

# Отпустить Камень



*Удаление дефектов характера*  
Шестой и Седьмой Шаги

Второе издание

Билл П.  
Тодд У.  
Сара С.

Хазелден

*Посвящается  
хорошей работе по проведению семинаров «Большая  
Книга оживает»*

*Джо МакК.  
Тулса, Оклахома  
Джо МакГ.  
Литл-Ро́к, Арканзас  
Чарли П.  
Мэйсвил, Арканзас*

Этот семинар вы можете скачать и послушать по ссылке (Семинар Джо и Чарли  
«Большая книга оживает» - [http://aa-  
odessa.ucoz.ru/blog/dzho\\_i\\_charli\\_bolshaja\\_kniga\\_ozhivaet/2014-12-05-265](http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dzho_i_charli_bolshaja_kniga_ozhivaet/2014-12-05-265)  
а также, <http://www.aa-fenix.kiev.ua/dzho-i-charli-bolshaya-kniga-ozhivaet> )

### **Полезная Молитва**

Боже, помоги мне сегодня обрести равновесие  
Между моими недостатками характера  
И Принципами нашей Программы  
Так, чтобы быть полезным  
Для себя, других, и Тебя,  
БОГ, как я Тебя понимаю.

#### **Шаг Шестой**

Были полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты характера.

#### **Шаг седьмой**

Смиренно просили Его устранить наши недостатки.

## Содержание



Шестой Шаг.....	14
Седьмой Шаг.....	51
МОЛИТВЫ.....	74

## Предисловие к русскому изданию

**«Я благодарен членам АА за энтузиазм в служении и несении вести о выздоровлении!».**

Прежде всего, я хочу выразить благодарность Владимиру П. из Кисловодска, который организовал покупку оригинала книги «Drop the rock», без этого не было бы никакого перевода; Евгению Г. из Пятигорска за его энтузиазм в продвижении этого проекта, он сделал черновой материал перевода этой книги; Наталье П. из Ярославля за ее помощь в редактировании.

Друзья!

Я хотел бы обратить Ваше внимание, что мы не являемся профессиональными переводчиками и редакторами, и я уверен, что есть много людей, которые бы выполнили эту работу более профессионально, но ее сделали мы. Мы не претендуем на идеальность перевода.

Просто есть материал, который может быть будет полезным для Вас. Вы можете использовать, либо не использовать его. Просто, пожалуйста, не нужно вступать в спор по поводу каждой запятой или неточности. Простите нас и примите несовершенство нашего служения!

Просто помните, что мы действительно старались и сделали то, что смогли!

Если у вас будут вопросы – пишите [kolia.golybei@gmail.com](mailto:kolia.golybei@gmail.com)

Коля Г., член группы АА «Феникс», Киев, Украина

29.06.2016

P.S: Если вам будут интересны другие проекты, то вы можете ознакомиться с ними:

Также, для вас могут быть полезными семинары:

- «Духовное путешествие по Большой книге АА» - [http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dukhovnoe\\_puteshestvie\\_po\\_bk\\_anonimnykh\\_alkogolikov/2013-02-07-116](http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dukhovnoe_puteshestvie_po_bk_anonimnykh_alkogolikov/2013-02-07-116)

Или <http://www.aa-fenix.kiev.ua/duhovnoe-puteshestvie-po-bolshoj-knige-aa/>

- Семинар «Духовное путешествие по 12 Традициям и 12 Концепциям служения АА» - [http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/seminar\\_dukhovnoe\\_puteshestvie\\_po\\_12\\_tradicijam\\_i\\_xii\\_koncepcijam\\_sluzhenija\\_aa/2015-12-24-322](http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/seminar_dukhovnoe_puteshestvie_po_12_tradicijam_i_xii_koncepcijam_sluzhenija_aa/2015-12-24-322)

Или <http://www.aa-fenix.kiev.ua/seminar-duhovnoe-puteshestvie-po-12-traditsiyam-i-12-kontseptsiyam-sluzheniya-aa/>

- «Сообщество Духа с Марком Х, Дейвом Ф и Крисом Р» - [http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/soobshhestvo\\_dukha\\_2001\\_s\\_markom\\_kh\\_dejvom\\_f\\_i\\_krisom\\_r/2012-10-20-75](http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/soobshhestvo_dukha_2001_s_markom_kh_dejvom_f_i_krisom_r/2012-10-20-75)

Или <http://www.aa-fenix.kiev.ua/soobshhestvo-duha-2001/>

- «Большая книга оживает» с Джо и Чарли – [http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dzho\\_i\\_charli\\_bolshaja\\_kniga\\_ozhivaet/2014-12-05-265](http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dzho_i_charli_bolshaja_kniga_ozhivaet/2014-12-05-265)

Или <http://www.aa-fenix.kiev.ua/dzho-i-charli-bolshaya-kniga-ozhivaet/>

- Пособие по изучению Большой книги - [http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/posobie\\_po\\_izucheniju\\_bolshoj\\_knigi\\_anonimnykh\\_alkogolikov/2013-05-21-158](http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/posobie_po_izucheniju_bolshoj_knigi_anonimnykh_alkogolikov/2013-05-21-158)

## Предисловие



Прошло больше двенадцати лет с момента первого издания книги «Отпустить Камень». В течение этого времени, я представлял книгу на семинарах, ретритах и спикерских длившихся от одного до двенадцати часов. Положительных откликов на книгу «Отпустить Камень» больше, чем я мог когда-либо ожидать. Особенно мне приятно было слышать, что многие спонсоры дают копии книги для спонсируемых после прослушивания ими Пятого Шага.

Многие члены Двенадцати Шаговых сообществ проводят группы по книге «Отпустить Камень» у себя дома. Они встречаются по вечерам раз в неделю. Обычно, происходит восемь встреч за восемь недель. Как и я на моих углубленных семинарах, ведущий в группе распределяет истории в книге между членами группы. Когда мы достигаем места в книге, где написана эта история, член группы читает ее и комментирует то, как он или она идентифицирует себя с историей персонажа.

Новый материал во втором издании был добавлен в результате комментариев, полученных от тех, кто читал первое издание, и опыта, полученного мною на протяжении всего периода моего путешествия в выздоровлении, которое сейчас продолжается двадцать шестой год. Когда я только присоединился к АА, я думал, что программа действий описанных в Большой Книге, рассказывает о тысяче вещах. Затем я медленно начал понимать, что в ней тысячу раз говорится о нескольких простых вещах.

В начале 1980-х годов я работал в архивах штаб-квартиры АА в Нью-Йорке, и одним из наиболее часто задаваемых вопросов был: «В чем разница между дефектами характера и недостатками?». Ответ заключается в том, что нет никакой разницы. Билл У. и другие авторы Большой Книги не хотели использовать одно и то же слово в обоих Шагах. Такой же подход используется и в этой книге, «дефекты характера» используется взаимозаменяемо с «недостатками».

Нелл Вин, на протяжении долгого времени секретарь Билла У. и первый архивариус АА, и я нашли оригинал истории Мэри «Отпусти камень» (этой историей начинается введение в этой книге) в старом бюллетени, который рассылался интергруппам. Так совпало, что эту книгу иногда путают с известным выступлением Сэнди Б. на конференции АА 1976 года, выступление называлось «Отпусти Камень». Хотя в выступлении Сэнди образ отпуская камня, описывался только три минуты в пятидесятиминутной речи, это сравнение стало легендарным. Спасибо, Сэнди, за разрешение включить твою притчу «Отпусти камень» в это издание.

Спасибо всем тем, кто внес вклад в появление этого второго издания, так как мы помним, что «мы всегда будем студентами в этой программе, мы по-прежнему обучаемы и открыты для новых возможностей, мы открываем наши умы, чтобы принять и наши сердца, чтобы понять».

Билл П.  
Сентябрь 2004

## Введение



Однажды группа людей, практикующих Двенадцать Шагов, совершали прогулку на лодке к острову с названием Спокойствие. Люди на этой лодке были действительно счастливы. Когда лодка вышла из дока, несколько человек на борту заметили Мэри бегущей по улице, старающуюся догнать лодку. Один из людей на лодке сказал: «Черт, она не успеет догнать лодку». Другой ответил: «Может быть, и нет. Давай, Мэри! Прыгай в воду! Плыви! Плыви! Ты можешь! Ты можешь догнать нас!»

Мэри прыгнула в воду и начала плыть изо всех сил. Она отплыла и стала тонуть. Теперь все на борту, видели, что Мэри борется изо всех сил, и закричали: «Давай, Мэри! Не сдавайся! Отпусти камень!». С такой поддержкой, Мэри снова поплыла, но вскоре опять начала тонуть. Она уже уходила под воду, когда до неё донеслось, что все кричат: «Мэри, отпусти камень! Отпусти камень и плыви вперед!».

Мэри смутно осознавала, что-то на шее, но она не могла понять, что. Ещё раз, собрав все силы, она поплыла. Она плыла очень хорошо и даже приблизилась к лодке, но почувствовала, как что-то тяжелое снова тянет её вниз. Она видела, как все люди в лодке протягивали руки и кричали ей, чтобы она продолжала плыть и подсказывали: «Не будь дурой, Мэри! Отпусти камень!». Тогда она поняла, уходя в третий раз под воду: что-то вокруг шеи – вот что топит её, когда она хочет догнать лодку. Эта вещь была «камнем», о котором все кричали: обида, страх, нечестность, жалость, нетерпимость и гнев были лишь частью того, из чего был сделан её «камень». «Боже, помоги мне избавиться от камня», взмолилась она. «Сейчас! Избавь меня от него!» Мэри удалось продержаться наплаву, чтобы распутать некоторые из веревок, держащих этот камень на шее. Как только она это сделала, она почувствовала, что её груз уменьшился. Затем, с новой решимостью, она преисполнилась готовностью *освободиться*. Она разорвала остальные путы, и после освобождения от камня, она была поражена, как легко стало плыть, и вскоре она догнала лодку. Те, кто находились на борту, болели за нее и аплодировали ей. Они говорили, какая она молодец, как здорово снова быть вместе и плыть в лодке в приятной компании. Мэри чувствовала себя прекрасно и уже собиралась немного отдохнуть и расслабиться, когда оглянулась на берег. Там, как ей показалось, она увидела кого-то качающегося на воде, она указала на него другим. Действительно, кто-то пытался догнать лодку, плывя изо всех сил, но без большого успеха. На самом деле, казалось, человек вот-вот утонет.

Мэри огляделась и увидела беспокойство на лицах других людей. Она была первой, кто наклонился за борт, и закричала: «Эй, друг! Отпусти камень!»



### **Майк делится его опытом отпускания «камня»:**

Перед началом описания 4 Шага, Большая Книга говорит нам: «Пьянство было лишь симптомом. Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах». Тщательная инвентаризация показывает эти причины и условия; Пятый Шаг позволяет поделиться



ими с Богом и другим человеком, и снять внутреннюю боль, которую они причиняли нам в прошлом.

После окончания моего Пятого Шага я выбросил мою инвентаризацию, но оставил одну страницу, где перечислены мои основные дефекты характера. Этот список пригодится в дальнейшем.

В первый раз, когда я прочитал Шестой Шаг, я думал это значит, что я должен был прийти к какому-то ангельскому состоянию сознания, в котором я должен был стать – и навсегда остаться – «полностью готовым», чтобы Бог избавил меня от всех моих недостатков. (Я забыл, что А.А. обещает «духовный прогресс, а не духовное совершенство».)

Книга Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций дала мне правильный ориентир. Шестой Шаг: «Путь АА описывает наилучшую жизненную позицию, которой следует придерживаться, чтобы приняться за ту работу, которая будет продолжаться всю жизнь». Для меня это означает, что Шестой Шаг делается не один раз; он продолжается в течение всей жизни в выздоровлении. Даже то, что является «наилучшей жизненной позицией» это всегда только начало.

Однажды утром, когда я был в Хазелден Феллоушип Клуб (Hazelden's Fellowship Club) в Сент-Поле, штат Миннесота, я проснулся очень рано, и понял, что пора заложить это начало. Я вынул список дефектов, прочитал его снова, и задал себе два вопроса: Почему я держусь за это? и Что это когда-нибудь сделало для меня? Я мог выбрать, держаться мне за них, боясь отпустить, но я поступал так в течение многих лет, что и сделало меня алкоголиком. Итак, я встал на колени и произнес молитву Седьмого Шага из Большой Книги, где просил помощи Бога заменить своеволие на Его волю. В Двенадцать на Двенадцать эта замена называется «основным элементом всякого смирения».

Я пришел в Хазелден лечиться, потому что я был в постоянном состоянии упадка духа и печали. Тут, популярное в американском АА выражение «sick and tired of being sick and tired» - примерно можно перевести, как «устал быть уставшим». Имеется в виду хроническое состояние в трезвости, когда алкоголик постоянно печальный, безрадостный, в хронической вялотекущей депрессии. Я считаю, что нам необходим Шестой Шаг, когда мы бодем и устаем быть больными – бодем и устаем от дефектов нашего характера. Алкоголизм является симптомом этих дефектов характера. Мы бодем и устаем от влияния этих дефектов характера, не на наше прошлое, а на наши нынешние жизни.

В этом непрерывном процессе, программа просит нас пойти туда, где никто из нас никогда не был раньше – в жизнь умаления страха, сдерживания гнева, и сокращения обид, подлинной самооценки вместо жалости к себе. Существует, однако, цена: готовность бросить вызов и изменить образ мыслей, речи и поведения, которые, возможно, не менялись в течение десяти, двадцати, тридцати или более лет.



Истории Мэри и Майка хорошие иллюстрации к лучшему пониманию работы по Шестому и Седьмому Шагу. Первые пять Шагов заложили фундамент для выздоровления. Следующие два Шага дали активное, ежедневное решение для удаления преград, блокирующих нас от нашей пользы для других людей и нашей Высшей Силы, и особенно (и, в конечном счете), которые блокируют нас от самих себя.

Есть четыре основные причины, когда мы не «полностью готовы» работать по Шестому и Седьмому шагам. Первая из них это сознательное решение, что мы никогда не откажемся от определённых дефектов характера. Следующая, мы обвиняем в наших недостатках других: людей, ситуации, или учреждения. В-третьих, мы рационализируем. Наша способность к рационализации неограниченна. Перед выздоровлением мы потратили годы, создавая барьеры против неприятной действительности. Наконец, это отрицание: мы абсолютно не сознаем о нашем собственном вкладе в наши проблемы.

Порядок Двенадцати Шагов имеет веское основание. Нет большого толку в возмещении ущерба в Восьмом и Девятом Шагах, если нет признаков нашей готовности к переменам, после Шестого и Седьмого Шагов. Сколько раз в употреблении мы говорили, что сожалеем о содеянном, без малейшего намерения изменить поведение, чтобы нам не нужно было извиняться опять? Работа над Шагами Восемь и Девять будет впустую, если мы никогда не начнём работать над Шестым Шагом со смирением, о котором нам говорится в книге. «Обещания» Большой Книги (стр. 81) придут после изложения Шагов Восемь и Девять.

Давайте, обратим внимание на слова Сэма Шумейкера, чтобы прояснить, о чём Шестой и Седьмой Шаги просят нас. Сэм был епископальный священник, который управлял церковью Голгофы, где сначала Эбби Т., а затем и Билл У. (сооснователь АА. и основной автор Большой Книги) начали выздоровление. Билл У. говорил, что Сэм Шумейкер передал ему и ранним членам АА, «духовные ключи», которые привели к появлению Программы и Двенадцати Шагам.

Шумейкер писал о необходимости принятия **ежедневных капитуляций**. В Шестом Шаге речь идет также о капитуляции, как и в Третьем. Но Шумейкер выделил один пункт очень чётко: **Мы сдаемся на столько, на сколько в нас есть Бог, как мы Его понимаем.** Другими словами, наш духовный прогресс находится в прямой зависимости от нашего отпускания камня. Нам очень повезло, что все наши дефекты раскрываются в нас не сразу. **Работа по Шагам, дает нам ежедневное понимание того, что мы можем сделать сегодня, чтобы удалить то, что блокирует нас.** Мы должны ежедневно осознавать то, что *наши дефекты характера противоположны принципам нашей Программы.*

Шумейкер также доносит идею ранним членам АА, что *Бог открывает так много правды, сколько вы сможете пережить.* Это заявление приводит нас прямо на страницу 160 Большой Книги, где говорится: «Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве навели порядок». Шестой Шаг помогает нам сделать это. Кое-кто называет Шестой и

Седьмой Шаги «забытыми шагами», потому что о них мало говорят. Другие называют эти шаги самыми главными. Возможно, вся программа говорит о Шестом и Седьмом Шаге.

Работая над Шестым и Седьмым Шагами, мы менее всего склонны в выздоровлении, застрять в старых, непродуктивных, негативных моделях поведения. У нас появляется понимание, как Шаги, неслучайно расположенные именно в таком порядке, должны работать вместе. **Это не даёт нам попасть в ловушку, что одного только понимания Программы достаточно, чтобы сделать нас несчастными и недостаточно, чтобы сделать нас счастливыми.** Например, некоторые из нас могут попасть впросак, думая, что система поддержки сообщества (собрания [группы *прим. пер.*]) это и есть вся Программа действий.

Действие Шестого и Седьмого Шага приводит нас к отпусканию камня – своего упрямства, жадности, глупого придерживания старых моделей поведения, мышления и чувств, которые вредны для нашего прогресса в выздоровлении.

Что бы лучше понять, давайте вернемся к Шумейкеру, который считал, что прогресс в духовной жизни основан *на том, чтобы смотреть внутрь и вверх, а не наружу и вниз.*

Чтение книги «Отпустить Камень» это путь погружения в принципы, лежащих в Шестом и Седьмом Шагах, не только для понимания, но для действия. Мы рассмотрим ряд идей и примеров того, как мужчины и женщины сделали позитивные изменения в своих жизнях, работая по Шестому и Седьмому Шагу и выступая на собраниях, чтобы рассказать другим о своем опыте.

После завершения Пятого Шага, многие из нас шли домой, и читали два параграфа в Большой Книге о Шестом и Седьмом Шагах, а затем делали их. Кто не хотел бы избавиться от своих дефектов характера, особенно после разговора о них в процессе инвентаризации? Мы обнажили список боли и страдания, а затем поделились этим с другим человеком и Богом. Конечно, мы хотели бы избавиться от недостатков и привычек нашего характера. Мы молились, чтобы наши дефекты ушли и смиренно просили у Бога помощи. Мы думали, что на этом мы закончили наш Шестой и Седьмой Шаги.

Двигаясь дальше, мы сталкиваемся с теми же трудностями и проблемами, вытекающими из тех же дефектов, которые преследовали нас раньше. Возможно, они не проявлялись или мы не обращали на них особого внимания после выполнения Пятого Шага, но они вернулись с такой силой, что испугали и удивили нас. Мы обратились к нашему спонсору и сказали, что, возможно, нам нужно сделать еще раз четвертый и пятый шаг. Мы чувствовали и действовали очень похоже на то, как мы чувствовали и поступали раньше. Что же нам нужно делать? Или, возможно, после нескольких лет в Программе, всё стало просто не интересным и скучным? Мы представляемся тлеющим угольком, группы уже не такие интересные, как раньше. Мы дрейфовали в место, где нас ожидает онемение, где есть вроде бы небольшой рост и мало оснований для изменения.

Можно ли объяснить, почему мы не совсем готовы? Почему мы не можем смиренно просить? Что ждёт нас на нашем пути?

Если у нас хороший спонсор, может быть, он или она ответит, что, возможно, это не Четвертый или Пятый Шаг, который надо повторить, но, что настало время по-настоящему взглянуть на Шестой и Седьмой Шаги. Вместо того чтобы обвинять Программу и людей неудовлетворенностью нашей жизни, возможно, пришло время, чтобы перезапустить процесс работы, по Шагам вернувшись в начало Шестого и Седьмого Шага, помня, что программа помогает тем, кто помогает себе. Программа работает для тех, кто понимает это.



### **Мысли Билла о принципах в сравнении с дефектами характера:**

Однажды я спикерил на годовщине группы АА в Сент-Поле, штат Миннесота, и оставил членов в задумчивости: «Если принципы Двенадцати Шагов выздоровления не Двенадцать Шагов, то, что такое эти принципы?»

Я вернулся на то же заседание примерно через год, чтобы подарить спонсируемому медальку трезвости и несколько человек подошли ко мне со следующим комментарием: «Я искал в течение всего года, с момента твоего спикерского, в литературе о принципах и не смог найти их». Мой ответ на это членам группы был таким же, какой я давал моим спонсируемым: «принципы Двенадцати Шагов выздоровления являются противоположностью наших дефектов характера».

В выздоровлении, мы стараемся брать противоположности наших дефектов характера и недостатков, и превращаем их в принципы. Например, мы работаем, чтобы обратить страх в веру, ненависть в любовь, эгоизм в смирение, тревогу и беспокойство в безмятежность, самодовольство в действие, отрицание в принятие, ревность в доверие, фантазию в реальность, эгоизм в служение, обиды в прощение, нетерпимость в толерантность, отчаяние в надежду, самоуничижение в самоуважение, одиночество в дружбу. Через эту работу, мы учимся понимать принципы нашей программы.

Такая работа может выглядеть, как недостижимая для постороннего, но не для тех из нас, кто выздоравливает и понимает, что наша истинная цель «духовный прогресс, а не духовное совершенство». Как пишется в Большой Книге: «Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые. Главное в том, что мы готовы духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса»... В книге Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций Написано: «Двенадцать шагов АА представляют собой набор принципов, духовных по своей природе, которые, если практикуются как способ жизни, могут избавить от одержимости к выпивке и дать возможность страждущему стать счастливым и полезным во всём».

Что это за принципы, и откуда они берутся? На протяжении многих лет, список принципов, которые соответствуют каждому из Двенадцати Шагов, был напечатан в бюллетени АА и на карманных карточках. Происхождение этого списка неизвестно, хотя он используется многими членами АА:

Шаг первый	Честность
Шаг второй	Надежда
Шаг третий	Вера
Шаг четвертый	Мужество
Шаг пятый	Открытость
Шаг шестой	Готовность
Шаг седьмой	Смирение
Шаг восьмой	Братолюбие
Шаг девятый	Справедливость
Шаг десятый	Настойчивость
Шаг одиннадцатый	Духовная осознанность

В этой книге, мы и все те, кто помогал нам, будем пытаться принять правильный взгляд на Шестой и Седьмой Шаги. Мы должны научиться принимать интеллектуальные знания и превратить их в эмоциональные и духовные реальности жизни – так что мы можем продолжать меняться, расти и быть полезным. Чтобы стать человеком, которым мы можем стать, мы должны отпустить камень – не хвататься и держаться за старые модели своего поведения, мышления и чувств, которые вредны как для нас самих, так и для окружающих. В центре внимания должны стать: «движение в сторону от завершения» подальше «от неприятных и неудобных привычек и действий».

Пожалуйста, присоединяйтесь в этом приключении, которое покажет, как привести Шестой и Седьмой Шаги в действие. Благодаря этим действиям, мы сможем преобразить нашу жизнь и отношения.

## Шаг Шестой



### Были полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты характера

**В** начале обсуждения Шестого Шага в книге *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций*, говорится, довольно неприятными словами, что это шаг, который отделяет мужчин от мальчиков. Стать полностью готовым – двигаться к полной готовности – тяжело. Это требует больших усилий и информированности.

Шаг Шестой требует от нас прекратить борьбу. Пора признать, что нам нужна помощь. Нам нужна помощь не только остановить нашу зависимость, но и помощь, чтобы жить лучшей жизнью. Пройдя через Четвертый и Пятые Шаги, мы начинаем осознавать наши недостатки характера. Возможно, гордыня и ощущение собственного превосходства блокируют путь к душевному покою. Или это может быть привычка осуждать других. Или это глубокое негодование, зависть, или жалость к себе, что держат нас в напряжении.

Полезно перечитывать Шестой Шаг снова и снова. Текст в книге очень краткий и по существу. Все чего требует Шестой Шаг – это стараться стать полностью готовыми... Нам не нужно измениться сразу. Мы можем работать над нашим отношением к миру и молиться о нем. Мы должны поразмыслить над этим и увидеть, что наши жизни станут более спокойными, когда мы избавимся от разрушительных привычек.

Шестой Шаг говорит нам, что надо расслабиться. Мы делаем его не сами. Поразмышляйте. Призовите и доверьтесь Высшей Силе. Подумайте об облегчении, что ждет нас, когда мы приобретём полную готовность. Это как оказаться в горячей душе после грязной работы. Чувствовать, как грязь смывается с вашего тела – это невероятное ощущение. Мы как будто заново родимся, засияем, и будем готовы ко всему, что встретится на нашем пути.

Мы подтверждаем нашей Высшей Силе, мы готовы к тому, чтобы Бог удалил наши дефекты. Мы по-прежнему тесно и с любовью связаны с Богом, пока мы выполняем нашу работу над недостатками. После того как мы позволяем присутствию Бога участвовать в нашей жизни, произойдут удивительные изменения. Мы приходим в равновесие с жизнеутверждающими принципами. Всем нам знакомы люди, которые отказались от выпивки или другой зависимости, они сухие или воздерживаются только потому, что **пере направляют свои интенсивные внутренние страдания в жизни других**. Они не будут работать над Шестым и Седьмым Шагом.

Мы будем обсуждать Шестой Шаг при условии признания собственного бессилия. Признание полной капитуляции много раз упоминается в Программе, в различных контекстах, но оно может привести к путанице и, возможно, к недопониманию. Для Шестого Шага необходима духовная капитуляция. Не пассивная – бездейственная капитуляция, а активная – использование воли; полная капитуляция разума (мышления) и тела (действий).

Признание собственного бессилия обычно приходит вслед за болью. Когда наша жизнь неуправляема (и вызывает боль), мы должны «круто изменить её». Когда мы принимаем решение перепоручить нашу жизнь, и нашу волю заботе Бога, как мы

понимаем Его, мы открываем дверь для капитуляции. На Третьем Шаге это **решение** является ключевым моментом – действенное использование воли для изменения нашей жизни, чтобы привести нашу волю к Богу. На Шестом Шаге, требуется еще более действенное использование воли. Мы должны действовать «как будто» это уже произошло. Мы должны верить. Слишком много тех, кто делал Пятый Шаг, сделал их исповедь, и с удивлением оглядывался вокруг, не видя решение.



