. Наши поздравления. *(аплодисменты)*

Есть ли у вас вопросы по Второму шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Теперь давайте перейдём к Третьему шагу.

Третий Шаг

Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.

Этот шаг начинается со следующих слов авторов «Большой Книги»:

«Будучи убеждёнными в этом, мы приступили к Третьему шагу ...»

(3 параграф, страница 58, «Программа в действии»)

Убеждёнными в чём? Если мы приняли Второй шаг, мы верим, что **«Сила более могущественная, чем мы»**, может вернуть нам здравомыслие. Но даже если мы верим, что **«Сила Бога»** есть ответ, это не обязательно обозначает, что мы готовы принять это решение. Для того, чтобы выздороветь от алкоголизма, мы должны принять решение – пустить эту Силу работать в наших жизнях.

Авторы «Большой Книги» показывают нам, как стать управляемыми Богом. Но прежде, они открывают, как акцентирование на своей воле отделяло нас от этого «внутреннего источника». Они объясняют, что, когда мы живём по своей воле, мы похожи на актёров, пытающихся контролировать каждую деталь спектакля.

«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. Большинство людей пытается 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 вставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актёры, занятые в спектакле, им подыгрывали.»

(4 параграф, страницы 58-59, «Программа в действии»)

Звучит ли это знакомо? В одно или другое время, не пытались ли мы убедить тех, кто был вокруг нас, что будет лучше, если они будут делать по-нашему? Стремление контролировать других – одна из характеристик эгоизма.

Итак, авторы заявляют, что именно *себялюбие - эгоцентризм* ведёт нас к трудностям. Нам нужно взять ответственность за наш эгоизм и попросить Бога удалить этот дефект из наших жизней:

«Себялюбие - 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. 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.»

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 убьёт нас. Бог делает это возможным. Часто нельзя избавиться от эгоцентризма без Его помощи.»

(2 и 3 параграфы, страница 60, «Программа в действии»)

Далее авторы разъясняют, что происходит, как только мы избавляем себя от этого эгоизма:

«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 Господин, мы - исполнители 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.

(4 параграф, страница 60, «Программа в действии»)

Когда мы искренне приняли эти условия, произошли удивительные вещи. У нас появился новый Хозяин. Будучи Всемогущим, Он давал нам всё, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю.»

(1 параграф, страница 61, «Программа в действии»)

Теперь мы знаем наше место во Вселенной Бога. В противовес тому, что мы могли думать в прошлом, весь мир не вращается вокруг нас.

И понимаем, что *«Сила более могущественная, чем мы»* - есть основа Божественного осознания. Поскольку мы стали осведомлены о *«царстве духа»*, наши жизни начинают меняться. Далее авторы объясняют эту осведомленность:

«Взяв это за основу, мы стали всё меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и проектами. 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 как бы заново родились.»

(с 4 строки, 1 параграф, страница 61, «Программа в действии»)

Нас достали от врат Ада и вернули, чтобы рассказать, как это было. Это не самая приятная ситуация. Мы никогда не должны будем *«переживать ужасы прошлого»*, если мы хотим оставаться в *«сиянии Духа»*. Еще раз наступило время принимать решение. Авторы *«Большой Книги»* говорят нам, что сейчас мы готовы принять Третий шаг. Они дают нам конкретные инструкции:

«Мы поняли, что желательно сделать этот шаг, связанный с духовным ростом, вместе с человеком, понимающим нас, таким, как жена, лучший друг, духовный наставник. Но лучше обратиться к Богу в одиночку, чем с человеком, неспособным разделить наши устремления. Для этого не требуется никакой обязательной словесной формулы, достаточно лишь выразить основную мысль без всяких оговорок. Это было только начало, но если нами руководило чувство откровенности и смирения, то эффект, иногда невероятной силы, чувствовался сразу.»

(3 параграф, страницы 61-62, «Программа в действии»)

Нам так повезло, что с тех пор, как *«Большая Книга»* была написана, сообщество выросло из нескольких людей. Новички должны были принимать Третий шаг наедине. Мы примем этот монументальный Шаг прямо сейчас. Хотя авторы и говорят, что фразировка – условна, они дают нам молитву, которую мы можем использовать для принятия Третьего шага:

«... Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моём участии, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предназначённого Тобой пути. Да исполнится Воля Твоя во веки веков!»

(со 2 строки, 2 параграф, страница 61, «Программа в действии»)

Мы бы хотели, чтобы те из вас, кто готов принять Третий шаг, прочитали молитву вместе с нами.

Давайте прочитаем Молитву Третьего Шага вместе:

(совместное чтение молитвы)

«Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моём участии, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предназначённого Тобой пути. Да исполнится Воля Твоя во веки веков!»

Отлично! В соответствии с мнением авторов «Большой Книги», мы приняли Третий шаг. Наши поздравления. *(аплодисменты)*

Есть ли у вас вопросы по Третьему шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Даже если мы провели значительное количество времени на первых трёх Шагах, мы приняли только серию решений. Теперь нам нужно сделать конкретные действия, которые приведут нас к *«личному изменению, достаточному для того, чтобы выздороветь от алкоголизма»*.

Четвёртый Шаг

Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

Авторы «Большой Книги» говорят нам, что нам нужно теперь делать, когда мы приняли решение идти дальше:

«Затем мы приступили к энергичным практическим действиям, начав с наведения порядка в своем персональном хозяйстве, чем многие из нас никогда не пытались заняться. Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать все то, что мешало нам внутри нас, и избавиться от этого. Пьянство было лишь одним из симптомов внутренних проблем. Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах.»

(1 параграф, страница 62, «Программа в действии»)

Пожалуйста, отметьте, что авторы говорят СРАЗУ ЖЕ. Они говорят нам приниматься за Четвёртый шаг сразу же после молитвы Третьего шага. Мы должны преодолеть те вещи, которые мешали «вынуть пробку» из духовного решения к нашей проблеме.

Итак, сейчас мы собираемся установить прямую линию общения с Богом нашего понимания, путем устранения тех проявлений себялюбия, которые держали нас взаперти глубокого одиночества и отчаяния. Авторы «Большой Книги» выявляют, что выпивка – это лишь симптом нашей проблемы. Безусловно, алкоголь отрезал нас от Бога, но останавливаясь пить, мы всё еще отдалены от **«Того, Кто имеет всю силу»**, из-за наших дефектов. Теперь пришло время, посмотреть на эти **«причины и условия»** путём прохождения инвентаризации. Авторы «Большой Книги» начинают со сравнения персональной инвентаризации с бизнес инвентаризацией:

«Поэтому мы начали с проверки личных моральных качеств. Это был Четвёртый шаг. Предприятие, которое не проводит инвентаризацию, обычно разоряется. Ведение коммерческих проверок - 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.»

(2 параграф, страница 62, «Программа в действии»)

Итак, мы собираемся провести эквивалент коммерческой инвентаризации в наших жизнях. Это подразумевает, что мы будем искать **Активы** (положительные качества) и **Пассивы** (отрицательные качества). Коммерческая инвентаризация говорит именно об этом. Это проверка того, что работает, а что не работает в наших жизнях. Она позволяет нам сосредоточиться на положительном и исключить отрицательное.

Далее, авторы ясно объясняют, что нам нужно делать для того, чтобы провести инвентаризацию Четвёртого шага:

«Мы проделали такую же операцию по отношению к нашей жизни. Мы честно осмотрели то, чем мы обладаем. Прежде всего, мы искали недостатки характера, которые были причиной наших неудач. Будучи уверенными, что наше “Я” во всех своих проявлениях было причиной нашего поражения, мы рассмотрели эти его обычные проявления.»

(3 параграф, страница 62, «Программа в действии»)

Прежде, чем мы приступим к деталям работы по этому шагу, мы хотим подчеркнуть несколько вещей.

Во-первых, не существует правильного или неправильного пути, как делать инвентаризацию Четвёртого шага. Сегодня широко используются разнообразные таблицы Активов (положительных качеств) и Пассивов (отрицательных качеств). Вы можете использовать любую из них.

Во-вторых, список Активов (положительных качеств) и Пассивов (отрицательных качеств) предшествует инвентаризации с 3-мя колонками,

показанной на странице 63. В связи с тем, что эта «коммерческая инвентаризация» идёт первой, мы предполагаем, что авторы «Большой Книги» просят нас использовать этот простой вариант, прежде чем мы приступим к более сложному примеру на следующей странице.

В-третьих, Доктор Боб, наш основатель из Акрона, Огайо, использовал таблицу Активов (положительных качеств) и Пассивов (отрицательных качеств) многие годы. Доктор Боб верил, что в начале, новичков следует проводить через облегченную версию шагов. Позже, они могут работать по программе более детально.

Доктор Боб проводил новичков через шаги так быстро, как это было возможно. Во многих случаях, он завершал процесс в течение 3-5 дней, за тот период времени, что человек находился в Госпитале Святого Томаса, в Акроне. Тысячи алкоголиков выздоровели, следуя девизу Доктора Боба – **«сохраняйте простоту»**.

Авторы «Большой Книги» тоже побуждают нас быстро пройти шаги. Мы должны обнаружить **«правду о запасе товаров»** для того, чтобы удалить те модели поведения, которые отрезали нас от **«сияния Духа»** и они говорят нам о некоторых деталях:

«Мы проанализировали свою прошлую жизнь. Главным было - ничего не упустить и быть честными. Вспомнив все факты, мы внимательно сопоставили и оценили их.»

(1 параграф, страница 64, «Программа в действии»)

Обратите, пожалуйста, внимание, что авторы просят нас быть скрупулёзными (доскональными), а в следующем предложении они говорят нам, что нужно делать, когда мы закончили. Поскольку все это находится в одном параграфе, мы предполагаем, что они просят нас завершить эту инвентаризацию за один подход. Помните, что это только предложение, вы можете провести столько времени за этой инвентаризацией, сколько хотите, по мере того, как вы и ваш спонсор или доверенное лицо завершите её.

Теперь, давайте посмотрим на то, что мы занесли на бумагу. Со страницы 62 до страницы 69 включительно, авторы дают нам список Пассивов (отрицательных качеств), которые нам нужно исключить и Активов (положительных качеств), на которые нужно обратить внимание.

Пассивы (отрицательные качества), которые они упоминают – НЕГОДОВАНИЕ, СТРАХ, ЭГОИЗМ, НЕЧЕСТНОСТЬ, НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, РЕВНОСТЬ, ПОДОЗРЕНИЕ и ГОРЕЧЬ. Для ясности, мы заменили ЛОЖНУЮ ГОРДОСТЬ на НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, ЗАВИСТЬ на ПОДОЗРЕНИЕ, ЛЕНЬ на ГОРЕЧЬ. Эти пассивы, наряду с соответствующими им активами, также упоминаются в июне 1946 года в выпуске журнала «Грэйпвайн». В качестве руководства к вашей инвентаризации Четвёртого шага, вы можете использовать или оригинал, или наш видоизмененный образец Пассивов, взятый из «Большой Книги».

Мы собираемся дать определения этим дефектам, которые, вероятно, прояснят понимание их значений. Итак,

Негодование – это результат длительного пребывания в состоянии злости или горечи из-за реальной или надуманной обиды. Это вражеское и негодующее отношение в ответ на предполагаемое оскорбление или личный ущерб.

Страх – состояние испуга потерять то, что мы имеем или не получить то, что мы хотим. Он проявляется по-разному, в том числе в виде фобий, ужаса, паники, тревоги, беспокойства.

Эгоизм – сосредоточенность только на себе, на нашем личном благополучии или на получении удовольствий, без учета потребностей окружающих или за счёт окружающих.

Нечестность – подразумевает: воровство или обман, введение в заблуждение. Это понятие включает в себя: овладение вещами, которые нам не принадлежат; «развод» людей на то, что по праву принадлежит им, ложь или сокрытие правды от окружающих.

Гордыня – это ощущение себя лучше или хуже остальных. Ощущения превосходства включают в себя: предубеждение по поводу происхождения, уровня образования или религиозных убеждений, саркастичные принижения кого-либо в целях самовозвышения. Ощущения неполноценности включают в себя: жалость к себе, сконцентрированную на наших собственных проблемах, а также низкую самооценку – нехватку самоуважения и чувства собственного достоинства.

Ревность – имеет отношение к людям, подозрительно, с недоверием, относящимся к чьим-либо мотивам или сомневающимся в преданности друга.

Зависть – относится к случаям, когда мы хотим завладеть тем, что имеет кто-то другой.

Лень – подразумевает под собой отсутствие стремления или желания работать. Перекладывание дел на завтра, задержки работы или выполнения заданий – это формы проявления лени.

