

Сессия №1

Общее представление и 1 шаг

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

1946 год. У вас проблемы с алкоголем и вы звоните в Анонимные Алкоголики за помощью. А.А. отправляет вас проведать двух людей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наши имена _____ и _____, и мы являемся членами Анонимных Алкоголиков. Мы ведем эти собрания, чтобы обеспечить нашу трезвость. Мы не получаем финансовую компенсацию за эти

услуги. Наша награда – видеть, как выздоравливают другие люди, и наблюдать за тем, как они работают с другими.

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

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

.....

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Эти собрания проводятся с целью познакомить как старых, так и новых членов с 12 шагами, на которых основана наша программа.»

«Чтобы все 12 шагов могли быть пройдены в минимальный отрезок времени, они делятся на 4 классификации, и один вечер каждой недели будет посвящен каждому из 4 подразделений».

(АА - Толкование наших 12 шагов, стр. 1)

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

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

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

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

ДЛЯ НОВИЧКА:

1. Ваша изначальная обязанность – посетить все 4 сессии. Если вам нужна помощь с транспортировкой, ваш спонсор или доверенное лицо помогут в этом.
2. Мы будем читать вам соответствующие части из «Большой книги», особенно те отрывки, которые относятся к прохождению 12 шагов.

Если у вас есть с собой «Большая Книга», и вы можете следовать за нами, пожалуйста, присоединяйтесь. Мы будем объявлять о каждом отрывке, называя номер страницы и параграф, перед тем, как начать чтение.

Если у вас нет книги, мы просим вас принять участие в слушании. Мы будем вести вас через 12 шагов так, как они описаны авторами «Большой книги». Пожалуйста, следуйте их руководствам, по мере того, как мы вам их читаем, и вы также сможете выздороветь от алкоголизма.

3. Хотя письменная инвентаризация и является частью процесса, это не значит, что вы должны писать. Человек, который помогает вам с этими сессиями, может помочь вам написать инвентаризацию, или же он или она могут написать ее за вас.

ДЛЯ СПОНСОРА ИЛИ ДОВЕРЕННОГО ЛИЦА:

1. Время вашей обязанности по отношению к новичку составляет приблизительно 4 недели. После этого, вы оба будете готовы ассистировать другим в прохождении процесса 12 шагов.
2. В течение следующего месяца часто звоните или навещайте новичка, чтобы приободрить и поддержать его.

3. Посещайте еженедельные Собрания для Начинающих вместе с новичком.
4. Предложите свою помощь новичку с его \ ее инвентаризацией. Если необходимо, заполните список, основываясь на том, что новичок говорит вам. Помните о том, что, возможно, он будет не в состоянии завершить инвентаризацию без вашей помощи.
5. Поделитесь вашим руководством с новичком, чтобы он или она могли видеть, как работает в вашей жизни двусторонняя молитва.
6. Основываясь на личном опыте, ответьте на любые вопросы, которые могут возникнуть у новичка относительно программы АА или образе жизни АА.

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

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

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

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

Давайте начнем с римских цифр стр. XIII(9?), первый параграф утверждает:

«Мы, анонимные алкоголики, это более сотни мужчин и женщин, которые выздоровели от кажущегося безнадежным состояния ума и тела. Главная цель этой книги – детально показать другим алкоголикам как мы выздоровели». Начало предисловия к 1 изданию

.....

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

Это послание надежды выражено еще раз в третьем параграфе на стр. 17:

«Невероятный факт для каждого из нас заключается в том, что мы обнаружили общее решение. У нас есть выход, в отношении которого мы можем быть полностью согласными, и благодаря которому, мы можем присоединиться к братскому и гармоничному действию. Это великие новости, которые эта книга несет тем, кто страдает от алкоголизма». Рус.- стр.16

.....

В третьем параграфе на стр. 25 (Рус.- стр.25), авторы объясняют, что полумер (middle of the road solution) для нас не существует. Или мы **найдем новый путь в жизни** или уступим опустошениям алкоголизма:

«Если вы являетесь настоящим алкоголиком, каким были и мы, то мы верим, что не существует «усредненного» решения. Мы были в

положении, когда жизнь становилась невыносимой. И, коль скоро мы оказались в положении, из которого невозможно выбраться с человеческой помощью, у нас было две альтернативы: идти до границы горечи, вычеркнув из сознания несносность ситуации настолько хорошо, как мы только могли; или – принять духовную помощь». *Рус.- стр.25*

.....

В первом параграфе на стр. 44, авторы описывают алкоголика и далее говорят нам, каким будет выздоровление. Начиная с четвертой строчки, они пишут:

«... Если даже когда вы честно этого хотите, вы обнаруживаете, что не можете полностью бросить, или, выпивая, вы имеете мало контроля относительно выпиваемого количества алкоголя, возможно, вы являетесь алкоголиком. Если дело в этом, возможно, вы страдаете от заболевания, которое может быть подчинено только путем духовного опыта». Рус.- стр.43

.....

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

«Если дело в этом, возможно, вы страдаете от заболевания, которое может быть подчинено только путем духовного опыта».

Теперь мы знаем, что мы должны делать для того, чтобы избавиться от алкоголизма. Мы должны испытать духовное преобразование, которое изменит жизнь.

Мы осознаем, что это не тот ответ, который многие из вас ожидали найти в Анонимных Алкоголиках. Но, пожалуйста, помните, что алкоголизм – это смертельная болезнь. Выздоровление требует

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

Во втором параграфе на стр. 44, авторы еще раз сообщают нам о наших альтернативах:

«Для того, кто чувствует себя атеистом или агностиком, такой опыт кажется невозможным, но продолжать жить такой жизнью – означает беду, особенно, если он является алкоголиком безнадежной разновидности. Быть обреченным на смерть от алкоголя или жить на духовной основе – не всегда такие простые альтернативы для принятия решения». Рус.- стр.43

.....

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

В третьем параграфе на стр. 44, они открывают, что не важно, какими являются наши настоящие убеждения, для нас есть надежда:

«Это не так уж трудно. Около половины членов нашего первоначального содружества относились именно к такому типу. Сначала, некоторые из нас пытались избежать спорного вопроса, надеясь в противовес надежде, что мы были не настоящими алкоголиками. Но, спустя какое-то время, мы должны были встретиться с тем фактом, что мы обязаны найти духовную основу жизни – либо... Возможно, то же происходит и с вами. Но утешьтесь, приблизительно около половины из нас думали, что мы были атеистами или агностиками. Наш опыт показывает, что вам не нужно быть сбитыми с толку». Рус.- стр.43

.....

Мы находим удивительным, что новичок может начать работать по программе АА, не имея каких-либо особенных убеждений, или, если на то пошло, вообще не имея убеждений. Все, что нужно человеку – это **«готовность, честность и открытый разум»** поверить, как **мы верим** в то, что эта программа работает.

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

Давайте посмотрим, что можно узнать об этом духовном решении. В первом параграфе на стр.45, авторы «Большой книги» заявляют:

«Нехватка силы – вот в чем была наша дилемма. Мы должны были найти силу, с которой мы могли бы жить, и это должна быть Сила более могущественная, чем мы сами. Очевидно. Но где и как мы должны найти эту Силу?»

Как раз об этом и написана эта книга. Ее основная цель – дать вам возможность найти Силу более могущественную, чем вы сами, которая решит вашу проблему. Это значит, что мы написали книгу, которая, мы верим, является духовной так же, как и нравственной. И это, конечно же, обозначает, что мы будем говорить о Боге». Рус.- стр.44

.....

Во втором параграфе на стр.46, авторы просят нас развивать нашу собственную концепцию Бога. Другими словами, они хотят, чтобы мы обрели Бога нашего понимания:

«К нашему облегчению, мы обнаружили, что нам не нужно принимать во внимание концепцию Бога другого человека. Наше собственное представления, каким бы оно ни было неполноценным, было достаточным для того, чтобы приблизиться и осуществить контакт с Ним. Как только мы признали возможность существования Творческого Интеллекта, Духа Вселенной, лежащего в основе вещей, мы начали обладать новым чувством силы и направления, и, будучи ведомыми, мы приняли другие простые шаги. Мы обнаружили, что Бог не ставит слишком тяжелые условия для тех, кто ищет Его. Для нас, Царство Духа широко, просторно и всеобъемлюще; никогда не ограничено или запрещено для тех, кто действительно ищет. Мы верим, что Оно открыто для всех...» Рус.- стр.45

.....

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

Как мы сказали раньше, Анонимные алкоголики – это не религиозная программа. Мы вправе называть эту Силу любым именем, каким захотим, до тех пор, пока это **«Сила более могущественная, чем мы сами»**. Авторы «Большой Книги» используют много разнообразных названий для определения этой силы, включая **«Творческий Разум»**, **«Универсальный Разум»**, **«Дух Вселенной»**, **«Создатель»**, и **«Велика Реальность»**. Лишь несколько раз они называют эту Силу - **«Бог»**, но они используют слово Бог в большей степени для удобства, а не по какой-либо религиозной причине. Пожалуйста, обращайтесь к этой Силе любым именем, в которое вы верите или с которым вам комфортно.

Таким образом, чтобы выздороветь от алкоголизма, мы должны обрести «Силу более могущественную, чем мы сами». Но где мы будем искать эту Силу? Авторы отвечают на этот вопрос во втором и третьем параграфе на стр. 55 *Рус.- стр.53*:

«На самом деле, мы дурачили себя, т.к. внутри каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребенка заложена фундаментальная идея Бога. Она может быть затемнена бедой, помпезностью, преклонением перед другими вещами, но в том или ином виде, она там. Т.к. вера в Силу большую, чем мы сами, и чудеснейшие проявления этой силы в человеческих жизнях – это факты столь же древние, как и сам человек».

«В конечном итоге, мы увидели, что вера в разновидность Бога, была частью нашей сущности, также, как и чувство, которое мы испытывали к другу. Иногда нам приходилось бесстрашно искать, но Он был там, как и мы сами. Мы обнаружили Великую Реальность глубоко внутри нас. Только там Он и мог быть найден».

.....

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

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

1 шаг

Мы признали, что мы были бессильны перед алкоголем, что наши жизни стали неуправляемыми.

Принятие поражения является основой излечения от алкоголизма. Авторы «Большой книги» посвящают процессу принятия 51 страницу первой части книги, который заключается в признании того, что у нас есть проблема.

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

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

В первом параграфе римских цифр на стр. 25 (XXV), Доктор Силкуорт описывает как Билл У., один из создателей Анонимных Алкоголиков, выздоровел от алкоголизма. В свое время, Билл был глубокоуважаемым, биржевым аналитиком с Уолл-Стрит, но из-за своего алкоголизма он потерял все:

«В конце 1934 года я лечил пациента, который хоть и был компетентным бизнесменом хорошей зарабатываемой способности, был алкоголиком того типа, которого я рассматривал как безнадежный».