### Давайте послушаем Деба:

Шестой Шаг занимает вполне логичное место после тщательно сделанного Пятого шага. Спрашивать себя: «Хочу ли я отказаться от него (от дефекта)?», звучит иначе, чем: «Хочу ли я измениться?»

Независимо от того, как мало я знаю о том, как «стать другим», я должен сначала спросить, «Готов ли я поверить, что я могу измениться?». Важно помнить, что Шестой Шаг не говорит «полностью подготовили себя для того, чтобы самому себя изменить». Он говорит, «были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера». Бог, а не я, изменяет меня, давая мне то, что приводит к переменам. Моя работа действовать и вести себя так, чтобы изменения произошли. Если я так делаю, то происходит процесс изменения. Часто это связано с эмоциональной болью; **мучения от такой жизни сильнее, чем страх перед переменами**. Это также включает в себя страдание привлечения неприятных для нас людей. Эти люди зеркала моих дефектов. Это всё равно, как надеть обувь на другую ногу.

Это шаг признания собственного бессилия и доверия, а не своеволия или самоутверждения. Мы отрекаемся от наших убеждений, за которыми стоят наши дефекты, на пути к нашей **пользе** Богу, себе и другим людям.

Билли О. однажды привёл мне пример: «На нашем собрании, ко мне подошел спонсируемый, чтобы поговорить о своей проблеме. Его мама была в той же группе, и он был 'в споре' с ней. Ему нужно было поговорить со мной, чтобы я поговорил с ней. Я использовал свой порок обольщения и покорения доступных женщин. Я вывел его из себя. В конце концов, он поговорил с мамой. Я считаю, что Бог использовал мой дефект характера, чтобы отстранить меня и убрать посредника. Парень пошел прямо к цели и нашёл аргументы для разговора с мамой. Это напомнило мне, что я никогда не знаю, недостаток это, или нет?» Бог использует наши недостатки и наши возможности различными путями для выполнения Своей воли.

Есть ли «быстрый путь» к духовному совершенству или прогрессу? Важно преодолеть ложную гордость и не сделать «избавление от дефектов характера» центром нашей жизни. Такой подход является просто еще одним способом не проживать жизнь... Мы попадаем в жизнь и делаем лучшее из того, что мы можем сделать с нашими знаниями. Когда мы действительно знаем лучше, мы готовы меняться. В то же время, мы живем жизнь.

Самым сложным аспектом Шестого Шага в контроле характера. Мне нужно научиться принимать свою человеческую природу, со всеми моими слабостями. Принятие самого себя важнее самобичевания. Я не должен бичевать себя духовностью, стыдить и высмеивать себя. Я не могу открыть цветок кувалдой – только Бог открывает цветы. На Шестом Шаге, я должен верить, в цветы Седьмого Шага.

В прошлом многие из нас подходили к Шестому Шагу измениться с возмутительным своеволием, или с другой крайностью, вообще без воли. Я обнаружил, что не существует никакого критерия эмоциональной боли, которую должен пережить или выдержать человек, прежде чем у него появится мотивация к изменениям. Если я не меняю мое поведение из-за боли, то на кого я пытаюсь произвести впечатление? Может быть, я пытаюсь дотянуться до идеала, чтобы произвести впечатление? Взять под контроль свою пересмотренную самооценку? Разве это не всё еще эгоцентризм и своеволие? Духовная гордость?

Бог использует недостатки, чтобы изменить меня. Но эти вопросы мы должны задать себе, так как мы считаем, что у нас есть мотивы для перемен. На Шестом Шаге, наша готовность к переменам исходит от осознания того, как мы навредили себе и, следовательно, Богу.

Для того чтобы напомнить себе, что перемены работа Бога, а не моя, я использую молитву:

Боже, меня не волнует, на кого я похожу, или выгляжу, кто мои партнеры, или то, где я живу. Я просто не хочу больше быть таким, какой я есть. На Твоих условиях, в удобное Тебе время, пожалуйста, измени меня, как Ты пожелаешь. Спасибо.

Я не заставляю выбирать, какие дефекты Бог удалит. Я обнаружил, что жизнь с моими дефектами продолжает учить меня смирению. Я увидел, что дефекты, которые сделали из меня активную угрозу для общества, были в значительной степени удалены сразу же, когда я перестал употреблять вещества, меняющие сознание.

Дефекты, которые мешают мне быть полезным, удаляются на один день, когда я прошу. Бог позволяет мне сохранить остальные дефекты, чтобы напомнить мне о моей необходимости ежедневного духовного контакта. **Они напоминают мне, что есть Бог, и это не я.**

Для того чтобы Бог избавил нас от недостатков характера, мы должны понимать, что мы не можем полностью изменить самих себя или изменить себя, имея даже хорошие цели, если нет духовного вмешательства. «Недостаток силы» - это наша дилемма. Мы находим Силу, посредством которой мы можем жить.

Как мы узнаем, когда мы полностью готовы? Как мы узнаём, когда мы голодны? Некоторые из нас испытали полную готовность как ощущение полной опустошенности или как чувство, что ты находишься в безысходном положении. Другие получили подтверждение спонсора о готовности. Большинство из нас испытывают готовность после того, как испытают чувство или опыт не готовности к изменениям. У нас есть друзья с такими же недостатками, как и у нас, и мы знаем, как они помогают нам. Это приводит к пониманию того, как эти дефекты характера не работают у нас.

Дефекты характера – это наши лучшие попытки получить то, что нам нужно. Они спасли нашу жизнь. Моей проблемой было неосознанность; я не знал, какие мои основные человеческие потребности и, следовательно, не знал, как удовлетворить их. Я не знал об основных инстинктах жизни: социальном инстинкте, инстинкте безопасности, и сексуальном инстинкте, пока не прослушал и не изучил множество записей Джо и Чарли (Семинар Джо и Чарли «Большая книга оживает» - [http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dzho\\_i\\_charli\\_bolshaja\\_kniga\\_ozhivaet/2014-12-05-265](http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dzho_i_charli_bolshaja_kniga_ozhivaet/2014-12-05-265)) . Начинает работать принцип: «чем вы лучше учитесь, тем вы лучше делаете». Дыра во мне, нужда, голод, боль в моей жизни, которые я попытался заполнить своим употреблением или своим зависимым поведением, на самом деле, было вполне логичным результатом того, что я не осознавал, и, следовательно, не воспринимал себя.

Я был неправым, а не плохим. Я «выглядел плохо». И я не получал удовлетворения своих потребностей, так что я неосознанно, очевидно безумно и отчаянно повторял



делать то, что я знал и умел. Ещё раз, ещё и ещё. Или меньше, меньше, и меньше. Отсутствие или перебор являются сторонами одной монеты. **Точка выздоровления в равновесии.**



Нахождение баланса включает осознание, являющееся результатом Четвёртого и Пятого Шага, и действий (изменение поведения и молитвы), в Шагах Шесть и Семь. Как маятник, мы качаемся из одной крайности поведения к другой, пока крайние точки постепенно не станут ближе друг к другу. Мы меняемся.

Как и в Первом Шаге, поиск баланса включает принятие (принятие правды и реальности перед самими собой). Прошлые попытки удовлетворить наши потребности не увенчались успехом. Признаемся, что мы действительно телом и душой отличаемся от наших собратьев. Мы *настоящие* алкоголики и зависимые. Мы должны оставаться трезвыми. «Если ты *настоящий* алкоголик или зависимый, ты однажды прекратишь употребление; и лучше быть живым, когда это произойдет». Нахождение баланса также включает признание того, что предсказуема перспектива нашей болезни – это крайности: потребление, полный отказ и опять всё заново. Так мы подготавливались к нахождению баланса. Мы опробовали всё. Да, мы старались обрести готовность, но только Бог вносит поправки и дает мотивы для нашей готовности.

Желание измениться не чуждо нам. Именно это желание вскормило наши вредные привычки. Мы хотели чувствовать себя по-другому. Теперь, однако, мы просим Бога, удалить дефекты характера с помощью нашего осознания себя и нашей готовности измениться.

В признании собственного бессилия, мы говорим себе, что наш путь не работает (какая неожиданность!). Мы готовы попробовать по-другому. Мы желаем быть в мире с нашими убеждениями. Мы счастливые люди. У нас есть возможность столкнуться в бою за понимание наших жизней. У нас второй раунд в борьбе за уже проигранную жизнь. Мы хотим быть победителями. Готовность может быть здравомыслящей и здравомыслящим выбором, или выбором, как реакцией на боль. Мы все стоим перед выбором, – рано или поздно, мы должны выбрать. При рассмотрении Шестого Шага, мы находим, что этот подход отделяет победителей от проигравших. **Победители активно ищут и применяют новый образ жизни. Новый способ бытия. Новый способ мышления. Новый способ поведения. Новый способ отношений.** Проигравшие ждут, пока не окажутся в такой боли, что выбор становится очевидным, а затем они принимают участие ровно настолько, чтобы лишь остановить страдание.



### **Карен делится осознанием, которое она получила:**

Недавно я перелистывала свою книгу ежедневной медитации, когда наткнулась на цитату Марты Рот, которая заинтересовало меня. «Понимание дешево стоит», говорила она. Моя первая реакция была, «Нет, я не согласна с ней». Мы в выздоровлении высоко ценим понимание. В конце концов, это наше понимание проблемы зависимости, которое делает нас особенно полезными для «тех, кто все еще страдает». Но, когда прочитала краткое эссе после цитаты, я начала видеть точку зрения г-жи Рот.

В эссе говорилось о людях, которые сами себя анализируют и копаются в себе до полусмерти. Такие люди точно знают, что заставляет их поступать так, как они поступают: что делает их матери-тираны, что оскорбления мужей, бедность, в которой они росли, или то, что с детства у них было чрезмерное внимание и привилегии.

У них большое понимание самих себя, но вместо того, чтобы использовать своё понимание в качестве средства для выработки нового и, надеюсь, лучшего поведения, они используют его в качестве причины придерживаться старого, деструктивного поведения. Они не готовы пройти через боль, которую приносят изменения, даже, несмотря на то, что боль оттого, что они остаются такими же, убивает их. Они являются жертвами. Список людей, которые нанесли им вред, длинный, а список людей, чьим ожиданиям они пытаются угодить, еще больше. Они цепляются за их недостатки с тревожной настойчивостью, все время, обвиняя всех и вся в своих проблемах, и никогда не ищут решения.

На самом деле, они совсем не видят в своём плохом поведении недостатков, им больше нравятся генетические аномалии, такие как колченогость или облысение, или необратимый результат неправильного воспитания со стороны родителей (которые в большинстве случаев, вероятно, сделали всё возможное).

Допуская, что они могут быть немного виноваты, они уверены, что другие виноваты больше. Поэтому, вместо того, чтобы просить Бога избавить их от дефектов характера, они тайно проклинают Бога, давшего им такую паршивую долю.

Они хороши в работе с новичками, особенно, если находят новичка привлекательным. Проблема здесь в том, что всё, чего они хотят, это говорить о самих себе, и все новички тоже хотят говорить только о себе, так что эти контакты редко длятся более нескольких дней или недель, прежде чем они доведут друг друга до грани самоубийства.

Хотя они редко сопротивляются Четвёртому и Пятому Шагам, потому что эти Шаги дают им возможность в очередной раз остановиться на их самой любимой теме, о них самих, они, похоже, застряли в этой точке и замалчивают или игнорируют полностью те Шаги в Программе, которые являются жизненно важными для эмоционального и духовного выздоровления: Шаги Шесть и Семь.

Без эмоционального и духовного выздоровления, вы многого не получите. Вы можете получить трезвость, и вы можете даже не пить очень долго. Но если вы не будете следовать «чётким» указаниям Программы, вы не сможете продвинуться в получении указаний от Бога.



Прежде чем мы пойдем дальше в нашей дискуссии о Шестом Шаге, ещё одна история об отношении.



### **Отношение Фреда «Точка зрения двух членов АА»:**

Однажды вечером Дон Д. пошел на собрание АА. Он нахмурился, когда другой член группы неправильно прочитал несколько слов во время чтения Преамбулы. Он почувствовал ужас, когда другой человек сказал, когда представлялся, что он был

алкоголик и наркоман. Другой человек говорил слишком долго. Как только он выскользнул за дверь сразу после встречи, Дон Д. пробормотал: «Это было ужасно. Нужно было остаться дома».

Боб М. пошел на группу как-то вечером. Он склонил голову, когда он слушал «Преамбулу». На его глазах появились слезы, когда он внимательно слушал другого члена группы, рассказывающего свою историю. Он был благодарен за возможность присутствовать на этой встрече. После уборки и небольшого общения, он остановился, и, заперев дверь комнаты для собраний, подумал: «Слава Богу, за такое прекрасное Сообщество».

Оба члена АА были на одном и том же собрании. Каждый нашел то, что искал.



Выбор идти к готовности и быть готовым к выбору (другими словами, готовность взять на себя ответственность) является положительным образом жизни. Это здоровое убеждение: «Да, мне стоит двигаться в сторону изменений, где нет боли и злобы. Я ценю себя и других настолько, что позволяю произойти переменам сейчас, а не ждать, пока у меня уже не будет другого выбора, кроме как измениться». Это совершенно другой образ мышления, чем ожидание, пока мне не станет так больно, что я должен буду сделать выбор. Большинство из нас хорошо осведомлены о своих недостатках характера, но часто этого недостаточно пока нам не «надоеет быть больными и усталыми», чтобы мы приобрели готовность меняться.

Действуя «как будто» выбор уже сделан, и изменения в нашей жизни уже произошли, ставят силу нашей воли в соответствие с силой вселенной, так что мы можем двигаться вперед более легко по жизни без необузданных недостатков.

Это будет работать? Так же, как если бы мы признали бессилие. Изменит ли это нашу жизнь? Да, без сомнения.

Это вопрос применения и готовности применения Шагов, которые мы уже сделали, чтобы сохранить наши обязательства. Чем больше мы обретаем готовность и больше мы применяем действия «как будто», тем активнее становится наше принятие и капитуляция, и тем больше мы способны жить «как будто». Этот процесс будет наполнять нас, и приносить награду. Действуя «как будто» можно поднять вопросы о подлинности и достоверности. Есть ли конфликт между человеком, каким я стремлюсь быть и человеком, которым я сейчас являюсь?

Аутентичность (подлинность) верный признак и цель. Мы являемся подлинными, когда мы выбираем действовать и чувствовать в соответствии с высшими ценностями и принципами, которые мы выбрали для нашей жизни. Если эти принципы и ценности не проявляются полностью и всегда, это не делает нас фальшивыми. *Это делает нас людьми.* Если мы чувствуем конфликт между теми, кем мы являемся и теми, кем мы хотим стать, это хорошо. Это говорит о том, что мы понимаем разницу между реальностью и фантазией и движемся в сторону реальности.

Есть много этапов в признании собственного бессилия и работы над этим. Это называется **прогресс**. Мы обсудим многие из этапов в связи с Шестым Шагом и ещё раз в работе с Седьмым. Мы обсудим многие вещи, которые мешают нашей способности капитулировать и многие из недостатков характера, от которых мы, возможно, захотим избавиться. В выздоровлении нет волшебства. **Мы получаем то, над чем работаем.**



### Давайте взглянем на историю Чарли:

Когда я только начинал, я хотел, чтобы мне было так же хорошо, как и другим людям, но я не хотел работать для этого. О, я работал по Шагам, по крайней мере, по тем, которые, как я думал, нужны. И когда подошел к шагам Шесть и Семь, я был готов и хотел, чтобы моя Высшая Сила удалила мои недостатки – которые у меня, конечно же, должны были быть, как и у любого. Хотя я понятия не имел что это за дефекты характера, потому что думал, что мне не нужен Четвертый Шаг и думал, что могу пропустить жизненно важный Пятый. Но я молился, смутно надеясь, что Он должен видеть мои недостатки, которые я был готов, чтобы Он удалил. Принцип Седьмого Шаг – это смирение. У меня, его не было совсем. Когда я добился прогресса в выздоровлении, я осознал многие недостатки характера и насколько я был, слеп к ним. К счастью, моя Высшая Сила показала мне только то, что я был готов увидеть.

Я впал в депрессию и думал, что никогда не могу быть прощён или освобожден от этих недостатков. Я обнаружил, что депрессия была проявлением не смирения, а это была другая форма «игры в Бога», **полагающая, что дефекты моего характера были более сильными, чем прощение моей Высшей Силы.**

Потом, когда я узнал, Кто обладает властью, а кто бессилён, я должен был решить, был ли я «полностью готов» просить Его удалить мои недостатки. Я должен был перестать играть в Бога. В конце концов, мои дефекты характера были тем, что, я думал, составляет мою личность, а я был очень сильно влюблен в того, кто, как я думал, был я. Своеволие была моя Высшая Сила всю жизнь, я боялся, не зная чего-то лучшего, что может занять место моих дефектов характера.

Со всей честностью, на которую я был способен в то время, я делал Шаги по порядку, от Первого до Шестого, затем Седьмой, смиренно, как я только мог, попросил, чтобы моя Высшая Сила устранила мои недостатки. Они не исчезли. Я был сражен начисто.

Затем я понял, что дефекты характера, как активная зависимость. Я не мог продолжать употреблять и ожидать, что Бог поможет мне сгладить последствия. Также я не мог продолжать применять свои недостатки характера и ждать, что Бог удалит их.

Я собирался разработать новый набор привычек – работать против того, кем, как я думал, я всегда был – и когда я буду использовать эти новые привычки, старые привычки/дефекты характера начнут заменяться. Так начинается период выздоровления, который вначале может огорчать и не иметь смысла. Почему мне больно расставаться (отпустить, удалить) с поведением, которое только навредило мне?

Так что я начал действительно жить по принципам Программы, пользуясь поддержкой в сообществе, ежедневно стремясь к изменениям, чтобы отдавать, и получать больше. Это не произойдет в одночасье. Требуются годы практики, вся жизнь. Я не святой. Но я стремлюсь, принимаю и благодарен за мой духовный и здоровый эмоциональный прогресс.



Чарли сделал несколько очень важных открытий в своём путешествии. В контексте капитуляции, которую мы здесь обсуждаем, первое, что он обнаружил, это то, что ему нужно быть готовым сделать выбор. Это было выбор Чарли направить волю на действие в работе по Шагам и практиковать готовность, до тех пор, пока он не стал полностью готовым. Следующее, что он обнаружил, это его собственное сопротивление признанию своего бессилия, потому что его осознание самого себя, своей личности, было связано с недостатками его характера. Если он отказывался от своих недостатков, он становился «дыркой от бублика». **Вера в то, что есть что-то большее и лучшее это сущность веры; уверенность в том, что Бог сделает меня таким, кем я должен стать в первую очередь – достойным человеком.**

Сколько раз мы слышали это на собраниях? Возможно много, много раз. Мы опасаемся, что станем незаметными, если мы перестанем использовать наши недостатки. Кроме того, мы опасаемся стать обычными, нормальными или скучными. Размышляя над признанием собственного бессилия, многие из нас впервые совершенно честно сталкиваются лицом к лицу с самооценкой. Мы, возможно, увидели это на Пятом Шаге, и это может быть очень трудным осознанием. Мы всю жизнь создаём образ, кто мы и как мы поступаем, фантазируем истории, затем нас просят отложить всё в сторону, когда возникают противоречия с новыми принципами, которым мы решили следовать в Программе. Неудивительно, что мы боимся и опасаемся.

Вот где мы должны переосмыслить природу наших истинных, подлинных Я, кем мы могли бы стать, как далеко мы готовы идти для выздоровления. Выбор – это акт воли, мы должны быть готовыми взять на себя ответственность за этот выбор. *Шаги Шесть и Семь говорят, не кем мы станем, а кем мы не хотим быть.* Очень опасные те идеи, что мы держим в себе, когда мы должны выбрать, кем мы станем. Наши недостатки уже давно наши лучшие друзья. Если я стану (выберу быть) «полностью готовым», и мои недостатки характера уменьшаться или исчезнут, то кем я буду?

Как сказано в книге *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций*, у нас проблемы не в том, чтобы отпустить те грубые очевидные дефекты характера, самым трудным является отпустить те дефекты характера, которые мы используем «в меру» или только в отдельных случаях. Они представляются как естественные инстинктивные реакции, и, оказываясь, становятся нашими врагами, когда мы начинаем размышлять и готовиться к работе по Шестому Шагу. Став полностью подготовленными – в решении полного признания собственного бессилия, – мы должны спросить наши сердца, помолиться и медитировать, отложив в сторону наше представление о самих себе и погрузиться в самосознание.



### **Давайте рассмотрим историю Пат:**

Когда я была около трех лет в выздоровлении, у меня был реальный кризис веры. Я не чувствовала, что продвигаюсь, и достаточно изменилась в Программе, и я не была уверена, что люди, которые успокаивали меня, что я не превращусь в «дырку от бублика», были заслуживающими доверия. Я пошла за помощью вне Программы в терапию, где я и столкнулась лицом к лицу с консультантом, который сказал, что мне нужно переработать свой Третий Шаг. Это было последнее, что я хотела услышать.

Он также заставил меня задуматься о Шагах Шесть и Семь. Я боялась потерять те вещи, которые делали меня мной. Откажусь ли я от моей энергичности и агрессивности? Потерю ли я свои границы? Стану ли я «духовной» или

монахоподобной? Как бы я справилась с жизнью без некоторых из моих более важных частей? Это вызывало у меня большой дискомфорт, а иногда, один откровенный страх.

При работе над некоторыми из этих вопросов с моим спонсором и разговаривая о них на собраниях, я начала понимать, что-то, что делает меня тем, кем я являюсь, не определяется моими действиями. **Я перестала посещать собрания для того, чтобы избежать делать то, что мне необходимо делать вне собраний.** Все мои недостатки стали очевидны через мои действия ... но это не определяет меня как личность. Я могу действовать иногда плохо. Это не делает меня плохим человеком.

Я начала смотреть на отпускание и освобождения от тех частей меня - тех привычек действовать, которые были ошибочными и пагубными. Наконец-то я начала работать над этими Шагами за пределами собраний, а не просто говорила о них на собраниях. Я видела мои дефекты характера, как проблемы, которые можно исправить, а не как на основную часть моей личности. Иногда, они чувствуются, достаточно большими. Но, когда я научилась сдаваться и отпускать, то, как я воспринимаю сама себя начало тоже меняться. Теперь я ищу возможность посмотреть на дефекты и отпустить их. Что-то новое и лучшее всегда появляется, чтобы занять их место. На протяжении многих лет в процессе выздоровления, я медленно развивала глубокое убеждение, что могу решить эту проблему и найти готовность сделать это.



Это становится очевидным в истории Пэт, и многих других историях, что страх «стать дыркой от бублика», как тень преследует многих из нас. Это может вызвать у нас тревогу, но если мы делаем работу и двигаемся вперед, она постепенно исчезнет в свете. **Она исчезает по мере нашего понимания того, кто наша Высшая Сила и как Бог в нашем понимании работает в жизни.** Пэт также говорила о доверии. Мы будем рассматривать очень внимательно доверие, когда дойдём до Седьмого Шага. На данный момент достаточно сказать, что доверие является постоянной проблемой почти у всех в выздоровлении. Мы посмотрим теперь на то, какие действия мы можем начать делать и те вещи, которые заставляют нас сопротивляться тому, чтобы стать полностью готовым.

## Действия

Для многих из нас, работа по Шагам означала хождение на собрания и разговоры о Шагах и о том, что они значат в нашей жизни, или работе по Шагам, чтобы мы могли говорить о них на собраниях. Иногда, мы были вынуждены предпринимать действия, например, сделать инвентаризацию по Четвертому Шагу или Пятому Шагу. Возмещение ущерба призывает к действию. Обычно, однако, после того, как мы сделали Четвертый и Пятый Шаги, мы останавливаемся в нашей работе. Шаги Шесть и Семь, в частности, становятся «кивательными». Мы ходим на собрания, где обсуждаются Шестой и Седьмой Шаги, и киваем мудро и спокойно практически на каждый сделанный комментарий. Когда наступает наша очередь говорить, то мы объясняем, как мы сделали Шестой и Седьмой

Шаг после выполнения инвентаризации и Пятого Шага. Мы чувствуем, как будто работаем по Шагам.

Нам нужно по-другому взглянуть на этот процесс. Говорить о Шагах на собраниях сильно отличается от работы по ним. Давайте вспомним, что глава 6 Большой Книги, где изложены эти шаги, называется «В действии» («За работу!»). Сделанная небольшая работа и действия по Шагам в прошлом, очень далеки от продолжения работы сейчас. Кивать на собраниях, соглашаясь с особенно глубоким комментарием, не то же самое, как проделать то, что говорящий сделал для достижения этого уровня осознания.

Мы должны стать готовыми на действия – непрерывные действия – стать тем, кем мы можем стать. Это требует принятия осознания стать полностью готовыми. Медленно, с остановками, но стать. Почувствуйте это!



### **Вот взгляд Ричарда на Шаг шестой:**

Я наслаждался множеством наград от работы по Программе, переживал много обещанных моим спонсором чувств освобождения, и после двух лет работы по Шагам чего-то всё равно не хватало. Осталось вялое чувство недовольства. Личностные недостатки, выявленные в Четвертом и Пятом Шагах уменьшились, но по-прежнему были со мной. Они порождали мысли и чувства, которые у меня по-прежнему проявлялись – нетерпение, нетерпимость, вспыльчивость, высокомерие, и **особенно** не прощение к другим и себе.

Как-то я обедал с моим спонсором и обсуждал с ним мою ситуацию. Поговорив некоторое время и задав много вопросов, он спросил: «Ты действительно думаешь, что сделал все шаги, не так ли?» Я заверил его, несколько возмущенно, что да. Или я не делал Четвертый и Пятый с ним? Или он не видел моего активного Двенадцатого Шага своими глазами? Разве он не был в курсе того, как добросовестно – в моём понимании – я делал Десятый и Одиннадцатый Шаги?