Четвёртый Шаг
Нравственная инвентаризация

Недостатки, отслеживать проявления. (пассивы)		Положительные качества, достоинства, к чему стремиться. (активы)
<i>Негодование, раздражение, неприязнь.</i>		<i>Прощение, внутренняя чистота.</i>
<i>Страх.</i>		<i>Вера, любовь.</i>
<i>Эгоизм.</i>		<i>Бескорыстие.</i>
<i>Нечестность.</i>		<i>Честность.</i>
<i>Гордыня.</i>		<i>Смирение, скромность.</i>
<i>Ревность.</i>		<i>Доверие, ответственность.</i>
<i>Зависть.</i>		<i>Удовлетворённость.</i>
<i>Лень.</i>		<i>Действие, работа, деятельность.</i>

Теперь мы знаем, **ЧТО** нам нужно инвентаризировать. Далее, мы решаем, **КТО** будет делать письменную работу. Давайте обратимся за руководством по этому вопросу к Биллу У., нашему нью-йоркскому основателю.

Билл описывает процесс инвентаризации, который он прошел за один день.

«... Без чувства жалости к себе я признал свои грехи и был готов к тому, чтобы мой новый Друг освободил меня от них, с корнем вырвал их из меня...»
(3 предложение, 7 параграф, страница 12, «Рассказ Билла»)

Билл не говорит: «Без чувства жалости к себе записал мои грехи». Все, что он делает – это признает, что у него есть дефекты. Далее Билл обсуждает свои дефекты со своим доверенным лицом:

«Мой школьный друг навестил меня, и я рассказал ему обо всех моих проблемах и недостатках характера. Мы составили с ним список людей, которых я обидел или на которых был зол...»
(1 параграф, страница 13, «Рассказ Билла»)

Еще раз, Билл НЕ говорит: «**Меня посетил мой школьный приятель, и я прочитал ему мою инвентаризацию**» или «**Я составил список людей...**» Он говорит: «**МЫ составили список людей...**»

Таким образом, Билл и Эбби вместе составили список возмещения ущерба. Давайте задумаемся на минутку. В Декабре 1934 года, Билл в четвертый раз находится на детоксе в городском госпитале. Он страдает от белой горячки и очень болен. Эбби уже трезв несколько месяцев. Как вы думаете, кто выполняет письменную работу? **Это был не Билл!!!**

Мы собираемся посмотреть более внимательно на список активов и пассивов где авторы просят исследовать наше негодование:

«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.»
(4 параграф, страница 62, «Программа в действии»)

«... Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге. Мы составили список лиц, учреждений или просто общих принципов, которые вызывают у нас злость.»
(со 2-ой строки, страница 63, «Программа в действии»)

Итак, авторы подчеркивают, что наши негодования отделяют нас от «**Силы более могущественной, чем мы**». Мы должны исключить их, если собираемся обрести духовное пробуждение:

«Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя недовольству овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и

ростом духовного опыта, недовольство особенно нежелательно. Как мы выяснили, оно смерти подобно, ибо, питая это чувство, мы загораживаемся от сияния Духа. И тогда безумие алкоголя возвращается, и мы снова начинаем пить. А для нас алкоголь - это смерть.»

(2 параграф, страница 64, «Программа в действии»)

Далее, авторы просят нас посмотреть на нашу сторону в каждой ситуации, чтобы увидеть, нужно ли нам делать возмещение ущерба:

«Мы пересмотрели наше прошлое сексуальное поведение. Мы исследовали, когда мы были эгоистичными, нечестными или беспардонными. Кого мы обижали? Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? В чем мы поступали плохо, и как нам следовало вести себя? Все это мы записали и проанализировали.»

(1 параграф, страница 68, «Программа в действии»)

Давайте посмотрим на третье предложение еще раз. Оно говорит, *«Где мы были эгоистичными, нечестными или беспардонными. Кого мы обижали?»* Эти дефекты основаны на своеволии. В дополнение, они являются противоположностями Четырех Стандартов: Честности, Чистоты (Безупречности), Бескорыстия и Любви, которые используются в тесте на определение воли Бога.

Вскоре, Билл У., Доктор Боб, и другие пионеры АА, начинают применять этот тест относительно своих мыслей, слов или действий. Они просят нас применять этот же тест к нашим действиям. Нам нужно знать, на каком пути мы находимся. Живём ли мы в решении и *«идем рука об руку с Духом Вселенной»*, или мы живём в проблеме и тонем глубже и глубже в *«этом болоте жалости к себе»*? Именно наш эгоизм и эгоцентризм, блокировали нас от *«Того, кто имеет всю силу»* и мешает найти духовное решение для наших трудностей.

Мы можем использовать тест АА для определения своеволия или Четыре Стандарта, как тест на определение воли Бога, если нам нужно возмещать ущерб:

Тест на Своеволие:

Эгоизм
Нечестность
Корысть
Страх

Тест на определение воли Бога:

Честность
Чистота (Безупречность)
Любовь
Бескорыстие

В отношении негодований, авторы «Большой Книги» дают нам конкретные инструкции. Мы должны пройти их, если *«планируем жить в этом мире долго и счастливо»*.

Авторы объясняют, что, когда мы держимся за недовольства, мы позволяем другим контролировать наши жизни.

«Мы вернулись к нашему списку, ибо в нем был ключ к нашему будущему. Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другой точки зрения. Мы

пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами. Зло, воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной убить. Как избежать этого? Мы поняли, что нужно обуздать свое недовольство, но как? Наше желание избавиться от него не было столь же сильным, как желание избавиться от алкоголя.»

(2 параграф, страница 65, «Программа в действии»)

Если мы не разберёмся с негодованиями, будущее будет только повторением прошлого. Каждый раз, когда нам напоминают о старой ране, старая боль возвращается, и мы чувствуем ее снова и снова. В прошлом мы могли пить, чтобы заморозить эту боль, но сейчас мы собираемся предпринять действия, чтобы ее удалить.

Первая вещь, которую мы делаем – говорим с нашим спонсором или доверенным лицом о наших негодованиях. Исцеление начинается с рассказа о своей ране. Но исцеление не будет завершено, пока мы не простим тех, кто обидел нас. Мы преодолеваем негодование с помощью прощения. Таким образом, прощение – это актив, соответствующий пассиву – негодование.

Мы должны изменить наше отношение к опыту. Мы делаем это, наблюдая за источником нашей боли в новом свете. Мы видим человека, как больного индивида, который нуждается в наших молитвах, а не в нашей злости. Не важно, находится ли этот человек в наших жизнях; прошел он через неё; возможно, мы его уже не увидим, или же это мы сами - процесс всё тот же. Итак, авторы пишут:

«Наш путь был таким: мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно ущербны. Хотя нам не нравились симптомы их недуга и то, что они были несправедливы по отношению к нам, 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 отнеслись 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. Да исполнится воля Твоя!». (молитва «злого человека»)

(3 параграф, страница 65, «Программа в действии»)

«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 можем помочь всем людям, но Бог научит нас, как быть добрыми и терпимыми по отношению к каждому.»

(4 параграф, страница 65, «Программа в действии»)

Далее авторы просят нас рассмотреть наши страхи:

«Мы тщательно проанализировали наши страхи. Мы записали все, чего мы боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. Мы спросили себя: откуда у нас эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всём полагались на себя, и это нас подвело? Самостоятельность - хорошая

вещь, но в известных пределах. Некоторые из нас были очень уверены в себе, но это не освободило нас от страха. Не помогло это и в решении других проблем. Когда мы становились заносчивыми, было еще хуже.»

(2 параграф, страница 66, «Программа в действии»)

Если у нас есть вера, что Бог будет хранить нас в безопасности и защите, мы получим силу и направление преодолеть все наши страхи. Мы преодолеваем страх верой. Таким образом, в соответствии с авторами «Большой Книги», вера – это актив, который соответствует пассиву – страх.

Так же они сообщают нам, что мы потеряем наши страхи, если мы доверимся нашему Создателю:

«Но имеется и другой выход, по крайней мере, нам так кажется. Ибо сейчас мы опираемся на другую основу - мы верим в Бога и рассчитываем на его помощь. Мы с большим доверием относимся к безграничному Богу, чем к нашим собственным ограниченным силам. Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предопределил. До тех пор, пока мы действуем так, как угодно Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести чистоту, не уступающую им по силе.»

(4 параграф, страницы 66-67, «Программа в действии»)

«... Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность проявлением слабости. Парадокс заключается в том, что это, как раз, проявление силы. Многовековой опыт показал, что вера делает людей мужественными. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в Бога. Мы позволяем Ему показать на наших примерах, что Он в состоянии совершить. Мы просим Его помочь нам избавиться от страха и сосредоточить наше внимание на том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. И мы сразу же чувствуем, что начинаем преодолевать страх.»

(со 2-ой строки, 2 параграф, страница 67, «Программа в действии»)

Далее авторы упоминают о шести дополнительных дефектах, к которым нам нужно обратиться. Они также просят нас составить список тех, кому мы причинили ущерб. Это будет нашим списком возмещения ущерба – люди, которым мы должны возместить убытки:

«Мы пересмотрели наше прошлое сексуальное поведение. Мы исследовали, когда мы были эгоистичными, нечестными или беспардонными. Кого мы обижали? Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? В чем мы поступали плохо, и как нам следовало вести себя? Все это мы записали и проанализировали.»

(1 параграф, страница 68, «Программа в действии»)

В соответствии с мнением авторов «Большой Книги», дополнительными дефектами, которые мы инвентаризируем, являются ЭГОИЗМ, НЕЧЕСТНОСТЬ, НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, РЕВНОСТЬ, ПОДОЗРЕНИЕ и ГОРЕЧЬ. Так много сказано о Пассивах из приходно-расходной книги. А как же насчет Активов? Авторы «Большой Книги» пишут про Активы в тексте 5 Главы. Мы уже представили отрывки из текста, которые относятся к Активам ПРОЩЕНИЯ и ВЕРЫ, являющиеся противоположностями НЕГОДОВАНИЮ и СТРАХУ. Дополнительными Активами, записанными в «Большой Книге», в июне 1946 года выходящими в печать в журнале «Грэйпвайн», становятся – БЕСКОРЫСТИЕ, ЧЕСТНОСТЬ, СМИРЕНИЕ, ВЕРА, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ и ДЕЙСТВИЕ.

Мы посмотрели на обе части *«приходно-расходной книги»*. Наша коммерческая инвентаризация состоит из списка Пассивов, за которыми нужно наблюдать и Активов, к которым нужно стремиться.

Мы завершили наше знакомство с Четвёртым шагом, но прежде, чем мы закончим эту сессию, нам нужно обратить внимание еще на одну деталь – человека или людей, с которыми мы делимся нашей инвентаризацией.

Итак, Пятый шаг гласит: *«Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.»*

В соответствии с мнением авторов «Большой Книги», мы должны обсудить наши *«проблемы и недостатки»* по крайней мере, с одним человеком. Это может быть член АА, который помогает вам пройти эти сессии, но это совсем не обязательно. Авторы «Большой Книги» дают нам и другие варианты.

Авторы дают нам инструкции, как выбрать человека или людей, с которыми мы будем делиться нашей инвентаризацией. Наш спонсор или доверенное лицо может помочь с заполнением таблиц, но возможно, мы будем чувствовать себя комфортнее, поделившись сокровенными деталями с третьей стороной. Авторы «Большой Книги» дают нам руководства, выбирая человека или людей, с которыми мы рассматриваем наши недостатки:

«Если мы хотим жить долго или быть счастливыми в этом мире, нам следует быть совершенно честными перед кем-нибудь. Вполне понятно, что мы обдуманно выбираем человека или людей, с которыми мы можем говорить о самом интимном. Те из нас, чья религия требует исповеди, обратятся в первую очередь к тем духовным лицам, которые согласно своему сану обязаны их принять и выслушать. Те из нас, кто не принадлежит ни к какой религии, могут тоже обратиться к духовному лицу. Часто такие люди 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 вступить в контакт со служителями религии, то мы пытаемся найти среди наших знакомых понимающего человека, который умеет хранить тайны. Таким человеком может стать наш врач или психолог.»

(1 и 2 параграфы, страница 72, «За работу!»)

По этой причине мы можем обсудить нашу инвентаризацию с любым количеством людей. Тем, кто еще не уверен с кем ему следует делиться, может попросить спонсора или доверенное лицо помочь с выбором.

Таким образом, мы объяснили, что нужно инвентаризировать, кто делает письменную работу, и объяснили, как выбрать человека или людей, с которыми мы будем делиться. Сейчас мы дадим вам пример, который проиллюстрирует процесс инвентаризации.

У нас есть таблица, расположенная на одном листе. Слева в ней расположен список с Пассивами, а справа с Активами. Это тот же формат, использовавшийся в июне 1946 года, и опубликованный журналом «Грэйпвайн». Всё, что нам необходимо сделать – заполнить вертикальные строчки, чтобы вы могли записать людей, организации и принципы поперёк верхней части страницы.

В нашем примере спонсор или доверенное лицо делает письменную работу. Первая вещь, которую он или она делает – загибает таблицу, чтобы Активы были скрыты от взгляда.