Во время прохождения в третий раз курса лечения, он приобрел некоторые идеи, касающиеся возможных средств исцеления. Как часть своей реабилитации, он начал доносить свои идеи другим алкоголикам, внушая, что они должны делать то же самое. Это стало основой

быстро растущего содружества этих мужчин и их семей. Кажется, что этот человек и более ста других выздоровели.

Я лично знаю множество случаев с людьми такого типа, когда других методов было недостаточно.» Рус.- стр.21, мнение Доктора

.....

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

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

В первом параграфе римскими цифрами на стр. 26 (XXVI), авторы подтверждают, что Доктор Силкуорт хорошо осведомлен о физических симптомах алкоголизма *Рус.- стр.22, мнение Доктора:*

«Врач, который по нашей просьбе, дал нам это письмо, был достаточно добр, чтобы изложить свои взгляды в другом утверждении, приведенном ниже. В этом заявлении он подтверждает, что мы, страдающие от алкогольных пыток, должны верить, что тело алкоголика так же ненормально, как и его ум. Нас не удовлетворило, когда нам говорили, что мы не могли контролировать нашу выпивку только лишь потому, что мы были плохо приспособлены к жизни, что мы были в затяжном полете от реальности или были полны внутренних дефектов. Все это было справедливо по отношению к некоторым из нас, к другим же – не в столь уж малой степени. Но мы уверены, что

наши тела «болели» так же, как и ум. По нашему убеждению, любой взгляд на алкоголика, который оставляет в стороне этот физический фактор, не полноценен».

.....

Давайте посмотрим на аномальную физическую реакцию на алкоголь. Алкоголь – это яд. Нормальный ответ на алкоголь – выпить одну или две рюмки и остановиться. Но реакция алкоголика сильно отличается. Нам нужно выпить одну или две рюмки лишь для того, чтобы начать.

В пятом параграфе римскими цифрами на стр. 30 (XXX), Доктор Силкуорт говорит нам, что из-за этой аномальной реакции, мы должны воздерживаться от выпивки *Рус.- стр.27, мнение Доктора:*

«Все они, а также многие другие, имеют один общий симптом: они не могут начать выпивать без развития феномена тяга. Этот феномен...

отличает этих людей, и выделяет их как отдельный организм. Никакое лечение, с которым мы знакомы, не может навсегда вырвать с корнем это явление. Единственное облегчение, которое мы можем порекомендовать – это полное воздержание ».

.....

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

Доктор Силкуорт описывает эту умственную одержимость на стр. 28 (XXVIII), римскими цифрами. Пожалуйста, помните, Доктор Силкуорт говорит об АЛКОГОЛИКАХ, когда он пишет в четвертом параграфе Рус.- стр.25, мнение Доктора:

«Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, производимый алкоголем. Ощущение столь ускользающее, что, несмотря на признание его вреда, спустя какое-то время они уже не могут отличить правду от лжи. Для них, их алкогольная жизнь кажется единственно нормальной. Они беспокожны, раздражительны и недовольны до тех пор, пока они не могут еще раз испытать чувство легкости и комфорта, которые приходят сразу же, как только они принимают пару рюмок, тех самых рюмок, которые другие на их глазах выпивают совершенно безнаказанно».

.....

На стр. 30, начиная с 4 строчки в первом параграфе, авторы «Большой книги» описывают, как эта умственная одержимость убивает так многих из нас: *Рус.- стр.29, Еще раз об алкоголизме:*

«По этой причине, не удивительно, что наша алкогольная карьера характеризовалась бесчисленными тщетными попытками доказать, что мы можем пить как другие люди. Мысль, что как-нибудь, когда-нибудь, он будет контролировать и наслаждаться своей выпивкой – самая величайшая навязчивая мысль каждого аномального пьяницы. Устойчивость этой иллюзии удивительна. Многие преследуют ее до ворот безумия или смерти».

.....

Дальше авторы подчеркивают умственное наваждение во втором параграфе на стр. 34. Они утверждают, что не важно, насколько

сильными являются наша сила воли или убеждение, мы не можем остановиться пить, основываясь на своих силах *Рус.- стр.33,еще раз...:*

«Для тех, кто не способен пить умеренно, встает вопрос, как остановиться совсем. Мы полагаем, конечно, что читатель желает прекратить пить. Удастся ли ему сделать это, не обращаясь к духовным средствам, зависит от того, до какой степени он уже потерял способность самостоятельно решать, пить ему или нет. Многие из нас чувствовали, что у нас сильный характер. Было огромное желание завязать навсегда. Однако мы обнаружили это невозможным. И в этом кроется непостижимая особенность алкоголизма – полная неспособность оставить его в стороне, не важно, насколько велика необходимость и желание».

.....

Видите, если наш разум не вводит нас в заблуждение, что выпить нормально, мы никогда не спустим крючок физической тяги к большему и большему потреблению спиртного. Итак, у нас аномальная реакция тела и наваждение ума, обрекающие нас на смерть от алкоголя. На стр. 29 (XXIX) римскими цифрами, Доктор Силкуорт говорит нам, что наша единственная надежда связана с опытом преобразования, который изменит нашу жизнь. Начиная с 3 строчки от верхнего края страницы, он пишет:

«После того, как они снова уступают желанию, что так многие из нас и делают, развивается феномен тяги. Они проходят через хорошо известные стадии веселья и кутежа, возникающих мук совести с четкой решимостью больше не пить. Это возобновляется снова и снова, и если такой человек не испытает полного психического изменения - надежды на выздоровление немного».

.....

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

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

На первых семи страницах своей истории, Билл описывает прогрессирующую природу алкоголизма. В 1920-х, он был успешным биржевым аналитиком с Уолл-Стрит. За несколько лет он теряет все. Он становится безработным, беспомощным алкоголиком.

В первом параграфе на стр. 8, у Билла появляется момент ясности. Он осознает, что он беспомощен перед алкоголем:

«Никакие слова не могли выразить то одиночество и отчаяние, которые я обрел в этом горьком болоте жалости к себе. Зыбучий песок простирался вокруг меня во всех направлениях. Я встретил достойного соперника. Я был поражен. Алкоголь стал моим повелителем».

.....

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

он пишет, «**мой джин будет держать меня дольше, чем его проповедь**».

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

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

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

Во втором параграфе на стр. 13, Билл полностью **ПРИЗНАЕТ ПОРАЖЕНИЕ**:

«Я смиренно предложил себя Богу, как я понимал Его, творить мной как Ему угодно. Я беспрекословно передал себя под Его заботу и руководство».

.....

Сразу же после признания поражения, Билл начинает **ДЕЛИТЬСЯ** своими недостатками с Эбби. Начиная со 2 строчки в первом параграфе на стр. 13, Билл пишет:

«Я беспощадно встретил свои грехи и подготовил себя к тому, чтобы мой новый Друг забрал их, корни и ветви...»

Мой школьный друг посетил меня, и я полностью познакомил его с моими проблемами и недостатками».

.....

Совместно, Билл и Эбби определили блоки, которые мешали Биллу прикоснуться к Силе, более могущественной, чем человеческая сила – Силе, которая решит его проблему. Далее, начиная со 2 строчки в третьем параграфе на стр.13, Билл познает, как удалить блоки, делая **ВОЗМЕЩЕНИЕ**:

«...Мы составили список людей, которым я нанес вред или к которым я испытывал плохие чувства. Я выразил полную готовность пойти к этим людям, признавая содеянное мной зло. Мне не следовало быть критичным с ними. Мне следовало исправить все дела настолько хорошо, насколько я мог».

.....

В четвертом параграфе на стр. 13, Билл успокаивается, слушает Бога своего понимания и следует **РУКОВОДСТВАМ**. Эти действия являются основными для установления двусторонних отношений с **«Тем, у кого вся сила»**.

«Я должен был подвергнуть испытанию мое мышление при помощи божественного сознания. Здравый смысл перестал быть естественным. Пребывая в сомнениях, я должен был сидеть в тишине,

прося лишь о его руководстве и силе встретить мои проблемы, как Ему угодно».

.....

На стр. 14, начиная со 2 строчки в шестом параграфе, Эбби объясняет необходимость работы с другими:

«... Особенно важно было работать с другими так, как он работал со мной. «Вера без действий мертва»,- сказал он. И как это чудовищно правдиво для алкоголика! Если алкоголик не совершенствует и не обогатит свою жизнь через работу и жертвоприношение себя во имя других, он не сможет пережить испытания и мелкие трудности, которые будут его ждать впереди. Если он не будет работать таким образом, он непременно напьется, а если он напьется, то непременно умрет. Тогда вера будет действительно мертва. С нами так обычно и происходит».

.....

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

Во втором параграфе на стр.14, Билл описывает свое духовное пробуждение:

«Это были революционные и сильнодействующие предложения, но в тот момент, когда я полностью принял их, эффект был равносильен удару тока. Чувство победы сопровождалось спокойствием и безмятежностью, которых я ранее не знал. Я ощущал абсолютную уверенность. Я чувствовал воодушевление, как будто меня насквозь продувал сильный ветер с горы. Бог приходит ко многим постепенно, но его воздействие на меня было внезапным и глубоким».

.....

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

На стр. 51 «Большой книги» есть дополнительный материал, который далее объясняет физические и психические симптомы алкоголизма, и как наши жизни стали неуправляемыми в результате нашей выпивки. Все, что мы сделали – это осветили некоторые из самых важных отрывков. Тем не менее, мы надеемся, что показали вам достаточно для того, чтобы вы продолжали.

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

Шаг 1 Мы признали, что были бессильны перед алкоголем, что наши жизни стали неуправляемыми.

Авторы «Большой книги» говорят нам конкретно, что мы должны делать. Во втором параграфе на стр. 30, они пишут:

«Мы поняли, что должны полностью признаться перед собой на самом глубоком уровне, что мы были алкоголиками. Это первый шаг в процессе выздоровления. Заблуждение, что мы такие же, как другие или спустя какое-то время можем такими стать, должно быть сломлено».

.....

Для того чтобы сломить заблуждение, что вы не алкоголик, мы собираемся задать вам простой вопрос «Готовы ли вы признаться на самом глубоком уровне, что вы бессильны перед алкоголем?» Другими

словами «Вы алкоголик?» Все, что от вас требуется – это сказать «да» или «нет».

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

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

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

«Признаетесь ли вы на самом глубоком уровне, что вы алкоголик?»

Пожалуйста, ответьте друг за другом – «да» или «нет». После ответа, пожалуйста, садитесь.

Спасибо. Те из вас, кто ответил «да» на этот вопрос – приняли Первый шаг, в соответствии с авторами «Большой Книги».

На сегодня это все. За это время, мы прошли 51 страницу «Большой книги» и приняли Первый Шаг. Наши поздравления.