«Все очень верно», сказал он, «но что ты скажешь о *Шестом* Шаге?» Он продолжал и рассказал мне историю. Однажды ночью человек, стоя на четвереньках, лихорадочно рассматривал что-то на тротуаре под фонарем. Полицейский остановился и спросил его, что он делает. «Я потерял свои ключи», ответил человек. «Не могли бы вы помочь мне их найти?» Полицейский присоединился к поиску и через некоторое время спросил: «Вы уверены, что выронили их здесь?» Человек поднял голову и сказал: «Нет, я уронил их в другом месте, но там слишком темно». Полицейский спросил, «Почему мы ищем тогда здесь?» Мужчина ответил искренно: «Потому что здесь, светло, а я боюсь темноты». Закончив с этой историей, мой спонсор снова спросил «Что можешь сказать о *Шестом* Шаге?»

Я был в шоке, как он может задавать мне такой вопрос? Конечно, я был готов меняться, и у меня есть моя Высшая Сила, избавляющая меня от моих недостатков характера!

Если бы я был искренне готов меняться, почему же во многом я остаюсь таким же? Я понял, что, возможно, я был только на словах в Шестом Шаге. По сравнению с большинством других шагов, Шестой кажется простым. Я полагал, это потому что в Шестом Шаге, как кажется на первый взгляд, не требуется никаких явных действий. Там нет ни одного из драматических противоборств, которые есть, когда мы делаем Девятый Шаг, нет чувства выполненного долга, которое даётся вместе с помощью другим в Двенадцатом. Шестой Шаг не является эмоционально

наполненным. Там нет восторженных свидетелей, спешащих пожать вам руку. Это довольно личное дело и, следовательно, кажется простым. Но сделал ли я хоть какие-нибудь действия? Шестой Шаг означает стать лицом к лицу с самим собой, и это, как правило, сложнее, чем быть честным с другим человеком. Мне стало трудно лгать другим, потому что я применял принципы программы, но мне по-прежнему легко лгать самому себе. Когда я говорю слишком быстро «Конечно, я готов меняться», я знаю, что спрошу себя: «Действительно? Кто кого обманывает?». **Если я буду ежедневно спрашивать себя о своей готовности к изменению, то это увеличит мою способность меняться.** Я не буду относиться к этому процессу также необдуманно, как раньше. Я ничего не могу ничему научиться, если я не желаю искренне учиться. Обещания измениться не имеет никакого значения до тех пор, пока не разовьётся фактор готовности.

Мой спонсор снова вмешался несколькими острыми вопросами. «Ты играл в футбол в школе, не так ли?» спросил он – прекрасно зная ответ. Он напомнил мне, как я говорил ему, что ненавидел тренировки из-за ударов и ушибов. Он также напомнил мне, как я сказал, что я любил саму игру, особенно, когда делал что-то очень хорошо.

«Ты знаешь», сказал он, «никому не нравятся тренировки. Там нет искры. Все любят играть. Но хорошая игра требует тяжелой подготовки, и Шестой Шаг можно сравнить с футбольной тренировкой. Если ты собираешься продолжать развиваться в Программе, ты действительно должен проработать Шестой и Седьмой Шаги. Ты не можешь стоять на одной ноге, ожидая аплодисментов. Ничего не произойдёт, если ты не будешь действовать».

То, что мой спонсор сказал мне в тот день, до сих пор является важным уроком для меня. Я беспрестанно усердно учусь, потому что я сейчас – в конце концов – вижу истинное значение Шестого Шага. Как человек, который искал ключи в неправильном месте, я тоже искал в неправильном месте полную готовность к Шестому Шагу. Я добился прогресса в преодолении своих страхов и рискнул пойти в темноту моей неготовности, избавляться от дефектов моего характера.

Я постоянно повторял довольно парадоксальную фразу, которую придумал и которая показывает, как я теперь смотрю на Шестой Шаг: Если я буду ежедневно спрашивать себя о моей готовности изменяться, то это увеличивает мою способность становиться всё больше и больше готовым к избавлению от дефектов характера.



Важно обсудить еще один аспект выздоровления, который может дать нам новый взгляд. Если мы думаем, что выздоровление это строго о воздержании от алкоголя (или наркотиков, еде, сексе, азартных игр, и так далее) и что сама по себе трезвость решит все проблемы в жизни, то мы, вероятно, не захотим слушать, что будет дальше. С другой стороны, если мы считаем, что выздоровление - это о наполненной жизни, с пользой, свободой, и о реализации нашего потенциала, то нам нужно держать ухо востро.

Человек, который не выздоравливает, упомянул о наблюдении, которое он сделал о людях в выздоровлении. Он чувствовал, что выздоравливающие люди тратят почти все свое время на обучение, чтобы «подняться» и помогать другим «подниматься», но очень немногие после того, как они «встали» начали действительно «ходить». Если «ходить» в этой аналогии означает жить осмысленной и целенаправленной жизнью, то есть некоторая правда в его наблюдении. Мы так держимся за нашу трезвость, походами на



собрания и помощью другим в выздоровлении, что теряем из виду более «широкую картину». Конечно, есть большой смысл в помощи другим выздоравливать. Помощь другим является отличным способом, чтобы обрести смирение (которое мы обсудим подробно в разделе, посвященном Седьмому Шагу) и получить духовный взгляд на жизнь. Помочь другим «встать», однако, не столь значимо, как помочь другим научиться «ходить». Также очень важно показать направление и место назначения, куда нужно идти. Мы помогаем другим, когда становимся для них примером, а не когда говорим им о том, как нужно что-то делать. Мы учимся поднимать наш взгляд к горизонту, а не смотреть под ноги. Это чрезвычайно важно, если мы хотим продолжать расти, и отпустить те вещи, которые могут останавливать нас в этом...

Первое что нам нужно - это осознание, второй это принятие, и третье это капитуляция (действие). После того, как мы сделали выбор, чтобы быть готовыми сдаться, мы переходим к тем вещам, которые могут помочь нам сдаться и осознать то, перед чем мы признаём собственное бессилие. Выбор сдаться, став полностью готовым, – это всего лишь выбор. Осознание, однако, это совсем другое дело.

Для того чтобы капитулировать эффективно, мы должны быть готовы помочь процессу, используя наше сознание, чтобы двигаться в соответствии с капитуляцией. Мы должны выбрать действовать «как будто». Наше сознание должно измениться так, что мы начинаем осознавать, когда мы не действуем в соответствии с этим выбором. Изменение нашего сознания может быть медленным процессом, или может быть мгновенным. С благодатью это может произойти плавно и быстро. Когда мы сопротивляемся, это может показаться вечным. Разница заключается в готовности. Когда мы остаемся честными, готовыми, и, особенно, открытыми, мы становимся пробужденными.



### **Лиза рассказывает, как действия «как будто» помогло ей в Шестом шаге:**

Мой спонсор дал мне напечатанный листок бумаги и сказал мне прикрепить его к моему зеркалу в ванной и читать его ежедневно. Этот клочок бумаги гласил: «На арене человеческой жизни, почести и награды достаются тем, кто показывает свои хорошие качества в действиях». Я сделала, как предложил мой спонсор, и это предложение смотрело на меня все время, когда я заходила в ванну, и оно помогло мне в моей постоянной готовности. Хорошие качества характера, которые я хочу иметь, видно мне и другим людям только моими действиями. Но единственный способ для меня, чтобы получить то, что мне нужно и то, что я хочу, было действовать «как будто» это у меня уже было. Ключевое слово «действовать». Я обнаружила в моем случае, что знание часто следует за действием, а не наоборот. Поначалу, я действовала «как будто», а затем я обнаружила, что я делаю это, потому что это уже свойственно мне.

В начале, мне было предложено действовать «как будто», я следовала инструкциям, доверяя Программе, слушая моего спонсора, и пришла к вере. Самое удивительное было то, что скоро стала делать эти же самые вещи самостоятельно.

Я никогда не была в состоянии поверить, что я найду свой путь в выздоровлении. Мой разум создавал огромное количество неприятностей для меня. Мне нужно было на время перестать пользоваться своим умом (*не пользоваться, а не отключить совсем*). Вскоре я обнаружила разницу между делать и думать. Ключ к действию «как будто» это вера. Путь к вере проходит *через* мои страхи. Я добилась

прогресса и стала *полностью готовой*, когда обратила страхи в веру и просто делала «как будто».



Как мы уже говорили, может показаться, что действия «как будто» противоречит нашей честности и тому, какие мы есть на самом деле... Тем не менее, когда мы готовы (делаем выбор) двигаться к прогрессу, чтобы Бог сформировал нас в соответствии с нашим потенциалом, как духовных существ, то действия, в соответствии с этими намерениями, являются подлинными, несмотря на то, что мы чувствуем. Одна из причин, почему мы должны быть осторожными это наша способность к драматизму (мы много «наворачиваем» себе в нашем мышлении – примечание переводчика).

Кажется, что зависимость это путь чрезмерных переживаний, постоянной драмы в жизни. Возможно, потому, что у большинства из нас сдержаны и подавлены чувства с самого начала, мы научились быть драматичными, когда это было важно для нас, чтобы быть замеченными. Мы также научились быть драматичными, чтобы скрывать свои истинные чувства даже от самих себя. Даже если это важно для утверждения, ощущения и определения наших чувств, мы должны быть осторожными и не драматизировать. Идя в направлении стать «полностью подготовленными», легко остаться эгоцентричным и переживающим по поводу нашего пути. У нас должна быть готовность, чтобы спокойно двигаться к *самосознанию, а не самопоглощению*. Когда мы действуем, эта разница становится все более очевидной.

Ритуал, молитва, медитация, и очищение это четыре вещи, которые мы можем сделать, чтобы процесс осознания самих себя шел более быстро и легко.

**(1) Найти ритуал.** Мы можем придумать или позаимствовать ритуал, чтобы подчеркнуть нашу капитуляцию и наш выбор быть готовыми. Ритуал имеет невероятную силу, и мы можем использовать эту силу, чтобы помочь себе двигаться в равновесии с нашим выбором. Подумайте о церемонии со свечой, можно сжечь бумажку с написанными на ней вашими колебаниями, страхами и дефектами характера. Или сходить на пляж и написать на песке у кромки воды всё, касающееся проблем признания собственного бессилия, а затем понаблюдать, как волны сотрут слова и заботы. Можно оставить наши мысли, страхи и чувства на листках бумаги в бутылках и отправить их в плаванье в море на закате дня.

Спросите спонсора, спросите на собраниях. Почитайте о ритуалах и заимствуйте тот, который отзывается у вас внутри, значимый для вас или составляет простой, но мощный ритуал, который подчеркивает ваше решение стать «полностью готовым».

Использование ритуалов для этого мощного метода трансформации делают ваш опыт индивидуальным.



### **Давайте послушаем Бетти:**

Я атаковала Шестой Шаг много раз. Он напал на меня в ответ. Мы вели открытую войну, и мы пришли к миру. Периодически, я нарочно игнорирую этот шаг. Я сказала, что этот Шаг был бессмысленным для меня.

Сражение началось несколько лет назад, когда я регулярно посещала собрания по обсуждению Шагов. Я сделала все возможное на первых Пяти Шагах,

думала я. Я даже сделала письменный список всех моих недостатков. Их насчитывалось тридцать.

Следуя примеру старого друга, чьим качеством выздоровления я восхищалась, я написала чернилами каждый из моих отдельных дефектов на фишках для покера. Затем все тридцать фишек положила в небольшой кувшин. Каждое утро после пробуждения, я погружала руку в него (как вытаскивание номера в лото) и тащила «фишку на сегодняшний день». Недостаток мог быть гневом, страхом, гордостью, обидой, сплетней, высокомерием, жалостью к себе, провололочкой, беспокойством, нетерпимостью, и так далее, но как бы то не было, необходимо было собраться в течение следующих двадцати четырех часов, и либо уменьшить его до минимума либо отвергнуть.

Это была своего рода игра. Я наслаждалась борьбой с одним «дефектом» в день. Я чувствовала, что делаю успехи, действительно работаю по программе. Я даже не осознала, как оказалась за бортом, играя в эту игру с моими дефектами. Тридцать, в самом деле! Не, кажется ли, что это все была «гордыня»? Конечно, большинство из них не были серьезными недостатками характера, такими как невозможность быть честным с самим собой. Большинство из них были вредными привычками, которыми обладает, в разной степени, большинство людей.

Тем не менее, я продолжала эту игру в течение двух или трех лет, разговаривая с товарищами по этому поводу и призывая их пойти и сделать то же самое. Я объясняла, что, Шестой Шаг предполагает, что Бог устранит эти недостатки, когда и если я стану готовой отпустить их. Я верила в поговорку «Молитесь о картошке, но подымите мотыгу». Я прошу мою Высшую Силу протянуть руку к недостатку, которому мне довелось противостоять каждый день, но чувствовала, что Бог ожидает, что я использую свою энергию на искоренение его из моего характера.

Тем не менее, десятки моих дефектов, от которых я хотела избавиться, возникали снова и снова, вновь и вновь. Казалось, что чем больше я боролась с ними, тем сильнее они отбивались. Это обескуражило меня. Я решила, что была готова, я старалась, но теперь я позволю себе и Шестому Шагу отдохнуть. Я положила маленький кувшин со своими фишками на полку позади каких-то книг, и задвинула подальше. Я занималась и активно участвовала в Программе; я чувствовала себя комфортно в выздоровлении; пыталась применять принципы во всех моих делах. Затем из ниоткуда появилось глубокое возмущение по отношению к другим выздоравливающим. Я мучилась, молилась, но обсудить было не с кем. У меня была бессонница, расстройство желудка, и усталость. (Любой хороший врач может сказать вам, что отрицательные эмоции делают людей физически больными.)

К счастью, как раз примерно в это время наша группа наметила для обсуждения Шестой Шаг. Я открыла свою книгу *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций* и прочитала Шестой Шаг. Хотя я читала эти страницы много раз прежде, казалось, как будто я впервые увидела их смысл. Я поняла, что, вместо того чтобы бороться против дефекта, я должна была отпустить его. Просто открыть свои руки, сердце и разум, и сказать моей Высшей Силы, «Вот он, этот дефект. Я отдаю его Тебе. Пожалуйста, удали его от меня». В этом случае, это была горькая и разрушительная обида, от которой я хотела избавиться. Так оно и случилось. Это исчезло, и больше она не вернулась.

С тех пор, я следовала этой же процедуре при других эмоциональных проблемах, результат был тот же. Мне просто нужно помнить, что если я не на 100 процентов искренна в своем желании избавиться от проблемы, это не будет

работать. Я пришла к выводу, что Шестой Шаг означает именно то, что он гласит. Не больше, не меньше. Пока и если я не буду готовой к удалению болезненных, препятствующих или старых недостатков, они будут. Они будут проявлять не постоянно и не все из них (некоторые всегда будут в «резерве»). Но если и когда они вернуться, они будут ослаблены и мне будет намного легче отпустить их. Что же касается моих дефектов характера, которые я когда-то написала в виде списка, то я пытаюсь арестовать их на один день, только сегодня, как я сделала это с моей зависимостью.

Маленький прогресс был достигнут по поводу «гордыни». Теперь я могу признать, что большинство моих проблем проистекают из одного большого и вопиющего дефекта: **эгоцентризма**. Я могу погрязнуть в жалости к себе, плакать над обидами, быть больной праведным гневом, болью с завистью, и напрягаться от страхов и тревог, если все мои мысли сконцентрированы исключительно на бедной мне?

Давным-давно, очень мудрый человек написал: «Жизнь человека это то, что он думает». Через Шестой Шаг, я узнала, как это верно. Возможно, я никогда не смогу понять это высказывание полностью, но я знаю его ценность для меня. Самое важное, для любого выздоравливающего человека: это готовность сойти с места режиссёра, прекратить попытки управлять спектаклем. Мне нужно сохранить идею Шестого и Седьмого Шага признать своё бессилие и довериться Богу в своих мыслях во всём и всегда.



**(2) Используйте молитву.** Наш ритуал может включать молитву. Наша ежедневная медитация и практика может включать молитву. Мы также говорим о молитве в связи с Седьмым Шагом, но она важна и в Шестом. Как и во всех Шагах, молитва как часть ритуала вдвойне усиливает и добавляет глубину и смысл всех обещаний, что мы давали (например, иметь готовность или оставаться в готовности).

Используйте молитву, чтобы попросить осознанности и готовности принимать. Используйте молитву, чтобы попросить глубины и чёткости. Используйте молитву, чтобы просить, как стать лучшим каналом для нашей Высшей Силы. Используйте молитву, чтобы просить легкости и благодати в признании своего бессилия. Используйте молитву, чтобы спросить, как молиться. Используйте молитву, чтобы спросить, как думать и действовать. Используйте молитву, чтобы сказать спасибо. Используйте молитву.

Если молитва не используется, она не имеет смысла. Молитва это не только вопрос веры, это вопрос действия. Мы можем попасть в ловушку догмы или метода. Молитва не о том, правильно или неправильно, или «должна» или «только». Речь идет о личном или индивидуальном пути разговора с Богом или Высшей Силой, или Универсальной Энергией, или коллективным бессознательным, или как-либо еще, как мы Его называем. Молитва это не о том, что нам кто-то указывает, как молиться или что говорить. *Речь идет о связи, об общении с Богом.*

Есть некоторые чрезвычайно эффективные молитвы из многих духовных традиций. Эти молитвы эффективны, потому что люди, которые написали или произнесли их, практиковали их ежедневно. Святые, которые использовали эту молитву, не были обеспокоены, как молиться правильно. Они были обеспокоены по поводу общения с Богом и получения ясности в их собственных действиях. Мы постоянно должны более внимательно смотреть на молитву и её место в нашей жизни. Это может быть открыт многое для нас.

Многие члены АА становятся горячими сторонниками молитвы только после того, как сопротивлялись её использованию. Это просто не представлялось им необходимым.

Люди, которые нуждаются и используют молитву, казались им на ступеньку ниже, чем те, кто может сам все сделать. Эти люди противопоставляют свою волю с Волей Бога.

Вовлечение в молитву произошло только после того, как человек терпел полное поражение и начинал духовный поиск, затем практиковал её, чтобы придти к пониманию глубины и смысла. Молитва это не то, что может быть интеллектуализировано и проанализировано. Она может быть прочувствована только через практику. Программа призывает нас сделать действия. Помолитесь. Часто цитируемая молитва выглядит следующим образом:

God give me the courage and strength to know who I really am, to act accordingly in my life, and to refrain from diverting my time, energy, and interest into my character defects

Боже, дай мне мужество и силы, чтобы знать, кто я есть на самом деле, действовать соответствующим образом в моей жизни, и воздерживаться от трат моего времени, энергии и интересов на недостатки моего характера.



### «Молитва - Это особое время» Криса:

Молитва, это особое время я разделяю с Богом. Молитва является средством, что я использую, чтобы поговорить с Богом и слышать, как Бог общается со мной. Когда я молюсь, я успокаиваюсь, и я утихомирываю любые волнения внутри меня. Я подтверждаю свое единство с моей Высшей Силой, и я нахожу ответы, к которым стремлюсь.

Я не ограничиваю свои молитвы определенным временем или местом. Всякий раз, когда маленький успех входит в мою жизнь или момент радости освещает мой день, я тихо благодарю Бога за эти благословения. Каждый раз, когда я утверждаю Бога как источник моего блага и благодарю за многочисленные каналы, через которые Он приходит, я молюсь Богу.

Молитва позволяет мне знать и чувствовать, что я любимый ребёнок Божий. Я нужен, потому что я могу быть выражением хорошего в моем мире. Я **полезный** человек.



**(3) Научитесь медитировать.** Медитация и молитва традиционно обсуждаются в Одиннадцатом Шаге, но если мы захотим, то мы можем использовать их в 6 и 7 Шагах... Те, кто уже провели в программе некоторое время, понимают, что шаги действуют совместно, и что если по началу они могут практиковаться отдельными частями, то через некоторое время они будут практиковаться все одновременно... Медитация – это практика, которая может быть использована на протяжении всей программы. Медитация в основном о том, как слушать и об успокоении ума (иметь свое тихое время).

Хотя в Большой Книге и в книге Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций не так уж и много говорится о том, как медитировать, но все же нам говорится о том, что мы должны практиковать медитацию и затем мы станем интуитивно чувствовать присутствие Бога. Мы практикуем медитацию как дисциплину по нашему собственному усмотрению до тех пор, пока мы не сделаем её неотъемлемой частью нашей жизни. Некоторые члены АА получают пользу, читая книги о медитации, и её методах. Другие посещали занятия в местном колледже, центре йоги, или церкви. Так же, как с молитвой и другими положительными дисциплинами в процессе выздоровления, преимущества медитации становятся очевидными лишь через практику.

При использовании медитации для Шестого Шага, может быть использована форма созерцания. Мы берем одно слово или мысль, и позволяем ему пройти через наше мышление. Мы можем открыть для себя много нового через эту практику. Возьмем, к примеру, слово «капитуляция». Мы можем начать, повторяя слово в нашем уме снова и

снова: «Сдаться. Капитулировать. Сдайтесь. Сдавайтесь. Откажитесь. Освободитесь. Отпустите. Сдайте. Покойтесь. Возобновление. Капитуляция. Уязвимость. Открыть. Сдать. Сдача. Сила. Изменение. Высшая Сила. Капитулирование». Мы можем попробовать практиковать такую череду мыслей некоторое время, вероятно, по началу не более пяти минут, во время наших регулярных утренних или вечерних молитв и медитаций

*Молитва* ищет ответы и направление в жизни. *Медитация* слушает ответы от Высшей Силы и развивает способность внутри самого себя принимать ответы. *Размышление* является изучением способов превратить ответы, которые мы получаем от молитвы и медитации в действие.

Размышление является изучением значения и использования Двенадцати Шагов. Это не игра на скорость, где нужно получить быстрые ответы. Оно требует рассмотрения плюсов и минусов возможных вариантов и определения того, в каком направлении мы будем действовать, чтобы получить лучшие результаты. *Прогресс от духовной молитвы к медитации и размышлению активен, а не пассивен.* Мы начинаем получать удовольствие оттого, что полученные в молитве и медитации результаты мы переносим в действия. Мы учимся через время тихого размышления, как применять в жизни ответы Высшей Силы, которые пришли нам в результате молитвы и медитации.

Молитва, медитация и размышление также даст нам большую осведомленность о наших конкретных формах сопротивления. Это знание дает нам понимание, что мы делаем неправильно, например, поиск наших шнурков не связан с тем, как мы можем завязать их. Практикуя такую форму созерцания, возникает новое понимание и осознание. Если мы плохо знакомы с традиционной медитацией и молитвой, мы можем попытаться выучить несколько простых практик успокоения и концентрации. Мы используем нашу интуицию и чувство высшей цели, чтобы найти удобный способ для применения установки «быть полностью готовым». Мы получаем ясность и видение. Какой бы метод мы не использовали, медитация помогает определить форму нашей молитвы и направление нашей **капитуляции**.



### **Гено делится некоторыми идеями о медитации:**

Всем нам, детям Бога, Он дал необычайные дары. Прежде всего, это шанс на новую жизнь, один день трезвости только на сегодня...

Бог избрал нас для особой цели. Здесь, в этой школе Жизни, Он находится на работе: сгибая, обрабатывая и отливая нас только с одной целью, чтобы через наши действия и примеры, мы должны быть полезными для других и самих себя. Он делает с нами то, что Он никогда не делал с нами раньше. Он делает с нами то, что Он не делает больше ни с кем. Мы особенные в Его глазах, и мы должны позволить Ему действовать через нас и направлять нас по Его пути.

Чтобы подтвердить направление изменений и овладеть силой для осуществления этих новых действий, нам нужен Одиннадцатый Шаг, как ключ к поддержанию сознательного контакта, который заберёт сожаления о прошлом и страхи о будущем и позволит справиться с вызовами и трудностями сегодняшнего дня.

Тихое время молитвы и медитации с нашей Высшей Силой каждое утро перед «дневными тяжкими заботами и общими проблемами мира» дают нам позитивное отношение ко всем событиям будущего дня. Те из нас, кто выбирает развитие тесных отношений с Высшей Силой, находят, что ответы, которые мы получаем (иногда мы называем это интуитивным знанием) помогают нам выполнить наши повседневные обязательства.

Мы должны научиться выключать наш разум, открывать наше сердце, и отдавать всего себя Богу в тихое время. Это кажется сложным по началу. Но

дисциплина в победе над своеволием, хотя может быть и медленно, приходит с практикой. И такая регулярная работа необходима для максимально эффективного использования Одиннадцатого Шага.



**(4) Подготовка к чистке.** Если мы возьмём новый курс действий и станем «полностью готовыми», чтобы избавиться от наших недостатков, имеет смысл начать с чистого листа и нам необходимо приложить усилия, чтобы добраться до этого состояния.

Давайте рассмотрим несколько сфер нашей жизни, которые мы хотим исследовать и очистить, по мере того, как мы подготавливаемся к полной готовности.

Какие слова мы используем в нашей речи? Насколько мы созрели? Много ли мы ругаемся и делаем грубые замечания о противоположном поле, используем грубые и предвзятые выражения? Не сплетники ли мы? Саркастичны ли? Отпускаем ли мы грязные или рискованные шутки? Используем ли грубую лексику? Взглянем на нашу речь и посмотрим, как она вписывается в духовный подход к жизни и обретению полной готовности.

Когда мы впервые начинаем посещать собрания, многие из нас поражаются количеством произносимой ругани. Курение, брань, и высмеивание менее удачливых, кажутся обычными вещами. Мы должны внимательно это изучить. Как должен говорить человек, который принял Третий Шаг, применяет и подготавливается к Шестому и Седьмому Шагам? Попробуйте отказаться от брани. Попробуйте отказаться от грубых выражений. Попробуйте отказаться от предвзятости. Попробуйте отказаться от сексизма. Попробуйте отказаться от сплетен. Мы обретаем готовность отказаться от них, действуем «как будто», пока Бог не удаляет их.