Далее, спонсор или доверенное лицо начинает спрашивать у новичка о его или её негодованиях. По мере того, как новичок говорит «*о списке недовольств*», спонсор или доверенное лицо заносит имена в верхнюю часть листа.

Запомните, что совсем не обязательно записывать каждое негодование, которое когда-либо было у новичка, для того, чтобы инвентаризация была исчерпывающей. Цель – добраться до «*причин и условий*» и «*избавиться от них быстро и без сожалений*». Иногда необходимо просмотреть лишь несколько событий, чтобы стало понятно, что НЕГОДОВАНИЕ блокировало новичка от близких, двусторонних отношений с «*Тем, у кого вся сила*».

Кроме того, более продуктивным будет посмотреть несколько негодований через весь процесс инвентаризации и процесс возмещения ущерба, чем записывать так много негодований, которые могут подавить новичка.

Боль ассоциируется с «*поиском фактов, их восприятия и оценки*», она должна быть снята так быстро, как это возможно. Как только новичок выражает доверие и убежденность, что этот курс действий ослабит «*ужас, смущение, разочарование и отчаяние*», ассоциирующиеся с жизнью, построенной на своеволии, он или она будут намного более предрасположенными сделать дополнительную инвентаризацию в ближайшем будущем.

Далее, спонсор или доверенное лицо просят новичка описать причины, по которым он или она испытывает злость, и посмотреть на их сторону в каждой ситуации. Если они оба согласны, что новичку нужно возмещать ущерб, спонсор ставит отметку (х, пометку или кружочек...) в ячейке справа от НЕГОДОВАНИЯ под именем человека или организации, о которой новичок рассказывает.

После того, как спонсор или доверенное лицо заполнили список негодований, он или она переходит к инвентаризации по страхам, спрашивая: «Кого или что ты боишься прямо сейчас? Давайте начнем с тех пунктов, по отношению к которым негодований нет.» После того, как страхи занесены в верхнюю часть листа, спонсор или доверенное лицо спрашивает: «Давай еще раз посмотрим список твоих негодований. Есть ли здесь ситуации, когда одновременно присутствует и страх, и негодование?»

Далее новичок описывает события, сопутствующие каждому эпизоду со страхом. Еще раз, спонсор или доверенное лицо просят новичка смотреть на его или её сторону в каждой ситуации. Если они оба согласны, что новичку нужно делать возмещение ущерба, спонсор ставит пометку в ячейке справа от СТРАХА, под именем человека или организации, по отношению которым новичок испытывает страх.

После того, как схемы НЕГОДОВАНИЯ и СТРАХА составлены, спонсор или доверенное лицо просят новичка рассмотреть оставшиеся пункты со стороны Пассивов. Он или она спрашивает - По отношению к кому ты был ЭГОИСТИЧЕН? Где ты был НЕЧЕСТЕН? Как насчет ЛОЖНОЙ ГОРДОСТИ, чувствуешь себя лучше или хуже, чем другие? РЕВНИВ ли ты в любых отношениях? ЗАВИДУЕШЬ ли ты чьим-то средствам? Где ты был ЛЕНИВ? По мере того, как каждый случай всплывает, спонсор или доверенное лицо добавляет имя в верхней части страницы, и по мере необходимости, ставит отметку о возмещении ущерба в соответствующую графу.

После того, как часть листа с Пассивами закончена, спонсор или доверенное лицо разгибает лист, чтобы вместе они могли посмотреть на часть с Активами. Активы, противоположные Пассивам с МЕНЬШИМ количеством отметок – положительные характеристики, которыми новичок уже обладает. Активы, противоположные Пассивам с НАИБОЛЬШИМ количеством отметок – качества, которые будут усилены по мере того, как новичок исправляет ошибки.

В нашем примере спонсор или доверенное лицо, и новичок должны вместе поставить только несколько отметок справа от НЕЧЕСТНОСТИ, РЕВНОСТИ, ЗАВИСТИ и ЛЕНИ и много отметок с правой стороны от НЕГОДОВАНИЯ, СТРАХА, ЭГОИЗМА и ЛОЖНОЙ ГОРДОСТИ.

Спонсор или доверенное лицо резюмирует сессию, спрашивая: «Эта инвентаризация показывает, что в большей части, ты честный, доверяющий, удовлетворенный и усердно работающий человек. В дополнение, ты станешь более всепрощающим, любящим, бескорыстным и смиренным, по мере того, как ты будешь исправлять ошибки за свои негодования, страхи, эгоизм и ложную гордость.»

Мы смотрим как на Активы, так и на Пассивы, поскольку в результате нашего алкоголизма многие из нас растеряли много самооценки и уважения к себе. Даже если за время нашей выпивки мы совершали очень глупые и разрушительные поступки, мы никогда не должны будем повторять этих действий, при условии, что мы готовы признать наши ошибки и исправить их. Если мы искренне сожалеем, Бог уже простил нас. Теперь пришло время простить себя.

Авторы «Большой Книги» пишут:

«...Если мы сожалеем о случившемся и честно хотим, чтобы Бог вывел нас на путь добра и истины, значит, мы верим, что получим прощение, и что все это послужит нам хорошим уроком. Если же у нас нет сожалений, и наше поведение продолжает причинять вред другим, то мы наверняка начнем пить.»

(5 строка, 5 параграфа, страницы 68-69, «Программа в действии»)

Итак, пришло время провести бесстрашную моральную инвентаризацию – время очиститься от обломков прошлого, чтобы мы могли испытать «**чудо исцеления**». У нас есть копии наших таблиц с Активами и Пассивами для тех, кто хотел бы использовать этот формат в их Четвёртых шагах. Как мы уже говорили, не существует правильного или неправильного пути написания Четвёртого шага. Просто делайте его.

Есть ли у вас вопросы по Четвёртому шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Сессия № 3

Шаги Пятый, Шестой, Седьмой, Восьмой и Девятый

Это третье из четырех «Собраний для Начинающих» сообщества Анонимных Алкоголиков. Осень 1946 года, и мы посещаем АА собрания, на протяжении которых новички проходят Двенадцать Шагов в четырех почасовых сессиях.

Тех, кто собирается вести «Собрания для Начинающих», мы хотим убедить, что не существует жестких и не поддающихся изменениям правил по их проведению. Формат, который мы используем, является нашей интерпретацией историй, написанных и рассказанных ветеранами, посещавших и проводивших эти собрания в 1940х годах. Пожалуйста, чувствуйте себя вправе изменять или адаптировать этот формат для удовлетворения ваших индивидуальных нужд, но помните, что чем ближе вы будете к «оригиналу» программы, тем ближе вы будете к исключительному успеху первых дней АА.

Добро пожаловать на третью сессию «Собраний для Начинающих» АА. Вместе мы проходим 12 шагов так, как они описаны в «Большой Книге» Анонимных Алкоголиков. Наша цель – достичь осознанного контакта с Силой, более могущественной, чем человеческая сила, которая освободит нас от смертельного страдания алкоголизмом.

Наши имена _____ и _____, и мы являемся членами Анонимных Алкоголиков. Мы здесь для того, чтобы отправить вас в путешествие по направлению к духовному решению проблемы с алкоголизмом.

За время последних встреч, мы приняли шаги с Первого по Четвертый. Мы надеемся, что за прошедшую неделю каждый новичок сделал Пятый шаг со своим спонсором или доверенным лицом.

Наступило время назначить спонсора или доверенное лицо тем, кто в них нуждается. Новички – это люди, которые находятся здесь для того, чтобы пройти 12 шагов, пожалуйста, встаньте.

(Факультативно: Есть ли сегодня новички, у которых нет спонсора или доверенного лица? Если это так, пожалуйста, встаньте. Нам нужно назначить кого-нибудь, кто мог бы помогать вам на протяжении этих сессий. (Попросите волонтеров/желающих ассистировать тем, кто стоит.) Спасибо, садитесь.)

Давайте посмотрим, кто находится в пути – *«в сиянии»*, как многие из нас любят говорить. Встаньте, пожалуйста, те из вас, кто поделился инвентаризацией Четвёртого шага с другим человеком или людьми.

Спасибо!

Поздравляем, пожалуйста садитесь. (*аплодисменты*)

Мы поддерживаем вашу *«готовность, честность и открытый разум»* делать то, что необходимо для выздоровления от алкоголизма.

Вы находитесь на правильном пути к обещанному духовному пробуждению. Мы хотим, чтобы вы знали, что всё, что вы прочитаете и услышите сегодня - будет сделано для вашей пользы. Вы сделали работу, теперь вы получите вознаграждение.

Как мы говорили в прошлый раз – нас не волнует, КТО конкретно делал письменную работу, по мере того, как вы и ваш спонсор или доверенное лицо составляли список дефектов и список людей и организаций, кому вы должны возмещать ущерб. Вы передадите ваши дефекты Богу вашего понимания в шагах Шестом и Седьмом и сделаете возмещение тем, кому причинили вред в шагах Восьмом и Девятом.

Мы входим в фазу программы, когда требуется всё больше и больше действий. Эти действия дают результаты. Многие из этих результатов обозначены в форме обещаний, которые, по мере появления изменений в наших жизнях, становятся неотъемлемой частью нашего духовного существования.

Если наши жизни не стали лучше, зачем нам хотеть оставаться трезвыми? Если все, на что мы должны смотреть - это беспокойство, раздражительность и недовольство, зачем делать работу? АА предлагает намного больше, чем просто свобода от алкоголя. Мы открыли новый образ жизни, более прекрасный, чем могли только представить. Именно поэтому мы делаем Шаги, и именно поэтому мы делаем их снова и снова. Прежде, чем мы перейдем к шагам Шестому, Седьмому, Восьмому и Девятому, давайте посмотрим, что авторы «Большой Книги» должны сказать о Пятом шаге. Это шаг, на протяжении которого Бог открывается нам с помощью другого человека, выявляя дефекты, которые блокируют нас от *«сияния Духа»*.

Пятый Шаг

Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Авторы «Большой Книги» говорят нам, почему нам нужно признать свои недостатки перед другим человеком:

«...Сначала назовём самую вескую причину: если мы не пройдём этот важный этап, мы не сможем бросить пить. Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни.»

(середина 2-го параграфа, страница 70, «За работу!»)

Еще раз, авторы «Большой Книги» дают нам инструкции просмотреть свои фонды/запасы, другими словами, провести коммерческую инвентаризацию нашей жизни. Они просят нас посмотреть на Активы (положительные качества):

СМИРЕНИЕ, БЕССТРАШИЕ и ЧЕСТНОСТЬ и на Пассивы (отрицательные качества): ЭГОИЗМ и СТРАХ.

Мы делимся нашей инвентаризацией, потому что мы большие профессионалы в самообмане. Разве мы не те, кто привык говорить, что у нас нет проблем с алкоголем? Разве все мы не говорили себе раз за разом, что у нас все в порядке, а сами, тем временем, тонули глубже и глубже в бездне алкоголизма?

Поскольку мы не являемся хорошими судьями характера, особенно нашего собственного, мы доверяемся кому-либо другому. Только другой человек может увидеть нас такими, какими мы являемся на самом деле.

Как мы объяснили ранее, мы можем поделиться нашей таблицей с любым количеством людей, о некоторых из них упоминается на странице 72 «Большой Книги» - это церковные служители, доктора, психологи и друзья.

Человек, которого мы выбираем должен держать рот на замке, быть надёжным и оказывать поддержку. Он или она никогда не должен обсуждать нашу инвентаризацию с третьей стороной:

«... Тот человек, который нам нужен, должен быть способным сохранить всё в тайне, он должен понимать нас и одобрять наши цели, он не должен пытаться отговорить нас от выполнения нашего плана.»

(середина 3-го параграфа, страница 72, «За работу!»)

Авторы дают нам конкретные инструкции, как делать Пятый шаг. Они говорят нам, что действия нужно предпринять немедленно:

«Решив, кому довериться, мы не должны затягивать с этим делом. У нас есть наш список, и мы готовы к длинному разговору. Мы должны объяснить нашему собеседнику, что нам нужно и для чего. Он должен понять, что речь идёт о нашей жизни и смерти. В большинстве случаев, если объяснить это человеку, то он будет польщён нашим доверием и рад оказать помощь.»

(1 параграф, страница 73, «За работу!»)

Далее, они дают нам дополнительные руководства:

«Нужно смирить свою гордыню и рассказать все, не скрывая ни недостатков характера, ни самых тёмных уголков нашего прошлого.»

(2 параграф, страница 73, «За работу!»)

Далее, авторы «Большой Книги» сообщают, что как только мы сможем признать наши дефекты, наши жизни изменятся. Мы испытываем опыт «преобразования мысли и отношения», они описывают некоторые из этих изменений:

«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 эле-

менты веры, теперь у нас появился духовный опыт. В это время многие чувствуют, что проблема алкоголизма исчезает сама по себе. Человек начинает ощущать себя на Широкой Дороге, по которой он движется в согласии с Духом вселенной.»