Есть ли у вас вопросы?

Сессия № 2

Шаги 2, 3, 4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Есть ли на этом собрании новички, у которых сейчас нет спонсора или доверенного лица? Если да – пожалуйста, встаньте. Спасибо. (Спросите о желающих помочь.)

(Факультативно: Есть ли здесь кто-нибудь, у кого не было возможности принять 1 шаг, и кто бы хотел это сделать сейчас? Если да, пожалуйста, встаньте. (Задайте вопрос 1 Шага: **«Признаетесь ли вы на вашем глубоком уровне, что вы алкоголик?»**) Ответьте «да» или «нет». После ответа, пожалуйста, садитесь. Спасибо. Те, кто ответил «да» на этот вопрос – приняли 1 Шаг.)

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

Давайте начнем с краткого обзора того, что мы недавно узнали. В третьем параграфе на стр. 64 «Большой книги», мы находим прекрасное представление о процессе выздоровления. Начиная с середины третьей строчки авторы пишут:

«... поскольку мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда духовный недуг преодолен, мы укрепляемся психически и физически».

.....

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

Как мы преодолеваем этот недуг? Авторы «Большой Книги» говорят нам, что нам нужно испытать духовное пробуждение, которое Доктор Силкуорт называет **«психической переменой»**. Доктор Силкуорт описывает эффект от этой перемены, произошедшей с алкоголиком в первом параграфе римскими цифрами на стр. 29 (XXIX). Он пишет:

«С другой стороны, и каким бы странным это не показалось тем, кто этого не понимает, как только психическая перемена произошла, человек, который, казалось, был обречен, у которого было так много проблем, что он отчаивался вообще когда-либо разрешить их, внезапно обнаруживает себя в состоянии легко контролировать свое желание к алкоголю, единственное необходимое усилие, требуемое для этого – следовать нескольким простым правилам».

.....

Что это за простые правила? Вот они **«Вера в Бога... чистый дом»**, и **«помощь другим»**. Если мы следуем этим руководствам, мы получим максимальную награду – духовное пробуждение.

В прошлый раз мы начали наше путешествие к духовному пробуждению приняв Первый Шаг. Мы признались на самом глубоком уровне, что мы бессильны перед алкоголем, что мы – алкоголики.

Пожалуйста, встаньте те, кто принял Первый Шаг или на Собрании, или с вашим спонсором или доверенным лицом.

Наши поздравления, садитесь, пожалуйста. Мы одобряем, что вы признали наличие проблемы. Как говорят авторы «Большой книги» - **«Это первый шаг на пути к выздоровлению»**. Ваше принятие – главное достижение, с тех пор, как многие алкоголики живут в полном отрицании, что у них прогрессирующее и смертельное заболевание.

Мы готовы продолжить.

Шаг 2

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

Сейчас, в связи с тем, что мы признали себя алкоголиками, давайте посмотрим, что еще мы можем сделать, чтобы выздороветь. В четвертом параграфе на стр. 44, мы узнаем:

«Если бы простого кодекса нравственности или высшей философии жизни было достаточно для преодоления алкоголизма, многие из нас давно бы выздоровели. Но мы обнаружили, что никакие кодексы и философии не спасли нас, не важно, как бы сильно мы ни старались. Мы могли бы пожелать быть нравственными или найти утешение в философии, мы могли желать этих вещей со всей энергией, но необходимой силы там не было. наших человеческих ресурсов во главе с волей, было не достаточно; они полностью обанкротились».

.....

Что нам нужно, чтобы найти эту Силу? Ответ находится в конце «Большой книги», в приложении 2. Начиная со второго параграфа на стр. 568, мы обнаруживаем:

«Более решительно мы бы хотели сказать, что в свете нашего опыта, любой алкоголик, способный честно встретить свои проблемы, может выздороветь, при условии того, что он не закрывает свой разум от всех духовных понятий. Он может быть побежден только отношением нетерпимости или воющего отрицания.

Мы обнаружили, что ни у кого не должно возникнуть трудностей с духовным аспектом программы. Готовность, честность и открытый разум являются основами выздоровления. Они незаменимы».

.....

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

Билл У., наш нью-йоркский основатель испытывал трудности с принятием духовного решения по отношению к своему алкоголизму. В своей истории он объясняет, как он **«пришел к вере»**.

В конце ноября 1934 года, Эбби Т. посещает его дома в Бруклине, Нью-Йорке. Именно во время этой встречи, Билл впервые узнает об идее **«Бога, как я его понимаю»**.

Как мы упоминали ранее, Эбби – один из школьных друзей Билла, и бывший собутыльник. Эбби был трезв несколько месяцев. Он говорит Биллу, что его жизнь изменилась в результате практики Четырех Духовных Проявлений – Признания поражение, Делиться с другими (обмен), Возмещения и Руководства.

Когда Эбби начинает говорить о Боге, Билл шокирован. Тем не менее, он слушает, потому что осознает, что жизнь Эбби действительно изменилась – Эбби трезв впервые за многие годы. Давай те посмотрим на историю, собранную в первом параграфе на стр. 12:

«Несмотря на жизненный пример моего друга, во мне остались следы старого предубеждения. Слово Бог еще вызывало определенную антипатию. Когда была выражена мысль о том, что с Богом должны быть установлены личные отношения, это чувство усилилось. Идея мне не понравилась. Я мог приблизиться к таким концепциям как Творческий Разум, Разум Вселенной или Дух природы, но я сопротивлялся мысли о Царе Небесном, какой бы любвеобильной не была Его власть. С тех пор, я говорил с множеством людей, которые чувствовали то же».

.....

Потом Эбби преподносит Биллу революционное предложение:

«Мой друг представил мне казавшуюся оригинальной идею. Он сказал «Почему бы тебе не выбрать свою собственную концепцию Бога?»

«Это утверждение сбilo меня с ног. Оно растопило ледяную гору интеллекта, в чьей тени я жил и дрожал многие годы. Наконец я стоял в солнечном свете.

Вопрос заключался только в желании поверить в Силу более могущественную, чем я. Для начала от меня больше ничего не требовалось. Я увидел, что рост может быть начат прямо из этой точки. Основываясь на желании, я должен построить то, что увидел в своем друге. Хочу ли я иметь это? Конечно, хочу!»

.....

Теперь давайте посмотрим на то, как авторы «Большой книги» описывают эту **«Силу более могущественную, чем мы»**. В середине стр. 46, они просят отложить в сторону любое неуважение, которое мы можем иметь к духовным принципам и рассмотреть наше собственное понимание этой Силы. Если мы последуем этому совету, мы будем находиться в более выгодном положении, чтобы понять решение к проблеме алкоголизма, выдвинутое АА. Начиная с третьей строчки первого параграфа, они пишут:

«Мы обнаружили, что как только мы смогли отложить в сторону предрассудок и выразить хотя бы желание поверить в Силу, более могущественную, чем мы, так сразу же мы начали получать результаты, даже, несмотря на то, что для нас было невозможным полностью дать определение или познать эту Силу, которая есть Бог».

.....

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

разумом и начать принимать эту Силу нашим сердцем. В первом параграфе на стр. 47, они объясняют идею **«Бога, как вы его понимаете»**:

«Когда, таким образом, мы говорим с вами о Боге, мы имеем в виду ваше собственное представление Бога. Это относится так же и к другим духовным выражениям, которые вы найдете в этой книге. Не позволяйте никакому предрассудку, который вы можете иметь к духовным понятиям, отпугнуть вас от честного вопроса – что они значат для вас. В самом начале, это было все, что нужно для основ духовного роста, чтобы осуществить наши первые осознанные отношения с Богом, как мы понимали Его. Позднее, мы обнаружили, что принимаем многие вещи, которые тогда казались полностью неприемлемыми. Это был рост, но если мы хотели расти, мы должны были где-то начинать. Поэтому мы использовали наше собственное представление, каким бы ограниченным оно ни было».

.....

Порой, мы должны подобрать наши жизни прямо у края беды и заглянуть смерти в лицо, прежде чем мы заручимся готовностью познать **«Присутствие Бога»**. Но надежда есть, даже для самых упрямых из нас. Начиная с седьмой строчки с верхнего края стр. 48, авторы «Большой книги» утверждают, что, в конце концов, многие из нас стали открытыми для восприятия информации:

«... встретившись с алкогольным разрушением, вскоре мы стали столь же открытыми к духовным вещам, какими пытались быть в других вопросах. В этом отношении алкоголь обладал хорошим убеждением. Он окончательно избил нас до состояния благоразумия. Иногда это был изнурительный процесс; мы надеемся, что ни у кого из вас предрассудок не будет держаться так долго, как это было с некоторыми из нас».

.....

В третьем параграфе на стр. 52 авторы приводят сильный довод о существовании Бога:

«Когда мы увидели, как другие решают свои проблемы путем простого упования на Дух Вселенной, мы должны были перестать сомневаться в силе Бога. Наши идеи не сработали. В то время как идея Бога – работала».

.....

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

Во втором параграфе на стр. 53, авторы «Большой книги» пишут:

«Когда мы стали алкоголиками, сломленными кризисом, который был вызван нами самими, мы не могли откладывать или увиливать, мы должны были бесстрашно встретиться лицом к лицу с предложением, что или Бог есть всё, или Он ничто. Бог или есть, или его нет. Каков наш выбор?»

.....

Теперь, наступило время сделать выбор. Готовы ли мы признать, что существует **«Сила более могущественная, чем мы»**? Если да, то мы готовы принять 2 Шаг.

Во втором параграфе на стр. 47 , мы находим инструкции:

«Нам нужно было задать себе один короткий вопрос «Верю ли я сейчас или готов ли я поверить, что есть сила, более могущественная, чем я сам?» Как только человек готов сказать, что он верит, или готов поверить, мы решительно уверяем его, что он находится на правильном пути. Это стало частым доказательством среди нас, что на этом

простом краеугольном камне может быть возведена удивительная по эффективности духовная структура».

.....

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

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

Пожалуйста, ответьте по очереди «да» или «нет». После ответа – садитесь, пожалуйста.

(Ответили ли новички?)

Спасибо. В соответствии с авторами «Большой книги», те из вас, кто ответил «да» на этот вопрос – приняли Второй шаг.

Теперь давайте перейдем к Третьему шагу.

Шаг 3

Приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь под опеку Бога, как мы понимали Его.

Этот шаг начинается с третьего параграфа на стр. 60. Откуда мы это знаем? Авторы «Большой книги» говорят нам:

«Будучи убежденными, мы были на Третьем Шаге...»

.....

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

На стр. 62 и 63 авторы «Большой книги» показывают нам, как стать управляемыми Богом. Но прежде, они открывают, как акцентирование на своей воле отделяло нас от этого «внутреннего источника». В четвертом параграфе они объясняют, что когда мы живем по своей воле, мы похожи на актеров, пытающихся контролировать каждую деталь спектакля.