Другая область на которую нужно обратить внимание это другие зависимые привычки. Языковые шаблоны могут войти в привычку. По-прежнему ли вы курите, употребляете много сахара, чрезмерно пьёте кофе, играете в азартные игры, злоупотребляете кредитными картами, неумеренны в сексе, водите с превышением скорости и так далее? Как эти действия влияют на наше продвижение к Богу и духовности? Означает ли практикование одной зависимой привычки поведения, что у нас всё ещё зависимый образ жизни? Вспомните, что говорится в Большой Книге об алкоголе (наркотиках, еде, сексе, азартных играх, и так далее), что он является симптомом. Это только верхушка айсберга. Мы должны внимательно изучить всю свою жизнь на наличие зависимых и вредных шаблонов поведения. Если мы собираемся отказаться от наших дефектов характера, мы должны быть готовы увидеть их все!

Рассмотрим нашу сексуальную жизнь и как мы относимся к противоположному полу (или же к нашему полу, если это ваше предпочтение). По-прежнему ли мы относимся к другим в качестве сексуальных объектов? Используем ли мы секс, чтобы изменить наше настроение? Приносим ли мы вред? Способны ли мы на духовную близость? Можно ли выявить наши истинные чувства в открытой и доверительной манере? Способны ли мы хорошо относиться к тем, к кому испытываем сексуальное влечение, но без сексуального подтекста? Какие шаблонны наших отношений?

Зависимы ли мы от кофеина? Или жевательной резинки? Или любого другого вещества? Это очень интересно, когда мы начинаем судить о вещах, которые мы считаем меньшей угрозой нашей трезвости и, следовательно, хотим сохранить. Мы действительно начинаем рационализировать и объяснять. Дело в том, что эти вещества вызывают привыкание. Замкнутый круг. Мы не можем позволить себе обманываться о курении, алкоголе, азартных играх, сексе или каких-либо других зависимостях. Все пристрастия маскируют чувства и меняют то, как мы относимся к себе и к другим. Мы должны иметь дело с ними со всеми.

Как насчет наших шаблонов в работе? Действительно ли мы трудоголики? Должны ли мы избегать нашей семьи и других вопросов, работая невероятно долгие часы? Должны ли мы рационализировать время, проведенное вдали от дома, объяснением, что

нам нужно много работать, чтобы сохранить свою работу? С экономической точки зрения сейчас тяжёлые времена, так что нужно ли нам приложить дополнительные усилия для того, чтобы оставаться в безопасности? Получаем ли мы большую удовлетворенность и смысл жизни от нашей работы? Готовы ли мы посмотреть на то, как мы работаем? Полностью ли мы удовлетворены результатами нашей работы? Работа является областью, которую многие из нас боятся исследовать. Мы могли бы сказать, что работаем, чтобы почувствовать себя лучше. Мы могли бы сказать, что работаем, чтобы избежать некоторых вещей. Мы могли бы сказать, что работа это намного больше, чем работа. Нашу жизнь на работе стоит рассмотреть.

Как насчет физических упражнений? Используем ли мы физические упражнения, чтобы изменить наше настроение? Становимся ли мы зависимыми от физических упражнений или от результатов наших занятий? Избегаем ли мы решения некоторых проблем с помощью упражнений? Как и работа, это сложный вопрос для изучения. Нам всем необходимы физические упражнения. Сколько их нужно для нас, чтобы это не было чересчур? Вот почему мы должны пристально рассмотреть их. С молитвой и медитацией, мы надеемся найти точку равновесия, которая соответствует нашему духовному намерению и нашей способности меняться.

Давайте рассмотрим на очищение для продвижения в направлении готовности.

Первое очищающее действие заключается в изучении того, что мы едим и пьём. Выберите день. Один день для исследования привычек в еде и питье. Мы смотрим то, как мы употребляем пищу, и на наши кулинарные ритуалы.

Для второго очищающего действия предлагается сделать специальную практику (ритрит), может быть в течение выходных, или хотя бы одного дня, для проведения нашего исследования самих себя и очищающего ритуала, и посмотреть на нашу решимость быть полностью готовым. Мы можем пойти в горы или на пляж. Может быть, у друга есть помещение или летний дом, который мы можем позаимствовать. Это должно быть место, вдали от нашей обычной рутины, где мы можем быть спокойными и созерцательными. Используйте отстранение, станьте максимально открытыми для всех действий, необходимых, чтобы стать полностью готовыми.

Еще одно очищающее действие, которое многие находят полезным, это день молчания. Не говорите в течение двадцати четырех часов. Не слушайте радио или стерео. Не смотрите телевизор. Не читайте, не убирайтесь дома. Не отвлекайте себя чем-нибудь посторонним. Просто будьте спокойными и открытыми. Дайте миру тихо войти в вас. Поразмышляйте над цитатой Публилия<sup>1</sup>: «Я часто сожалел о своей речи, никогда о молчании».

Следующее предлагаемое очищающее действие это период воздержания. Мы выбрали какое-то время – неделю или больше – для изучения наших сексуальных шаблонов поведения и шаблонов наших отношений. Мы учимся, чтобы стать открытыми в несексуальных отношениях. Мы внимательно посмотрим на нашу собственную сексуальность и насколько комфортно нам с ней. Будьте открыты для нашей интуиции и нашей духовности в нашей сексуальной жизни.

Последнее предлагаемое очищающее действие высвобождает беспорядок из нашей жизни. Мы смотрим в наши кладовки и гаражи. Избавляемся от хлама, который не распаковывался в течение многих лет, даже во время переездов. Отдаем его благотворительной организации. Посмотрим в наших шкафах. От всего, что не носили год или полтора, избавляемся. Дело в том, что мы крепко держимся за бесполезные вещи. Они могут быть очень важны для кого-то, кто будет использовать или носить их. Мы очищаем наш дом или квартиру. Избавляемся от тех вещей, которые мы не использовали, но держали «на всякий случай». Отпустите их. **Таким образом, мы сделаем комнату в нашей жизни для новых и интересных вещей.** Это больше, чем просто физический акт. Это символ открывания нашей жизни, умственно, эмоционально, духовно для новых вещей. Очень трудно достичь новых приключений и роста в жизни, когда наши руки заняты, держатся за багаж и хлам прошлого. Мы благодарны за то, что мы имеем в нашей

<sup>1</sup> Римский поэт эпохи Цезаря и Августа. 85 г. - 43 г. до Рождества Христова



жизни, не принимая ничего как само собой разумеющееся. Мы отпускаем то, что мы можем. Мы готовимся стать больше, и меньше, и лучше.



### **Джудит делится историей о своих попытках связанных с беспорядком:**

Когда в первый раз мой спонсор посетила мою квартиру, она была озадачена беспорядком, который у меня творился. Она говорила снова и снова о важности сохранения места, где ты живешь, в чистоте и как грязное место драматически влияет, возможно, больше на бессознательном уровне, на мой общий взгляд на жизнь и выздоровление. Я сказала ей, что просто не могла содержать свою квартиру в порядке, в результате чего жила в беспорядке все время. Я рассказала, что отдала эту проблему моей Высшей Силе, и молилась, чтобы Бог убрал мой дом. Конечно, я ошибалась тогда о роли лучей Высшей Силы в моем выздоровлении. Когда я прошла через фазу «застрять на Третьем Шаге», где я была убеждена, что если мое жизненное пространство грязно, то на то должна быть воля Бога, чтобы я жила в бардаке.

Мой спонсор и я хорошо посмеялись над моими двумя первыми попытками совладать с беспорядком в моей квартире, и так как эти идеи обычно посещают большинство из нас в процессе выздоровления, мы прогрессируем в понимании того, как Шаги работают в нашей жизни. Теперь я знаю, что если я не хочу жить в беспорядке, мне нужно молиться Богу о готовности, мужестве и мотивации, чтобы очистить свой собственный беспорядок.



Если есть области жизни, в которых мы хотим навести порядок, то мы можем сами разработать очищающее упражнение для того, чтобы навести порядок. Нет лучшего времени, чем сейчас, чтобы посмотреть на все проблемные области нашей жизни. Мы подготовились рассмотреть все эти зоны.



### **Вот пример Пэм:**

Через пять лет после выздоровления, я заметила, что моя духовная жизнь – и моя жизнь в целом – оказалась более пустой и незначительной, чем могла бы быть. С браком всё было в порядке, но он был не живой, не радовал соединением вместе двух людей в любви. Моя работа была как работа, – полна стрессов, много требований, мало удовлетворения – и я, казалось, трачу всё больше и больше времени на неё. У меня были друзья и разные увлечения, но у меня не было времени, чтобы уделить им его, и, также, у меня не было времени, казалось, чтобы уделить его себе.

По предложению моего спонсора, я решила уединиться на ретрите. Я забронировала хижину на отдаленном острове. Это был йога-ретрит, с горячими источниками и небольшими водопадами. Там был парк с горой, полной тропинок для прогулок. Место казалось идеальным, я взяла отпуск на работе, около четырех

дней. Я решила уединиться среди недели, так как не хотела, забирать время выходных у моей семьи. Я вошла в хижину. Там не было телевизора или радио. Там не было никаких обычных развлечений. Я решила хранить молчание в течение четырех дней. Я читала и созерцала. Вставала рано каждое утро и медитировала. Ходила на гору, по крайней мере, один раз в день. Делала упражнения, где изучила каждую часть моей жизни до этого момента. Как я использую язык? Насколько мне нравится моя работа? Что собираюсь делать в будущем? Какой женой я была и что собираюсь изменить и улучшить? Что делаю, чтобы заботиться о своём теле? Своём разуме? Духе?

Я постилась в течение дня, а потом я ела только здоровую вегетарианскую пищу. Я оставалась в стороне от других людей и просто сохраняла свою целостность внутри себя. Я прикоснулась к себе снова. Мне понравилось то, что я нашла. Некоторые вещи, которые обнаружила, я должна была изменить. Некоторые вещи, которые заметила в первый раз. Я вернулась из моего отшельничества готовой совершить вещи во всех сферах моей жизни, и готовой позволить им случиться, когда они произойдут.



Последняя область, на которую мы хотим взглянуть относительно Шестого Шага, это **Семь Смертных Недостатков** или **Семь Смертных Грехов**. Мы обсудим некоторые из этих дефектов в других контекстах, и пересмотрим значение некоторых из них.



Первый из семи смертных грехов **гордыня** (чрезмерная вера в собственные способности). Наше общество не до конца понимает, что такое гордыня и находится в некотором замешательстве. Религия учит нас, что гордость предшествует падению. Психология учит нас, что здоровое чувство гордости много значит для полноценного функционирования в мире. Программа учит нас, что злоупотребление гордостью и ложное понимание гордости часть большинства причин наших проблем. Не удивительно, что у нас смешанные чувства и мысли о гордыне.

При всей нынешней заинтересованности в чувстве собственного достоинства и самоуважении, есть еще один элемент, о котором стоит подумать при рассмотрении гордыни. Некоторые из нас из семей, где не учили здоровой эмоциональной речи и привычкам. Мы не получили сбалансированную картину мира и отношений, а некоторые из нас получили искаженное представление о том, где мы находимся по отношению к остальной части мира. Мы чувствовали (а многие из нас и до сих пор чувствуют) себя **гораздо меньше, чем являемся на самом деле**. Для того чтобы компенсировать это чувство, мы научились преувеличивать и лгать и раздувать наши достижения в пропорции ощущения собственной значимости. Чтобы добиться успеха, мы должны перестать думать, что значим меньше, чем другие люди. Мы говорим себе, что не недостойны, неадекватны, или не можем справиться в полной мере с жизненными проблемами. Начинаем видеть стакан наполовину полным вместо наполовину пустого. Мы должны избавиться от чувства неспособности, прежде чем сможем добиться прогресса. Мы хорошо выучили то, почему ложная гордость не дала раскрыть наш полный потенциал, так мы помним, что «Если изменим наши мысли, можем изменить и себя». Наша главная проблема находится в нашем мышлении, а не в теле.

Многие из нас до сих пор думают, что наша ценность в качестве человеческого существа в том, что мы делаем или чего мы не делаем, а не то, кто мы есть. Мы считаем,

что наша ценность в результатах – в автомобиле, которым управляем, в человеке, на котором женились, в доме, где живем, в работе, которая есть, в отпуске, который берём, в одежде, какую носим. Мы сместили акцент с «кто» на «что». Взгляд на гордыню означает получение новой перспективы и снова говорит о том, кто мы есть, а не исключительно о том, что у нас есть или что мы сделали. Некоторые из нас слышали лозунг: «Единственный человек, не дающий нам почувствовать собственную ценность это мы сами». Готовность к работе Шестого шага по гордыне начинается с понимания, что наличие здоровой гордости за наши достижения в жизни прекрасно до тех пор, пока оно связано со смирением и благодарностью. До тех пор пока мы не согласны с низким качеством выздоровления и продолжаем стремиться к лучшему, чувство гордости не причинит вреда.

Тем не менее, без контроля гордыня опасна. Слишком много людей уверены, что они «написали книгу». Они принимают ложную гордость за свои достижения и чувствуют, что им больше ничему учиться. Они хотят рассказать всем, как много они знают. Это верный способ закрыть разум, который отчаянно нуждается, чтобы быть широко открытым.

Этот вид гордости превращается в высокомерие, и отвращает многих людей. Ничего не добьешься ложной гордостью и установкой на подчинение. Мы больше не хотим иметь низкую самооценку или согласиться на меньшее. Что это значит для меня – быть человеком? Что я должен предложить другим на пути служения, мудрости, и помощи? Кем я стал, и кем я стану для того, чтобы увеличить свою ценность для остального человечества и самого себя? Мысль, которая должна быть у нас постоянно это «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет воля Твоя, а не моя».

Мы будем говорить о смирении по отношению к гордыне в Седьмом Шаге. Сейчас важно исследовать, как мы определяем себя. Какие критерии мы используем, чтобы сказать, кто мы? «Привет, меня зовут \_\_\_ и я алкоголик». «Привет, меня зовут \_\_\_ и я доктор». «Привет, меня зовут, \_\_\_ и я заинтересован в духовном росте, и хочу развить свой потенциал». Как мы определяем себя? Это говорит о том, где мы разместили гордость в нашей жизни.

Наконец, мы должны помнить, что гордости не следует опасаться. Хотя гордость указана в верхней части списка Семи Смертных Грехов, грех вызывает высокомерие или ложная гордость. Здоровая гордость является необходимой частью самооценки и роста личности. Повторим, Программа учит нас, что гордыня «идет перед паданием» в нездоровое состояние, симптом дефектов характера эгоизма, грандиозности и высокомерия.

Второй дефект **зависть** (стремление признакам статуса, способностей или ситуации других людей). Зависть является одной из форм страха. Так же, как гордость, зависть имеет много общего с достижениями других людей. Мы завидуем вещам, работе, друзьям, отношениям, статусу, и просто всему остальному, что есть у кого-то другого. Нас учат завидовать рекламодатели и средства массовой информации. Мы должны идти в ногу с Джонсами (имеется в виду: «жить не по средствам, чтобы не отставать от соседей» - американское выражение). Должны жить, как показано в рекламе пива. Должны иметь всё самое новое и самое лучшее и самое большое и самое яркое. Боимся, что у нас не будет «хороших вещей» и возмущаемся, когда они появляются у других.

Частью «вещизма» является правдоподобная ложь, что внешний лоск даст нам удовлетворение. Если у нас есть все эти приятные вещи, мы должны быть в порядке, верно? Так что, если у нас, их нет, то что-то не так, нам надо лучше пошевелиться, чтобы получить все это. Но что ещё более важно, мы должны завидовать и чувствовать себя плохо по отношению к людям, у которых есть то, чего мы хотим. Они явно не заслуживают этого. Они должны быть наркодиллерами или лжецами и обманщиками. В противном случае, как они могли бы иметь то, что хотим и заслужили мы, и все же не получили, а у них есть?

Поскольку мы стремимся к прочной и комфортной готовности измениться с помощью Шестого Шага, мы находим, что зависть является также маской для ревности. А

ревность сочетается с другими дефектами характера, такими как своеволие, нечестность, ненависть, эгоизм и обида.

Ревность представляет большую опасность в процессе выздоровления. Вид мышления, который вызывает в нас зависть, заставляет нас верить, что мир должен нам гораздо больше, чем можем заработать собственными усилиями, как бы сильно мы не старались. Повторим, когда мы завидуем другим за то, что у них есть, их положению в обществе, или людям, которые заботятся о них, мы находимся на пути к жалости к самому себе. Это состояние ума порождает не только ревность, депрессию и отношение, что «жизнь не справедлива», но и гнев против всего мира. Вскоре, ревность и гнев обратятся против тех людей, которые дороги нам. Напоминаем, что Большая Книга называет *ревность, самой страшной из человеческих эмоций*.

Зависть очень легко подхватить, если вы чего-то сильно хотите. Нас учат *желать*, а не *заслуживать*. Просто потому, что если мы хотим, должно означать, что можем получить, не так ли? Вселенная работает по принципу – ты будешь пожинать то, что посеял. Но нас учат, если мы просто захотим чего-то достаточно сильно, то мы можем это получить, а если мы не получаем этого, значит, что-то произошло не правильно. Не удивительно, мы становимся разочарованными и подавленными, ведь мы думаем, что достаточно просто хотеть чего-то, чтобы это у нас было. Ошибка.

Те же правила действуют для всех. Мы можем получить почти всё, что нам нужно в жизни. Но мы не можем реально получить всё, что мы хотим. Мы должны научиться быть избирательными и работать для того, что мы хотим. Нужно постоянно сеять семена, и тогда растения будут расти. Чем больше семян мы посеём, тем больше будет всходов ... учитывая надлежащее питание, уход, солнечный свет, воду и почву. От нас зависит, чтобы тратили время и энергию, чтобы посадить семена. А от Бога зависит погода и почва. Так же, как и в Шестом и Седьмом Шагах, Божья часть так же важна, как и наша. Мы должны делать свою работу, Бог предоставляет среду и возможность – силу, направление, готовность и учителей.

Если зависть это большая часть нашей жизни, посмотрим на то, как избирательны мы были, и как мы сеем. Нам нужно посадить семена, прежде чем ожидать сбора урожая. Давайте посмотрим на то, как выглядит наша способность порадоваться достижениям и победам других. Чувствуем ли мы себя хорошо при торжестве кого-то другого? Мы надеемся на это. Это большой шаг на пути преодоления зависти.

Нам напоминают о вековой мудрости: «Нет сильнее страсти, настолько прочно укоренившейся в человеческом сердце, как зависть». В прошлом, когда мы пили, употребляли или дурно себя вели, наша самооценка была снижена до точки ощущения того, что мы хуже, чем окружающие нас. Мы погрязли в наших личностных дефектах бесполезности, неловкости, печали и жалости к самому себе. Мы завидовали тем, кто имел то, что чего у нас не было.

Зависть принесла ненависть, ревность, гнев, страх, неуважение и недоверие. Мы хотели неудач и катастроф для людей, которые стали успешными или добившихся чего-нибудь в жизни.

До Программы, многие из нас хотели то, что имели другие, но мы не знали, как это получить. Теперь мы довольны чудесам, которые получаем в процессе выздоровления. **Мы обнаружили, что делать более важно, чем иметь, и что жизненный опыт важнее, чем обладание чем-нибудь.** Готовность к работе над завистью даёт сострадание, сочувствие и любовь.

Следующий дефект **обжорство** (потребление большего, чем требуется). Многие из нас не могут сбалансировать наши пищевые привычки. Имеют пристрастие к сахару и углеводам. Мы перееедаем и сидим на диете, и снова перееедаем и снова сидим на диете. У нас проблема с чрезмерным перееданием. Мы жадны в нашей привычке к еде, которая влияет на здоровье. Мы не пробовали сочетать физические упражнения, питание и духовные практики, необходимые для формирования плана жизни, который даёт энергию, здоровье, силу, и выносливость. У нас плохие привычки заботиться о своем храме духа. Если мы ненасытны, то мы никогда не удовлетворены.

Важно рассмотреть все наши привычки в контексте становления *полностью готов*. Если у нас одна маленькая склонность или одна маленькая плохая привычка или один маленький дефект, это означает что мы чуть-чуть зависимые? Как мы можем заявлять о трезвости, если мы по-прежнему придерживаемся других зависимых привычек или дефектов характера? Важно, что мы понимаем, что Шестой и Седьмой Шаги не только об алкоголе или наркотиках, или переедании, или азартных играх, или сексе. Они о приведении нашей жизни в соответствии с принципами Программы. **Наша честность в работе по этим Шагам прямо пропорциональна нашему желанию позитивных перемен.** Не колеблетесь. Пожалуйста, будьте готовы взглянуть на все это.

Следующая привычка рассмотрения – это **лень** (уклонение от физической или духовной работы), которая является духовной провололочкой во всех областях нашей жизни. Мы слышали, что промедление это искусство идти в ногу со вчерашним днём. Многие из нас были постоянными прокрастинаторами (*от суц. Промедление прим. пер.*), прежде чем мы начали Программу Двенадцать Шагов. Зависимость создало привычку затягивать, поскольку пока у нас было соответствующее состояние или деструктивное поведение, всё остальное могло подождать.

Теперь мы знаем, что действие действительно волшебное слово. Лозунг «Тише едешь, дальше будешь» не означает, что мы «сложим руки и ничего не делаем». Это означает сделать что-то, но сделать это тогда, когда наша Высшая Сила покажет нам, что пришло время. Медленный рост, медленный успех в изживании наших недостатков характера, не означает затягивание.

Мы не можем вешать свои проблемы на других людей из-за страха быть осмеянными. Нам нужны ответы на ранней стадии нашего прогресса. Когда мы хотим попросить о помощи в решении, мы должны задавать вопросы ясно и прямо. Мы знаем, что друзья всегда дадут нам право на ошибку и быстро поправят ошибки в наших умозаключениях. Мы делаем сегодня то, что призваны сделать сегодня. Многие из нас думают, что у нас нет никаких проблем в этой области, потому что мы упорно работаем на нашем рабочем месте. Насколько мы ленивы в наших отношениях? Какова нагрузка дома? Как насчет нашей духовной практики? Должны ли нести нагрузку и здесь? Тратим ли время и усилия, чтобы расти и развиваться, или же мы делаем это формально, не так ли? Что можно сказать о других областях нашей жизни? Должны ли мы продолжать расти умственно, эмоционально, физически? Дисциплинированы ли мы в отношении нашего времени? Лень это вор времени. Недостаток характера откладывать действия «пока ситуация не улучшится», является одним из самых разрушительных обходных путей, которые мы можем сделать. Задержки никогда не решают проблемы, они только затрудняют достижение успеха. Если мы не рассказываем о наших проблемах другим людям и не решаем их, мы можем быть уверены, это вызывает стресс и непонимание.

Довольно часто, мы откладываем наше обращение за помощью из-за страха, что другие будут смеяться над нами. Это жалость к себе в действии. **Решения приходят от прямых и конкретных действий.** Мы всегда помним, что другие в нашей группе дают нам «право на ошибку», осознавая, что изменение направления всегда возможно для тех, у кого есть проблемы. Затягивание решения вопросов тратит впустую драгоценное время.

Проволочки и задержки в работе над Шестым и Седьмым Шагами, в чём мы только что убедились, делают наши проблемы еще хуже. Мы помним, что **решения** приходят от принятия мер. Лень не только в результатах – речь идет об усилиях. Прикладываем ли мы все усилия ко всему, что мы делаем? Это, безусловно, стоит посмотреть в нашей жизни.

«Я сделаю это завтра» привычка, которая заставляет нас всегда отставать от графика. Если вчерашняя работа становится сделанной только сегодня, то когда будет сделана сегодняшняя работа? Она подождет, конечно, до-завтра. Можем ли мы нагнать? Нет. Проволочка входит в привычку. Возникает черное облако над нашей головой из чувства вины, тревоги и беспокойства. Закрадывается чувство неудачи.

В программе, мы говорим о принципе жить только сегодня. Мы стараемся сделать сегодняшнюю работу сегодня. Что если мы отложили начало работы? Ничто не даст нам удовлетворение, если мы не видим ценность работы. Удовлетворение от нашего дня

приходит от сделанной работы вовремя и достижения нашей цели **только на сегодня**. Если бы промедление имело эффект только на нас, это было бы не так плохо. Но это увеличивает нагрузку на тех, кто вокруг нас. Плотный график оставляет мало времени для разговоров или отдыха после еды, нет времени, чтобы вписаться в семейные мероприятия. Откладывание на потом имеет тенденцию блокировать нас от общества, даже от людей на группах. Как мы можем поделиться, когда мы находимся в состоянии ума, озабоченного нами и нашими проблемами?

Работа над этим дефектом характера позволяет нам участвовать в нашей личной и общественной жизни. Всё, что нужно, это способность концентрироваться, чтобы использовать правильно наше время. Это самоконтроль. Это программа в действии. Четвертый Шаг говорит о наших природных инстинктах, который стали необузданными. Мы должны получить контроль над нашими инстинктами. Когда мы устаём, мы чувствуем беспокойство. Эти чувства приходят от стресса и напряжения, что всё вокруг рушится. Но чувство беспокойства также исходит от духа, страдающего от недоедания, духа, который никогда не успевает уйти в тихое место и немного отдохнуть. Нас не хватает на сегодняшние проблемы, как же сделать двойную работу завтра?

Бенджамин Франклин сказал: «Вы любите жизнь? Тогда не расточайте время, потому что жизнь состоит из этого вещества». Двенадцать Шагов одинаковы для всех. У нас всех есть выбор, у нас есть инструменты для избавления от привычки затягивать и опаздывать, чтобы мы могли освободиться и духовно расти в нашей жизни.