(со 2 строки, 2 параграф, страница 73, «За работу!»)

Мы на правильном пути по направлению к выздоровлению от алкоголизма. Авторы утверждают, что мы находимся в процессе приобретения духовного опыта и, как результат, наша навязчивая идея выпить, удалена.

Есть ли у вас вопросы по Пятому шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Теперь пришло время попросить Бога нашего понимания удалить блоки, которые мы идентифицировали в Четвёртом и Пятом шагах. Давайте перейдем к Шестому шагу.

Шестой Шаг

Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

В этом шаге авторы «Большой Книги» просят нас ответить на простой вопрос:

«... Готовы ли мы к тому, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным для нас? Может ли Он освободить нас от всего этого? Если мы все ещё не хотим освободиться от всего плохого в нас, то мы просим Бога помочь нам обрести это желание.»

(с 3-й строки, 4 параграф, страница 73, «За работу!»)

Итак, в соответствии с авторами «Большой Книги», пришло время ещё раз принять решение. Мы осознаем, что они хотят, чтобы вы приняли Шестой шаг в тот же вечер, когда вы делитесь своим Четвёртым и Пятым шагом с вашим спонсором или доверенным лицом. В случае, если он или она не провели вас через Шестой шаг, мы проведем вас через него прямо сейчас. Если вы уже приняли Шестой шаг, мы просим, чтобы вы приняли его еще раз вместе с группой.

На протяжении Пятого шага мы определяли наши Пассивы (отрицательные качества), используя одну из таблиц, которую обсуждали до этого. В Шестом Шаге мы делаем необходимые приготовления, для передачи этих дефектов под опеку Бога нашего понимания.

Давайте начнем с минуты тишины, чтобы мы могли попросить Бога удалить Пассивы, которые блокировали нас, когда мы делились нашей инвентаризацией. Это пункты с левой стороны таблицы с Активами и Пассивами, которые имеют отметки справа от них. Если мы всё ещё держимся за некоторые из этих дефектов, мы молимся о том, чтобы нам была дана готовность избавиться от них.

(1-2 минуты тихого времени)

Теперь те из вас, кто прошли шаги с Первого по Пятый, пожалуйста, встаньте. Вот вопрос Шестого шага:

«Готовы ли вы теперь позволить Богу забрать все те вещи, которые вы признали нежелательными для себя?»

Пожалуйста, ответьте «да» или «нет».

После того, как вы ответили, пожалуйста, садитесь. Спасибо!

В соответствии с авторами «Большой Книги» те из вас, кто ответил «да» на этот вопрос, приняли Шестой шаг и готовы двигаться к Седьмому шагу. Наши поздравления. *(аплодисменты)*

Есть ли у вас вопросы по Шестому шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Седьмой Шаг

Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

Это Шаг, движущий прямо вперёд. Он состоит из молитвы, в которой мы просим Бога удалить наши Пассивы и укрепить наши Активы, чтобы мы могли быть максимально полезны для других.

молитва седьмого шага: «Я хочу (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»

(2 параграф, страница 74, «За работу!»)

Мы бы хотели, чтобы те из вас, кто готов принять Седьмой шаг, прочитали молитву вместе с нами. Давайте прочитаем вместе молитву Седьмого Шага:

(совместное чтение молитвы)

«Я хочу (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»

В соответствии с мнением авторов «Большой Книги», мы приняли Седьмой шаг. Наши поздравления. *(аплодисменты)*

Есть ли у вас вопросы по Седьмому шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Теперь пришло время убрать обломки нашего прошлого. Мы делаем это путём компенсации или возмещения ущерба.

Восьмой Шаг

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

Авторы «Большой Книги» заявляют - *«составили список»*. Нужно ли нам действительно составлять этот список? На самом деле, нет! Мы составили наш список, как часть Четвёртого шага. Они подтверждают это в книге:

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

(3 параграф, страница 74, «За работу!»)

Вот почему мы придерживаемся нашей инвентаризации Четвёртого шага, так как она содержит в себе наш список возмещения Восьмого Шага. Обращаясь к нашим таблицам с Активами и Пассивами, мы находим наши возмещения ущерба – это имена в верхней части страницы, под которыми есть одна или более отметок.

Мы поздравляем тех, кто дошел до списка людей и организаций, которым вы готовы возместить ущерб. В соответствии с авторами «Большой Книги», вы приняли Восьмой шаг. Наши поздравления. *(аплодисменты)*

Есть ли у вас вопросы по Восьмому шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Давайте двигаться к Девятому шагу.

Девятый Шаг

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

Процесс возмещения объяснён со страницы 74 до страницы 81, там, авторы «Большой Книги» говорят нам, что нужно делать:

«... 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 нашего желания руководствоваться только своей волей и старанием затмить остальных. Если мы не хотим сделать это, мы просим Бога, чтобы к нам пришло такое желание. Помните, что с самого начала мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы победить алкоголь.»

(с 6-ой строки, 2 параграф, страница 74, «За работу!»)

Мы еще можем колебаться о необходимости делать возмещение тем, кто настроен подозрительно по отношению к нашим мотивам. Авторы дают нам руководство, как подходить к таким людям:

«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. Это могло бы только усугубить их предубеждение. В данный момент мы пытаемся привести в порядок нашу собственную жизнь. Но это не самоцель. Наша настоящая цель - изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим.»

(3 параграф, страница 74, «За работу!»)

В последнем предложении авторы недвусмысленно обозначают нашу цель в жизни. Они подчеркивают, что мы здесь для того, чтобы служить Богу и людям.

Далее, авторы «Большой Книги» просят нас полагаться на действия, а не на слова, показывая, что мы изменились, они пишут:

«... Вряд ли разумно приходить к человеку, который все еще обижен на вас, и объявлять ему, что вы стали на путь религии. В боксе это называется “наступать подбородком”. Зачем подвергать себя риску быть объявленным фанатиком веры или прислужником религии? Мы можем в корне загубить возможность завершить столь нужное для нас дело. Но скорее всего этот человек будет приятно удивлен нашим желанием наладить прерванные отношения. Он будет гораздо больше заинтересован в проявлении доброй воли, чем в разговоре о наших духовных открытиях.»

(со 2-ой строки, страница 75, «За работу!»)

Одно из самых сложных возмещений – это делать его тому, кого мы искренне не любим. Но, любим ли мы человека или нет, мы должны идти к нему:

«... как установить контакт с человеком, которого мы ненавидели? Возможно, этот человек причинил нам больше зла, чем мы ему. И хотя наше отношение к нему стало немного лучше, нам не очень-то хочется признавать перед ним свою вину. Но тут нам приходится сдерживать себя. Конечно, идти к врагу труднее, чем к другу, но мы считаем, что для нас полезнее идти как раз к врагу. Мы должны идти с настроением всепрощения и готовности помочь, признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление.»

(с 5-ой строки, 1 параграф, страница 75, «За работу!»)

Далее авторы «Большой Книги» даже дают нам рекомендации – что нужно говорить:

«Ни в коем случае не нужно критиковать такого человека или спорить с ним. Нужно просто объяснить ему, что мы никогда не сможем бросить пить, не отделившись от нашего прошлого. Мы должны как бы подмести нашу сторону улицы, так как мы понимаем, что нельзя ничего предпринять, пока это не сделано. При этом не следует говорить этому человеку, что он должен сделать. Его ошибки и недостатки не должны обсуждаться. Мы занимаемся только своими недостатками. Если мы поведем себя спокойно, откровенно, открыто, результаты будут положительными.»

(2 параграф, страница 75, «За работу!»)

Авторы разъясняют, что мы должны делать с нашими долгами, которые мы должны оплатить другим. Возможно, нам не понравится жертвоприношение, необходимое для закрытия счетов, но мы должны это сделать. Процесс толкает нас полагаться на Бога и обращаться к нему за силой и мужеством творить добро по отношению к «прошлым злодеяниям». Под руководством Бога мы находим, что возмещать ущерб немного проще, чем мы когда-либо могли подумать. Они утверждают:

«У большинства алкоголиков есть долги. Мы не прячемся от наших кредиторов. Беседуя с ними, мы рассказываем о наших намерениях и не скрываем, что пьем. Да они и сами обычно знают об этом. Мы не боимся открыто признать нашу подверженность алкоголизму, несмотря на опасение, что это может вызвать недоверие к нам в делах, связанных с деньгами. 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. Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы начнем снова пить из-за страха встретиться с ними.»

(3 параграф, страница 76, «За работу!»)

Помните, что мужество – это не отсутствие страха. Мужество – это встреча страха и прохождение через него.

Итак, авторы «Большой Книги» рекомендуют нам позволить Богу нашего понимания быть нашим проводником. Полагание на Бога является основным, если мы собираемся перерасти страхи, которые отделяли нас от «Того, у Кого вся сила»:

«Конечно же, формы компенсации могут быть самими различными, но существуют общие принципы, которыми мы должны руководствоваться. Напомним себе, что для достижения духовного роста мы решили пойти на серьезные жертвы и обратились к Богу с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас. Мы можем потерять работу или репутацию, нам

может грозить тюрьма, но наша воля должна оставаться непоколебимой. Должна. И нам не следует отступать ни перед чем.»

(1 параграф, страница 77, «За работу!»)

Авторы советуют, чтобы перед тем, как делать одно из самых сложных возмещений ущерба, мы попросили помощи у других. Нам нужны руководства, предпочтительно от человека, понимающего процесс инвентаризации и возмещения ущерба. Они предостерегают нас не создавать большего вреда, по мере того, как мы очищаем нашу сторону улицы:

«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.»

(4 параграф, страница 77, «За работу!»)

Далее нам еще раз рекомендуется искать Божьей помощи по мере исправления наших прошлых злодеяний:

«Могут быть случаи, в которых требуется полная откровенность. Посторонние не могут оценить такую сугубо интимную ситуацию. Иногда обе стороны решают, что любовь, доброта и здравый смысл диктуют только один путь решения таких проблем - забыть и простить. Каждая из сторон должна молиться, чтобы это стало возможным, думая при этом лишь о счастье другой стороны.»

(4 параграф, страница 79, «За работу!»)

Это пример того, как мы должны быть тактичны и внимательны к другим по мере возмещения ущерба. Никто не говорил, что это будет просто осуществить, но это должно быть сделано.

Авторы «Большой Книги» решительно утверждают, что ПЕРЕСТАТЬ ПИТЬ – ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО. Мы должны предпринять дополнительные действия, если собираемся выздороветь от алкоголизма:

«... 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 ...»

(со 2-ой строки, 1 параграф, страница 80, «За работу!»)

«Алкоголик бурей пронесется через жизни других людей, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства. Эгоизм и отсутствие привычки принимать во внимание чувства и интересы окружающих создавали хаос в доме. Мы считаем, что те, кто думают, что достаточно быть трезвыми, чтобы в жизни все наладилось, ошибаются.»

(2 параграф, страница 80, «За работу!»)

НЕ ПИТЬ – НЕ ДОСТАТОЧНО.

Авторы разъясняют это очень четко:

«Нас ждет длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями. Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов. Надо откровенно, вместе с семьей, проанализировать прошлое, как оно видится нам теперь, не пытаясь при этом критиковать других. Пусть их недостатки будут вопиющими, но ведь в этом есть и наша вина. Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом и ежедневно просим Творца даровать нам умение прощать, научить нас терпению, доброте и любви.

Духовная жизнь – это не теория. Нужно жить духовной жизнью.»

(середина 2-го параграфа, страница 80, «За работу!»)

Здесь нам говорится, что для того, чтобы выздороветь от алкоголизма, мы должны жить программой АА. Таким образом, мы не только принимаем Шаги, мы ЖИВЁМ Шагами на ежедневной основе.

Далее авторы «Большой Книги» дают нам руководства, что предпринять, если мы не можем сделать возмещение ущерба лично:

«Могут быть и проступки, которые нам никогда не удастся исправить. Они не должны беспокоить нас, если мы честно признаёмся в том, что загладили бы свою вину, если бы нам представился для этого случай. Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать откровенные письма.»

(1 параграф, страница 81, «За работу!»)

Авторы завершают Девятый шаг еще один списком преимуществ. На странице 81, они говорят нам конкретно, что произойдет, как только мы начнем расчищать завалы нашего прошлого. Они описывают эти преимущества, как обещания. «Большая Книга» полна обещаний, вот лишь некоторые из них:

«Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади. Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, 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. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма. 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. Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.»

(2 параграф, страница 81, «За работу!»)

Какое послание надежды! Это практически за гранью нашего понимания, что все эти удивительные события осуществляются, если мы всего лишь возместим ущерб тем, кому причинили зло. Но они произойдут – это гарантировано.