«Первое требование заключается в убежденности, что жизнь, построенная на своеволии, может едва ли быть успешной. На такой основе мы практически всегда находимся в противоречии с чем-либо или кем-либо, даже если мы имеем добрые мотивы. Большинство людей пытаются жить за счет «самопродвижения». Каждый человек – как актер, который хочет руководить всем спектаклем; он все время пытается на свой лад установить свет, расставить танцоров, сценарий и других актеров».

.....

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

В первом параграфе на стр. 62, авторы заявляют, что именно этот эгоизм, эгоцентризм ведут нас к трудностям. Нам нужно взять ответственность за наш эгоизм и попросить Бога удалить этот дефект из наших жизней:

«Эгоизм – эгоцентризм! В этом мы полагаем, корень наших проблем. Ведомые сотнями форм страха, самообмана, корысти, и жалости к себе, мы наступаем на пятки товарищей, и они отвечают на обиду. Иногда они причиняют нам боль, кажется, без причины, но мы неизбежно обнаруживаем, что в какой-то момент прошлого мы приняли решение, основанное на своеволии, которое позже и поместило нас в позицию уязвимости».

Таким образом, наши трудности, мы полагаем, обычно возникают из наших действий. Они вырастают из нас, и алкоголик является экстремальным примером бунта своеволия, хотя он сам обычно так не считает. Превыше всего, мы, алкоголики, должны быть избавлены от этого эгоизма. Мы должны, поскольку он убивает нас! Бог делает это возможным. И часто, кажется, нет пути, с помощью которого можно было бы избавиться от эгоизма без Его помощи».

.....

Далее в третьем параграфе на стр. 62 авторы разъясняют, что происходит, как только мы избавляем себя от этого эгоизма:

«Здесь объясняется, как и почему. Прежде всего, мы должны перестать играть Бога. Это не сработало. Далее, мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме, Бог будет нашим Руководителем...»

Большинство хороших идей просты, и эта концепция стала краеугольным камнем новой триумфальной арки, через которую мы прошли к свободе.

Когда мы искренне приняли такую позицию, стали происходить всевозможные чудесные вещи. У нас был новый Работодатель. Будучи всемогущим, Он давал нам все, что нужно, если мы были рядом с Ним и выполняли Его работу хорошо».

.....

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

Понимая, что **«Сила более могущественная, чем мы»** - есть основа Божественного осознания. Поскольку мы стали осведомлены о **«царстве духа»**, наши жизни начинают меняться. Начиная с пятой строчки с верхнего края стр. 63, авторы объясняют эту осведомленность:

«Встав на эту почву, мы стали меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и проектами. Больше и больше мы начали интересоваться тем, какой вклад мы можем внести в жизнь. Поскольку мы почувствовали новую силу, вливающуюся в нас, поскольку мы насладились спокойствием рассудка, поскольку мы открыли, что мы можем жить счастливо, поскольку мы стали осознавать Его присутствие, мы начали терять наш страх к сегодня и завтра. Мы были перерождены».

.....

Нас достали от врат Ада и вернули, чтобы рассказать, как это было. Это не самая приятная ситуация. Мы никогда не должны будем **«переживать ужасы прошлого»**, если мы хотим оставаться в **«сиянии Духа»**.

Еще раз наступило время принимать решение. Авторы «Большой книги» говорят нам, что сейчас мы сейчас готовы принять Третий Шаг. В третьем параграфе на стр. 63, они дают нам инструкции:

«Мы обнаружили, что предпочтительно принять этот духовный шаг с понимающим человеком, таким как наша жена, лучший друг или духовный наставник. Но лучше встретиться с Богом наедине, чем с тем, кто не поймет нас. Для этого не требуется никакой конкретной

формулировки, главное – выразить идею, озвучивая ее без оговорок и утаиваний. Это было лишь начало, но совершенное честно и смиренно, эффект иногда невероятной силы, чувствовался сразу».

.....

Нам так повезло, что с тех пор, как «Большая книга» была написана, сообщество выросло из нескольких людей. Новички должны были принимать Третий Шаг наедине. Мы примем этот монументальный Шаг прямо сейчас.

Хотя они и говорят, что фразировка – условна, авторы дают нам молитву, которую мы можем использовать для принятия Третьего Шага. Молитва находится на середине 63 стр. Начиная со второй строчки второго параграфа, она гласит:

«... Господи, я предлагаю себя Тебе – строить мной и творить мной, как Тебе угодно. Освободи меня от оков себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Забери мои трудности, чтобы победа над ними могла стать свидетельством для тех, кому я хотел помочь с Твоей Силой, Твоей Любовью и Твоим Образом Жизни. Да смогу я всегда делать Твою волю!»

.....

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

Давайте прочитаем Молитву Третьего Шага вместе.

(Чтение молитвы второй раз)

Отлично! В соответствии с мнением авторов «Большой книги», мы приняли Третий шаг.

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

4 Шаг

Провели бесстрашную моральную инвентаризацию себя.

В четвертом параграфе на стр. 63, авторы «Большой книги» говорят нам, что нам нужно теперь делать, когда мы приняли решение идти дальше:

«Далее, мы приступили к курсу энергичных действий, первым шагом на пути к которым, является персональная чистка дома, чем многие из нас никогда не занимались. Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно имело бы мало длительного эффекта, если бы за ним не последовало энергичного усилия встретиться и быть избавленным от тех вещей, которые нас блокировали. Наша выпивка была лишь симптомом. Поэтому мы должны были взяться за причины и условия.»

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

Итак, сейчас мы собираемся установить прямую линию общения с Богом нашего понимания, путем устранения тех проявлений себялюбия, которые держали нас взаперти глубокого одиночества и отчаяния. Авторы «Большой книги» выявляют, что выпивка – это лишь симптом нашей проблемы. Безусловно, алкоголь отрезал нас от Бога, но

останавливаясь пить, мы все еще отдалены от **«Того, кто имеет всю силу»** из-за наших дефектов. Теперь пришло время, посмотреть на эти **«причины и условия»** путем прохождения инвентаризации. Авторы «Большой книги» начинают со сравнения персональной инвентаризации с бизнес инвентаризацией. В первом параграфе на стр. 64 они пишут:

«Таким образом, мы начали с персональной инвентаризации. Это был Четвертый шаг. Бизнес, который не проводит регулярной инвентаризации – разоряется. Проведение коммерческой инвентаризации – это процесс поиска фактов, их восприятия и оценки. Это усилие направлено на то, чтобы выявить правду о накопленных товарах. Цель – обнаружить поврежденные или непродávаемые товары, чтобы избавиться от них быстро и без сожалений.»

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

Далее, во втором параграфе на стр. 64, авторы ясно объясняют, что нам нужно делать для того, чтобы провести инвентаризацию Четвертого Шага:

«Мы сделали то же с нашими жизнями. Мы честно осмотрели наш капитал, осмотрели то, чем обладаем. Прежде всего, мы искали изъяны в нашей структуре, которые стали причиной неудач. Мы были убеждены, что себялюбие, проявляющееся разнообразными путями

было тем, что наносило нам поражение, поэтому мы решили рассмотреть его общие проявления.»

.....

Прежде, чем мы приступим к деталям работы по этому Шагу, мы хотим подчеркнуть несколько вещей. Во-первых, не существует правильного или неправильного пути, как делать инвентаризацию Четвертого Шага. Сегодня широко используются разнообразные таблицы Активов (положительных качеств) и Пассивов (отрицательных качеств). Вы можете использовать любую из них.

Во-вторых, список Активов (положительных качеств) и Пассивов (отрицательных качеств) на стр. 64 предшествует инвентаризации с 3 колонками, показанной на стр. 65. В связи с тем, что эта «коммерческая инвентаризация» идет первой, мы предполагаем, что авторы «Большой книги» просят нас использовать этот простой вариант, прежде чем мы приступим к более сложному примеру на следующей странице.

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

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

Авторы «Большой книги» тоже побуждают нас быстро пройти шаги. Мы должны обнаружить **«правду о запасе товаров»** для того, чтобы удалить

те модели поведения, которые отрезали нас от «сияния Духа». В третьем параграфе на стр. 65, они говорят нам о некоторых деталях:

«Мы пошли обратно через наши жизни. Ничто так не ценилось, как совершенство и честность. Когда мы закончили, мы взвесили все внимательно.»

.....

Обратите, пожалуйста, внимание, что авторы просят нас быть скрупулезными (доскональными), а в следующем предложении они говорят нам, что нужно делать, когда мы закончили. Поскольку все это находится в одном параграфе, мы предполагаем, что они просят нас завершить эту инвентаризацию за один подход.

Помните, что это только предложение, вы можете провести столько времени за этой инвентаризацией, сколько хотите, по мере того, как вы и ваш спонсор или доверенное лицо завершите ее.

Теперь, давайте посмотрим на то, что мы занесли на бумагу. Со стр. 64 до стр. 71, авторы дают нам список Пассивов (отрицательных качеств), которые нам нужно исключить и Активов (положительных качеств), на которые нужно обратить внимание.

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

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

Давайте начнем с **Негодования** - это результат длительного пребывания в состоянии злости или горечи из-за реальной или надуманной обиды. Это вражеское и негодующее отношение в ответ на предполагаемое оскорбление или личный ущерб.

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

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

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

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

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

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

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

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

На стр. 13, Билл описывает процесс инвентаризации, который он прошел за один день.

«... Я беспощадно встретился лицом к лицу со своими грехами и обрел готовность, чтобы мой новообретённый Друг забрал их, корни и ветви.»

.....

Билл не говорит «Я беспощадно записал мои грехи». Все, что он делает – это признает, что у него есть дефекты.

В третьем параграфе на стр. 13, Билл обсуждает свои дефекты со своим доверенным лицом:

«Меня посетил мой школьный приятель, и я полностью познакомил его со своими проблемами и недостатками. Мы составили список людей, кому я причинил вред или к кому я испытывал негодование.»

.....

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

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

Мы собираемся посмотреть более внимательно на список активов и пассивов. В третьем параграфе на стр. 64, авторы просят исследовать наше негодование:

«Негодование – это враг номер один. Оно разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое. Из него вырастают все формы духовного заболевания...»

.... По отношению к негодованиям, мы занесли их на бумагу. Мы составили список людей, организаций или принципов, на которых мы злились.»

.....