Следующий дефект для изучения является **корысть** (стремление к материальному богатству или выгоде, игнорируя при этом сферу духовной жизни). У нас в обществе есть искаженное представление о желаниях. Зависть, жадность (или скупость, гордыня, алчность) культивируется рекламой и средствами массовой информации. Мы должны обладать тем, что имеют другие. Мы должны иметь, держать, хватать и крепко держаться за все, что можем. Посмотрите, что за этим стоит, – как правило, страх. Разве не телевизионные ролики заставляют нас бояться, что мы «меньше чем или хуже чем», если у нас нет рекламируемого продукта?

Другой смысл этого слова – домогаться зависти другого человека. Неуместное желание чужого поощрения или вещи, это жадность. Мы жаждем все время. Важно изучить это в нашей жизни.

Жадность порождает стяжательство, алчность и скупость. Как это проявляется в нашей жизни? Это очень важные вопросы. Это ставит под сомнение весь наш взгляд на мир, людей в нем, и отношения с ними.

Жадные ли мы? Должны ли мы хватать, достигать, тянуть все, что мы можем за счет других и самих себя? Ценим ли мы то, что имеем? Является ли статус для нас важнее, чем содержание? Действительно ли мы больше заинтересованы в удержании и получении силы (значимости), чем в достижении и реализации нашего потенциала?

Мы задаём больше вопросов, чем отвечаем здесь, но это важная часть процесса, чтобы мы стали *полностью готовыми*. Мы должны иметь достаточно точное представление о том, как рассматривать жизнь и работу, если мы хотим быть в состоянии отпустить наши недостатки и помочь в преобразовании и изменении. У большинства из нас нет времени, чтобы внимательно изучить нашу жизнь и стиль жизни. Мы делаем основные предположения в начале жизни и отталкиваемся от них, редко сомневаемся, если их надо поменять, или если они были эффективны изначально. Многие из нас приняли ценности и методы наших родителей на веру (хотя мы думали, что мы восстали и изменили их), а, оказывается, живём очень похоже на то, как они прожили свою жизнь. Важно убедиться, что мы знаем, какую жизнь мы живем, если мы хотим изменить её. Именно поэтому выполнить Пятый Шаг столь необходимо. *Двенадцать Шагов дают нам прекрасную возможность для позитивных изменений в нашей жизни.*

Принимая помощь Бога, мы учимся ясно думать, честно изучать нашу жизнь, играть справедливо и щедро раздавать. Наши ценности меняются в процессе выздоровления, так как мы становимся менее эгоистичными и более **полезными**. Ценности это экран, через который мы видим изменения в жизни. Мы больше не спрашиваем только то, что каждый

может сделать для нас; мы также спрашиваем, что мы можем сделать для них. Мы больше не ищем решений, которые комфорты только для нас; мы ищем решения, которые будут полезны также для других. Мы чувствуем себя лучше, когда помогаем другим. Мы узнали из Программы, что счастье, которое мы искали на протяжении всей нашей жизни завернуто в служение другим. Нашим самым ценным отношением является то, которое у нас есть с нашей Высшей Силой, поэтому мы ищем ситуации и людей, которые приводят нас в более тесный контакт с Высшей Силой.

Ценности, которые находим в работе по Программе, отличаются от тех, которых мы когда-то придерживались. Каждый день приносит новую возможность работать над нашими дефектами характера, потому что наши ценности больше не меняются с каждым проявлением фантазии. **Наша жизнь теперь значит кое-что, и мы стремимся сознательно улучшать ее, опираясь на духовные принципы.**

Исследуем следующий дефект – **похоть** (чрезмерное стремление к удовольствиям тела). Пол, и многие вопросы, связанные с сексом, могут быть наиболее недооцененной и запутанной областью в выздоровлении. Большинство из нас никогда не обучались на тему интимности, поэтому не будем путать секс с любовью, а похоть с желанием. Для многих из нас, использовать секс и похоть, как самоутверждение. Секс, любовь, интимность, близость – все это смешано у нас в голове и мы не понимаем разницу между ними и как правильно себя вести.

Как свидетельствуют данные, генетика играет ключевую роль в определении предрасположенности к алкоголизму и зависимости. Однако существует множество недавних исследований приходящих к выводу, что многие зависимые люди пережили насилие и дисфункциональные ситуации. **Хотя многие из нас побывали в менее чем идеальных семейных ситуациях, наши спонсоры в АА напоминают нам, что мы, а не наша семья, работают по Шагам, поэтому мы должны исправлять ошибки прошлого.**

Нам становится понятным, что раз мы никогда не учились совладать со своими чувствами, то мы должны были найти способ, чтобы справляться с ними – наркотики, секс, алкоголь, или что-то ещё. Если мы вышли из семьи, где было множество запретов; секретов; унижения; репрессий и подавления; где нас физически, эмоционально или сексуально обижали; то мы просто не можем иметь нормальные и продолжительные отношения.

Многие из нас путают секс с интимностью. Многие из нас думают, что быть сексуальным это то же самое, что и быть любимым, из-за этого они разочаровываются снова и снова. Многие из нас используют секс, чтобы выразить агрессию и ненависть к противоположному полу. Мужчины, обращаются к порнографии, постоянно находясь в фантазиях и очень мало живя в реальности...

Реклама и средства массовой информации формируют наше восприятие того, что является и не является нормальной жизнью в любви и как люди относятся друг к другу. Если мы росли без хорошей модели близости между нашими родителями, мы можем принять за правду всю ерунду, что видим по телевизору, в кино, и печати. Мы можем поверить, что люди так на самом деле ведут себя и относятся в реальной жизни. Если это так, то мы в долгом и запутанном путешествии в реальность.

Похоть, и все области, связанные с любовью и сексом, это области, которые мы должны внимательно изучить в свете наших духовных ценностей. Что мы действительно думаем о других людях? Являются ли они для нас объектами, которые будут использованы и выброшены? Объектами для ласк и игр? Или же это люди, с чувствами, сердцем, душой, которые заслуживают быть желанными, чтобы их лелеяли и заботились, точно так же, как мы хотели бы? Как мы относимся к людям, которых мы любим? Тепло, открыто и с уважением?

Это естественно иметь сексуальные влечения и желания. Это часть нас, как духовных существ, способность выразить свою любовь через тело – открыто, нежно, страстно, и свободно. В свете наших духовных принципов, нам важно изучить

моногамию и все аспекты того, чтобы быть духовным человеком, у которого есть сексуальная энергия.

Нам напоминают, что говорит Большая книга о сексе на странице 68.

«Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы и жить в соответствии с ними. Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением».

Всё что происходит от Высшей Силы, мы должны принимать с уважением и с благодарностью. Наша сексуальность имеет неограниченный потенциал для блага. Но мы так часто обращали эту силу на себя и были разрушены ей или позволили ей разрушать других.

Шестой и Седьмой Шаги позволяют изменить наши чувства по поводу секса, так что эти новые чувства стимулируют полезные взаимоотношения. Когда мы с нашей Высшей Силой, наше своеволие не вызывает бунт сексуальной жизни. Наше духовное пробуждение омывает все наши отношения, даже самые нежные и личные.

Работая над нашими собственными недостатками, позволяет получить новое чувство уважения. Мы узнаем, что мы действительно можем любить глубоко. Мы обнаружили, что сексуальность является мощной, животворной силой, которая обогащает, связывает, и обязывает нас по отношению к особенному человеку. Нам больше не придётся сгорать со стыда и вины за неконтролируемую самостоятельную инициативу похоти. Мы можем обнаружить удовольствие в нашей Богом данной сексуальности, рассматривая себя и других с честью и уважением.

Быть духовным не значит быть холостяком и целомудренным. Это может включать в себя и эти элементы по разным причинам и практикам, но наше тело свято, как и дух, и может праздновать дар любви также полностью в гармонии со всеми аспектами духа и любви.

Нам нужно внимательно посмотреть на то, как мы относимся к людям. Любим ли мы противоположный пол? Боимся ли мы или ненавидим свой собственный пол? Как мы идентифицируем себя как сексуальное существо? После того, как мы находимся в отношениях с кем-то, как меняется наше поведение? Проявляем ли мы уважение к другому человеку и отношениям? Опять же, чем больше мы знаем о наших способах борьбы с миром и людьми в нём, тем лучше мы сможем стать «полностью готовыми».



### **Питер делится своими наблюдениями по поводу отношений и выздоровления:**

Мой первый спонсор был очень интересный парень. Он был в Программе некоторое время, жесткий бизнесмен и привык жить быстро и свободно. Он был женат долгое время на одной и той же женщине и имел довольно сексистские (женофобские *per.*) идеи. Он, ещё один парень, и я часто встречались друг с другом, вместе работали, и видели друг друга в обществе, иногда с женами.

Мой первый спонсор имел обыкновение посещать Лас-Вегас довольно часто со своим братом и его отцом и другим моим другом. Когда они бывали в Лас-Вегасе, они снимали проститутку. Никто из них не видел в этом обмана своих жен, потому что это были «профессиональные» отношения.

Это, однако, заставило меня задуматься. Я стал осуждать моего спонсора за его поведение, но как сильно отличалось его поведение от моего чтения Плэйбоя и просмотра дамского белья в календарях. Была ли большая разница между рационализацией «профессиональных» отношений и такой же рационализацией в журнале или календаре? Не делает ли это по-прежнему сексуальный объект из



человеческого существа и не задевает ли это мои нынешние отношения? Что это даёт мне в моих текущих отношениях с Богом?

Я действительно должен был обратиться за помощью, чтобы стать полностью готовым, чтобы отпустить свои взгляды и убеждения о сексуальности и любви, которые были женофобскими, принижёнными, и не соответствовали моим духовным ценностям. Я хочу быть в соответствии со своими ценностями. Я должен попросить о помощи.



Последний дефект или смертельный грех, который мы рассмотрим, это **гнев**. Гнев является сложной эмоцией для многих из нас из-за того, как нас учили подавлять гнев в детстве. Так как у нас не было возможности выказать наш гнев по отношению к взрослым, многие из нас научились отрицать, сдерживать, заменять, и подавлять гнев. Ко многим из нас это относится до сих пор. Мы никогда не считали себя сердитыми людьми. Мы были «вспыльчивы» и иногда выходили из себя, но мы, конечно, не думали, что мы находимся в гневе.

Одна из многих лозунгов программы говорит: «**Гнев это враг номер один**». Многие из нас вскармливали давние обиды. Каждый раз, когда мы думали о них, мы злились. Гнев очень опасен, потому что он вспыхивает без причины. Он питает сам себя, пока не сокрушит все другие эмоции. **Гнев это яд**.

Когда гнев берет верх, он действует с неконтролируемой яростью. Мы говорим, чувствуем, и делаем, раздувая всё. **Гнев – это эмоциональное опьянение**.



### **Сара делится своим опытом по поводу гнева и обид:**

Я всегда знала, что я вспыльчива и у меня был короткий фитиль, но я никогда не думала про себя, что я в гневе. Предполагаю, что я должна была понять, что у меня была проблема с гневом, когда я впервые попала в ребцентр. Я была зла, когда мне сказали, что я не могу пить. Я была там, потому что у меня проблемы с наркотиками, и как они посмели сказать мне, что я не могу больше пить. У меня было мятежное состояние, особенно в отношении авторитетных людей.

Я пользовалась в моём гневе одним из двух способов: была горячей, взрывной, разъяренной, враждебной или яростной; или была холодна, отвергая и подавляя свой гнев. Я узнала, что эти два способа были неумелыми и негативно воздействовали на мою жизнь. Я была очень саркастичной – до сих пор работаю над этим, потому что определением сарказма является «резкое, часто ироничное замечание с намерением ранить», и это идет вразрез с моими ценностями. У меня было много громких споров с драками (жар), или же тяжелые депрессии, головные боли и боли в животе (холод).

После того как я провела два года «пытаясь не стартануть», в Программе (обычно у меня были срыв раз в шесть месяцев), я решила, что у меня были какие-то дефекты характера, которые я должна исправить. Я увидела так много гнева внутри себя, что мне было стыдно за себя и моё поведение. Я также считала, многое случилось со мной не по моей вине, что я была жертвой. Это вызвало у меня боль, которой я никогда до этого не испытывала. У меня также был большой список обид.

Шестой Шаг говорит о принципе готовности, и я стала готова внести некоторые изменения. Мне нужно было иметь дело с дефектами характера сарказмом, страхом, яростью, контролем и гневом. Для меня это означало не делать того, что я хочу сделать.

Седьмой Шаг говорит о смирении, и я знала, что мне нужна помощь, чтобы получить хорошие вещи: счастье, радость, свободу, честность, бескорыстие и чистоту. Я думала, что моя задача делать то, что я не хочу делать. Мне нужно действовать исходя из любви, а не из-за страха или гнева.

Я решила, что пришло время измениться. Я прислушалась к совету кого-то в Программе, и пошла на пятидневный семинар по гневу и обидам. Узнала искусные способы борьбы с гневом. Так как гнев проистекает из страха то, если я определю страх, то смогу справиться и с основной проблемой. Я также использую медитацию как способ справиться с гневом; сосредотачиваюсь на дыхании и использую другие методы простить себя или улыбнуться в ситуациях, которые заставляют меня сердиться.

Что касается моих обид, я решила вернуть контроль над своими чувствами и отпустить мою потребность наказывать людей, которые обидели меня. Мне больше не пришлось заново чувствовать боль от моих старых заноз. Однажды вечером после собрания, кто-то сказал мне, что **обида это когда я, принимаю яд и ожидаю, что умрет тот, человек, на которого я злюсь...** Пора отпустить и впустить Бога. Мой спонсор предложил, чтобы я помолилась за людей, на которых я обижена, попросила Бога, дать им то, чего они заслуживают, и, в конце концов, просить Бога дать им то же, что прошу для себя.

Быть честной по поводу моего гнева, сначала сама с собой, а затем и с другими, позволило мне осознать свои ошибки и разобраться с гневом. Я не сделала эти изменения за одну ночь, и не делала в одиночку. С моей Высшей Силой, как моим путеводителем, я медленно начала процесс изменения. Теперь, через восемнадцать месяцев трезвости, я становлюсь тем, кем Он хочет, чтобы я была. Я считаю, что **«самые успешные годы моей жизни ещё впереди»**.



То, что мы в процессе выздоровления не означает, что мы не будем сердиться, но Шаги Шестой и Седьмой дают нам процесс работы с гневом. Мы узнаём, что обычно гнев подогревают страх и чувство вины. Мы можем растворить гнев. Средство от страха это вера, ибо вера означает мужество. Когда мы готовы заменить свой гнев верой, страх и чувство вины, которые вызывают гнев проходят, и мы избавляемся от гнева.

Мужество это то, что заставляет нас поступать правильно, даже если никто не делает так. Мы можем обрести счастье в окружении тьмы; можем быть более любящими посередине ненависти и зависти, и более спокойными в окружении хаоса, страха и гнева. Принципы Шестого и Седьмого Шага помогают нам действовать, основываясь на наших принципах, а, не исходя из окружающих обстоятельств. Мы узнаём, что любой акт мужества может привести к будущей победе для себя и других. Мужество, которое мы хотим, берёт свою силу от веры, а не от храбрости или физической силы. **Пусть истина и вера, наша готовность, и смирение дадут нам мужество, и когда страх постучит в наши двери, мы откроем их и пройдем с мужеством через этот страх.**

Слово, которое часто можно услышать на собраниях это «готовность». Тем не менее, готовность сделать что-то не может существовать без конкретных действий, и это требует мужества – мужества, чтобы построить личность. Это мужество, которое превращает возможность в реальность и уверяет нас, что прогресс в улучшении нашего характера возможен. Опыт учит нас, что мужество держит наши дефекты характера под контролем.

Когда храбрость ведёт нашу готовность, мы можем быть уверены, что мы будем, не только способны осуществить задуманное, но что мы также достойны этого. Зная, что цель стоит того, у мужества в союзниках есть настойчивость и внимательность, даже, несмотря на то, что мы можем двигаться против течения общественного мнения. **Многие из людей, с которыми мы вступаем в контакт в жизни, которые не живут по какой-либо программе или вере, думают, что Двенадцати Шаговый образ жизни Шагам это банальный образ жизни, полной глупых лозунгов и идей. Мы не можем быть**

**обеспокоены мнением о нашем образе жизни, даже если другие думают, что это банально, потому что Двенадцать Шагов подарили нам саму нашу жизнь.** Мы преодолеваем наши страхи по поводу наших опасений и работаем в направлении цели. Это помогает нам помнить, что часто мужественный человек, это человек, который молится, но просит Бога о силе действовать, несмотря на страх.

Дело в том, что под всеми отрицаниями и рационализациями, большинство из нас были в постоянной ярости и кипении. Многие из нас в процессе выздоровления, несут огромный багаж из злости и обиды, даже не осознавая этого. Многие из нас заталкивают гнев по глубже, как бы «загоняя голодных собак в подвал». Рано или поздно, мы открываем дверь в подвал, чтобы выпустить немного гнева, и голодные собаки выбегают наружу. Мы двигаемся в агрессии несоизмеренно тому, что привело нас в гнев. И большую часть времени мы не имеем понятия о том, что произошло.

Гнев является общим недостатком в наших отношениях и личностях. Как и все другие дефекты характера, гнев становится всё более вредным, чем дольше он копится. Если не давать ему выхода, он может истребить все наши благие намерения. Мы должны «снять груз с наших плеч», прежде чем он достигнет нашего горла.

Как мы можем создать стабильность в своей жизни и сформировать достойные отношения с собой и людьми, если мы не вынесли гнев наружу, работая по Шестому и Седьмому Шагу? Отпустить скрытый гнев и вернуться в спокойное состояние ума является одним из первых шагов в поиске гораздо более комфортного и приемлемого мира с жизнью.

Мы считаем, что «освобождение от гнева» через путь Шестого и Седьмого Шагов это путь, чтобы стать свободнее и счастливее. Мы по-прежнему делаем ежедневные личные оценки нашего духовного роста путем отслеживания своего гнева. Старая прописная истина гласит, что делать, когда мы станем злиться – считать до десяти – помогает нам практиковать процесс капитуляции Шестого и Седьмого Шага и лучше подходит в работе с гневом адекватным образом.

Гнев и страх тесно связаны между собой, и многие из нас в программе научились перебарывать наш страх выпивкой, наркотиками, продуктами питания, а также многими другими видами поведения, влияющими на настроение. Теперь, когда мы находимся в выздоровлении, мы должны изучить новые способы справиться со страхом и гневом. Нам нужно научиться здоровым способам выражения гнева.

Один из самых больших рисков для человека в выздоровлении – это **праведный гнев**. Мы становимся очень опасны для себя и других, когда мы «правы». Когда мы считаем, что мы «правы», то мы можем начать вести себя с человеком, который «не прав», так как мы пожелаем. Чем больше мы уверены в своей «правоте», тем больше вреда мы можем принести своим поведением себе и окружающим, которые «не правы». Особенно, если мы любим этого человека, это значит, что мы можем действительно вызывать хаос во имя того, чтобы быть «правыми».

Большинство из нас никогда не узнает, что «быть правым» не означает исключительность. Есть много способов быть правым. Мы просто предположили, что существует только один путь. Нас учили наши родители, окружающие, школа. По мере того, как мы двигаемся в нашу духовную сущность, мы обнаруживаем, что «быть правым» является клеткой, а не свободой. «Быть правым» это «возможность на улучшение», а не лицензия (оправдание) на злость и претензии. Каждый из нас имеет уникальные возможности, и, слава Богу, уникальный способ быть «правильным». Мы должны научиться умерять свой гнев и научиться открывать наши умы и сердца к различным точкам зрения. Это не означает, что мы не будем сердиться. **Это просто означает, что мы не будем причинять боль другим так часто нашей «правотой».**

Глядя на гнев как недостаток характера, важно понимать, что гнев является нормальной эмоцией. Отрицать весь гнев во имя духовного роста, является также нездоровым поведением, как и сердиться всё время во имя того, чтобы быть правым. Мы злимся. Нам нужно научиться выражать свой гнев здоровым, не повреждающим образом. Неприемлемое и не соразмерное выражение гнева, это дефект, вызывающий вред для нас и других.

Это было на собрании, где человек с большим сроком трезвости произнёс: «Я наказан моими недостатками характера, а не потому, что они у меня есть». Новички могут быть озадачены этим комментарием в течение длительного времени. Как мы можем быть наказаны нашими недостатками? Тогда их осеняет. Наши дефекты мешают нам стать тем, кем мы можем стать, и они ограничивают нашу способность расти. Джо McQ (Joe McQ) напоминает нам: «Когда мы сделали первые Пять Шагов, многие люди делают ошибку, обратившись к Богу и ожидая от Бога, что Он сделает за них Шестой и Седьмой Шаги. Но это наши Шаги – Бог не должен делать за нас Шаги Шесть и Семь. Мы делаем их». Отсутствие силы – вот наша дилемма. Гнев (и шесть других грехов) блокируют нас от Бога. Без Бога нам не хватает силы жить.

Другая точка зрения – история о том, как Будда говорил с одним из своих учеников о гнев. Будда сказал, что гнев, как собирание горящих углей с намерением бросить их на другого человека. Мы те, кто обжигаемся в процессе. Пока мы донесем гнев до другого человека, мы сами обгорим.



### **Давайте послушаем Джо:**

До начала моего выздоровления, пять лет назад, Семь Смертных Грехов точно описывали мой характер. После моей последней выпивки, я обнаружил, к моему изумлению при пробуждении, что Семь Смертных Грехов точно описывают человеческую природу. Смогут ли Шаги Шесть и Семь изменить мою человеческую природу? Я сомневался в этом. Итак, у меня ушло четыре года моей убогой сухости, чтобы добраться до молитвы Седьмого Шага.

Медленно, очень медленно, в темпе гусеницы, я понял, что Бог трансформирует меня. Прежде, чем я даже полностью осознал это, в моем поведении произошли изменения.

Как писатель, писатель-алкоголик, я гордился своей работой. Моя гордость далеко превзошла мои достижения. Мое эго всегда жирнее, чем мой банковский счет. Через выздоровление, я научился писать то, что мне нравится и любить то, что пишу. Я больше не тянулся к пресловутой главной цели, не тосковал, чтобы написать следующий бестселлер нации. Я опустил свои взгляды и нашел свою истинную нишу. Я доволен, и, таким образом я люблю себя больше. Сюрприз! Седьмой Шаг превратил гордость в чувство собственного достоинства.

Я уже говорил о стремлении к литературной славе и богатству? Ну, я никогда не работал для выполнения этой цели. Я писал за деньги. Моим единственным мотивом была личная выгода. Не больше, не меньше. Сегодня я пишу от сердца, держа в уме, как мои произведения могут сделать лучше и насыщеннее жизнь моих читателей. Сюрприз! Забота и взаимопомощь заменили эгоизм.

Когда я был алкоголиком-пьяницей, я твердо верил, что похоть была естественной частью человеческого естества. Я часто писал высоко о ней, с

использованием приемлемых эвфемизмов<sup>2</sup>, таких как «эрос», «страсть», «горячая любовь» и «жгучее желание». Так было до трезвости и до моего третьего брака, пока я смог «уважать», «доверять», «обожать», «слушаться» или «быть достойным» любящей женщины. Мое грандиозное эго стало гораздо менее грандиозным. Сейчас я наслаждаюсь тем, что я когда-то думал противоречивым и невозможным: моральным сексом. Сюрприз! Любовь победила похоть.

Гнев был мое второе имя. Месть было названием моей игры. Мои прибаутки: «Я им покажу!», и «Что они о себе думают?», и «Это им не сойдёт с рук!». Это необходимость наказывать других ослепила меня, и я не видел прав других людей. Трезвый, я узнал, что все люди такие же, как и я. Сюрприз! Гнев уступил толерантности.

Я был обжорой для всего чувственного, включая «удовольствие» опьянения. Как оказалось, я был действительно мазохистом, пил что-нибудь от пива и вина до виски и (однажды у меня была сильная жалость к себе и не было денег) лосьона после бритья. Я хотел больше всего быть на виду, независимо оттого, что это было. Я был хуже, чем неимущий ребенок, потерявшийся в неохраняемом магазине конфет. Я был ненасытной губкой. Сегодня, благодаря Седьмому Шагу я больше не молюсь, чтобы иметь то, что я хочу; я молюсь, чтобы хотеть то, что у меня есть. Сюрприз! Принятие вытеснило обжорство.

«Не делай сегодня то, что можешь отложить до-завтра». Помните такие советы в барах? Я помню. Уже в трезвости, я обнаружил, что мешкал с Шагами, медленно читал, изучал и понимал Программу, изложенную в Большой Книге, малодушничал в посещении собраний – другими словами, еле волочил ноги. Вот почему у меня ушло четыре года, чтобы добраться до седьмого Шага. Тем не менее, я обнаружил, что предпочел бы провести собрание, чем смотреть телевизор, что предпочитаю Большую Книгу романам, что предпочел бы молиться, чем думать. Сюрприз! Радость жизни заменила лень.

Сегодня, я смотрю на зависть как невероятную печаль, которая подавляет меня, когда другие бывают успешными. Я был лицемерным и безумно ревновал «великих людей» ни разу не посмотрел на время, энергию и работу, которую они вложили в успех. Меня просто возмущали их «удачи», «связи» или «тайны». Сегодня я восхищаюсь трудолюбием людей, которые делают это. Был момент, кстати, когда я возмущался и завидовал людям, которые были долго в Программе. Теперь разрешаю им служить примером для меня. Сюрприз! Я держусь победителей. Зависть заменяется вдохновением.

Сегодня я живу в ежедневном состоянии удивления, как Шестой и Седьмой Шаги работают на меня. Я отдался духовному процессу, который нейтрализует дефекты характера. Когда-нибудь, может быть, они будут удалены. Как я уже сказал в начале, я двигаюсь как гусеница, очень медленно. Но это сегодня, это хорошо, и это устраивает меня. Да, я гусеница, которая движется к духовному прогрессу. Я вью мой кокон, а Бог превращает меня в бабочку. Это обещание Бог всегда исполняет.



Мы рассмотрим составляющую роли гнева в нашей жизни и на соответствующее выражение гнева. Во всём ли мы правы? Всё ли нас действительно расстраивает и заставляет осуждать? Действительно ли люди нас боятся? Должны ли мы наказывать

<sup>2</sup> Слово или выражение, заменяющее другое, неудобное для данной обстановки или грубое, непристойное.