Доктор Боб, наш основатель из Огайо, Акрона, осознал, что он не может оставаться трезвым до тех пор, пока не возместит ущерба. Он осуществил его за один день. На странице 152, мы читаем о Девятом шаге Доктора Боба:

«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 его признание могло привести к полному банкротству.

В полночь он вернулся домой, утомлённый, но счастливый. С тех пор он ни разу не пил.»

(1 и 2 параграфы, страница 152, «Заглянем в ваше будущее»)

Это завершает наше представление о Девятом шаге. Для новичков: частью вашего задания к следующему разу будет начать делать возмещение ущерба тем, кто находится в вашем списке. Если вы не уверены, как действовать с конкретным возмещением, попросите помощи у вашего спонсора или доверенного лица.

В следующий раз мы пройдем шаги Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый. Но прежде, чем мы завершим эту сессию, нам нужно заложить основу для Одиннадцатого шага. Это шаг, который направляет нас на прямой контакт с духовным решением, к нашей проблеме с выпивкой.

Одиннадцатый шаг гласит: *«Стремилась путём молитвы и размышления (медитации) углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.»*

Многие члены АА обращаются к «молитве и медитации», как к двусторонней молитве. Молитва – это разговор с Богом, а медитация – слушание Бога. Мы слушаем для того, чтобы получить руководство от «Того, у Кого все знания и сила».

Авторы «Большой Книги» подготавливали нас к этому осознанному контакту с Богом нашего понимания, путём разбрасывания упоминаний о двусторонней молитве по тексту всей книги. Итак, прежде чем мы посмотрим дальше на Одиннадцатый шаг, мы собираемся вернуться назад к некоторым отрывкам «Большой Книги», которые обращаются к руководствам.

Давайте начнем с определения слова «руководство». Словарь говорит нам, что «руководить», обозначает вести, направлять, влиять или регулировать, чтобы сообщить и показать. Когда мы ищем в «Большой Книге» отрывки, которые имеют отношение к руководству, мы находим, что их, по крайней мере 18. Мы прочитали один из них несколько минут назад. Давайте вернемся к нему:

«... Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом и ежедневно просим Творца даровать нам умение прощать, научить нас терпению, доброте и любви.»

(конец 2 параграфа, страница 80, «За работу!»)

В этом отрывке, авторы «Большой Книги» напутствуют нас проводить ежедневное «тихое время». В течение этого периода медитации, Бог **ПОКАЖЕТ** нам, или другими словами, Бог будет руководить нами в направлении нового образа жизни, основанного на активах, положительных качествах: **ТЕРПЕНИЯ, ТЕРПИМОСТИ, ДОБРОТЫ и ЛЮБВИ.**

Начиная с Пятого шага, существует намного больше ссылок к руководству. Мы собираемся упомянуть лишь о некоторых из них.

В «Рассказе Билла», наш нью-йоркский основатель пишет о «**МОЛИТВЕ и МЕДИТАЦИИ**», Билл объясняет:

«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.»

(с 3-ей строки, 2 параграф, страница 13, «Рассказ Билла»)

Когда мы просили Бога о **РУКОВОДСТВЕ** и силе, мы взывали к «**ДУХУ ВСЕЛЕННОЙ**» за руководством и силой преодолеть наши трудности. Другими словами, «Когда Бог руководит, Он обеспечивает всем необходимым».

Нужно, чтобы мы «ничего не предпринимали», особенно в период стресса или неясности, чтобы отчетливо слышать, что Бог должен сказать. Медитация основана на убеждении, что Бог говорит с теми, кто хочет слушать. Мы записываем мысли и идеи, которые получаем, чтобы отделить и предпринять действия по руководству, приходящему от «**бесконечного Бога, а не от ограниченных нас**».

Как мы определяем источник руководства? Мы используем тест, который обсуждали в прошлый раз, тест АА на определение своеволия. Авторы «Большой Книги» трижды показывают, как использовать этот тест. В Четвёртом шаге мы применяем этот тест в соотношении с таблицей активов и пассивов, чтобы определить, нужно ли нам делать возмещение ущерба. Мы также используем этот тест в Десятом и Одиннадцатом шагах.

Давайте еще раз посмотрим, как авторы «Большой Книги» используют АА тест по отношению к своеволию в Четвёртом шаге:

Тест на своеволие:

Эгоизм
Нечестность
Корысть
Страх

Тест на определение воли Бога:

Честность
Чистота (Безупречность)
Любовь
Бескорыстие

По существу, мы используем тот же тест для проверки того, что мы записываем на бумагу на протяжении «тихого времени». Если то, что мы написали – честное, чистое, бескорыстное и преисполнено любви, мы можем сделать вывод, что это руководство приходит в соответствии с Божьей волей для нас. Если то, что мы написали – нечестное, полное негодований, эгоистичное или полно страха – мы можем предположить, что это руководство основано больше на своеволии, чем на воле Бога. Мы предпринимаем действия, только если руководство проходит все четыре элемента теста Божьей воли.

Авторы «Большой Книги» утверждают, что Бог **«непрерывно открывается»** нам:

«Но он пришел ко всем из нас, кто честно искал Его.

Когда мы приблизились к Нему, Он открылся нам!»

(4 и 5 параграфы, страница 55, «А как быть агностикам?»)

Когда мы ищем руководство Бога, мы находим **«новую силу, мир, счастье и направление»** за пределами наших самых смелых желаний.

Далее, мы находим другую ссылку на двустороннюю молитву:

«... Погружаясь в размышление, мы просим Бога подсказать нам, как быть в каждой конкретной ситуации. Правильное решение всегда найдётся, если мы хотим его найти.»

(с середины 3-го параграфа, страница 68, «Программа в действии»)

Когда мы задаем конкретные вопросы – мы получаем конкретные ответы. В книге, нам говорится, о чем мы можем просить:

«... Мы искренне молимся, чтобы обрести высокие идеалы, чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных ситуациях, чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно.»

(2 предложение, 1 параграф, страница 69, «Программа в действии»)

Это всего лишь несколько примеров из «Большой Книги» по **«молитве и медитации»**. Их достаточно для того, чтобы мы начали следовать им. Теперь мы знаем, что нам нужно делать, чтобы жить в **«царстве духа»**.

Мы собираемся предоставить вам дополнительный материал, который поможет установить осознанный контакт с Богом вашего понимания. В конце 1930-х, друг Доктора Боба написал короткую заметку, названную **«Как слушать Бога»**. Это один из самых простых сетов инструкций, которые мы можем найти по практике Одиннадцатого шага.

Мы кратко проведём вас через эту четырёхстраничную брошюру. Она содержит универсальные духовные принципы, которые могут быть применимы **«любим и каждым, заинтересованным в обретении духовного пути в жизни»**.

Мы предлагаем вам проводить ежедневную медитацию, которая будет основана на этих руководствах. В следующий раз дайте нам знать, что произошло.

В открывающихся параграфах, автор утверждает, что *«молитва и медитация»* изменят нашу жизнь:

«Вот несколько простых рекомендаций для людей, которые имеют желание получить опыт. Вы можете открыть для себя самую важную и практическую вещь, которая когда-либо могла быть познана человеком – как быть в контакте с Богом. Все, что необходимо - это готовность попробовать её честно. Каждый человек, делавший её постоянно и искренне, обнаружил, что она действительно работает.»

(1 параграф, страница 1, брошюра «Как слушать Бога»)

Мы обнаружили, что двусторонняя молитва *«работает, если мы имеем соответствующее отношение и усердие»*. Со временем и практикой, она *«постепенно станет рабочей частью ума»*.

Внизу первой страницы, автор дает нам руководство, как проводить «тихое время»:

«Любой человек может войти в контакт с Богом, где угодно, в любое время, если он будет слушаться условий.

Вот эти условия:

- *быть в тишине и спокойствии;*
- *слушать;*
- *быть честным относительно каждой приходящей мысли;*
- *исследовать мысли, чтобы быть уверенным, что они приходят от Бога;*
- *слушаться.»*

(страница 1, брошюра «Как слушать Бога»)

В пределах оставшихся страниц брошюры, автор объясняет каждое из этих условий более подробно. В середине второй страницы, он поддерживает, чтобы мы записывали наши мысли и идеи:

Пиши

Вот важный ключ ко всему процессу. Записывай всё, что придёт тебе на ум. Всё. Запись – это средство фиксирования, чтобы позже ты мог всё вспомнить. На третьей странице, он объясняет, как отличить руководства пришедшие от Бога и руководства пришедшие от себя.

Анализируй

«Когда поток мыслей замедляется, остановись. Внимательно посмотри на то, что ты написал. Не каждая мысль, которая к нам приходит, послана Богом. Поэтому, мы должны проверить наши мысли. Вот, где письменная фиксация и помогает нам посмотреть на них.

А) Являются ли эти мысли честными, чистыми, лишёнными эгоизма и полными любви?

Б) Находятся ли эти мысли в одном ряду с обязанностями перед нашей семьёй – нашим обществом?

В) Находятся ли эти мысли в одном ряду с нашим пониманием учений, обнаруженных в нашей духовной литературе?»

(страница 3, «Анализируй», брошюра «Как слушать Бога»)

Автор Брошюры просит нас проверить наши руководства, используя Четыре Стандарта: Честность, Чистота, Бескорыстие и Любовь. Этот тест поможет нам определить принадлежность написанного к Божьей воле или своеволию.

Далее, автор просит нас просмотреть то, что мы занесли на бумагу. Здесь вам могут помочь спонсор или доверенное лицо:

Проверяй

«Когда есть сомнения и когда это важно, другой человек, живущий при помощи двусторонней молитвы, может поделиться своим взглядом по этой мысли или действию. Больше света вливается через два окна, чем через одно. Кто-либо ещё, кто также желает, чтобы в нашей жизни был Бог, может помочь нам увидеть ситуацию более ясно. Обсудите вместе то, что ты написал. Многие люди поступают таким образом. Они рассказывают друг другу о пришедших руководствах. Это секрет единства. Всегда существует три стороны по отношению к каждому вопросу – твоя сторона, моя сторона и правильная сторона. Руководство показывает нам, какая сторона правильная – не кто прав, но что правильно.»

(страница 3, «Проверяй», брошюра «Как слушать Бога»)

После, автор объясняет то, что для многих из нас является самой сложной частью:

Слушайся

«Осуществляй мысли, которые пришли. Ты лишь тогда будешь уверен в руководстве, когда пойдёшь через него. Штурвал не будет вести лодку, до тех пор, пока она не двигается с места. По мере твоего послушания, результаты убедят тебя в том, что ты на правильном пути.»

(страница 3, «Слушайся», брошюра «Как слушать Бога»)

Помните, наш Создатель дал нам свободную волю. Мы свободны НЕ слушать прямых посланий Бога, которые получаем. Но мы должны быть готовы встретить последствия, если мы решаем выбрать не следовать плану Бога относительно наших жизней.

Если мы не получаем каких-либо определенных мыслей или идей на протяжении нашей медитации, это значит, что нам нужно предпринять

дополнительную работу. Могут быть все еще *«вещи внутри, которые нас блокируют»*:

Блоки

«...Если я не получаю мыслей, пока я слушаю, в этом нет вины или ошибки Бога.

Обычно, это происходит из-за того, что я не собираюсь делать действия:

- что-то ошибочное в моей жизни, с чем я не встречаюсь и не исправлю;*
- привычка или отговорка, которую я не брошу;*
- человек, которого я не прощу;*
- ошибочные отношения в моей жизни, которые я не оставлю;*
- возмещение ущерба, которое я не сделаю;*
- что-то, что Бог уже сказал мне сделать, а я не слушаюсь.»*

(страница 3, «Блоки», брошюра «Как слушать Бога»)

Еще раз просмотрите список. Эти пункты описаны в «Большой Книге», как часть процесса инвентаризации и возмещения. Если ты прошёл и был честен в шагах с Четвёртого по Девятый, ты удалил блоки, которые мешали тебе установить и поддерживать двусторонние отношения с Богом твоего понимания.

Итак, у вас есть два задания к следующему разу. Начните делать возмещение ущерба тем, кому вы причинили зло и начните практиковать *«молитву и медитацию»* на ежедневной основе. Записывайте ваши руководства и обсуждайте их с вашим спонсором или доверенным лицом. Также, приносите их с собой на следующее собрание.

Что касается результатов, они резюмированы в конце четвертой страницы брошюры «Как слушать Бога»:

«Это стиль жизни для каждого человека и повсеместно. Любой человек может быть в соприкосновении с Богом, повсюду, в любое время, если мы выполним его условия:

Когда человек слушает – Бог говорит.

Когда человек слушается – Бог действует.

Таков закон молитвы.»

(страница 4, «Результаты», брошюра «Как слушать Бога»)

Исправляя зло, вы преобразуете барьеры, которые отделяли вас от других посредством возведения мостов примирения. Слушая Бога вашего понимания, вам будет дана *«сила, вдохновение и руководство»* чтобы изменить жизни, начиная с вашей собственной. Чудеса будут случаться, и мы ждём с нетерпением, что вы расскажите о них на следующей сессии.