В первом параграфе на стр. 66, авторы подчеркивают, что наши негодования отделяют нас от **«Силы более могущественной, чем мы»**. Мы должны исключить их, если собираемся обрести духовное пробуждение:

«Очевидно, что жизнь, построенная на глубоких негодованиях, ведет лишь к пустоте и несчастью. Позволяя этим чувствам овладеть нами, мы растрачиваем часы, которые могли быть потрачены на что-нибудь полезное. Но с алкоголиком, чьи надежды связаны с поддержанием и ростом духовного опыта, этот бизнес с негодованием является бездонной могилой. Мы считаем, что это смертельно. Т.к. когда мы укрываем такие чувства, мы закрываемся от сияния Духа. Безумие алкоголя возвращается, и мы снова напиваемся. А для нас, напиться означает умереть.»

.....

Далее, во втором параграфе на стр. 67, авторы просят нас посмотреть на нашу сторону в каждой ситуации, что бы увидеть, нужно ли нам делать возмещение ущерба:

«Возвращаясь к нашему списку. Вынимая из головы зло, которое нам причинили другие, мы решительно смотрим на наши собственные ошибки. Где мы были эгоистичными, нечестными, корыстолюбивыми или боялись? Несмотря на то, что ситуация в целом была вызвана не по нашей вине, мы старались не обращать внимания на другого человека, вовлеченного в нее полностью. В чем была наша вина? Инвентаризация была наша, не чужая. Когда мы видели наши ошибки, мы заносили их в список. Мы записали их черным по белому. Мы честно признались в наших ошибках, и были готовы исправить их.»

.....

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

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

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

Тест на Своеволие

Эгоизм

Нечестность

Корысть

Страх

Тест на определение воли Бога

Бескорыстие

Честность

Чистота (безупречность)

Любовь

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

В третьем параграфе на стр. 66, авторы объясняют, что когда мы держимся за недовольства, мы позволяем другим контролировать нашими жизнями.

«Мы вернулись к нашему списку, потому что он содержал ключ к нашему будущему. Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другого угла. Мы начали видеть, что мир и люди управляли нами. В таком положении, вред других, вымышленный или реальный, фактически обладал силой убить. Как мы могли избежать этого? Мы увидели, что эти негодования должны быть переосмыслены, но как? Мы не могли пожелать избавиться от них сильнее, чем от алкоголя.»

.....

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

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

Мы должны изменить наше отношение к опыту. Мы делаем это, наблюдая за источником нашей боли в новом свете. Мы видим человека, как больного индивида, который нуждается в наших молитвах, а не в нашей злости. Не важно, находится ли этот человек в наших жизнях; прошел он через нее; возможно, мы его уже не увидим, или же это мы сами - процесс все тот же. Начиная с первой строчки на стр. 67, авторы пишут:

«Хотя нам и не нравились их симптомы, и то, как они срывали наши планы, они, возможно, как и мы, были больны. Мы просили Бога помочь нам отнестись к ним с той же терпимостью, состраданием и терпением которые мы бы с готовность выразили больному другу. Когда человек действовал против нас, мы говорили себе: «Это больной человек. Как я могу быть ему полезен? Господи, защити меня от злости. Да будет воля Твоя.»

«Мы избегаем возмездия или споров. Мы бы не стали так вести себя с больными людьми. А если будем, то разрушим наш шанс быть

полезными. Мы не можем быть полезными всем людям, но Бог покажет нам, как обрести доброе и терпимое отношение к каждому.»

Далее авторы просят нас рассмотреть наши страхи. В первом параграфе на стр. 68 они пишут:

«Мы тщательно рассмотрели наши страхи. Мы занесли их на бумагу, даже если они не вызывали негодований. Мы спросили себя – откуда они у нас. Не из-за того ли, что самоуверенность подвела нас? Самоуверенность вещь хорошая, но она имеет свои пределы. Некоторые из нас были самонадеянны, но это не помогло решить в полной мере ни проблему страха, ни какую-либо другую.»

.....

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

Во втором и третьем параграфах на стр. 68, они сообщают нам, что мы потеряем наши страхи, если мы доверимся нашему Создателю:

«Возможно, имеется другой путь. Т.к. сейчас мы живем на другой основе; основе доверия и упования на Бога. Мы верим в бесконечного Бога, а не в ограниченных себя. Мы находимся в этом мире, чтобы играть ту роль, которую Он нам определил. По мере того, как мы поступаем в соответствии с Его замыслом и смиренно полагаемся на Него, Он позволяет нам встретить беду с безмятежностью.

«... Мы можем смеяться над теми, кто думает, что духовность это путь слабости. Парадоксально, но это путь силы. Вердикт поколений заключается в том, что вера обозначает мужество. Все люди веры

имеют мужество. Они верят в своего Бога. Мы никогда не извиняемся за то, что верим в Бога. Наоборот, мы позволяем Ему показать через нас, что Он может совершить. Мы просим Его удалить страх и направить наше внимание туда, каким согласно Его воле нам нужно быть. И сразу же, мы начинаем перерастать страх.»

.....

В первом параграфе на стр. 69, авторы упоминают о шести дополнительных дефектах, к которым нам нужно обратиться. Они также просят нас составить список тех, кому мы принесли ущерб. Это будет нашим списком возмещения ущерба – люди, которым мы должны возместить убытки:

«Мы рассмотрели наше собственное поведение за прошлые годы. Где мы были эгоистичными, нечестными, невнимательными? Кому мы причинили боль? Не вызывали ли мы незаслуженно ревность, подозрение, горечь? В чем была наша ошибка, что мы должны были сделать взамен? Мы занесли все это на бумагу и проанализировали.»

.....

В соответствии с мнением авторов «Большой книги», дополнительными дефектами, которые мы инвентаризируем, являются ЭГОИЗМ, НЕЧЕСТНОСТЬ, НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, РЕВНОСТЬ, ПОДОЗРЕНИЕ и ГОРЕЧЬ.

Так много сказано о Пассивах из приходно-расходной книги. А как же насчет Активов?

Авторы «Большой книги» пишут про Активы в тексте 5 Главы. Мы уже представили отрывки из текста, которые относятся к Активам ПРОЩЕНИЯ и ВЕРЫ, являющиеся противоположностями НЕГОДОВАНИЮ и СТРАХУ.

Дополнительными Активами, записанными в «Большой книге» и в июне 1946 года выходящими в печать в журнале «Грейпвайне», становятся - БЕСКОРЫСТИЕ, ЧЕСТНОСТЬ, СМИРЕНИЕ, ВЕРА, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ, и ДЕЙСТВИЕ.

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

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

Пятый шаг гласит:

«Признали перед Богом, перед собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений».

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

Начиная с 4 параграфа на стр. 73, они дают нам инструкции, как выбрать человека или людей, с которыми мы будем делиться нашей инвентаризацией. Наш спонсор или доверенное лицо может помочь с заполнением таблиц, но возможно, мы будем чувствовать себе комфортнее, поделившись сокровенными деталями с третьей стороной. Авторы «Большой Книги» дают нам руководства, выбирая человека или людей, с которыми мы рассматриваем наши недостатки:

«Мы должны быть полностью честными с другим человеком, если мы собираемся жить долго и счастливо в этом мире. Справедливо и естественно, что мы хорошо все взвешиваем, прежде, чем выбрать человека или людей, с кем пройти этот интимный и доверительный шаг. Те из нас, кто принадлежит к религиозным единицам, и от которых требуется исповедь, должны и захотят пойти к назначенному религией лицу, в чьи обязанности это входит. Несмотря на то, что мы можем и не иметь религиозной связи, мы можем отправиться к тому, кто посвящен в сан установленным вероисповеданием...»

«Если мы не можем так поступить, мы ищем знакомства с понимающим другом, который держит рот на замке. Возможно, этим человеком будет ваш доктор или психолог.»

.....

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

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

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

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

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

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

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

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

Далее, спонсор или доверенное лицо просят новичка описать причины, по которым он или она испытывает злость, и посмотреть на их сторону в каждой ситуации. Если они оба согласны, что новичку нужно возмещать

ущерб, спонсор ставит отметку (х, пометку или кружочек...) в ячейке справа от НЕГОДОВАНИЯ под именем человека или организации, о которой новичок рассказывает.

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

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

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

После того, как часть листа с Пассивами закончена, спонсор или доверенное лицо разгибает лист, чтобы вместе они могли посмотреть на

часть с Активами. Активы, противоположные Пассивам с МЕНЬШИМ количеством отметок – положительные характеристики, которыми новичок уже обладает. Активы, противоположные Пассивам с НАИБОЛЬШИМ количеством отметок – качества, которые будут усилены по мере того, как новичок исправляет ошибки.

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

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

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

Авторы «Большой книги» говорят на это на стр. 70. Начиная с четвертой строки первого параграфа, они пишут:

«... Если мы сожалеем о том, что совершили, и имеем честное желание позволить Богу направить наше внимание в сторону лучших вещей, мы верим, что мы будем прощены и выучили наш урок. Если мы не сожалеем, и наше поведение продолжает приносить вред другим,

наверняка мы напьемся. Мы не теоретизируем. Это факты из нашего личного опыта.»

.....

Итак, пришло время провести бесстрашную моральную инвентаризацию – время очиститься от обломков прошлого, чтобы мы могли испытать «**чудо исцеления**». У нас есть копии наших таблиц с Активами и Пассивами для тех, кто хотел бы использовать этот формат в их Четвертых шагах.

Как мы уже говорили, не существует правильного или неправильного пути написания Четвертого Шага. Просто делайте его.

Есть вопросы?

Сессия № 3

Шаги 5, 6, 7, 8, 9

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

Тех, кто собирается вести Собрания для Начинающих, мы хотим убедить, что не существует жестких и не поддающихся изменениям правил по их проведению. Формат, который мы используем, является нашей интерпретацией историй, написанных и рассказанных ветеранами, посетивших и проводивших эти собрания в 1940х годах. Пожалуйста, чувствуйте себя вправе изменять или адаптировать этот

формат для удовлетворения ваших индивидуальных нужд, но помните, что чем ближе вы будете к «оригиналу» программы, тем ближе вы будете к исключительному успеху первых дней АА.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если наши жизни не стали лучше, зачем нам хотеть оставаться трезвыми? Если все, на что мы должны смотреть - это беспокойство, раздражительность и недовольство, зачем делать работу? АА предлагает намного больше, чем просто свобода от алкоголя. Мы открыли новый образ жизни, более прекрасный, чем могли только представить. Именно поэтому мы делаем Шаги, и именно поэтому мы делаем их снова и снова.

Прежде, чем мы перейдем к Шагам Шестому, Седьмому, Восьмому и Девятому, давайте посмотрим, что авторы «Большой книги» должны сказать о Пятом шаге. Это шаг, на протяжении которого Бог открывается

нам с помощью другого человека, выявляя дефекты, которые блокируют нас от «сияния Духа».