людей нашей правотой? Мы посмотрим на гнев и его последствия, а затем перейдем к становлению быть полностью готовым отпустить его.

Сейчас настало время перевести эту дискуссию в равновесие и подготовиться, чтобы перейти к Седьмому Шагу. Мы задавали много трудных вопросов. Мы рассмотрели некоторые довольно сложные области жизни.

Мы решили искать чрезмерности в нашей жизни. Теперь мы готовы принять меры. Что именно это значит?

Можете ли вы понять, почему в книге *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций говорится*, что это Шаг, который отделяет мужчин и женщин (победителей) от мальчиков и девочек (проигравших)? Это проверка на готовность к переменам. Готовы ли мы изменить наш образ жизни или нет? Это не предложение «может быть». Это серьезное решение. **Давайте заполним эту большую эгоцентричную дыру в нашем существе духовной полезностью.** Возможно, многие из нас приблизились к этому Шагу, но не многие следуют ему в активной манере. Скорее всего, в нас могут все ещё бороться некоторые довольно серьезные недостатки характера. Этот шаг требует готовности взять обязательства и конкретных действий. Нет лучшего времени, чтобы добраться до него, чем сейчас.

Как мы поняли из Двенадцати Шагов, главный активатор наших дефектов – эгоцентричный страх. В основном мы опасаемся, что потеряем то, чем мы уже обладаем, или не в состоянии получить то, что хотим. Если жить на основе неудовлетворенных требований, то мы, очевидно, находились в состоянии постоянного беспокойства и разочарования. Таким образом, получается, что у нас не будет мира, если мы не в состоянии уменьшить эти требования.

Мы слышим в программе, что страх F.E.A.R. (**F.E.A.R** – страх. Первые буквы Frustration, Ego, Anxiety, и Resentment) - это - Разочарование, Эго, Тревога, и Негодование. Мы не хотим вернуться к жизни, которую мы вели до выздоровления, но страх никогда не должен быть причиной, почему мы не возвращаемся. Страх удерживает нас от того, чтобы открыться Программе и от того, чтобы быть полностью готовым. Если мы выздоравливаем, только потому, что боимся возвращаться к старому образу жизни, мы никогда не будем обращать внимание и открывать наши сердца, чтобы узнать о новом. Мы будем слишком заняты, оглядываясь через плечо, чтобы убедиться, что старая жизнь не ползет на нас.

Мы должны хотеть делать Программу из желания к новой жизни, а не из страха за старое. Позитивное мышление и поведение будет проявляться в нас, если мы хотим вырасти, как личности. Каждый страх пробуждает негативное мышление, которое может уничтожить нас. Чувство вины и стыда, приходят из прошлого, так же, как страх. Если эти чувства движут нами, то мы никогда не будем расти. Давайте рассмотрим наши опасения Шестого и Седьмого Шага. Мы учимся проводить инвентаризацию каждого страха, пока мы не поймем, что вызывает его. Тогда мы сможем найти способ пройти.

Как мы уменьшаем наши страхи? Как мы движемся к наполненной жизни и росту духовности? Ответы лежат в нашей способности стать смиренными и доверии – через Седьмой Шаг.



## **В заключение обсуждения Шестого Шага, мы послушаем Джо McQ, который расскажет нам свою любимую историю:**

У меня есть хорошее кресло-качалка внизу, в моем кабинете. Когда я купил это здание, кто-то съехал и бросил это кресло. Ценного ничего не было, но было это старое кресло-качалка. Это был ужасно выглядевший кусок дерева и ткани, окрашенный в черный цвет, с одним из колец вырванным из задней части. Я решил сохранить его, думая, что, может быть, в один из дней я мог бы попробовать восстановить его. Немало лет прошло, а кресло просто лежало на чердаке. Несколько раз некоторые из моих рабочих искушали меня выбросить его. На самом деле, если бы я нашел его рядом с мусорным контейнером, то вернул бы обратно, все-таки надеясь, что я займусь им однажды.

Я, наконец, достал эту старую качалку из чердака вниз на свет, так что смог рассмотреть его. И, как только начал смотреть на него, увидел, что это было действительно прекрасное кресло. Я взял немного растворителя, и начал обнажать его. Снял всю краску и обнаружил, что оно было из массивного дуба. Я взял старую и потрёпанную ткань, которой было обито кресло, оторвал ее и выбросил. Была одна сломанная спица, и я сделал идентичную, согнув и вложив на место. Я отшлифовал и отполировал это кресло.

И, наконец, я взял его в обивочную мастерскую. Спросил там человека, сколько будет стоить обить кресло хорошим бархатом. Он посмотрел на него и сказал: «Я буду рад сделать это, но перед этим я предлагаю вам \$ 350 за это кресло!» Этот красивый, ценный стул всегда было там. Все время! Его просто прикрыли. Этот стул всегда был красивым, так же, как в тот день, когда его сделал производитель мебели. Точно также, вы и я. Мы всегда были и есть прекрасными творениями Бога, но нам нужно сорвать с себя то, что закрывает нас. Бог дал нам этот путь – красивый и ценный.

Как и кресло-качалка, в течение определенного периода лет, я покрывал себя разными вещами и сделал большой беспорядок. Шаги Программы позволили мне найти, изучить, и выбросить. Это Программа избавления от всего лишнего, чтобы добраться до того, что мы хотим. Это не Программа получения чего-либо. Это Программа избавления от вещей: мы **находим, изучаем, и избавляемся.**



## Шаг седьмой

*Смиренно просили Его исправить наши недостатки*



Ключевой компонентом в живом Седьмом Шаге является смирение. Не существует больше темы в Программе, которая вызывает больше путаницы, чем смирение. Кажется, что каждый ветеран АА имеет свое любимое определение. Большинство из нас путают смирение и унижение, и многих из нас есть стереотипный идеал смирения – духовный нищий носит рубище и голова покрыта пеплом.

Двенадцатишаговый образ жизни смиренный, но ни коим образом не кроток. Многие из нас представляют смиренного человека, как человека, боящегося собственной тени, с настолько низкой самооценкой, что он боится постоять за себя. Этот образ смирения совсем не то, что подразумевается в Программе. Люди, отказавшиеся от выпивки в течение какого-то времени практикуют степень смирения, которая была им чужда до выздоровления.

Для тех, кто добился прогресса в Программе, смирение – просто ясное осознание, кто они и что собой представляют. Их эго сдулось до их реального размера. Смирение является пониманием того, что они стоят. Это золотая середина между крайностями грандиозности и интенсивного стыда. У них есть искреннее желание быть и стать тем, кем в лучшем случае они могут быть. Теперь мы знаем, что смирение не означает кротость. Смирение - это наша истинная сущность. Смирение для нас означает быть самим собой – смиренно и благодарно. Для нашего определения будем использовать идею Сэма Шумейкера: смирение = благодарность.

Смирение - это отношение. Чтобы оно могло быть осуществлено на практике, её необходимо поддерживать, и она должна стать дисциплиной, чтобы развиваться, так же как и любое другое отношение. При работе над смирением, мы сталкиваемся еще раз с «активной капитуляцией». Обращаясь к Богу с просьбой убрать наши недостатки, мы должны двигаться и действовать так, чтобы отразить нашу готовность смириться.

Для этого требуются:

- духовные ценности;
- служение;
- перспектива улучшения жизни после отказа от зависимости к алкоголю, наркотикам, еде, сексу, и так далее, от зависимого характера нашей жизни;
- просить через молитву и быть готовым получить через смирение;
- доверие/просьба о помощи;
- преодоление страха;
- понимание и вера в процесс;



- борьба со стрессом;
- ответственность/действие;
- мышление, сфокусированное на решение.

Мы обсудим вышеупомянутые аспекты Седьмого Шага, и будем искать способ сделать этот Шаг фундаментом для остальной части нашей жизни.

Первый аспект Седьмого Шага, который мы рассмотрим это духовные ценности. Часть этого обсуждения сфокусируем на смирении. Что такое смирение? Словарь определяет смирение как «состояние или качество быть покорным умом или духом, отсутствие гордости или самоутверждения», или «акты самоуничижения». Смирение определяется как «имеющий или показывающий осознание своих недостатков или дефектов, не гордиться, не быть самоуверенным; быть умеренным». Очевидно, что второе определение почти слово в слово переформулирует цели Шестого Шага: стать полностью готовым к работе (осознание). Так что, применение Шестого Шага, приводит к смирению. Это, кажется, имеет смысл, не правда ли? Тем не менее, что-то здесь как будто отсутствует.

**Смирение - это наше принятие себя.** Странно, мы ходили в школу и узнали много фактов, но ничего не узнать о самих себе. Мы можем ухаживать за больными, обучать, консультировать, и, отдавать себя нуждам других людей, в то же время, никогда не быть удовлетворенными в наших собственных потребностях.

Почему-то, кажется, что легче решать проблемы мира, чем решать собственные проблемы? Почему мы любим драму, сосредоточивая внимание на наших проблемах? Мы просто не знаем себя очень хорошо. Когда мы смотрим в зеркало и пытаемся понять самих себя, наши выводы о том, что мы видим, как правило, сильно отличается оттого, что видит друг. Когда мы, наконец, совершаем Шестой и Седьмой Шаги, не торопясь и сфокусировавшись на самих себе, мы обычно делаем потрясающее открытие. Внутри нас существует, и во все времена была с нами Высшая Сила, которая является Строителем всех наших успехов и Утешителем во время испытаний.

Многие из нас считают, что понимание самих себя находится в прямой зависимости от нашего понимания и связи с нашей Высшей Силой. Образ, который мы видим и отождествляем, есть одно из смирений перед этой Силой. Смирение это наше принятие самих себя на основе нашей постоянной капитуляции.

Аспект смирения, о котором часто говорят на собраниях, это быть готовым к обучению. Если мы смиренны, мы открыты для новых идей и новых способов видения вещей. Открытость является очень важной частью смирения. Мы не знаем, всё. Вокруг нас есть много вещей, которым мы можем научиться и знания, которые мы можем почерпнуть. А может быть, ещё более важно то, что некоторым вещам нам нужно разучиться. Тем не менее, многие из нас уже, будучи в Программе не открыты для новых идей и мыслей? Знаете ли вы людей, которые побыли в Сообществе некоторое время и мы видим, как они продолжают говорить и делать одно и то же из года в год? Кажется, что многие из нас сопротивляются идеи смирения, потому что мы не хотим меняться.



## Это хорошая иллюстрация того, как смирение сработало в выздоровлении Жуана:

Что такого в Седьмом Шаге, что вызывает столько путаницы и апатии? Как можно быть в Программе в течение многих лет и не иметь представления о том, что означает этот Шаг? Неужели мы настолько ослеплены гордостью, что не можем видеть красоту смирения и преимущества этого Шага? Мы нуждаемся в смирении и должны обрести его любой ценой.

Идея, что мне возможно нужно смирение не нова. Даже в годы моего активного пьянства, когда я врал о себе и раздувал свою значимость, это не было чем-то необычным, когда мне говорили, чтобы я перестал этой делать, и просто был самим собой (я думаю, что это не плохое рабочее определение для смирения). Когда я начал выздоравливать, мой спонсор любил напоминать мне то, к чему привёл мой путь, как я опустился, сколько трудностей я создал, – наверно, пора искать другой путь.

Слово «смирение» ужасно трудно проглотить. Кроме того, есть ещё кое-что, что делает Седьмой Шаг препятствием для меня. Это призыв к ещё одному контакту с Богом – тому, кто открыт и готов к переменам. Дело не только в отношении или готовности. Речь идет о серьезном подходе к изменению и необходимости что-то делать в этом направлении. Не удивительно, что хочется избежать этого Шага.

В процессе работы над первыми шестью Шагами, я получил способность идти через свой страх и концентрироваться на Боге. Я научился честно и открыто говорить на собраниях и делиться своими недостатками и страхами с другим человеком в инвентаризации. С Седьмым Шагом дело, однако, обстоит иначе. Он предполагает что, заложив фундамент, настанет время «смирненно» просить изменить то, что стоит на моём пути.

Я очень боялся приближаться к Богу таким образом. Не знаю, почему. Бог, который спас меня, и позволил мне прийти в Программу и начать новую жизнь. Почему я сопротивлялся? Я должен был остановиться в середине Седьмого Шага и сделать мини-инвентаризацию. Я обнаружил, что впал в старую форму гордыни. Я был зол на себя за свою неспособность избавиться от недостатков своими собственными силами! Я знал, что мне нужно переучиваться. Если я оставлю свой старый образ мышления и действий, то я буду обречён постоянно цепляться за свои недостатки. Я должен был *стать самим собой*.

Я слышал, что многие из моих друзей по выздоровлению говорили о том, что, несмотря на имеющееся религиозное воспитание, не могли отказаться от активного употребления, и даже как им трудно было вести духовную жизнь. Я тоже получил воспитание в очень религиозной среде, и мне пришлось отставить его в сторону, чтобы обрести связь с новой реальностью. Мои старые представления о духовности говорили мне, что я должен был быть самодостаточным и инициативным. Если что-то может быть сделано, то я могу сделать это!

Между этими двумя формами учения, я пришел к убеждению, что моя жизнь была управляемой, если я напряженно работаю над собой и у меня есть правильное религиозное отношение. У меня не было ни открытости ума, ни эмоциональной или духовной перспективы для роста, ни осознания того, что могло быть иначе.

Когда я стал готов начать рассматривать эти вопросы в процессе выздоровления, это было совсем иной точкой зрения. Не удивительно, что мне было так трудно выработать смирения. Я привык высокомерно требовать духовного просветления. Это был совершенно другой способ продвигаться к смирению. Мягкость и терпение были новы для меня.

Слава Богу, что, пройдя через Шаги ситуация начала меняться. Смирение стало целью и качеством, а не препятствием и отвратительной чертой. Я узнал, что Седьмой Шаг это Шаг действий, которые продвигают меня в смирение. Когда мы просим, мы становимся смиренными и чем больше мы просим и чем больше мы открываемся, тем больше смирения мы можем получить. Это те идеи, которые приводят меня в сферу готовности открыться Богу, способности изменяться и расти, – через действие, когда я обращаюсь к Богу с просьбой.



Следующим проявлением смирения является служение. Снова и снова, нам говорят, что через служение мы укрепляем нашу трезвость, в то же самое время мы помогаем кому-то ещё. Сосредоточив внимание на нуждах других, мы пытаемся быть для них полезными и помочь им. **Заботясь о потребностях других людей, так как мы бы хотели, чтобы они ответили нам, мы на практике применяем наши новые духовные ценности и принципы. На других людях мы практикуем наш новый образ жизни.** Мы практикуем смирение.

Говорят, что примерно в той же степени, как мы полезны другим, в той же степени мы будем счастливы. Результатом нашего духовного пробуждения является работа в служении, которую мы призваны делать в процессе выздоровления. Когда-то большинство из нас думали, что служение это помощь в ресторане, хлопоты по дому, или мытье окон. Мысль о служении была обременительной, если не прямо-таки раздражительной. Мы, вероятно, планировали на протяжении всей жизни делать служений как можно меньше, насколько это возможно. Каждый раз мы отдавали меньше, чем потратили бы на себя. Это вполне понятно, потому что мы были полностью эгоистичными. Даже те из нас, кто действовал «как будто» заботились обычно получить гораздо больше, чем отдать.

Идея Шестого и Седьмого Шага приносит другие приоритеты. По милости Бога, заботиться меньше о себе и больше, об окружающих.

По словам Джо McQ: «Мы рождены, чтобы помогать друг другу».

Когда мы передаем наше выздоровление другим людям, мы оставляем его для нас самих. Этот духовный парадокс становится всеопределяющей реальностью для нас: чтобы сохранить, мы должны отдать. Служение становится образом жизни.

Желательно пересмотреть в свете вышесказанного нашу работу по Двенадцати Шагам и служению. Что такое подлинное смирение? Может быть, это открытость для обучения у тех, кому мы служим? Или это самонадеянность, что у нас есть лучший способ нести весть о выздоровлении, и, если кто-то не принимает его, то главное, что мы остаёмся трезвыми и это тоже хороший опыт? Этот Шаг требует от нас очень внимательного взгляда на те ценности, которыми владеем, и каким образцом этих ценностей мы являемся.

Мы должны быть образцами смирения. Практикуйте смирение. Мы делаем Шестой Шаг через капитуляцию, чтобы стать полностью готовыми и осознать наши дефекты и недостатки. Тогда Седьмой Шаг становится естественным.

Как насчёт других духовных ценностей, как мы на практике применяем их? Видят ли окружающие в нас наши духовные принципы? Внимательно ли мы изучили смысл и цель нашей жизни? Шестой и Седьмой Шаги действительно спрашивают нас: «Что для нас важно?» и «Если это так важно, где это видно в нашей жизни?». Мы должны добраться до основ. Очень легко этого избежать, и думать, что «мы сделали Шаги», но если мы

внимательно не разберёмся со смыслом и целью того, что делаем, то весь контекст действий потеряет свою ценность.

Мы должны задавать себе трудные вопросы, так же, как в Шестом Шаге. Какие ценности важны в нашей жизни? Что наша жизнь значит для других? Должны ли мы помогать? Мы часть решения или часть проблемы? Где это видно? Какую часть нашей жизни занимает Высшая Сила и как это видно? Какое значение мы придаём духовности, и где это проявляется в наших действиях? Из ответов на эти вопросы приходит способность делиться, давать, действовать, и практиковать смирение.



### Давайте посмотрим на опыт Сэма:

Я узнал из опыта, что оставаться трезвым, работая по Программе, а также посещение собраний, в тяжелые времена является гарантией изменения личности. Мы больше не должны избегать нашей боли, прячась в употреблении. Программа дала нам инструмент – смирение, который, при регулярном использовании, преобразует боль в рост. Вооруженные смирением, мы, когда-то боявшиеся перемен пуще смерти, можем научиться сталкиваться в реальной жизни с новым мужеством и надеждой.

До того как пришел в Сообщество, я жил в мире фантазии, который я сам создал. Пытался контролировать не только мои усилия, но и последствия. У меня не было признания взлетов и падений в повседневной жизни. **Я искал нереальный мир полной безопасности, романтики, и самоутверждения, и чем больше я пытался контролировать (требовал), тем больше хаоса создавал.** Становится ясно, чтобы получить трезвость, мы должны изменить. Мне нравится то, что Билл У. сказал о пробуждении в отрывке из книги *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций*:

«Наши стремления к душевному покою, богатству, личному престижу и значимости, к счастливым любовным взаимоотношениям и счастливой семейной жизни должны быть введены в определенные рамки и переориентированы. Мы поняли, что удовлетворение природных инстинктов не является единственным смыслом жизни. Если мы придаем им первостепенное значение, то, как бы ставим телегу впереди лошади, и нас неизбежно потянет назад к разочарованию. Но если мы готовы считать главным наш духовный рост, тогда и только тогда у нас появляется реальный шанс» (стр. 129).

Смирение является основным ингредиентом для преобразования страдания в рост. В Седьмом Шаге в книге *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций*, смирение определяется как понимание того, что «главное внимание должно уделяться развитию личности и духовным ценностям и что удовлетворение материальных потребностей не является целью жизни». Мы узнаем, что искреннее желание искать и выполнять Волю Бога необходимо для смирения.

«Что за режим. Я не смогу следовать ему до конца» было моей обычной первой реакцией на рост в Шагах. Интеллектуально я мог принять решение, но когда дело доходило до практического применения, возникала проблема. Сегодня я знаю, я не могу сделать это идеально; нужно время, чтобы стать лучше; я знаю, что не должен делать этого в одиночку, что в моём распоряжении есть сокровищница мудрости и поддержки в Сообществе, и это дает мне надежду на изменение, рост и новые рубежи.



Следующий аспект Седьмого Шага для обсуждения – **перспектива улучшения качества жизни**. Билл У. рассматривал вопрос перспективы (новых горизонтов) в очень известной статье А.А. Грэйпвайн в 1950-е годы о «эмоциональной трезвости». Он боялся, что многие люди не поняли цель Двенадцати Шагов, узко сосредоточившись на пагубной привычке, которая привела их в Программу – в нашем случае, алкоголе. Как отмечается в Большой Книге, алкоголь (или наркотики, секс, еда, азартные игры, и так далее) является лишь симптомом. Основное заболевание является гораздо более тонким и коварным, чем можно предложить по грубым внешним формам поведения. Это поднимает вопрос о том, что же маскирует зависимое поведение. В процессе выздоровления мы должны вдвойне остерегаться компульсивного поведения и перепадов настроения, которые возвращают нас к привычным поступкам или веществам.

В свете того, что сказал Билл У. об эмоциональной трезвости и симптомах болезни, крайне важно, чтобы члены Сообщества посмотрели на этот вопрос в широком представлении.

Седьмой Шаг просит нас смиренно пребывать в готовности отпустить недостатки и применять то, что мы узнали. Если мы защищаем наш образ жизни, который является нездоровым и зависимым, являемся ли мы смиренными и есть ли у нас готовность? Где еще в нашей жизни встречаются шаблоны зависимого поведения?

В процессе выздоровления нужно быть готовыми расти и меняться, и отказываться от старых привычек и внедрять новые духовные ценности в жизни. Каковы взаимоотношения с другими людьми в нашей жизни? Какие шаблоны поведения мы увидели и как они сейчас изменяются? Мы готовы рассмотреть эту часть нашей жизни? И обратиться за помощью в изменении её?



### **Вот пример от Джона:**

Смиренно просить кого? Удалить что? Недостатки? Какие? Кажется, что до тех пор, как я продолжал задавать эти вопросы, даже после получения ответов от моего спонсора и друзей или от чтения книг, я не мог «принять» этот Шаг. Это как задавать вопрос «Почему?» Этот вопрос для меня безответный, так же, как для маленьких детей, когда они спрашивают: «Почему?» Когда они получают ответ, они спрашивают «Почему?» снова и снова, и так далее. Я использовал этот вопрос как отсрочку от Седьмого Шага.

Дело в том, что, когда я использовал этот шаг на один из моих недостатков – ложной гордости – это открыло для меня необходимость продолжать использовать этот Шаг, как Шаг «самопознания» (так же, как Четвёртый и Пятый). Седьмой Шаг имеет силу отсоединения от «себя старого». Конечно, я признал свои бессилие, неуправляемость, недобросовестность и детское поведение, но они настолько стали частью меня, что я почувствовал себя под угрозой, если удалить их. На самом деле, я считал мою такую слишком острую реакцию частью меня, которая была полезна, а люди должны научиться принимать меня, такого как я есть.

Это забавно сейчас понимать это, но когда я познал себя, я понял, что создал строительную компанию имени Джон Р., и моя специальность возводить высокие стены. В мгновение ока, у меня были возведены стены, которые не пускали никого и

ничего внутри меня – даже Бога. Я должен был подать уведомление о «банкротстве» и пройти через процесс признания бессилия перед всеми своими недостатками, чтобы попасть в жизнь, где бы я не искал ложную безопасность в моих старых дефектах характера. Конечно, у меня все ещё есть некоторые дефекты, но они, как правило, находятся в моем «шкафчике гордости»; и когда я буду готов честно, смиренно пробудиться, я сообщу об этом себе, моей домашней группе и друзьям в Сообществе. Конечно, это не под силу мне без помощи моей Высшей Силы.

Поэтому я прекратил строительство стен, принял решение и действовал, «как будто» я хочу быть счастливым, спокойным и в здравом уме и продолжил пытаться нести весть о выздоровлении. Теперь я знаю, что лучший способ держаться подальше от удаления своих собственных недостатков, это акцентировать внимание на своих лучших чертах. Мне нужно быть честным в том, что на самом деле является моей человеческой ограниченностью (моей природой), а что дефектом характера. Я держу в уме и в сердце всё то, что удерживает меня от Бога, что произрастает из гордости, умственной лени, нечестности и проволочек. Мое эго сдулось и сейчас я такой, каким я являюсь, и это находится в прямой зависимости от моей благодарности за жизнь, которую я получил в процессе выздоровления. Слава Богу, теперь Он работает над ними. Если бы не Он, я бы не написал бы этого.



Заглядывая за пределы нашей зависимости выбора на другие области жизни, можно увидеть в большом количестве привычные зависимые шаблоны наших действий и чувств. Становиться готовым к получению новой перспективы (открытию новых горизонтов в «эмоциональной трезвости») это по большей части приобретение смирения и понимания того, что есть ещё нечто гораздо большее, чем алкоголь и наркотики. У нас есть болезнь, которая влияет на нашу жизнь. Мы должны быть готовы это увидеть и идти вперед, меняя её. С помощью нашей Высшей Силы и с осознанием, мы можем приблизиться к нашему истинному потенциалу в качестве полезных духовных сущностей.



### **Новые перспективы также можно назвать «активная капитуляция». Давайте послушаем Нэнси:**

Несколько лет назад я сделал очень важное открытие, когда переживала очень сложный период моего выздоровления. В результате этого открытия Седьмой Шаг стал моим способом отношения к проблемам в моей повседневной деловой жизни. Эмоциональное воздействие этого открытия было очень похоже на духовное пробуждение. Чувство взволнованности сохранялось в течение нескольких недель.

Я загнала себя в коллапс, пытаюсь самостоятельно руководить финансовой сферой моей жизни. У меня был хороший доход, и не было никаких оснований, чтобы закончились деньги, но время от времени я сорила деньгами, а затем занимала их, чтобы покрыть дефицит и пополнить лимит своих платежных карт. Это было не в первый раз, когда я чувствовала отчаяние из-за своей неспособности нормализовать эту сферу. Намерения придерживаться своему бюджету очередной раз ни к чему не привели.

Я была очень недовольна и расстроена. Я чувствовала себя не адекватной и сомневалась в своей способности управлять своей жизнью. Я была все в большем и

большем отчаянии. Затем, из ниоткуда, пришла мысль, что я имею дело с серьезным дефектом характера. Не знаю, почему я не видела это таким образом раньше, но это так. Я думала, что могу справиться самостоятельно, но это не так. Когда я поняла, что это недостаток характера, то я поняла, что у меня должен быть совершенно новый подход к этой ситуации. Я знала, что мне нужно обратиться к Богу за помощью.