Есть ли у вас вопросы по Девятому шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Сессия № 4

Шаги Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый

Это четвертое путешествие в прошлое, в 1946 год, в «Собрания для Начинающих» сообщества Анонимных Алкоголиков. На протяжении этой сессии мы проведем большую часть времени, делясь результатами нашего двустороннего общения с Богом нашего понимания. Мы получим опыт **«психического изменения»**, которое будет происходить по мере того, как мы двигаемся от **«жизни, построенной на своеволии»** к жизни, управляемой **«видением Божественной воли»**.

Мы прояснили 12 Шагов и показали насколько истинно проста эта программа. Тех, кто сегодня завершит свои Шаги, мы поздравляем за предпринятое вами усилие и приветствуем вас в **«сиянии Духа»**.

Пожалуйста, помните, что для того, чтобы оставаться в хорошей духовной форме, мы должны помогать другим алкоголикам. Речь не идет о большем труде, чем провести новичков через процесс 12 шагов, чтобы они могли найти духовное решение к их проблеме с выпивкой.

Важно помнить, что выздоровление – это постоянный процесс. Мы не единожды проходим шаги, а затем **«почиём на лаврах»**. Помните, **«алкоголь – коварный враг»**. Мы должны повторять процесс снова и снова, чтобы **«оставаться в хорошей духовной форме»**.

Поэтому, пожалуйста, возвращайтесь на следующую серию «Собраний для Начинающих». Мы уверены, что вы приобретете дополнительное понимание «Большой Книги» и продолжите совершенствовать ваши взаимоотношения с **«Тем, кто обладает всей силой»**.

Добро пожаловать на четвертое почасовое «Собрание для Начинающих». Пришло время получить вознаграждение. Это то, над чем мы работали – выздороветь от **«кажущегося безнадежного состояния ума и тела»** известного как алкоголизм. Принимая 12 Шагов, мы обретаем опыт духовного пробуждения, которое ведет нас к **«новой свободе и новому счастью»**.

Нас зовут _____ и _____, и мы являемся членами Анонимных Алкоголиков. Для нас является огромным наслаждением принимать участие в этом процессе, который изменяет жизнь – наблюдать за духовным ростом людей, который происходит перед нашими глазами.

(Факультативно: Есть ли сегодня новички, у которых нет спонсора или доверенного лица? Если так, пожалуйста, встаньте. Нам нужно назначить кого-нибудь, кто мог бы помогать вам на протяжении этих сессий. (Попросите волонтеров/желающих ассистировать тем, кто стоит.) Спасибо, садитесь.)

Давайте посмотрим, кто готов быть перенесенным в это **«четвёртое измерение бытия»**, о котором пишут авторы «Большой Книги». Встаньте,

пожалуйста, те, кто прошел Шаги с Первого по Восьмой и работает над возмещением ущерба Девятого шага.

Спасибо! Садитесь.

Возможно, некоторые из вас этого еще не осознают, но вы находитесь в процессе обретения опыта *«личного изменения, достаточного для выздоровления от алкоголизма»*.

Мы рекомендуем вам, позволить Богу вашего понимания руководить вашими жизнями. Пришло время углубить это новое понимание Бога. Мы делаем это проживая Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый шаги на ежедневной основе.

Десятый шаг обязует нас практиковать шаги с Четвёртого по Девятый на ежедневной основе. Одиннадцатый Шаг показывает, как улучшить нашу духовную связь через молитву и медитацию. Двенадцатый шаг дает нам руководства – как нести наше спасающее жизнь послание другим людям. Давайте начнём с Десятого шага.

Десятый Шаг

Продолжали персональную инвентаризацию и когда были неправы, сразу признавали это.

В Первом, Втором и Третьем шагах мы приняли ряд решений, которые перенесли нас на духовный путь. В шагах с Четвёртого по Девятый, мы предприняли действия, которые были необходимы для того, чтобы удалить все вещи, отделявшие нас от Бога нашего понимания. Сейчас мы готовы произрасти к обещанному духовному пробуждению.

Ключом к Десятому шагу является слово «продолжали». Авторы «Большой Книги» подчеркивают важность продолжения работы по Шагам:

«Так мы подходим к Десятому шагу, согласно которому мы должны продолжать проверку нашей жизни с нравственных позиций и исправлять те новые ошибки, которые мы делаем на своем пути. Мы стали жить по-новому, когда мы разобрались с прегрешениями нашего прошлого. Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – развивать понимание и повышать действенность наших усилий. Это не приходит за один день. Это задача на всю оставшуюся жизнь»

(4 параграф, страница 81, «За работу!»)

В этом параграфе авторы объясняют, как жить только сегодня. Мы называем это *«24-х часовой план»*. Мы продолжаем делать инвентаризацию, продолжаем исправлять ошибки, и продолжаем каждый день помогать другим.

Давайте еще раз посмотрим на четвертое предложение в этом параграфе. Оно очень важное. Оно гласит: *«Мы вошли в мир Духа»*.

Это предложение содержит удивительное откровение. По существу, авторы «Большой Книги» только что сообщили, что наши жизни уже изменились в результате прохождения шагов с Первого по Девятый.

Они утверждают, что у нас было **«революционное изменение в образе жизни и мысли»**.

Как это могло быть? Очень просто. Не существует иного способа, как новичок мог пройти эти шаги без **«божественной помощи»**. Вы не только развили убеждение в существование Бога вашего понимания, вы положились на эту Силу, чтобы она руководила вами через процесс инвентаризации и возмещения ущерба. Вы сейчас живёте в решении.

Далее авторы резюмируют процесс, к которому мы прибегаем, чтобы оставаться в духовной связи:

«... Продолжайте наблюдать за тем, чтобы снова не появились такие черты, как себялюбие, нечестность, злоба и страх. Если они появятся, надо просить Бога избавить нас от них. Надо немедленно обсудить это с кем-нибудь и попытаться избавиться от этих качеств без промедления. Если мы обидели кого-то, надо немедленно принести свои извинения и помириться. Любовь к другим и терпимость определяют наш кодекс.»

(с 5 строки, страница 82, «За работу!»)

В этом параграфе авторы «Большой Книги» во второй раз предлагают обратиться к тесту на своеволие. Ранее, мы обсуждали как использовать это тест для проверки Пассивов в нашей инвентаризации Четвёртого шага, чтобы определить, действительно ли нам надо делать возмещение ущерба. В Десятом шаге, авторы советуют нам применить тот же тест, но с небольшими изменениями, по отношению к нашей ежедневной инвентаризации. Здесь они дают инструкции **«наблюдать за эгоизмом, нечестностью, злобой и страхом»**.

Авторы даже объясняют через конкретные руководства, как избавиться от этих эгоцентричных поведений. Прежде всего, мы должны осознать, что они не совместимы с планом Бога, касающимся наших жизней. Далее, мы принимаем шаги, необходимые для перехода от своеволия – к воле Бога. Мы обсуждаем наши дефекты со спонсором или доверенным лицом, просим **«Того, у кого вся сила»**, забрать их и, если необходимо **«исправляем ошибки»**. Далее мы пытаемся помочь кому-либо другому.

Авторы «Большой Книги» утверждают, что, если мы будем следовать этому курсу действий на ежедневной основе, наша навязчивая мысль выпить – будет удалена. Это еще одно из многих обещаний, которые мы находим в тексте книги:

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

больше не даём зарюки, проблема ушла сама. Она больше не существует для нас. В нас нет самоуверенности, но нет и страха. Таков наш опыт. Таково наше состояние до тех пор, пока мы поддерживаем духовность.»

(2 параграф, страница 82, «За работу!»)

Как мы **«поддерживаем духовность»**? – Путём применения ежедневной инвентаризации. Каково наше вознаграждение? – **«Ежедневная отсрочка»**. Авторы «Большой Книги» описывают эту **«ежедневную отсрочку»**:

«Существует опасность что, забросив всю духовную программу, мы, так сказать, почием на лаврах. Тогда нас подстерегает опасность, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста. Каждый день мы должны вносить в наши действия идею Божьей воли. «Как мне служить тебе? Да исполнится воля Твоя (не моя)!»

(2 параграф, страница 82, «За работу!»)

Другим вознаграждением является осознание Бога – прямой контакт с **«Духом Вселенной»**. Авторы говорят нам:

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

(1 параграф, страница 83, «За работу!»)

Ещё раз они настаивают на том, что наши жизни уже изменились. Мы стали **«осознаны о Присутствии Бога»**. По мере процесса выздоровления, **«Сила более могущественная, чем мы»** будет руководить нашими мыслями и действиями, и укреплять нашу интуицию, наше **«жизненно важное шестое чувство»**.

Теперь пришло время выяснить, кто готов принять Десятый шаг. Руководства находятся в «Большой Книги» где авторы пишут:

«... мы должны продолжать проверку нашей жизни с нравственных позиций и исправлять те новые ошибки, которые мы делаем на своем пути.»

(со 2-ой строки, 4 параграф, страница 81, «За работу!»)

Встаньте, пожалуйста, те из вас, кто прошёл шаги с Первого по Восьмой и сейчас работает над возмещением ущерба Девятого шага.

Вот вопрос Десятого шага:

«Будете ли вы продолжать делать персональную инвентаризацию и продолжать исправлять любые новые ошибки по мере продвижения вперед?»

Пожалуйста, ответьте друг за другом «да» или «нет».

После того, как вы ответили, пожалуйста, садитесь.

Спасибо!

В соответствии с мнением авторов «Большой Книги» те из вас, кто ответил «да» на этот вопрос – приняли Десятый шаг. Наши поздравления. (*аплодисменты*)

Есть ли у вас вопросы по Десятому шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Теперь, давайте перейдем к Одиннадцатому шагу.

Одиннадцатый Шаг

Стремись путём молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

Этот шаг мы подготовили к последней сессии. Сейчас мы собираемся рассмотреть *«молитву и медитацию»* более подробно. Дальше, мы дадим каждому возможность поделиться руководствами, которые они получили, практикуя Одиннадцатый шаг.

Описание Одиннадцатого шага начинается на странице 83 и далее до 85 страницы. Но, как мы уже узнали в прошлый раз, авторы «Большой Книги» писали о двусторонней молитве на протяжении текста всей книги.

Авторы советуют проводить Одиннадцатый шаг на ежедневной основе:

«Одиннадцатый шаг предлагает молитву и углублённое размышление. Мы не должны стыдиться молитвы. Те, кто лучше нас, постоянно прибегают к ней. Она помогает при усердии и соответствующем отношении к ней.»

(2 параграф, страница 83, «За работу!»)

«Молитва и медитация (углублённое размышление)» помещают нас в непосредственный контакт с «Силой более могущественной, чем мы сами». Мы надеемся, что именно этим вы занимались последние дни – молились и слушали «источник знания и силы»:

«... Легко обойтись туманными формулировками в этом вопросе. Но мы можем предложить кое-что ценное и определенное.»

(2 параграф, страница 83, «За работу!»)

Далее, авторы «Большой Книги» дают нам пошаговые инструкции, как практиковать двустороннюю молитву. Они объясняют, что нам следует делать вечером, утром и в течение дня.

Вечером, мы просматриваем наши дневные дела:

«Когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злобными, эгоистичными или бесчестными? Может, мы испытывали страх или должны извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-нибудь? 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 мы можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни?»

(3 параграф, страница 83, «За работу!»)

Этот параграф содержит третье упоминание о тесте АА на определение своеволия. Авторы «Большой Книги» ещё раз сделали небольшие изменения по тесту, который они давали нам в Четвёртом и Десятом шагах. Тем не менее, это тест на определение своеволия основан на Четырёх Стандартах:

Тест на своеволие:

Эгоизм

Нечестность

Корысть

Страх

Тест на определение воли Бога:

Честность

Чистота (Безупречность)

Любовь

Бескорыстие

В течение утренней медитации мы используем тот же тест для проверки наших руководств.

В тексте авторы дают нам рекомендации, как проводить ежедневное «тихое время»:

«Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. В самом начале дня, мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных поступков и корыстолюбия.»

(4 параграф, страница 83, «За работу!»)

Давайте посмотрим ещё раз на третье предложение. **«В самом начале дня, мы просим Бога направить наши помыслы...»** Пожалуйста, сконцентрируйтесь на этих словах. Они очень важны. **«В самом начале дня»** – прежде, чем мы начинаем что?

Прежде, чем мы начинаем слушать Бога. Как мы понимаем, что мы должны слушать Бога? Потому что сразу после этого говорится **«мы просим Бога направить наши помыслы»**. Если мы просим Бога направить наши помыслы, не является ли это причиной, что наши следующие мысли и идеи будут приходить от Бога? Что мы делаем с этими мыслями и идеями? Мы записываем их. Зачем? Чтобы мы их не забыли.