Шаг 5

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

На стр. 72, авторы «Большой книги» говорят нам, почему нам нужно признать свои недостатки перед другим человеком:

«... Прежде всего: Если мы пропустим этот жизненно важный шаг, мы можем не преодолеть выпивку. Время от времени новички пытались сохранить о себе некоторые факты из их жизни. Пытаясь избежать этого опыта смирения, они обратились к простым методам. Практически неизбежно они напивались. Упорно двигаясь по остальной части программы, они удивлялись, почему они потерпели поражение. Мы полагаем, что причина заключается в том, что они не завершили полностью чистку дома. Они провели инвентаризацию, но застряли на самых непригодных вещах на своем складе. Они только думали, что потеряли свой эгоизм и страх; они только думали, что обрели смирение. Но они не выучились достаточной покорности, бесстрашию и честности, в той степени, которой мы находим необходимой, пока они не рассказали кому-либо другому историю всей своей жизни.»

.....

Еще раз, авторы «Большой книги» дают нам инструкции просмотреть свои фонды/запасы, другими словами, провести коммерческую инвентаризацию нашей жизни. Они просят нас посмотреть на Активы (положительные качества) СМирения, Бесстрашия и Честности и на Пассивы (отрицательные качества) Эгоизма и СтрахА.

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

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

Как мы объяснили ранее, мы можем поделиться нашей таблицей с любым количеством людей, о некоторых из них упоминается на стр. 74 «Большой книги» - это церковные служители, доктора, психологи и друзья.

Человек, которого мы выбираем должен держать рот на замке, быть надежным и оказывать поддержку. Он или она никогда не должен обсуждать нашу инвентаризацию с третьей стороной. На стр. 74, авторы «Большой книги» пишут:

«... Важно, чтобы он был в состоянии сохранять доверие; чтобы он полностью понимал и одобрял то, чем мы ведем; чтобы он не пытался изменить наш план.»

Авторы дают конкретные инструкции как делать Пятый шаг. В первом параграфе на стр. 75, они говорят нам, что действия нужно предпринять немедленно:

«Когда мы решили, кто будет слушать нашу историю, мы не теряем времени. У нас есть написанная инвентаризация, и мы готовы к длинному разговору. Мы объясняем нашему партнеру, что мы собираемся сделать, и для чего нам это. Он должен понимать, что для

нас это жизненно важный поступок. При таком подходе многие люди будут рады помочь, а наше доверие будет для них большой честью.»

Во втором параграфе на стр. 75, они дают нам дополнительные руководства:

«Мы усмирили нашу гордость и двинулись вперед, высвечивая каждый изгиб характера, каждую темную трещину прошлого.»

Далее, авторы «Большой книги» сообщают, что как только мы сможем признать наши дефекты, наши жизни изменятся. Мы испытываем опыт **«преобразования мысли и отношения»**. На стр. 75, начиная со второй строчки второго параграфа, они описывают некоторые из этих изменений:

«Как только мы приняли этот шаг, ничего не утаив, мы испытываем восхищение. Мы можем посмотреть миру в глаза. В состоянии одиночества мы можем испытывать спокойствие и легкость. Наши страхи уйдут. Мы начнем чувствовать близость Создателя. Раньше мы могли иметь определенные духовные убеждения, но сейчас у нас появится духовный опыт. С интенсивностью нас будет посещать чувство, что проблема выпивки исчезла. Мы чувствуем себя на Широким Пути, идущие рука об руку с Духом Вселенной.»

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

Теперь пришло время попросить Бога нашего понимания удалить блоки, которые мы идентифицировали в Четвертом и Пятом Шагах. Давайте перейдем к Шестому Шагу.

Шаг 6

Были полностью готовы, чтобы Бог забрал все эти дефекты характера.

В этом шаге авторы «Большой книги» просят нас ответить на простой вопрос. На стр. 76, они спрашивают:

«... готовы ли мы теперь позволить Богу забрать все те вещи, которые мы признали нежелательными для себя? Может ли Он забрать их все – каждую? Если мы все еще крепко держимся за что-то, что не можем отпустить, мы просим Бога помочь нам обрести такую готовность.»

.....

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

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

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

(1-2 мин тишины)

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

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

Пожалуйста, ответьте «да» или «нет». После того, как вы ответили, пожалуйста, садитесь.

Спасибо.

В соответствии с авторами «Большой книги» те из вас, кто ответил «да» а этот вопрос, приняли Шестой шаг и готовы двигаться к Седьмому Шагу.

Шаг 7

Смирненно просили Его удалить наши дефекты.

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

Эта молитва находится во втором параграфе на стр. 76:

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

.....

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

Давайте прочитаем вместе молитву Седьмого Шага.

(чтение молитвы во второй раз)

В соответствии с мнением авторов «Большой книги», мы приняли Седьмой шаг.

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

Шаг 8

Составили список людей, которым причинили зло и преисполнились готовности возместить им всем ущерб.

Авторы «Большой книги» заявляют - **«составили список»**. Нужно ли нам действительно составлять этот список? На самом деле, нет! Мы составили наш список, как часть Четвертого Шага. Они подтверждают это в третьем параграфе на стр. 76:

«Теперь нам нужно больше действий, без которых мы обнаруживаем, что «Вера без действий мертва». Давайте посмотрим на Шаги

Восьмой и Девятый. У нас есть список всех людей, которым мы причинили зло и готовы возместить ущерб. Мы сделали его, когда проводили инвентаризацию».

.....

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

Мы поздравляем тех, кто дошел до списка людей и организаций, которым вы готовы возместить ущерб. В соответствии с авторами «Большой книги», вы приняли Восьмой шаг.

Давайте двигаться к Девятому Шагу.

9 Шаг

Мы лично возмещали этим людям ущерб, где это возможно, кроме тех случаев, когда это могло принести ущерб им или кому-либо другому.

Процесс возмещения объяснен со стр. 76 до 83 стр. На стр. 76, авторы «Большой книги» говорят нам, что нужно делать:

«... теперь мы идем к людям и устраняем ущерб, нанесенный в прошлом. Мы собираемся смыть обломки, которые аккумулировали усилие жить, опираясь на своеволие и самостоятельно руководить спектаклем. Если у нас нет желания так поступать, мы просим, пока оно не появится. Помните, что с самого начала мы согласились зайти на любое расстояние ради победы над алкоголем.»

.....

Мы еще можем колебаться о необходимости делать возмещение тем, кто настроен подозрительно по отношению к нашим мотивам. В четвертом параграфе на стр. 76, авторы дают нам руководство, как подходить к таким людям:

«Возможно, некоторые опасения все еще существуют. По мере того, как мы смотрим на список деловых знакомых и друзей, которым причинили зло, мы можем чувствовать застенчивость идти к некоторым из них на духовной основе. Позвольте вас заверить. Некоторым людям мы не должны подчеркивать при первой встрече нашу духовную особенность. Мы можем вызвать у них предрассудок. В настоящий момент мы пытаемся привести в порядок наши жизни. Наша цель – привести себя в форму, чтобы быть максимально полезными Богу и окружающим нас людям.»

.....

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

Далее, на стр.77, авторы «Большой книги» просят нас полагаться на действия, а не на слова, показывая, что мы изменились. Начиная с четвертой строчки в верхней части страницы, они пишут:

«...вряд ли разумно приближаться к человеку, который все еще страдает от предубеждения к нам, и объявлять себя религиозным последователем. На ринге это бы называлось наступать подбородком. Зачем открывать себя другим для предположения, что мы религиозные фанатики или прислужники? Мы можем убить будущую возможность нести полезное послание. Но мы уверены, что этот человек будет впечатлен нашим искренним желанием исправить зло. Он будет более

заинтересован в демонстрации доброй воли, чем нашим разговором о духовных открытиях. »

.....

Одно из самых сложных возмещений – это делать его тому, кого мы искренне не любим. Но, любим ли мы человека или нет, мы должны идти к нему. На стр. 77, мы находим:

«... тем не менее, в отношениях с человеком, которого мы недолюбливаем, мы принимаем удар челюсть. Тяжелее идти к врагу, чем к другу, но мы находим это более полезным для себя. Мы идем к нему с духом всепрощения и готовности помочь, исповедуясь в нашем прошлом злом чувстве и выражая наше сожаление. »

.....

Во втором параграфе на стр. 77, авторы «Большой книги» даже дают нам рекомендации – что нужно говорить:

«Ни при каких условиях мы не критикуем и не спорим с таким человеком. Мы просто говорим ему, что мы никогда не преодолеем алкоголь до тех пор, пока мы не исправим прошлое. Мы здесь для того, чтобы вычистить нашу сторону улицы, понимая, что ничто нельзя предпринять, пока мы это не сделаем. При этом мы не пытаемся говорить ему, что он должен делать. Его ошибки не обсуждаются, мы держимся лишь за наши собственные недостатки. Если наша манера спокойна, честна и открыта, мы будем удовлетворены результатом. »

.....

Авторы разъясняют, что мы должны делать с нашими долгами, которые мы должны оплатить другим. Возможно, нам не понравится жертвоприношение, необходимое для закрытия счетов, но мы должны

это сделать. Процесс толкает нас полагаться на Бога и обращаться к нему за силой и мужеством творить добро по отношению к **«прошлым злодеяниям»**. Под руководством Бога мы находим, что возмещать ущерб немного проще, чем мы когда-либо могли подумать. Во втором параграфе на стр. 78, они утверждают:

«Большинство алкоголиков имеют долги. Мы не увертываемся от наших кредиторов. Объясняя им, что мы собираемся сделать, мы не откладываем в сторону наше пьянство; обычно они знают об этом, думаем ли мы так или нет. Мы не боимся открыть правду о нашем эгоизме, несмотря на опасность, что это может вызвать финансовую угрозу. Подходя к людям на этой основе, реакция даже самых безжалостных кредиторов иногда может удивить нас. Устраивая все наилучшим образом, мы позволяем этим людям понять, что мы сожалеем. Наша проблема с выпивкой сделала нас медленными в расплате долгов. Мы должны потерять наш страх перед кредиторами, не важно, как далеко мы должны зайти, иначе мы начнем пить из-за страха встретиться с ними.»

.....

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

В первом параграфе на стр. 79, авторы «Большой книги» рекомендуют нам позволить Богу нашего понимания быть нашим проводником. Полагание на Бога является основным, если мы собираемся перерастить страхи, которые отделяли нас от **«Того, у кого вся сила»**:

«Хотя эти возмещения принимают бесчисленные формы, существуют некоторые основные принципы, которые мы находим руководящими. Напоминая себе, что мы решили зайти на любое расстояние, чтобы найти духовный опыт, мы просим, чтобы нам дали силу и показали

направление делать правильные вещи, не важно какие могут быть при этом личные последствия. Мы можем потерять наше положение, репутацию или попасть в тюрьму, но мы готовы. Мы должны быть. Мы не должны сжиматься ни перед чем. »

.....