Я была одна дома, так что я сделала то, что доктор Боб, сооснователь А.А., всегда советовал делать новичкам. Я упала на колени и громко сказала: «Боже, мне нужна Твоя помощь. Я не могу справиться с этим сама». Почти сразу я почувствовала чувство облегчения и надежды. Туман в моём разуме начал рассеиваться, и ко мне начали приходить некоторые хорошие идеи о том, как вытащить себя из финансового беспорядка, который я создала. Скоро я была в состоянии превратить некоторые из этих идей в конкретные действия. Несколько недель спустя, стала применять разработанные методы для удержания себя от попадания вновь в этот финансовый колодец.

Через пару дней после этого открытия, я вспомнила два других опыта капитуляции, которые случились со мной на стадии моего раннего выздоровления. Первый раз это привело к беззаветному принятию Программы, и необходимость выпить ушла из меня. Второй раз это произошло позже в результате разрешения давнего внутреннего конфликта, который стоял бы на пути любой возможной долгосрочной трезвости и спокойствия.

Я увидела, что Седьмой Шаг может применяться всякий раз, когда сталкиваешься с подобной ситуацией, которая кажется безнадежной и безвыходной. Обычно это включает в себя мою слепоту к своим собственным дефектам. Всякий раз, когда встревожена или в состоянии, граничащем с паникой, я падаю на колени (в переносном смысле, или в буквальном смысле, если могу) и прошу Бога о помощи. Моя жизнь теперь пронизана **серией капитуляций**, и она никогда не была лучше.

Так прошли годы, я приобрела новое и более глубокое понимание работы над Седьмым Шагом. Вот оно: если бы я была способна сохранить чувство и отношение к происходящему в жизни, которое получила сразу после капитуляции, жизнь стала бы непрерывным безмятежным приключением. Но я не всегда придерживаюсь этой позиции, как результат я постоянно дрейфую от состояния «быть готовым капитулировать».

Давайте назовем это позиция «активной капитуляции». Это дорога к миру и гармонии. **Я узнала, что не так важно, что происходит со мной, как-то, как я его вижу.** Если я смотрю глазами Седьмого Шага, всё может измениться в лучшую сторону.



Следующая область, которую мы обсудим это научиться понимать наш **страх**. Как было отмечено в ходе обсуждения Шестого Шага, эгоцентричный страх рассматривается как главный активатор наших дефектов характера. Можно констатировать, что многие из граней страха являются дефектами характера. Многие из нас склонны отрицать и сублимировать страх, и это проявляется в нашей жизни в виде проволочек, жадности, опозданий, погоней за достижениями, неуспеваемости, плохого питания, избегания чтения, жалости к себе, нерешительности, перерасходе, сплетен, вранья, курения,

застенчивости, агрессивности, хвастовстве, и многих других. Если правда, что есть только две основные эмоции в жизни, любовь и страх, то всё, что мы не делаем из любви, мы делаем из-за страха. Это, безусловно, заставляет задуматься, не правда ли?

В выздоровлении мы должны постоянно бросать вызов самим себе, чтобы видеть, исходя из каких эмоций, мы действуем. Могу ли я дарить любовь? Или я действую из страха? Или я застыл из-за страха? Мы должны постоянно исследовать наши мотивы, быть готовы к проживанию и идентификации наших чувств. Многих из нас преследовали безымянные страхи и чувство обреченности во время нашего активного употребления. Те же чувства, в более тонкой форме, могут по-прежнему оставаться активными в нашей жизни. Способ победить страх есть действие – и просьба о помощи. То есть то, что представляет собой Седьмой Шаг в первую очередь.

Пятый Шаг дает нам почувствовать наши страхи, а Шестой Шаг дает готовность отпустить их. Седьмой Шаг даёт нам средства, чтобы сделать это. Двигаясь в смирении и конкретными действиями, везде, где можем, и, прося о помощи, когда нам нужно, мы можем отказаться от действий, основанных на наших дефектах характера. Означает ли это, что мы никогда не будем действовать из страха, гнева, жадности, похоти, или любого из наших других дефектов? Совсем нет. Это означает, что мы становимся все более и более осведомлёнными о том, когда мы действуем исходя из наших дефектов характера. Мы стали лучше осознавать наши мотивы и намерения, прежде чем начать действовать. Мы **выбираем** видеть мир иначе. Таким образом, мы будем действовать по-другому. Поэтому выбрать новую перспективу – бóльшую перспективу, жизни вне зависимости – так важно. Мы должны развивать видение – и готовность поставить это видение в действие.

Как мы отслеживаем, страх и гнев, когда они активизируются в нашей жизни и как начать разбираться с ними в здоровой манере? Это, вероятно, вопрос в корень для Шестого и Седьмого Шагов. Как мы находим страх и идентифицируем его, и что делать с ним, как только мы нашли его? Четвёртый и Пятый Шаги дали нам инструменты для работы со страхами. Теперь, когда у нас есть немного трезвости и выздоровления за плечами, может быть, настало время для нового взгляда на наш страх. Давайте послушаем авторов книги «Программы для Вас».



### **Шаг седьмой и обычная жизнь день за днем**

Когда двое из нас впервые приняли Седьмой Шаг двадцать с лишним лет назад, мы были обеспокоены тем, как мы сможем зарабатывать на жизнь, если мы должны были быть бескорыстными, честными, вежливыми и внимательными. С тех пор мы узнали, что следование принципам это способ жить гораздо лучше, проще, разумнее и удобнее, – а также значительно менее напряженный путь. С одной стороны, эти принципы не вызывают какой-либо вины или раскаяния. С другой стороны, ваше самочувствие намного лучше – не приходится беспокоиться быть пойманным, совершая что-то, что доведёт до проблем. Вы также намного лучше ладите с людьми.

Седьмой Шаг просто нельзя сделать один раз, и покончить с этим. *Вы должны практиковать его регулярно, на ежедневной основе.*

Во-первых, это может означать заставлять себя делать то, что делать не хочется. Но, как только вы установите эту новую модель мышления, действий и жизни, вы будете сопротивляться все меньше и меньше, и в конечном итоге захотите



делать всё то, что надо делать. На данный момент, вы не должны заставлять себя сделать что-нибудь большее. Вы просто делаете то, что вы знаете, и это правильно. И когда вы не уверены, что правильно, вы обращаетесь к руководству Высшей Силы.

Когда вы будете продолжать применять Седьмой Шаг и жить в соответствии с принципами Программы, вы начнёте реагировать с любовью и терпением; они постепенно станут все большей и большей частью вашей личности. Ваши старые идеи умрут и заменятся лучшими. Вы в конечном итоге придёте к революционным изменениям в вашей жизни. Ваши отношения с Высшей Силой, с самим собой и с другими людьми станут лучше.



Пришло время осознать наше тело. Большинство из нас идут по жизни, совершенно не зная о нашем теле и его реакциях. Мы живем в нашей голове и редко допускаем много «мыслей» о нашем теле. Если хотим познать страх и гнев, мы должны познать наше тело.

Первое осознание, которое нужно развить, это осознание того, что мы постоянно дышим. Дыхание напрямую связано с нервной системой. Мы можем контролировать наше дыхание. С одной стороны, мы можем управлять нашим дыханием, когда мы пробуждены, находимся в здесь и сейчас и концентрируемся на нем; с другой стороны, наше дыхание может продолжаться автоматически, когда мы не думаем об этом – в бессознательном состоянии, спящем, или если наше внимание отвлечено. Дыхание является одной из немногих функций организма, через которое мы можем непосредственно влиять на наши чувства. Кроме того, что мы можем непосредственно проверить и увидеть, как мы себя чувствуем. Это очень легко сделать.

Вспомните, когда последний раз вам было на самом деле страшно. Абсолютно страшно. Подумайте об обстоятельствах и как вы себя чувствовали. Как вы дышали? Скорее всего, дышали быстро и неглубоко или, наоборот, задерживали дыхание. Обе эти реакции на страх очень общие. Люди почти никогда не обращают внимание на свое дыхание, когда им страшно. Если мы хотим знать наше ощущение, мы должны проверить наше дыхание. Если мы хотим изменить то, что чувствуем, нам нужно изменить то, как мы дышим.

Когда тренер, преподаватель, или кто-нибудь хочет, чтобы мы успокоились, что первое он говорит? «Сделайте глубокий вдох». Глубокие эмоции, как правило, заставляют нас дышать по-другому. Чем больше нам известно о нашем дыхании, тем больше связь с нашими эмоциями.



### **История Эйрин является еще одним примером измененной точки зрения:**

Когда я оглядываюсь назад, на мой седьмой год трезвости, понимаю, что это был мой лучший год. Он был связан неразрывно с Седьмым Шагом и с непоколебимым законом во Вселенной, который говорит, **что не растет, то умирает.**

Д-р Силкуорт отмечал в Большой Книге, что если алкоголик не может испытать полное психическое изменение, то очень мало надежды на выздоровление. «Полное психическое изменение» не что иное, как продолжение роста. Рост почти всегда неудобен для меня.

В прошлом году я часто сталкивалась с болью и необходимостью измениться. Я сильно сопротивлялся этому изменению, потому что для меня это трудно. Я пристрастилась к моей зоне комфорта. Когда я сталкивалась с еще одним недостатком характера, то обычно я находила боль. Как правило, я стараюсь рационализировать недостаток и пытаюсь свалить его на кого-то другого (это один из моих любимых способов отрицания), и, в конце концов, я прибегала к обещаниям, что я никогда не откажусь от него полностью.

На прошлой неделе я столкнулась с дефектом, который одолел меня в тот момент. Поэтому я решил пойти на собрание. Там было именно то, что мне нужно было услышать (смешно, как это работает) – Седьмой Шаг. Когда я слушала членов группы, делящихся своим практическим опытом по этому Шагу, то я стала больше осознавать, почему я не хотела отказаться от этого конкретного недостатка. Я поняла, что я боялась – боялась того, что станет со мной, если Бог изменит меня. Что делать, если мне не понравится то, что получится?

Когда пришла моя очередь говорить, я нашла в себе силы, чтобы облегчить свою душу группе. И я поделилась своим первым реальным опытом работы с Седьмым Шагом, который произошел у меня во время моего третьего года трезвости. Я работала над Шагами Шесть и Семь в течение длительного времени и не получала ничего. Мой спонсор поняла, что я застряла и пригласила меня выступить спикером на собрании по Шестому и Седьмому Шагам. Я провел остаток недели в панике, я знала правильные слова, но у меня не хватало истинного понимания Шестого и Седьмого Шагов из-за моего страха перемен.

Утром в пятницу (это был день моего спикерского), меня встретили двое моих студентов у задней двери колледжа, где я работаю. Они ждали меня в атмосфере секретности с большими улыбками на лицах. Часть задания, которое я дала им, было представить примеры поэзии в действии. Они, очевидно, чувствовали, что у них были хорошие примеры.

Они привели меня к моему столу, где стояла ваза с привязанной ниткой, и над вазой парил большой жёлтый воздушный шар. Было очень приятно смотреть на эту композицию, горшок для цветов и воздушный шар. Они написали стихотворение на воздушном шаре. Студенты были полны веселья и уверенности в себе. Потом они попросили меня лопнуть воздушный шар.

Я не могла. Я ненавижу хлопать воздушные шары! Ненавижу шум. Это пугает меня. Обычно я немного визжу, когда это происходит. Они вручили мне булавку и сказали: «Лопните его». Они не принимали отказ в качестве ответа. Наконец, я взяла булавку, положила одну руку на ухо и закрыла глаза. Я протянула руку с булавкой вперед и услышала, как воздушный шар лопнул. И я не визжала.

Я открыла глаза и увидела удивительное зрелище. Внутри разлетевшегося воздушного шара был скрыт цветок. Я не имела ни малейшего представления о том, как они засунули его внутрь шара. Я чувствовала, как мои глаза наполняются слезами радости.

Наконец-то я поняла Седьмой Шаг. Я так же, как этот воздушный шар. Я также заполнена, горячим воздухом, и я боюсь позволить Богу лопнуть воздушный шар и выпустить цветок. Моя гордость и страх удерживают меня от открытия своего цветка и цветов других. В ту ночь я рассказала свою историю в комнате, полной благодарных алкоголиков и цветов. Это было как в Божьем саду. Я тоже являюсь частью этого сада.

Я научилась смотреть на других и видеть цветы. Я не всегда могу видеть мои собственные, но через веру к Богу и применение Шестого и Седьмого Шагов, я могу

изменяться и расти. Видя, как мои друзья в выздоровлении продолжают цвести и расти, я могу развивать в себе веру, что я тоже расту и меняюсь.



Другой способ, которым мы можем получить некоторые знания о нашем страхе и гнев, заметить, где в нашем теле мы держим наши стрессы. Каждый из нас держит эмоции в разных местах нашего тела. «Это похоже на удар ногой в живот!» «Выбить дух». «Я чувствую дрожь в коленках». «Я парализован». «Печёт внутри». «Моя шея затекла, не могу повернуть голову». Все эти заявления о физических симптомах эмоциональных состояний. Не многие из нас уделяют время, чтобы разобраться и сделать выводы, чтобы исправить причины, нашего физического дискомфорта.



### **Полезные комментарии Франка по поводу стресса:**

Когда я нахожусь в тисках эмоционального стресса, я заставляю себя быть общительным, а не отступать в изоляцию. Мой ум ужасное место, чтобы жить. Мои прекрасные грезы часто превращаются в стрессовые кошмары. Мой разум усиливает эмоции и выпускает мои дефекты характера из клеток. Мой ум/эго/ говорит мне, что я больше люблю, чем надо, голоднее, чем есть, более сильный, чем на самом деле, и, в основном, более несчастный. Когда я позволяю напряжению столкнуть меня в изоляцию, я становлюсь добычей того, что в Программе называют тухлым мышлением (прим. - stinking thinking – что-то типа «КГБ» - Комитет Гонима и Безумия, или хор тысячи обезьян).

Только в стрессе мой ум может работать так, как хочет он хочет, а не так, как я хочу. Мне нужны люди. Нужно общение. Мне нужно смиренно просить Бога о помощи. Когда людей трудно найти, я использую телефон. Стресс может быть причиной, чтобы закрыться изнутри, заставляя меня думать, что никто не понимает. Вместо того чтобы изолироваться, нужно протянуть руку и поделиться своими чувствами с Богом и другими, которые могут помочь.

В борьбе со стрессом мне также помогает то, что я учусь, когда говорить «нет». Мой спонсор цитирует Уильяма Джеймса: «Искусство быть мудрым это искусство знать, что упустить из виду». Вознаграждение Шестого и Седьмого Шага - это баланс. Если я склонюсь в одном направлении, я потеряю равновесие и упаду. Я не могу угодить всем. Я не могу быть всем для всех. Шаги учат находить баланс между эгоизмом и бескорыстием.

Мне нужно быть осторожным, чтобы организовать свое время, установить границы и установить приоритеты. Я не могу спонсировать всех, быть на каждом собрании или волонтером при каждой возможности служения. Выздоровление не является гонкой, кто может сделать больше для других. Просто делай. Я могу сам создать себе стресс, когда не осторожен в планировании своего времени. Я обучаюсь и практикуюсь «навыку отказа». Мне нужно знать, когда сказать нет. Я имею право отказать от просьб, притормозить и взять тайм-аут, чтобы позаботиться о себе.



При всех знаниях о реакции на стресс и как с ними бороться, которые были получены в течение последних тридцати лет, удивительно, как мало людей используют эти знания, чтобы уменьшить стресс и негативные эмоции в их жизни. Как многие из нас несут гнев и страх на нашей спине и шее? Как чувствует наше солнечное сплетение, когда мы «встревожены»? Как наш желудок? Расстройство желудка? Язвы? Есть ли у нас регулярные головные боли? Стираем ли мы зубы и растираем их во сне?

Важно осознать, как мы размещаем эмоции в нашем организме, и начать отпускать наши привычные шаблоны поведения, когда мы держим наши эмоции внутри себя. Вероятно, самый простой и лучший способ отпустить страх и гнев с помощью упражнений. Это не только приносит пользу нам через реальные физические нагрузки, но это также дает нам психологическое и психическое освобождение. Эндорфины и дофамин, которые высвобождаются через аэробные упражнения, очень полезны. Упражнение - это прекрасный способ делать динамическую медитацию и практиковать духовность.

Танцы, йога, долгие прогулки, боевые искусства, спорт - все это способы войти в контакт с нашими телами и выпустить наши шаблоны удержания эмоций в теле. Страх является фактом жизни. Те люди, которые процветают и растут со страхом, являются теми, кто продвигается через него. Мы учимся распознавать страх в нашем теле и двигаться с ним и через него. Мы делаем что-то, чтобы освободиться от него физически.



### **Давайте послушаем Куртгиса:**

У меня был большой страх физических упражнений или делать что-нибудь с моей избыточной массой тела, довлевший надо мной в течение первых восьми лет моего выздоровления. Да, ребята, я ждал восемь лет, прежде чем рассмотрел эту часть моего выздоровления. Мои первые восемь лет были очень полезными в других областях. Но я не практиковал осознания, принятия или капитуляции в моём физическом благополучии.

Я не уверен, есть ли у меня пищевая зависимость, но я был на моей собственной диете из пончиков, сыров и крекеров. Я люблю эти углеводы. Это сказывалось на моей внешности, но я был в отрицании этого, за исключением того, что я чувствовал и думал, что я всегда должен носить футболку со словами: «Я ненавижу себя» на груди.

Это может показаться слишком просто, но я просто устал от этого, я хотел, чтобы моё тело не было больше «проблемой». Боже, мне не нравится это слово «проблема». Я захотел быть полностью готовым сделать что-то, чтобы пройти через свой страх и решить эту «проблему» — как и многие другие в процессе выздоровления. Я сделал действие. Но не сам по себе. Самый большой прогресс у меня случается, когда я прошу помощи.

Я попросил троих друзей в программе, чтобы они были моими спонсорами в отношении моего физического состояния. Один был в области диеты (Мэрилин), а другие в области физических упражнений (Тодд и Лиза). Я разузнал о питании и медленно удалял сахар и высокое содержание жиров из рациона. Я стал подотчетным Тодду и Лизе, и присоединился к ним в тренажерном зале и начал работу. Я повторял часто используемый в Программе лозунг: «То, что вы есть это Божий дар вам. Что вы сделаете из себя это ваш подарок Богу». И,

«- Боже мой, у меня есть проблема ... я!

-Дорогой сын, у меня есть ответ для тебя... Я!»

Почему я не спал большую часть ночи перед первым днем в тренажерном зале? Был ли это стыд или чувство вины, отсутствие чувства собственного достоинства, боязнь других людей, смотрящих на меня? Я не знаю. Знаю, что причина на самом деле не имеет значение. На следующий день я просто пошел вперед и вошел в зал. Мне очень помог мой друг Фил. Фил не в Программе, но, как мы знаем, довольно много помощи приходит к нам от наших друзей не в выздоровлении. Фил, как многие люди в мире – добрый, любезный и надёжный.

Фил тоже занимался в этом же спортзале и у Фила был персональный тренер. Его звали Том. Так что я тоже нанял Тома, чтобы он помогал мне двигаться по моей программе упражнений. Это самая большая помощь, которую можно получить, чтобы кто-то мягко наставлял тебя в регулярной программе тренировок.

Прошло уже три года. Я потерял вес, тренируюсь четыре раза в неделю. Мое физическое выздоровление больше не идет с лозунгом «Я ненавижу себя». Я работал по Шестому и Седьмому Шагам с помощью моей Высшей Силы и Мэрилин, Тодда, Лизы, Фила и Тома. Если есть одна вещь, которую я хотел бы передать другим о моем опыте, то именно это: Мои активные и сумасшедшие годы зависимости были просто симптомами – чем дольше я нахожусь в выздоровлении, тем больше я понимаю, насколько отличается мое мышление от большинства людей. «Я» являюсь моей самой большой проблемой. Чем больше у меня осознания, что я алкоголик и это навсегда, тем больший прогресс я делаю. Чем больше я понимаю, насколько я болен, тем больше у меня растет чувство юмора в отношении того, как я вижу окружающий мир, когда я один. Мое одиночество заклинивает меня и вводит в ступор. Я просто не могу сделать многого сам, мне нужен Бог, Шаги, и мои друзья.



После выполнения физических упражнений, духовные и умственные упражнения будут намного более эффективными. Молитва и медитация, как мы обсуждали в Шестом Шаге, может оказать большую помощь. Молитва - это наше смирение в действии.

Молитва и медитация часто связаны с Третьим и Одиннадцатым шагами. Тем не менее, крайне важно признать место молитвы в смиренной просьбе. Как ещё мы должны подойти к нашей Высшей Силе, как не с просьбой о помощи? Зная свое место в жизни, зная, чего мы стоим с нашими дефектами, будучи осведомлены о процессе изменения и роста – признание всех этих факторов в нашей жизни делает это очень простым, мы можем использовать всю помощь, которую можем получить. Мы получаем эту помощь, прося о помощи.



### Как Гэйл относится к «просьбам о помощи»:

Я слышал, в начале выздоровления, что страх является фотолабораторией, где проявляются негативы. Выдуманный страх используется моим эго, чтобы преследовать меня, и он находится позади большинства моих обид. Страх нападает на меня, потому что я был одиноким и изолированным. Я видел только темные тучи над моей головой, и все казалось безнадежным и отрицательным. Шестой и Седьмой Шаги изменили мое существование, наполненное страхом.

Я начал преодолеть свой дефект характера необоснованного страха, прося своих друзей в АА и мою Высшую Силу о помощи. Я знал, что эти два источника дадут мне нужную поддержку. Но они не телепаты. Я должен открыть рот и поделиться своей борьбой. Я напоминаю себе, что когда я делюсь опытом, я также могу делиться опытом моих неприятностей. Я научился делиться проблемами, а также решениями.



Библия говорит: «Просите, и вы получите. Стучите, и откроется дверь». Большинство из нас никогда не просят. Или когда мы просим, то эгоистично и корыстно. Молитва - это не об эгоцентричных запросах на большее количество денег, имущества или власти. Речь идет о становлении тем, кем мы можем стать. Речь идет о прогрессе. Речь идет о том, чтобы служить на полную мощность. Смирение очень важно в обращениях за помощью. Если мы еще не нашли время, чтобы посмотреть на свою жизнь в перспективе и изучить шаблоны нашего поведения (наши дефекты характера), то мы не будем знать о тех сферах жизни, где мы больше всего нуждаемся в помощи.

Это у нас должно произойти понимание и осознание, а не у нашей Высшей Силы. Если мы не станем подотчетными и ответственными, то это не имеет значения, что мы просим - мы не получим этого. Многие люди говорят об обращении за помощью и жизни в соответствии со своими духовными убеждениями, но, тем не менее, они не там, где они хотят быть в этой жизни. Они никогда не останавливаются, чтобы осознать, что они утратили подотчетность в своей жизни и, наряду с этим, возможность изменения.

Это большая опасность в церквях, и это может представлять опасность в программе Двенадцать Шагов. Люди думают, что «перепоручение проблемы Высшей Силе» отнимает личную ответственность. «В конце концов, моя жизнь находится в руках моей Высшей Силы. Если я не руковожу своей жизнью, то это не моя проблема. Я сделал свою часть. Я перепоручил». В церквях, это еще более коварно. «Если я следую всем правилам и убеждениям моей церкви, я буду получать вознаграждения веры – просветление или духовный рост. Если я не расту или не становлюсь просветленным, это потому, что я не верю «достаточно» или не следовал «достаточно» правилам. Моя жизнь находится в руках одного истинного лидера (или гуру или священника или учителя), поэтому, я не должен быть подотчетен больше этой области моей жизни».

Это хитрая ловушка. Это может произойти на работе. Это может случиться с боссом, это может произойти в Программе, мы должны быть внимательными, чтобы оставаться подотчётными. Задавать вопросы. Спрашивать нашу Высшую Силу. Молиться. Это важно задавать вопросы. Это так мы учимся. Есть люди, которые говорят: «Заткнитесь и слушайте, вы узнаете больше, закрыв рот и открыв уши». Эти же люди иногда сами боятся задавать вопросы по поводу своей собственной жизни. Это не имеет значения, если мы новички в выздоровлении или со стажем в тридцать лет. Нам нужно задавать вопросы, что происходит вокруг нас и в нашей собственной жизни. Мы не позволяем кому-то ещё свести нас к его или её уровню. Нам нужно быть эгоистами в выздоровлении. Мы можем,

во многих отношениях быть бессильными перед людьми, местами и вещами, но мы не бессильны перед ненужными неприятностями в нашей жизни. Мы просим нашу Высшую Силу об указаниях и благодати, но продолжаем нести ответственность за решения, которые мы принимаем. Это дар Бога, что у нас есть свобода воли. **Когда мы просим о помощи и указаниях, как поступить правильно, то это не значит, что мы снимаем с себя ответственность за свой выбор.**

О чем мы просим в нашей молитве? В молитве мы смиренно просим об осознании тех дефектов характера, которые наносят ущерб нам самим себе и другим. Также, мы просим о способах или методах избавления от этих недостатков. Можно также добавить благодарность за прогресс, который был дан нам и все подарки в нашей жизни. Можно попросить показать способы для того, чтобы быть более полезными и эффективными в служении.

Молитва, которая может быть выбрана для работы по Седьмому Шагу, может звучать примерно так:

Бог (или Высшая Сила), спасибо за дар моего выздоровления и за все подарки в моей жизни. Пожалуйста, позволь мне быть открытым и благодарным за щедрость друзей, семьи, роста и многое другое в моей жизни. Пожалуйста, помоги мне получить осознание тех недостатков, которые мешают моему служению другим, себе и Тебе. Пожалуйста, помоги мне найти способ устранить эти дефекты характера в моей жизни, как те, о которых я знаю, так и те, которые я могу осознать позже. Помоги мне стать тем, кем я могу стать, чтобы отдавать больше этому миру. Аминь.