После того, как мы записали полученные руководства на бумагу, мы проверяем их в соответствии с тестом АА на своеволие. Мы делаем это потому, что не всё, что к нам приходит в течение периода медитации – идёт от Бога. Тем не менее, со временем и практикой мы начнём доверять нашему **«жизненно важному шестому чувству»**:

«То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума. Так как вначале мы ещё неопытны, поскольку мы совсем недавно установили контакт с Богом, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение. За самонадеянность нам, наверно, придётся 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.»

(с середины 1-го параграфа, страница 84, «За работу!»)

В декабре 1934 года, Билл Уилсон, наш нью-йоркский основатель, использовал Четыре Стандарта: Честность, Чистота (безупречность), Бескорыстие и Любовь, чтобы проверить приходящие руководства. Билл утверждает:

«Я должен был подвергнуть испытанию моё новое мышление, в котором присутствовала идея Бога. Здравый смысл перестал быть естественным.»

(2 параграф, страница 13, «Рассказ Билла»)

Для Билла **«здоровым смыслом»** было употреблять алкоголь для того, чтобы избежать своих проблем, и **«необычным чувством»** – оставаться трезвым и позволить Богу вести его через трудности. Жизнь Билла изменилась в результате слушания и следования инструкциям.

В 1939 году, авторы «Большой Книги» дали нам противоположности Четырёх Стандартам для проверки того, что мы думаем, говорим и делаем. Что касается нашей ежедневной медитации, давайте посмотрим, как она работает. Когда мы заканчиваем наше «тихое время», мы проверяем то, что занесли на бумагу. Если то, что мы написали, является Честным, Чистым (Безупречным), Бескорыстным и Полным Любви – мы можем быть уверены, что эти мысли или идеи пришли как следствие Божьей воли. С другой стороны, если то, что мы написали Нечестное, Полно Негодования, Эгоистичное и Полное Страха, мы можем в полной степени быть уверенными, что эти мысли и идеи пришли как следствие нашего своеволия.

Авторы обозначают, что в течение нашего «тихого времени» мы получим ответы на наши вопросы. Они открывают, как **«Тот, у кого есть вся сила»**, будет отвечать на наши просьбы о помощи:

«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. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся. Мы с удивлением обнаруживаем, что, при продолжении подобной

практики, через некоторое время правильные ответы приходят сами собой. То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума.»

(1 параграф, страница 84, «За работу!»)

Итак, в соответствии с мнением авторов «Большой Книги», Бог будет общаться с нами через *«вдохновение, интуитивную мысль или решение»*. Если *«внутренний источник»* будет снабжать нас *«правильными ответами»*, разве не будет удачной мыслью кратко записать их, чтобы мы могли просматривать их время от времени?

Мы заканчиваем наше время *«молитвой и медитацией»*, прося Бога руководить нами во всех наших ежедневных делах:

«Мы заканчиваем период углублённого размышления молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий шаг, и чтобы нам было дано всё то, что необходимо для решения наших проблем. В особенности мы просим освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя.»

(2 параграф, страница 84, «За работу!»)

Далее авторы описывают, что мы должны делать каждый раз, как мы становимся обеспокоенными или смущенными. Мы расслабляемся и просим о руководствах:

«В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно остановиться на минуту и попросить Бога указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не мним себя центром вселенной, смиренно повторяя каждый день: «Да исполнится воля Твоя». От этого уменьшается опасность возникновения волнений, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе и совершения необдуманных поступков. Мы становимся гораздо более умелыми. Мы не так легко утомляемся, потому что мы не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы строили жизнь таким образом, чтобы она устраивала только нас.»

(с 11-ой строки, 1 параграф, страница 85, «За работу!»)

Это работает – это действительно работает.

Это нерушимая гарантия. *«Это работает!»* Из опыта первоисточника, мы можем утверждать, что двусторонняя молитва работала в наших жизнях с тех пор, как мы ежедневно начали практиковать «тихое время».

Но что делать, если мы не получим мыслей или идей от Бога? Позвольте уверить вас, это может произойти в любое время. Помните, *«все, что мы имеем – это ежедневная отсрочка, зависящая от поддержания нашего духовного состояния»*. Если мы не чувствуем *«присутствия Бога»*, это значит, что мы должны предпринять еще некоторую работу. Вероятно, мы поместили нашу волю в

какую-либо из сфер нашей жизни, или, возможно, мы не возместили необходимого ущерба. Если дело в этом, мы совершаем действия, которые подсоединят нас к **«источнику знания и силы»**.

Авторы «Большой Книги» утверждают ещё раз, что нам нужна помощь Бога:

«Мы, алкоголики, страшно недисциплинированы, поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали. Но это еще не все. Все в большей мере требуются действия. «Вера без действий мертва.»

(3 параграф, страница 85, «За работу!»)

Для того чтобы двусторонняя молитва была эффективной, мы должны постоянно находиться рядом с Богом. Если мы делаем работу, мы получим вознаграждение – жизнь, полную **«силы, спокойствия счастья и ... руководства»**.

Мы завершаем наше представление об Одиннадцатом шаге минутой тишины, чтобы каждый из нас мог соединиться с **«Духом Вселенной»** и получить руководство прямо сейчас. Пожалуйста, запишите каждую мысль или идею, которую вы получите за это «тихое время».

(1-2 минуты тишины)

Спасибо.

В прошлый раз мы попросили вас поразмыслить какое-то время и записать руководства, которые пришли к вам. Мы понимаем, что эти мысли и идеи могут быть очень личными и, вероятно, должны быть обсуждены с вашим спонсором или доверенным лицом. Тем не менее, если вы верите, что то, что вы написали проходит тест на волю Бога и может быть полезным другим, мы просим, чтобы вы поделились этим сейчас с группой. В дополнение, вы поможете с Одиннадцатым Шагом тем, кто все еще страдает, увидеть, как **«Бог будет постоянно открываться вам и нам»**.

Кто готов поделиться тем, что они записали?

(10-15 минут обмен опытом по полученным ПИСЬМЕННЫМ руководствам)

Спасибо.

Не важно, делились ли вы руководствами или слушали других, вы приняли Одиннадцатый шаг. Наши поздравления. *(аплодисменты)*

Есть ли у вас вопросы по Одиннадцатому шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

Теперь мы можем перейти к Двенадцатому Шагу.

Двенадцатый Шаг

Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

Осуществив осознанный контакт с Богом нашего понимания, мы получили величайший дар этой программы – духовное пробуждение. Бог руководит нами

«чудодейственным образом». К кому-то, этот изменяющий жизнь опыт пришел внезапно, к кому-то постепенно. В приложении II, мы узнаем больше об этой **«трансформации мысли и отношения».**

Это приложение было написано после публикации первого издания «Большой Книги» в 1939 году. В этом первом издании, Двенадцатый шаг гласил: **«Достигнув духовного опыта в результате работы по этим шагам...»**

В течение двух лет между выходом первого и второго издания, слово **«опыт»** часто подвергалось обсуждению. В конце концов, слово **«опыт»** заменили словом **«пробуждение».** Авторы «Большой Книги» сделали это изменение для того, чтобы включить тех, чьи жизни подлинно изменились, но более медленно с течением периода времени.

Многие из вас найдут, что дело в этом. Ваша жизнь изменилась, но скорее постепенно, чем внезапно. Вы можете быть не в состоянии указать на конкретный опыт, приведший вас к изменению, но, тем не менее, духовное пробуждение произошло.

Итак, авторы «Большой Книги» определяют понятия **«духовный опыт»** и **«духовное пробуждение»:**

«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.

Однако же, верно и то, что у читателей первого издания сложилось впечатление, что изменения в личности или религиозные переживания должны иметь характер внезапных и ярких сдвигов в сознании. К нашему общему счастью, это заключение ошибочно.»

(1 и 2 параграфы, страница 183, приложение II «Духовный опыт»)

Духовное пробуждение – не более, чем **«психическое изменение»**, которое среди прочих вещей, удаляет нашу навязчивую мысль выпить. Поэтому быстрое преобразование в опыте, произошедшее с Биллом У. в Городском госпитале – больше является исключением, чем нормой.

Авторы описывают форму постепенного духовного опыта:

«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».

(4 параграф, страница 183, приложение II «Духовный опыт»)

Давайте посмотрим на пятое предложение еще раз. Оно гласит: **«То, что часто происходит в течение нескольких месяцев, редко могло бы быть достигнуто за годы самодисциплины.»** Авторы «Большой Книги» поясняют что, если вы проходите шаги и потом помогаете другим пройти их, вы выздоровеете за **«несколько месяцев»**.

Мы понимаем, что некоторые из вас могут испытать опыт преобразования в течение первого месяца, другие же могут его «не получить» так быстро. Тем не менее, вы будете ощущать постепенное духовное пробуждение в результате прохождения через процесс снова и снова.

Это одно из величайших обещаний «Большой Книги». Только подумайте об этом. Даже при самых трудных обстоятельствах, если вы делаете работу – вы преодолеете вашу проблему с выпивкой в течение 90 дней или около этого.

Далее мы узнаем, как это легко – получить обещанное духовное пробуждение:

«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»».

(1 параграф, страница 184, приложение II «Духовный опыт»)

Это всё, что для этого нужно. Если вы вошли в осознанный контакт с Богом вашего понимания и начали слушать руководства, у вас произошла **«психическая перемена»**. Сейчас вы живете в **«сиянии Духа»**.

Давайте посмотрим, что мы должны делать, чтобы поддерживать это духовное изменение. Глава 7, полностью посвящена идее донесения послания Анонимных Алкоголиков другим людям. В этой главе, авторы «Большой Книги» говорят нам, как углублять нашу осознанность в Бога:

«Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя даёт интенсивная работа с другими алкоголиками. Она помогает там, где все другие средства бессильны. Здесь мы подходим к нашему Двенадцатому шагу: несите смысл наших идей другим алкоголикам! Вы сможете помочь там, где никто другой не сможет. Вы можете завоевать их доверие, в котором они откажут другим».

(1 параграф, страница 86, «Работая с другими»)

Когда МЫ работаем с другими, НАШИ жизни меняются:

«Ваша жизнь приобретёт новый смысл. Следите за тем, как люди выздоравливают, как они, в свою очередь, начинают помогать другим, как они

перестают быть одинокими, как вокруг вас возникает братство. Широкий круг друзей несет с собой 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».

(2 параграф, страница 86, «Работая с другими»)

Авторы «Большой Книги» дают нам конкретные инструкции, как нести другим наше спасающее жизнь послание. Они предлагают много ценных предложений, вот некоторые из них:

«Когда вы находите возможного кандидата в члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, постарайтесь побольше узнать о нём. Если он не хочет бросить пить, не тратьте время на уговоры. Это может повредить ему в будущем».

(1 параграф, страница 87, «Работая с другими»)

Далее авторы дают нам конкретные руководства – что нужно говорить. Мы начинаем с рассказа о «нашей истории»:

«Если можно, постарайтесь встретиться с подопечным наедине. Сначала побеседуйте на общие темы. Через некоторое время перейдите на обсуждение алкогольных проблем. Расскажите ему о вашем опыте, симптомах, привычках, чтобы он начал говорить о себе. Если он захочет говорить, выслушайте его. Это поможет вам решить, как вести себя дальше».

(4 параграф, страница 88, «Работая с другими»)

Далее мы объясняем, как мы выздоровели:

«Расскажите о программе действий, которой вы следовали, объясните, как вы дали оценку своей жизни с нравственных позиций, как вы пересмотрели своё прошлое и почему вы теперь хотите помочь ему. Важно, чтобы он понял, что ваши попытки передать ему все, что вы знаете, играют важную роль в вашем собственном излечении».

(1 параграф, страница 91, «Работая с другими»)

Так же авторы просят нас относиться к подопечному с достоинством и уважением:

«Никогда не пытайтесь снисходить к алкоголикам с моральных и духовных высот. Просто расскажите ему о духовных средствах исцеления и о том, как они помогли вам. Предложите ему вашу помощь и дружбу. Скажите ему что, если он хочет бросить пить, вы сделаете всё, чтобы помочь ему».

(с 11 строки, 1 параграф, страница 92, «Работая с другими»)

Даже если нам не удастся достичь успеха с подопечным, авторы приободряют нас не сдаваться, они советуют посадить зерно и двигаться вперёд:

«Не отчаивайтесь, если вы не найдёте быстрого отклика. Попробуйте найти другого протеже и сделайте новую попытку через некоторое время. Наверняка вы найдёте кого-то, кто будет в отчаянном положении и радостно примет предложенную вами помощь. Мы считаем бессмысленной тратой времени попытки преследовать человека, который не может или не хочет сотрудничать с вами. Если вы оставите такого человека на время, он вскоре может понять, что самому ему не справиться со своей бедой. Тратить слишком много времени на одного человека – значит лишить других шансов начать новую счастливую жизнь».