Авторы советуют, чтобы перед тем, как делать одно из самых сложных возмещений ущерба, мы попросили помощи у других. Нам нужны руководства, предпочтительно от человека, понимающего процесс инвентаризации и возмещения ущерба. В первом параграфе на стр. 80, они предостерегают нас не создавать большего вреда, по мере того, как мы очищаем нашу сторону улицы:

«Прежде, чем предпринять сильнодействующие поступки, которые могут сказаться на других людях, мы заручаемся их согласием. Если у нас есть разрешение, мы проконсультировались с другими, попросили Бога о помощи, мы не должны опасаться последствий.»

.....

В первом параграфе на стр. 82, нам еще раз рекомендуется искать Божьей помощи по мере исправления наших прошлых злодеяний:

«Возможно, есть случаи, где требуется максимальная честность. Ни один посторонний человек не может оценить глубину ситуации. Возможно, оба решат, что путь здравого смысла и любящей доброты – забыть и простить. Каждый должен молиться о том, чтобы счастье другого человека было превыше всего. »

.....

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

На стр. 82, авторы «Большой книги» решительно утверждают, что **ПЕРЕСТАТЬ ПИТЬ – ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО**. Мы должны предпринять дополнительные действия, если собираемся выздороветь от алкоголизма:

«... иногда, мы слышим, как алкоголик говорит, что единственная вещь, которую ему надо сделать – это оставаться трезвым. Конечно, он должен оставаться трезвым, иначе, у него не будет дома. Но он еще много чего должен сделать, для жены или родителей, с кем долгие годы он так безобразно обращался...»

Алкоголик, как торнадо, пронесется вихрем через жизни других. Сердца разбиты. Теплые отношения мертвы. Привязанности разорваны. Привычка к эгоизму и невнимательности хранили дом в беспорядке. Поэтому, мы чувствуем, что человек не думает, когда говорит, что трезвости достаточно. »

.....

НЕ ПИТЬ – НЕ ДОСТАТОЧНО. Авторы разъясняют это очень четко. Начиная с первого параграфа на стр. 83, они пишут:

«Да, впереди нас ждет длинный период восстановления. Мы должны стать зачинателями. Речи, полные раскаяния, что мы сожалеем, не закроют счетов полностью. Мы должны сесть с семьей и честно проанализировать прошлое, каким мы видим его теперь, будучи очень осторожными и не критикуя их. Их дефекты могут быть вопиющими, но частично в этих действиях была и наша ответственность. Таким образом, мы расчищаем дом с нашей семьей, прося каждое утро в

медитации, чтобы наш Создатель показал нам путь терпения, терпимости, доброты и любви.

Духовная жизнь – не теория. Мы должны жить ей.»

.....

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

В третьем параграфе на стр. 83, авторы «Большой книги» дают нам руководства, что предпринять, если мы не можем сделать возмещение ущерба лично:

«Могут быть ошибки, которые мы никогда не сможем полностью устранить. Мы не беспокоимся о них, если можем честно себе признаться, что мы бы исправили их, если бы могли. Тому, кого мы не можем увидеть, мы посылаем честное письмо.»

.....

Авторы завершают Девятый Шаг еще один списком преимуществ. На стр. 83, они говорят нам конкретно, что произойдет, как только мы начнем расчищать завалы нашего прошлого. Они описывают эти преимущества, как обещания. «Большая книга» полна обещаний, вот лишь некоторые из них:

«Если мы усердны в этой фазе нашего развития, мы будем изумлены, прежде чем пройдем полпути. Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о прошлом, и мы не захотим закрывать за ним дверь. Мы познаем мир душевного покоя и мира. Не важно, как далеко мы зашли, мы увидим, как наш опыт может быть полезным для других. Исчезнет это чувство ненужности и жалости к

себе. Мы утратим интерес к эгоистичным вещам и обретем интерес к нашим приятелям. Корысть улизнет. Наше отношение, и взгляд на жизнь изменятся. Страхи перед людьми и финансовой нестабильности - покинут нас. Мы интуитивно будем знать, как справиться с ситуациями, которые сбивали с толку. Мы неожиданно осознаем, что Бог делает для нас то, что мы не могли сделать для себя сами.»

.....

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

Доктор Боб, наш основатель из Огайо, Акрона, осознал, что он не может оставаться трезвым до тех пор, пока не возместит ущерб. Он осуществил его за один день. На стр. 156, мы читаем о Девятом Шаге Доктора Боба:

«Однажды утром он решил взять быка за рога и отправился рассказать тем, кого боялся, в чем заключались его трудности. Он с удивлением обнаружил, что его хорошо приняли. Доктор Боб узнал, что многие были в курсе его проблем с выпивкой. Садясь в автомобиль, он объехал людей, кому причинил зло. Он дрожал, по мере того, как он ходил по людям, т.к. это могло означать крах, особенно для человека его рода деятельности.

В полночь он вернулся домой утомленный, но очень счастливый. С тех пор он ни разу не выпил. »

.....

Это завершает наше представление о Девятом Шаге. Для новичков, частью вашего задания к следующему разу будет начать делать

возмещение ущерба тем, кто находится в вашем списке. Если вы не уверены, как действовать с конкретным возмещением, спросите помощи у вашего спонсора или доверенного лица.

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

Одиннадцатый шаг гласит: **«Пытались через молитву и медитацию улучшить наш осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли для нас и силе ее исполнить.»**

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

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

Давайте начнем с определения слова «руководство». Словарь говорит нам, что «руководить», обозначает вести, направлять, влиять или регулировать. Два синонима, чтобы сообщить и показать.

Когда мы ищем в «Большой книге» отрывки, которые имеют отношение к руководству, мы находим, что их, по крайней мере, 18. Мы прочитали один из них несколько минут назад. Давайте вернемся назад к стр. 83 и пересмотрим последнее предложение в первом параграфе:

*«...итак, мы очищаем дом вместе с нашей семьей, прося каждое утро в медитации, чтобы наш Создатель **Показал** нам путь терпения, терпимости, доброты и любви.»*

.....

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

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

На стр. 13, в «Истории Билла», наш нью-йоркский создатель пишет о «**молитве и медитации**». Начиная с третьей строчки в четвертом параграфе, Билл объясняет:

*«... находясь в сомнении, я должен был сидеть тихо, спрашивая лишь о **РУКОВОДСТВЕ** и силе встретиться с моими проблемами, как Он того пожелает.»*

.....

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

Нужно, чтобы мы «сидели тихо», особенно в период стресса или неясности, чтобы отчетливо слышать, что Бог должен сказать. Медитация основана на убеждении, что Бог говорит с теми, кто хочет

слушать. Мы записываем мысли и идеи, которые получаем, чтобы отделить и предпринять действия по руководству, приходящему от «**бесконечного Бога, а не от ограниченных нас**».

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

Давайте еще раз посмотрим, как авторы «Большой книги» используют АА тест по отношению к своеволию в Четвертом Шаге:

Тест на Своеволие

Тест на определение воли Бога

Эгоизм

Бескорыстие

Нечестность

Честность

Корысть

Чистота (Безупречность)

Страх

Любовь

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

Мы предпринимаем действия, только если руководство проходит все четыре элемента теста Божьей воли.

На стр. 57, авторы «Большой книги» утверждают, что Бог **«непрерывно открывается»** нам:

«... Он пришел ко всем, кто честно искал Его.

*Когда мы обратились к Нему, Он **ОТКРЫЛСЯ** Себя нам!»*

.....

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

На стр. 69, начиная с шестой строчки в третьем параграфе, мы находим другую ссылку на двустороннюю молитву:

«... В медитации мы спрашивали Бога, что нам нужно делать в каждом конкретном случае. Правильный ответ придет, если мы хотим этого.»

.....

Когда мы задаем конкретные вопросы, и мы получаем конкретные ответы. Во втором параграфе на стр. 70, нам говорится о чем мы можем просить:

*«... мы настоятельно молимся о правильных идеалах, о **РУКОВОДСТВЕ** в каждой ситуации, вызывающей вопросы, о здравомыслии и силе делать правильные вещи.»*

.....

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

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

Мы кратко проведем вас через эту четырехстраничную брошюру. Она содержит универсальные духовные принципы, которые могут быть применимы **«любим и каждым, заинтересованным в обретении духовного пути в жизни»**. Мы предлагаем вам проводить ежедневную медитацию, которая будет основана на этих руководствах. В следующий раз дайте нам знать, что произошло.

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

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

.....

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

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

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

Вот эти условия:

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

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

«Пиши!»

Вот важный ключ ко всему процессу. Записывай все, что придет тебя на ум. **Все.** Запись – это средство фиксирования, чтобы позже ты всё мог вспомнить.»

На третьей странице, он объясняет, как отличить между руководствами, направленными от Бога и руководствами, пришедшими от себя:

«Анализируй»

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

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

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

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

Автор Брошюры просит нас проверить наши руководства, используя Четыре Стандарта Честности, Чистоты, Бескорыстия и Любви. Этот тест поможет нам определить принадлежность написанного к Божьей воле или своеволию.

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

«Проверь»

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

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

«Слушайся»

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

Помните, наш Создатель дал нам свободную волю. Мы свободны НЕ слушать прямых посланий Бога, которые получаем. Но мы должны быть

готовы встретить последствия, если мы решаем не выбирать следовать плану Бога относительно наших жизней.

Если мы не получаем каких-либо определенных мыслей или идей на протяжении нашей медитации, это значит, что нам нужно предпринять дополнительную работу. Могут быть все еще **«вещи внутри нас, которые блокируют»:**

«Блоки

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

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

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

.....

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

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

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

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

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

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

Есть ли вопросы?

Сессия № 4

Шаги 10, 11, 12

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

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

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

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

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

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

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

(Факультативно: Есть ли сегодня новички, у которых нет спонсора или доверенного лица? Если так, пожалуйста, встаньте. Нам нужно

назначить кого-нибудь, кто мог бы помогать вам на протяжении этих сессий. (Попросите волонтеров/желающих ассистировать тем, кто стоит.) Спасибо, садитесь.)

Давайте посмотрим, кто готов быть перенесенным в это **«четвертое измерение бытия»**, о котором пишут авторы «Большой книги». Встаньте, пожалуйста, те, кто прошли Шаги с 1 по 9 и работают над возмещением ущерба Девятого Шага.

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

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

Десятый Шаг обязует нас практиковать Шаги с Четвертого по Девятый на ежедневной основе. Одиннадцатый Шаг показывает, как улучшить нашу духовную связь через молитву и медитацию. Двенадцатый шаг дает нам руководства – как нести наше жизне- спасающее послание другим людям. Давайте начнем с Десятого Шага.

10 шаг

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

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

Ключом к Десятому Шагу является слово «продолжали». Во втором параграфе на стр. 84, авторы «Большой книги» подчеркивают важность продолжения работы по Шагам:

«Это... переносит нас к Десятому Шагу, который предлагает, чтобы мы продолжали исправлять любые новые ошибки, которые мы делаем по ходу движения вперед. Мы рьяно пристрастились к такому образу жизни, т.к. мы очистили наше прошлое. Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – расти в понимании эффективности. Это не приходит за одну ночь. Это должно продолжаться всю жизнь.»