Нежная, открытая молитва о помощи и благодарности, безусловно, поможет проложить путь для изменения. Нам не нужно делать её эпической (героической *пер.*) или полной драмы. Наша молитва может быть постепенным и нежным процессом. Это мы выбираем. Мы определяем, как она будет сочетаться с нашей готовностью и нашим смирением.

Есть несколько людей в программе, которые не выказывают большого доверия к молитве и Высшей Силе. Многие из них в процессе выздоровления в течение длительного времени, и ощутили качество жизни, которого у них никогда не было до этого. Они ставят под сомнение необходимость молитвы и обращения за помощью в устранении недостатков. Их убеждение заключается в том, что интеллект и одно лишь желание могут избавить людей от их недостатков.

Тем не менее, кажется, что для многих из этих людей, есть аспект жизни (радости), который они упустили. Даже самые софистические физики видят, что основополагающие принципы Вселенной могут быть мистическими и духовными. Вся основа жизни и реальности может быть не чем иным, как энергией мысли, возможно, мысли Бога. Если это так – или даже есть отдаленная возможность – не обязаны ли мы ради себя исследовать потенциал нашей духовной природы настолько полно, насколько это возможно? Разве не действие и работа с молитвой могут быть способом, чтобы показать нашу готовность следовать Программе, увеличение глубины и ширины нашего выздоровления? Разве не вера предшествует действию?

Это очень интересные вопросы, которые находятся в центре работы Шагов Шесть и Семь. Готовы ли мы осознать наши недостатки и обратиться за помощью? Довольно фундаментальный вопрос, не так ли? Тем не менее, многие из нас не готовы или не желают делать «слишком много» в работе над этими Шагами. Легче, и, возможно, более выгодно в краткосрочной перспективе сделать еще одну инвентаризацию и Пятый Шаг. Или полностью погрузиться в возмещение ущерба. **Тем не менее, если мы не отдаем все**

**силы и внимание этим Шагам, то мы можем упустить возможность полностью изменить то, как мы воспринимаем нашу жизнь и наш жизненный опыт, который включает баланс наших недостатков характера и принципов Программы.**

Просьба через молитву является наиболее простым и прямым способом приведения нашего намерения в действие. **Мы готовы измениться?** Или мы хотим держаться старых шаблонов поведения и существования?

Именно в этот момент – мы принимаем решение, быть полностью готовыми и смиренно просящими, мы делаем все, что в нашей силе и поступаем «как будто».

К сожалению, большинство из нас дают ускользнуть Шестому и Седьмому Шагам. Мы не доверяем процессу.



#### **Давайте послушаем Стефана:**

Это то, что я прочитал в одной из моих недавних утренних медитаций: **Бог не может помочь нам избавиться от наших недостатков характера, если мы будем практиковать их.**

Как и все в Программе, это утверждение очень просто. «Почему я не подумал об этом раньше?». Ответ: «Я просто не хотел это слышать». Я не был готов совершить еще одно путешествие в неизвестность, где свободно плавающий мир событий не загроможден беличьими клетками моего контроля. Я не был готов доверять. Я не был готов учиться или измениться. Я даже не был готов быть готовым, а это первое условие, когда я могу начать решать любую проблему с помощью Бога.

Да, конечно, скептики говорят о готовности: это просто еще один способ сказать, пусть у Бога есть Его путь. Пусть Бог победит снова. Пусть Бог затопчет всё вокруг. Сделай из себя дырку от бублика.

Ну, я, конечно, рад, что Бог сделал трюк с дыркой от бублика с моим пьянством. С момента прихода в АА, у меня не было серьезного желания выпить. Это желание было изъято из меня. То же самое произошло и с желанием употреблять наркотики, но это заняло больше времени. Это было сложнее. Я должен был поработать над этим. Я должен был показать Богу, что хотел быть свободным от наркотиков, и должен был просить у Бога помощи на ежедневной, постоянной основе, и, прежде всего, я должен был иметь в виду то, что сказал. Я должен был быть готов, чтобы освободиться от этой одержимости. Я должен был быть убежденным в том, что употребление наркотиков не было выгодным для меня. Я должен был сказать: «Я не могу. Ты можешь. Пожалуйста, помогите мне!».

В последние дни я работаю над дефектами чревоугодия и похоти. Эти близнецы разгильдяев следуют за мной день за днем, плача и умоляя меня о большем. «Ты отказался от выпивки, ты отказался от употребления наркотиков, и ты отказался от курения», они скулят. «Так почему бы не побаловать нас? Почему бы тебе не жить с нами?»

Любое чрезмерное «балование» самого себя рождает во мне чувство, что я могу делать это по полной и контролировать всё это – эго является биом мира моих желаний. Этот шаблон поведения больше не работает. Я должен признать тот факт, что я не обычный парень (как я любил это различие, когда пил и как это сводит меня с ума сейчас). Если представить, что я машина, то сегодня я знаю, что у меня не



встроено в моей системе управления самого себя многие из функций рационального контролирования, тормозов и защиты меня самого, включает в себя мир вместо того, чтобы взорвать его.

У меня никогда не получалось спрятаться за молитву никогда по поводу моего алкоголизма, и это не будет работать на любом из моих недостатков характера. Я не могу просить Бога помочь мне преодолеть стремление к картофельным чипсам, когда уже прикончил второй пакет. Я не могу просить Бога помочь мне преодолеть похоть, когда я уступаю ей снова и снова. **Я не могу просить о помощи, если я не хочу, чтобы она была оказана. Я должен делать свою часть для того, чтобы Бог, чтобы сделать свою.**



**Доверие**, во многих различных формах и областях, может быть одной из самых больших проблем, стоящих перед нами в процессе выздоровления. Мы потеряли способность доверять себе на протяжении многих лет отрицания, рационализации и зависимого поведения. У нас были добрые намерения, но мало действий. Многие из нас потеряли способность доверять другим с самого детства, столкнувшись с близкими, которых мы любили, и чье поведение и поступки причиняли нам боль – эмоционально, физически или сексуально. Мы, возможно, были оскорблены и унижены. С другой стороны, возможно, мы сами совершили всё это по отношению к другим. Доверие к самим себе и другим, и доверие Богу, после всего, что мы пережили, вызывает много вопросов. Тем не менее, если мы хотим получить возможность использовать весь наш потенциал к росту в рамках Программы и Двенадцати Шагов, особенно Шестого и Седьмого, мы должны научиться доверять.

Как мы учимся доверять, и каковы элементы доверия?

Доверие, как и капитуляция, имеет элементы пассивности и активности. Доверие требует действий. И требует открытости или оголённости наших чувств, значит уязвимости. Мы говорили об этих элементах в начале Шестого Шага, и прошли полный круг, чтобы обсудить их снова в завершении Шага Седьмого. Не рассчитывая на результаты, мы отдаёмся процессу капитуляции, что и есть доверие. Если мы отдаём всё, что имеем, чтобы приобрести готовность, просим помощь и перекладываем это все действия, то наша Высшая Сила устранил недостатки и даст необходимую нам помощь.

Элемент сомнения возникает потому, что мы не знаем, всё ли мы сделали, на что были способны, чтобы стать полностью готовыми. Вместо того чтобы доверять себе, что мы сделали все, что могли сделать, мы сомневаемся. Или начинаем искать причины, по которым мы не заслуживаем того, чтобы измениться и получить вселенскую щедрость и награду в виде избавления от наших дефектов, и начинаем на подсознательном уровне саботировать наши усилия и восприятие.

Мы наращиваем доверие таким же образом, как некоторые инвестиционные дома старого образца получали деньги – мы зарабатываем его. Мы увеличиваем доверие к себе, становясь надёжными. Разве это не прекрасная фраза? Заслуживающий доверия. Это очень ценное словосочетание и бесценное понимание. Мы становимся способными доверять, когда мы становимся заслуживающими доверия. Это сводится к нашей личной целостности. наших ответственных действий.

Все вопросы, которые мы спрашивали себя о том, как живем и относимся, думаем и ощущаем, были сосредоточены на том, чтобы мы приняли решение о гармоничном образе жизни. Должны ли мы жить духовной жизнью? Живем ли мы, как если бы приняли Третий и Одиннадцатый Шаг? Действуем ли мы «как будто»? Чем больше наши действия приходят в соответствие с нашими намерениями, тем более заслуживающими доверия мы

становимся. Когда наши действия не согласуются, мы должны капитулировать перед этим процессом, попросить о помощи, и доверять, что она будет оказана. Мы, возможно, будем не в состоянии выбрать форму или способ помощи. Мы можем не узнать её, когда она придёт, но она придёт. Обычно она поступает в виде возможности сделать какую-то работу. Или она поступает в виде кризиса и проблем, которые помогают нам увидеть наше поведение и наши убеждения в другом свете.



### **Это напоминает старый рассказ о человеке при наводнении:**

Человек, который преданно верил в Бога жил на реке, которая однажды вышла из берегов. Как-то весной, сильно шли дожди, и река стала подниматься. Вскоре она был выше фундамента дома человека. Шериф приехал на вездеходе, предлагая подвести его, и сказал ему, что пришло время покинуть район. Мужчина отказался ехать, заявив, что «Бог будет заботиться обо мне».

Река продолжала подниматься, и вскоре человек был вынужден подняться на второй этаж своего дома. Выглянув в окно, он увидел подход спасательного катера. Открыв окно, он крикнул им, чтобы они уходили после того, как они предложили спасти его. Он сказал: «Бог будет заботиться обо мне».

Река продолжала подниматься, и человек вынужден был подняться со второго этажа на крышу и держаться за дымоход. Река поднялась и закрутилась вокруг его ног и туловища, угрожая оторвать его в мчащиеся воды. Парящий вертолёт пришел из потемневшего неба и начал опускать спасательную стропу, чтобы поднять человека из опасности. Он махнул вертолёту прочь, крича, «Бог будет заботиться обо мне».

Очень скоро после того, как вертолет ушёл, человек был унесен с крыши в бушующие воды и утонул. По прибытии на небеса, он был встречен Святым Петром и предстал перед Богом. Перед тем как Бог поздоровался с ним или сказал «Привет» или «Как дела?» мужчина сердито потребовал узнать, почему Бог позволил ему утонуть. В конце концов, у него была большая вера и доверие к Господу. Бог сказал человеку: «Я послал вездеход, лодку и вертолёт, чтобы помочь вам. Что еще я мог сделать?»



Многие из нас похожи на человека в доме на берегу реки. **Мы не видим помощь на нашем пути, когда она приходит каждый день.** Доверие - это обучение видеть помощь, которая уже доступна в нашей жизни, и знание, что мы можем получить еще больше поддержки, если будет нужно. Мы должны научиться полностью, отдавать силы в наши действия, чтобы не «утонуть» и отпустить результат на волю нашей Высшей Силы.

Доверие по своей природе имеет два аспекта: (1) учиться доверять себе, будучи честным, в нашей целостности, и отдавать все свои силы и готовность; и (2) капитулировать перед процессом и знать, что помощь доступна, если мы просим о помощи; мы понимаем, что если мы не видим помощь, то это потому, что мы не способны ее увидеть в данный момент, а не потому, что ее нет.

Доверие приходит через действия. Действуя в духе доверия, мы возвращаем доверие к другим и самим себе. Когда мы действуем в духе доверия, мы начинаем видеть доступную помощь, мы действуем исходя из наших духовных намерений и нашей готовности к переменам. Тогда мы получаем истинное понимание процесса Шестого и Седьмого Шага и начинаем видеть уроки, обретенные в нашей жизни. Единственное, чему

мы привыкли доверять раньше, было то, к чему мы были зависимыми. Когда мы стали доверять Программе и нашей Высшей Силе, разрушение остановилось и началось выздоровление.



### **Боб делится своим опытом:**

Детальные исследования, предпринимаемые в течение многих лет, теперь позволяют мне представить конкретные доказательства того, что существует всемирный заговор среди огромного числа людей, которые указывают мне на мои недостатки характера. Я постоянно раскрываю такие сюжеты в своем мышлении. Я до сих пор хочу сделать других людей виноватыми в моих проблемах. Я отношусь к «ветеранам выздоровления», потому что был в Программе более двадцати лет, на самом деле двадцать семь. Но я не такой старый, почти пятьдесят, и был достаточно удачлив, чтобы протрезветь, ещё в молодости.

В течение многих лет я считал, что Шестой и Седьмой Шаги являются наиболее важными из Двенадцати. Забавно, но чем больше лет я добавляю в мое выздоровление, тем более важными, они становятся. И вот почему:

Во-первых, я родился с некоторой физической/ психической/ генетической или какой-то ещё предрасположенностью к импульсивному зависимому поведению. Без знаний, которые я приобрел от понимания и работы по Шестому и Седьмому Шагам, с маниакальной настойчивостью я мог пойти как угодно и в любом направлении, которое только можно себе представить. Я смог смириться с этой причудой природы, что я стал зависимый и не виню своих родителей. Даже если бы я имел «идеальных родителей» (которых реально не существует), то всё равно был бы довольно сложной задачей для них в любом случае. Я говорю многим новичкам, что, возможно, придется сделать некоторую работу по Шагам в отношении своих родителей, но это большая ошибка обвинять их в наших бедах. Слишком легко застрять в обвинении родителей, **что продолжит делать прошлое надежным источником несчастий**. Наши родители не работают по Шагам за нас.

Я верю, что у новичков часто бывает «программа двух шагов». Они не употребляют и только ходят на собрания. Они хотят по-прежнему все контролировать: жалуются на своих родителей, детство и отношения. Конечно, со многими из нас случались ужасные вещи когда-то, но для этого мы и собираемся, чтобы помочь друг другу здесь и сейчас. Мы не можем жить и работать по Шагам, глядя в зеркало заднего вида. В прошлом, большинству из нас не нужны были лучшие семьи, отношения, или партнеры, чем были. Нам нужно, самим стать лучше.

Шестой и Седьмой Шаги помогают нам всем с нашими реальными и мнимыми мыслями и чувствами о наших прошлых днях. Понимание того, что всё могло быть послано нам Богом: мир, судьба, природа, хромосомы и гормоны, общество, родители, родственники, полиция, учителя, врачи, боссы, и особенно друзья и отношения, потрясло нас в Шагах. Это не так уж плохо. А наименьшее предположение, что, возможно, мы сможем сделать что-то с этим, даёт нам освобождение. *Если мы останемся в беспокойном возвышении нашего возмущения, мы препятствуем заживлению прошлых травм, постоянно облизывая наши раны (дефекты характера).*

Во-вторых, я, безусловно, один из самых эгоистичных людей в мире. Мне не интересно, откуда это взялось, но я постоянно в курсе этого дефекта характера. Я стал настолько осведомлен о моей склонности к эгоцентризму, что теперь часто

смешно. Хорошим примером может служить, когда я должен ждать своей очереди в кассу в продуктовом или хозяйственном магазине. Я всегда попадаю в медленную очередь, где люди выписывают чеки на \$ 1,37 или разговаривают с продавцом. Я немедленно начинаю заносить их в список 4 Шага – как они посмели заставить меня ждать, меня самозванного царя мира! Я, продолжаю сердиться и обижаться, хотя к тому времени могу уже покинуть магазин. Но благодаря моему прогрессу в выздоровлении, у меня есть возможность быстро сменить свои мысли и чувства. Я смеюсь над собой, прежде чем достигну своей машины. В старые времена, такая ситуация катапультировала бы меня во все виды негативного, пагубного поведения.

По пути к своей машине, полный гнева и обиды, я повторяю два слова: моя полезность. Это короткая версия молитвы Седьмого Шага из Большой Книги, которая гласит: «Я готов, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу Тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, мешающих мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнить Твою волю. Аминь».

Работа по Шагам Шесть и Семь является постоянной частью моего прогресса выздоровления. Когда эгоцентризм берёт верх во многих своих ипостасях, я повторяю себе: **моя полезность**. Когда я в равновесии, то я полезен для себя и других. Шестой и седьмой шаги напоминают мне ежедневно, что *я готов быть полезным*.



Действие шестого и седьмого шагов достигает кульминации в *отпускивании камня*. Мы отпускаем то, что тянет нас вниз и удерживает нас от самой помощи (скрывает её от нас, *пер.*), когда мы можем быть в служении себе и другим. Мы верим в нашу Высшую Силу и верим в процесс. Мы сдаемся, сдаемся, где можем, а всё остальное заработаем. Мы пришли к пониманию, что наша жизнь имеет цель.



### **Давайте послушаем Джо McQ.:**

Каждый из нас был оставлен на Земле, чтобы служить определенной цели, чтобы выполнить конкретную «работу». На то есть воля Бога для нас. У нас внутри есть знание о том, чем является эта работа. Наше испытание состоит в том, делаем ли мы эту работу пока мы здесь, или мы занимаемся своими делами. Я узнал из своего многолетнего опыта, что мы счастливы, когда мы знаем, какова наша работа и мы начинаем её выполнять. Мы будем чувствовать себя лучше, поступать лучше, и быть лучше, потому что будем в потоке замысла Божьего.



В Шестом и Седьмом Шагах начинается движение к душевному покою. В Пятом Шаге, мы учились познавать Высшую Силу, видеть природу наших зависимостей, и крушение нашего прошлого. Теперь мы готовы к действию. До сих пор это была в

основном внутренняя работа. Мы остановили наше активное зависимое поведение, но изменили ли шаблоны мышления, поведения и чувств?

Это не ошибка, что мы должны начать эти Шаги делать и понимать, прежде чем сделать возмещение ущерба. Если мы не готовы изменить свое поведение, то какая ценность в возмещении ущерба? Эти Шаги – Шаги-действия, Шаги к самой сути жизни. Они требуют подотчетности, и они требуют действий – это две причины, почему большинство людей избегает их, или превращает их в «поддакивание». После возмещения ущерба, мы продолжаем работать над этими Шагами, мы получаем больше осознания о самих себе. Мы приходим к пониманию, насколько наши дефекты характера противоположны принципам нашей программы.

Чем дольше мы находимся в процессе выздоровления, тем легче обманывать себя и других, что мы сделали эти Шаги. Нам нужно очень внимательно посмотреть на все последствия этих двух «тихих» Шагов и стать ответственными за их работу во время всего нашего путешествия в выздоровлении.

Пожалуйста, присоединяйтесь к нам в работе по «эмоциональной трезвости». Выздоровливайте, сбалансируйте, принимая новый взгляд на Шестой и Седьмой Шаги. Затем переходите к действиям и капитуляции, делая позитивный прогресс посредством непрерывного ряда духовных пробуждений. Мы тратим меньше времени на обдумывание об изменении наших дефектов характера. Мы созреваем. Мы действуем. Мы меняемся.

**ОТВЕТЫ  
ПРИДУТ,  
КОГДА ВАШ СОБСТВЕННЫЙ ДОМ  
В ПОРЯДКЕ**

## "Отпустить Камень"



"Если сегодня здесь есть новички, – а я надеюсь, что есть, – ещё одну вещь, я думаю, нужно сделать, чтобы произошло чудо АА. Если вы новичок, то всё, что вам нужно сделать, чтобы не пить, это обратить вашу жизнь к Богу, и избавиться от *всех* своих старых представлений. Это всё, что мы просим. Это всё, что мы просим, чтобы вы сделали. Когда я услышал о том, что надо изменить все мои старые идеи, я понял, что они являются моим планом на мою жизнь: каждое убеждение, каждое отношение, каждое предубеждение – все что у меня есть, это мои старые идеи, и они похожи на камень весом около 150 фунтов (примерно 70 кг – вес среднего человека).

Но это был *мой* камень. Мой. Я сложил мозаику моей жизни. Я был этим камнем. Когда я пришел сюда, то я как будто был в океане алкоголя и АА бросили мне спасательный круг, но я держался за камень из последних сил – и не собирался отпускать это – это мой камень, а они орали мне: "Отпусти камень!"

«Нет, я не могу отпустить камень!». Я вишу на спасательном круге, а лодка, полная членов АА проходит мимо, я тону с камнем и цепляюсь за круг, мне жалко расстаться, а они проплывают, "Эй, отпусти камень». Я тону! А они все вопят: "Здесь здорово! Давай к нам!" И я сказал: «Как я могу это сделать?» "Отпусти камень, и ты сможешь!» Но я не хочу отпустить камень – это моё.

И вот, наконец, я не знаю как, но что-то произошло. Что-то страшно болезненное, я отвлёкся и отпустил камень, я ужаснулся. Я потерял камень! И в то время пока я смотрел куда-то вниз, в глубину, вслед за камнем, который спускался на дно океана, у меня как будто появились водные лыжи. Я взобрался на гребень волны и поехал. Я ехал. Какого чёрта? Почему я не хотел отпустить камень? Именно поэтому мы хотим держаться наших старых идей мертвой хваткой. Я никогда этого не пойму, но это один из парадоксов в АА. Мы держимся мертвой хваткой за то, что делает нам больно!

Итак, если вы новичок, надеюсь, так произойдет и с вами! Мне хочется быть здесь в следующем году или ещё через год, и всякий раз, когда так произойдёт, потому что так я узнаю Бога. Я хочу быть здесь, когда какой-нибудь новичок будет в зале, а у вас будут искриться глаза, будет весь жизненный тонус Анонимных Алкоголиков и вы, глядя на этого новичка, скажите: '**Отпусти камень – это здорово!**'»

– Санди Б. Июнь 1976,  
Палм-Дезерт, Калифорния,  
последние три минуты пятидесяти минутной речи

### **Молитва о душевном спокойствии**

Боже, даруй мне спокойствие  
 принять то, что я не в силах изменить,  
 мужество изменить то, что могу,  
 и мудрость отличить одно от другого.  
 Жить заботами дня сегодняшнего,  
 радоваться мигу, в котором живу,  
 в невзгодах видеть путь, ведущий к покою,  
 принимать, как Он, этот грешный мир таким,  
 какой он есть  
 в невзгодах видеть путь, ведущий к покою,  
 принимать, как Иисус, этот грешный мир таким,  
 какой он есть, а не каким бы я его хотел видеть,  
 верить, что моя жизнь преобразится во благо Твоей волей,  
 если я препоручу себя ей, -  
 этим смогу я обрести  
 земное блаженство в этой жизни  
 и небесное блаженство с Тобой в будущей вечности.  
 Аминь.

### **Пословица**

Посмотрите на этот день,  
 Ибо он жизнь,  
 Сама жизнь жизни.  
 В нем лежит все  
 Реалии и многообразие бытия,  
 Блаженство роста, Великолепие действия, слава Силы –  
 Вчерашний день лишь сон  
 А завтра это лишь видение.  
 Но если ты хорошо проживешь сегодня,  
 То вчерашний день станет счастливым сном  
 А завтрашний день станет виденьем надежды  
 Поэтому пристально следи за сегодняшним днем.

### ***Молитва святого Франциска***

*Господи, сделай руки мои продолжением Мира Твоего,  
 И туда, где ненависть, дай мне принести Любовь,  
 Туда, где обида, дай мне принести Прощение,  
 Туда, где рознь, дай мне принести Единство,  
 Туда, где заблуждение, дай мне принести Истину,  
 Туда, где сомнение, дай мне принести Веру,*

*Туда, где отчаяние, дай мне принести Надежду,  
Туда, где мрак, дай мне принести Свет,  
Туда, где горе, дай мне принести Радость.*

*Помоги мне, Господи,  
Не столько искать утешения, сколько самому утешать,  
Не столько искать понимания, сколько самому понимать,  
Не столько искать любви, сколько самому любить.  
Ибо во истину, кто отдает - тот получает,  
Кто забывает себя - вновь себя обретает,  
Кто прощает - тому прощается,  
Кто умирает - тот возрождается в Вечной жизни.*

*Помоги же мне, Господи,  
Сделай руки мои продолжением Мира Твоего.*

*Аминь*

### **Молитва о даровании нового опыта**

Господи, помоги мне сегодня отложить в сторону  
все, что, я думаю, я знаю о Тебе,  
Все, что, я думаю, я знаю о себе,  
все, что я думаю, что я знаю о других,  
и все, что я думаю, что знаю  
о моем собственном выздоровлении  
Для получения нового опыта о Тебе, о себе,  
Нового опыта по поводу окружающих людей,  
И моего собственного выздоровления.



## Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков

Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления:

1. Мы признали, что мы были бессильны перед алкоголем - что наши жизни стали неуправляемы.
2. Поверили, что Сила более могущественная, чем мы, могла бы вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимали.
4. Сделали тщательную и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты характера.
7. Смирненно просили Его устранить наши недостатки.
8. Составили список всех людей, кому мы причинили вред, и обрели готовность возместить всем им причинённый ущерб.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали делать личную инвентаризацию, и когда мы были неправы, быстро признавали это.
11. Искали путем молитвы и медитации улучшения нашего сознательного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе её исполнять.
12. Духовно пробудившись в результате этих шагов, мы пытались нести эту весть к алкоголикам и применять эти принципы во всех наших делах.

от анонимных алкоголиков, 4-е изд., опубликованной А.А. World Services, Inc., Нью-Йорк, Н.Ю., 59-60.

## Литература

1. Bill P. and Lisa D. The Twelve Step Prayer Book A Collection of Favorite Twelve Step Prayers and Inspirational Readings. 2d ed. Center City, Minn.: Hazelden, 2004.
2. Dick B. and Bill Pittman. Courage to Change: The Christian Roots of the Twelve-Step Movement. Center City, Minn.: Hazelden-Pittman Archives Press, 1998.
3. Mel B. Ebby: The Man Who Sponsored Bill W. Center City, Minn.: Hazelden-Pittman Archives Press, 1998.
4. Practice These Principles and What Is the Oxford Group? Center City, Minn.: Hazelden-Pittman Archives Press, 1997.
5. Joe McQ. The Steps We Took. Little Rock, Ark.: August House Publishers, Inc., 1990.
6. A Program for You: A Guide to the Big Books Design for Living. Center City Minn.: Hazelden, 1991.
7. Joe McQi Carry This Message: A Guide for Big Book Sponsorship. Little Rock, Ark.: August House Publishers, Inc., 2002.