(1 параграф, страница 93, «Работая с другими»)

Далее авторы говорят нам, что делать с человеком, который приводит одно оправдание после другого, объясняя, почему он или она не может бросить пить:

«... 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 её, есть жена или нет, мы продолжаем пить, пока в первую очередь полагаемся 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 своём хозяйстве.»

(с 6-ой строки, 2 параграф, страница 95, «Работая с другими»)

Куда уж еще проще? ***«препоручить себя Богу и провести большую чистку в своем хозяйстве».***

Итак, авторы «Большой Книги» сообщают нам, что мы растём духовно, когда мы работаем с новичками:

«Вы должны вместе с вашим подопечным день за днём двигаться по пути духовного прогресса. Если вы будете настойчивы, начнут происходить замечательные вещи. Оглядываясь назад, мы понимаем, что всё, 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.»

(1 параграф, страница 97, «Работая с другими»)

Ранее в тексте, авторы утверждают, что Бог наш ***«новый Работодатель»***, они дают нам новое описание нашей работы:

«Ваше место теперь там, где вы можете принести наибольшую пользу другим, поэтому идите туда, где вы нужны. Если для этого вам придётся посещать самые значные места, не бойтесь этого. Руководствуясь такими побуждениями, живите в самой гуще жизни, и Бог уберезёт вас от бед и несчастий».

(2 параграф, страница 99, «Работая с другими»)

Это завершает наше представление о Двенадцатом шаге из «Большой Книги». Позвольте Богу руководить вами, когда вы работаете по Двенадцатому шагу и **«Дух Вселенной»** сохранит вас в защите и безопасности. В дополнение, полагаясь на руководства, ВЫ **«будете максимально полезны Богу и другим людям, находящимся рядом с вами».**

Служить другим необходимо для продолжения процесса нашего роста и поддержания нашей трезвости. Помните, что одно из первых служений, которые мы можем осуществить – это провести новичка через Двенадцать шагов. Каждый раз, как мы так поступаем, мы узнаём больше о нашей программе, спасающей жизни, и приобретаем дополнительное понимание о **«Всесильном Создателе»**, который находится в самом сердце нашего нового образа жизни.

Кто знает, может через несколько месяцев некоторые из вас будут готовы вести эти сессии. Как мы выяснили, проведение этих Собраний для Начинающих – это настоящий тест насколько хорошо МЫ знаем «Большую Книгу».

Теперь, все что осталось – это практиковать эти принципы на ежедневной основе. Какие принципы? Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков! Это те принципы, на которые мы полагаемся, чтобы оставаться в **«сиянии Духа»** до конца наших дней.

Пришло время, чтобы сделать задание и работать с другими. Пожалуйста, встаньте те из вас, кто принял первые Одиннадцать шагов. Вот вопрос Двенадцатого шага:

«Будете ли вы нести это послание другим алкоголикам?»

Пожалуйста, ответьте друг за другом «да» или «нет».

После того, как вы ответили, садитесь, пожалуйста. Спасибо!

В соответствии с мнением авторов «Большой Книги», те из вас, кто ответил «да» на этот вопрос – приняли Двенадцатый шаг. Это колоссальное достижение. Наши поздравления. *(аплодисменты)*

Мы собираемся закрыть эту сессию чтением двух ключевых отрывков о процессе выздоровления. Первый подчеркивает важность руководства и необходимость работы с другими:

«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, что вы можете сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в

своём 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, объединенные Духовным Братством, 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.»

(1,2,3 параграфы, страница 160, «Заглянем в ваше будущее»)

Второй отрывок находится в начале «Большой Книги». Мы ждали этого момента, чтобы поделиться с вами первыми двумя параграфами этой страницы, потому что, когда мы начали это путешествие, возможно, вы не понимали до конца значение того, что здесь написано. Пройдя Двенадцать шагов и получив духовное пробуждение, вы находитесь сейчас в том состоянии, когда можете взглянуть на эти слова с другой точки зрения. Ваша жизнь изменилась. Теперь вы понимаете, смысл слов *«Есть решение / выход есть.»*

«... 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, мы уверовали в бесперспективность и тщетность той жизни, которую мы вели. Когда же нам встретились те люди, которые разрешили эту проблему, нам ничего не оставалось, как поднять положенный к нашим ногам такой простой набор духовных средств. Мы открыли для себя мир блаженства, и мы стремительно перенеслись в четвёртое измерение бытия, о котором прежде не мечтали.

Самым главным 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 нашей жизни сегодня – абсолютная уверенность в том, что Создатель совершенно чудодейственным способом вошёл в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами.»

(2 и 3 параграфы, страница 24, «Выход есть»)

Мы хотим поприветствовать тех, кто прошел Двенадцать шагов в сторону *«четвёртого измерения бытия»*. Мы благодарим вас за возможность быть вашими проводниками по направлению к этому чудодейственному духовному путешествию. Спасибо!

Есть ли у вас вопросы по Двенадцатому шагу? Пожалуйста, спрашивайте!

«Как слушать Бога»

Вот несколько простых рекомендаций для людей, которые имеют желание получить опыт. Вы можете открыть для себя самую важную и практическую вещь, которая когда-либо могла быть познана человеком – как быть в контакте с Богом. Всё, что необходимо – это **готовность попробовать её честно**. Каждый человек, делавший её постоянно и искренне, обнаружил, что она действительно работает. Прежде, чем начать, взгляните на эти фундаментальные понятия. Они достоверны и основаны на опыте тысячи людей:

1. Бог существует, он всегда был и всегда будет.
2. Бог знает всё.
3. Бог может всё.
4. Бог может быть повсюду – в одно и то же время. (Это важные отличительные черты между Богом и нами, человеческими существами).
5. Бог невидим – мы не можем увидеть его или прикоснуться к нему, но **Бог – здесь**. Он сейчас с тобой. Он рядом с тобой. Он окружает тебя. Он наполняет комнату или то место, в котором ты сейчас находишься. Он в тебе. Он в твоём сердце.
6. Бог очень много о тебе заботится. Он заинтересован в тебе. У Него есть план относительно твоей жизни. У Него есть ответ по каждой нужде и проблеме, с которой ты встречаешься.
7. Бог скажет тебе всё, что тебе **нужно** узнать. Он не всегда будет говорить тебе всё, что ты **хочешь** узнать.
8. Бог поможет тебе выполнить всё, о чем он попросит.
9. Любой человек может войти в контакт с Богом, где угодно, в любое время, **если слушаться условий**.

Вот эти условия:

- быть в тишине и спокойствии;
- слушать;
- быть честным относительно каждой приходящей мысли;
- исследовать мысли, чтобы быть уверенным, что они приходят от Бога;
- слушаться;

Взяв за ядро эти основные элементы в качестве сопровождения, далее даются конкретные рекомендации **«Как слушать Бога»**:

1. **Имей время**

Найди время и место, где ты можешь быть один в состоянии спокойствия, где никто тебя не побеспокоит. Многие люди обнаруживают, что самое лучшее время – это раннее утро. Имей при себе бумагу и ручку.

2. **Расслабься**

Сядь в удобной позе. Сознательно расслабь все мышцы. Будь свободен. Нет нужды торопиться. В течение этих минут нет необходимости в напряжении. Бог не

сможет прийти к тебе, если ты напряжен и беспокоишься о предстоящих обязанностях.

3. Настройся

Открой своё сердце Богу. Вслух или про себя скажи Богу, что ты хотел бы узнать Его план относительно твоей жизни – ты хочешь получить Его ответ по проблеме или ситуации, с которой ты сейчас столкнулся. Будь точным и конкретным в своей просьбе.

4. Слушай

Будь неподвижен, тих, расслаблен и открыт. Позволь своему разуму «освободиться». Позволь Богу вести разговор. Мысли, идеи и впечатления начнут приходить в твой разум и сердце. Будь бдителен, осознан и открыт.

5. Пиши Всё.

Вот важный ключ ко всему процессу. Записывай всё, что придет тебе на ум. Запись – это средство фиксирования, чтобы позже ты всё мог вспомнить. Не сортируй и не удаляй свои мысли.

Не говори себе:

Эта мысль не важна;

Это обычная мысль;

Это не может быть руководством;

Это неприятно;

Это не может быть от Бога;

Это лишь я думаю ...

Записывай всё, что будет проходить через твой разум:

Имена людей;

Вещи, которые надо сделать;

Вещи, которые надо сказать;

Вещи, которые являются неправильными и должны быть сделаны правильно.

Записывай всё:

Хорошие мысли – плохие мысли;

Комфортные мысли – некомфортные мысли;

«Святые» мысли – «не святые» мысли;

Благоразумные мысли – «безумные» мысли.

Будь честен! **Записывай всё!** Мысль приходит быстро, и уходит ещё быстрее, если она не поймана и не записана.

6. Анализируй

Когда поток мыслей замедляется, остановись. Внимательно посмотри на то, что ты написал. **Не каждая мысль, которая к нам приходит, послана Богом.** Поэтому, мы должны проверить наши мысли. Вот, где письменная фиксация и помогает нам посмотреть на них.

А) Являются ли эти мысли **честными, чистыми, лишенными эгоизма и полными любви?**

Б) Находятся ли эти мысли в одном ряду с обязанностями перед нашей семьей – нашим обществом?

В) Находятся ли эти мысли в одном ряду с нашим пониманием учений, обнаруженных в нашей духовной литературе?

7. Проверяй

Когда есть сомнения и когда это важно, другой человек, живущий при помощи двусторонней молитвы, может поделиться своим взглядом по этой мысли или действию. Больше света вливается через два окна, чем через одно. Кто-либо еще, кто также желает, чтобы в нашей жизни был Бог, может помочь нам увидеть ситуацию более ясно. Обсудите вместе то, что ты написал. Многие люди поступают таким образом. Они рассказывают друг другу о пришедших руководствах. Это секрет единства. Всегда существует три стороны по отношению к каждому вопросу – твоя сторона, моя сторона и правильная сторона. Руководство показывает нам, какая сторона правильная – не кто прав, но что правильно.

8. Слушайся

Осуществляй мысли, которые пришли. Ты лишь тогда будешь уверен в руководстве, когда будешь идти через него. Штурвал не будет вести лодку, до тех пор, пока она не двигается с места. По мере твоего послушания, результаты убедят тебя в том, что ты на правильном пути.

9. Блоки

Что делать если я не получаю ясных мыслей? Руководство Бога доступно, как воздух, которым мы дышим. Если я не получаю мыслей, пока я слушаю, в этом нет вины или ошибки Бога.

Обычно, это происходит из-за того, что я не собираюсь делать действия:

- что-то ошибочное в моей жизни, с чем я не встречу и не исправлю;
- привычка или отговорка, которую я не брошу;
- человек, которого я не прощу;
- ошибочные отношения в моей жизни, которые я не оставлю;
- возмещение ущерба, которое я не сделаю;
- что-то, что Бог уже сказал мне сделать, а я не слушаюсь.

Проверь эти пункты и будь честен. Затем попробуй услышать Его снова.

10. Ошибки

Предположим, я делаю ошибку и совершаю что-то от имени Бога, что не является правильным. Конечно, мы делаем ошибки. Мы люди с множеством ошибок. Тем не менее, **Бог всегда будет уважать нашу искренность.** Он будет работать вокруг нас, и работать через каждую честную ошибку, которую мы совершаем. Он поможет нам всё сделать правильно. **Помните**, когда мы слушаемся Бога, другой человек иногда может согласиться или не согласиться с этим. Поэтому, когда возникает оппозиция, это вовсе не означает, что ты совершил ошибку. Это может обозначать, что другой человек не желает знать или делать то, что является верным. Предположим, что я не смог сделать что-то из сказанного и возможность

совершить это уйдет? Существует только одна вещь к исполнению. Решить это с Богом. Сказать ему, что ты сожалеешь. Попросить его прощения, принять его прощение и начать всё снова. Бог – наш Отец, он не лишённый индивидуальности калькулятор, он понимает нас намного лучше нас самих.

11. Результаты

Мы никогда не узнаем, что такое плавание, до тех пор, пока не войдём в воду и не попробуем. Мы никогда не будем знать, каково это, пока искренне не сделаем попытку. Каждый человек, который попытался сделать это честно, находит, что эта мудрость, приходит к нему на ум, что Сила более могущественная, чем человеческая сила, начинает действовать в его жизни. Это нескончаемое путешествие. Это стиль жизни для каждого и повсеместно. Любой человек может быть в соприкосновении с Богом, повсюду, в любое время, **если мы выполним его условия:**

**Когда человек слушает – Бог говорит.
Когда человек слушается – Бог действует.
Таков закон молитвы**

План Бога относительно этого мира идет через жизни обычных людей, заручившихся готовностью быть ведомыми Им.

Джон Е. Баттерсон (друг Доктора Боба)

Возврат к Основам, Москва, 2015
+7 926 60 1212 9 / www.aab2b.ru
www.aabacktobasics.org