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

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

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

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

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

На стр. 84, начиная с восьмой строчки во втором параграфе, авторы резюмируют процесс, к которому мы прибегаем, чтобы оставаться в духовной связи:

«... продолжайте наблюдать за эгоизмом, нечестностью, негодованием и страхом. Когда они вырастут, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Мы немедленно обсуждаем их с кем-нибудь и если мы обидели кого-либо, то немедленно приносим извинения, возмещаем ущерб. Затем мы сознательно поворачиваем наши мысли к кому-то, кому мы можем помочь. Любовь к другим и терпимость – это наше кредо.»

В этом параграфе авторы «Большой книги» во второй раз предлагают обратиться к тесту о своеволии. Ранее, мы обсуждали как использовать этот тест для проверки Пассивов в нашей инвентаризации Четвертого Шага, чтобы определить, действительно ли нам надо делать возмещение ущерба. В Десятом Шаге, авторы советуют нам применить тот же тест, но с небольшими изменениями, по отношению к нашей ежедневной инвентаризации. Здесь они дают инструкции **«наблюдать за эгоизмом, нечестностью, негодованием и страхом»**.

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

Авторы «Большой книги» утверждают, что если мы будем следовать этому курсу действий на ежедневной основе, наша навязчивая мысль выпить - будет удалена. Это еще одно из многих обещаний, которые мы находим в тексте книги. В третьем параграфе на стр. 84, они пишут:

«И мы перестали бороться с кем-либо или чем-либо, даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам уже вернулось здравомыслие. Мы редко будем интересоваться выпивкой. В момент соблазна, мы отшатнемся от нее, как от огня. Мы будем реагировать на жизнь разумно и естественно, и мы обнаружим, что это произошло само собой. Мы увидим, что наше новое отношение к выпивке было дано нам без каких-либо усилий с нашей стороны. Оно просто пришло! И это чудо! Мы не боремся и не избегаем соблазна. Мы чувствуем себя помещенными в позицию нейтральности и защищенности. Мы даже не давали зарока. Вместо этого проблемы была удалена. Она больше не существует для нас. Мы не кокетничаем и не боимся. Таков наш опыт. Это то, как мы реагируем, пока поддерживаем в хорошей форме наше духовное состояние».

.....
Как мы **«поддерживаем в хорошей форме наше духовное состояние»**?
Путем применения ежедневной инвентаризации. Каково наше вознаграждение? **«Ежедневная отсрочка»**.

Авторы «Большой книги» описывают эту **«ежедневную отсрочку»** в первом параграфе на стр. 85:

«Легко отступить от духовной программы действий и почивать на лаврах. Если мы поведем себя таким образом, то нас ждут неприятности, т.к. алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. Все, что мы в действительности имеем – это ежедневная отсрочка, зависящая от поддержания нашего духовного состояния. Каждый день мы должны нести видение воли Бога во всех наших делах. Как я могу лучше служить Тебе? – Да исполнится воля Твоя (не моя)».

Другим вознаграждением является осознание Бога – прямой контакт с **«Духом Вселенной»**. Во втором параграфе на стр. 85, авторы говорят нам:

«Много уже было сказано об обретении силы, вдохновения и руководства от Того, кто обладает всем знанием и силой. Если мы бережно следовали руководствам, мы начали чувствовать, как Его Дух вливается в нас. В каком-то смысле мы стали осознали Бога. Мы начали развивать это жизненно важное шестое чувство. Но мы должны идти дальше, и это обозначает делать больше действий».

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

Теперь пришло время выяснить, кто готов принять Десятый Шаг. Руководства находятся во втором параграфе на стр. 84. Начиная со второй строки, авторы «Большой книги» пишут:

«мы продолжали делать персональную инвентаризацию и продолжали исправлять любые новые ошибки по мере продвижения вперед».

.....
Встаньте, пожалуйста, те из вас, кто прошел шаги с Первого по Восьмой и сейчас работает по возмещению ущерба Девятого шага. Вот вопрос Девятого Шага.

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

Пожалуйста, ответьте друг за другом «да» или «нет». После того, как вы ответили, пожалуйста, садитесь.

Спасибо.

В соответствии с мнением авторов «Большой книги» те из вас, кто ответил «да» на этот вопрос – приняли Десятый шаг.

Теперь, давайте перейдем к Одиннадцатому шагу.

11 шаг

Искали через молитву и медитацию углубления нашего осознанного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и даровании силы ее исполнить.

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

Описание Одиннадцатого шага начинается со стр. 85 до стр. 88. Но, как мы уже узнали в прошлый раз, авторы «Большой книги» писали о двусторонней молитве на протяжении текста всей книги.

В третьем параграфе на стр. 85 авторы советуют проводить Одиннадцатый шаг на ежедневной основе:

«Одиннадцатый шаг предлагаем молитву и медитацию. Мы не должны стесняться вопроса молитвы. Те, кто лучше нас постоянно прибегают к ней. Она работает если мы имеем усердие и соответствующее отношение.»

.....

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

Начиная со второй строчки на стр. 86, они утверждают:

«Легко окружить себя смутными формулировками по этому вопросу. Но мы верим, что можем предложить кое-что ценное и определенное.»

.....

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

Вечером, мы просматриваем наши дневные дела. В первом параграфе на стр. 86 авторы пишут:

«Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злобными, эгоистичными, бесчестными или мы испытывали страх? Может, мы должны извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо? Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим? Что мы могли бы сделать лучше? Может, в основном мы думаем только о себе? Или мы думали о том,

что можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни? »

.....

Это параграф содержит третье упоминание о тесте АА на определение своеволия. Авторы «Большой книги» еще раз сделали небольшие изменения по тесту, который они давали нам в Четвертом шаге и Десятом шаге. Тем не менее, этот тест на определение своеволия основан на Четырех Стандартах:

Тест на Своеволие

Тест на определение воли Бога

Негодование

Чистота (Безупречность)

Эгоизм

Бескорыстие

Нечестность

Честность

Страх

Любовь

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

Во втором параграфе на стр. 86, авторы дают нам рекомендации, как проводить ежедневное «тихое время»:

«Проснувшись, давайте подумаем о предстоящих 24 часах. Мы рассматриваем наши планы на сегодня. Прежде, чем мы начинаем, мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных и корыстолюбивых мотивов.»

.....

Давайте посмотрим еще раз на третье предложение. **«Прежде, чем мы начинаем, мы просим Бога направить наши помыслы...»** Пожалуйста, сконцентрируйтесь на этих словах. Они очень важны. **«Прежде, чем мы начинаем»** - прежде, чем мы начинаем что?

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

После того, как мы записали полученные руководства на бумагу, мы проверяем их в соответствии с тестом АА на своеволие. Мы делаем это потому, что не все, что к нам приходит в течение периода медитации – идет от Бога. Тем не менее, со временем и практикой мы начнем доверять нашему **«жизненно важному шестому чувству»**. Начиная с шестого предложения на стр. 87, авторы «Большой книги» объясняют:

«То, что обычно было толчком или случайным вдохновением, постепенно становится рабочей частью ума. Будучи все еще малоопытными и только осуществив осознанный контакт с Богом, вероятно, мы не всегда будем испытывать вдохновение. Мы можем заплатить за кажущееся предположение разнообразной серией абсурдных действий и идей. Тем не менее, мы обнаруживаем, что с прошествием времени наше мышление будет помещено на более высокий уровень вдохновения. Мы начнем полагаться на него.»

.....

В декабре 1934 года, Б. Уилсон, наш нью-йоркский создатель, использовал Четыре Стандарта Честности, Чистоты (безупречности),

Бескорыстия и Любви, чтобы проверять приходящие руководства. В четвертом параграфе на стр. 13, Билл утверждает:

«Я должен был проверять мое мышление при помощи новообретенного понимания Бога. Здравый смысл перестал быть обычным чувством.»

.....

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

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

Авторы обозначают, что в течение нашего «тихого времени» мы получим ответы на наши вопросы. В третьем параграфе на стр. 86, они открывают, как «**Тот, у кого есть вся сила**», будет отвечать на наши просьбы о помощи:

«Размышляя о нашем дне, мы можем испытывать нерешительность. Мы можем быть не в состоянии определить, какого курса нам нужно придерживаться. Здесь мы спрашиваем Бога о вдохновении, интуитивной мысли или решении. Мы расслабляемся и не нервничаем.

Мы не страдаем. Мы часто удивлены, что правильные ответы приходят сами собой после того, как мы пытались это делать на протяжении какого-то времени.»

.....

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

Мы заканчиваем наше время «**молитвой и медитацией**», прося Бога руководить нами во всех наших ежедневных делах. В первом параграфе на стр. 87, авторы «Большой книги» пишут:

«Обычно мы завершаем период медитации молитвой, чтобы нам было показано через наш день, каким должен быть наш следующий шаг, чтобы нам было дано все то, чтобы мы могли позаботиться о наших проблемах. Особенно мы просим о свободе от своеволия и заботимся о том, чтобы не высказывать просьб только для себя.»

.....

Далее авторы описывают, что мы должны делать каждый раз, как мы становимся обеспокоенными или смущенными. Мы расслабляемся и просим о руководствах. Начиная с третьего параграфа на стр. 87, они предлагают:

«По мере того, как мы двигаемся через день – мы делаем паузу, находясь в сомнениях или волнениях, и просим о правильной мысли или действии. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не руководим спектаклем, смиренно говоря себе много раз в течение дня «Да будет воля твоя». При таких условиях мы находимся в меньшей опасности от

душевных волнений, страха, злости, беспокойства, жалости к себе или принятый глупых решений. Мы становимся намного более эффективными. Мы не утомляемся так легко, поскольку не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы пытались подмять жизнь под себя.»

Это работает – это действительно работает.

.....

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

Но что делать, если мы не получим мыслей или идей от Бога? Позвольте уверить вас, это может произойти в любое время. Помните, **«все, что мы имеем – это ежедневная отсрочка, зависящая от поддержания нашего духовного состояния»**. Если мы не чувствуем **«присутствия Бога»**, это значит, что мы должны предпринять еще некоторую работу. Вероятно, мы помесили нашу волю в какую-либо из сфер нашей жизни, или, возможно, мы не возместили необходимого ущерба. Если дело в этом, мы совершаем действия, которые подсоединят нас к источнику **«знания и силы»**.

Начиная со второго параграфа на стр. 88, авторы «Большой книги» утверждают еще раз, что нам нужна помощь Бога:

«Мы алкоголики - недисциплинированны. Поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы только что подчеркнули.»

Но это еще не все. Нужно все больше и больше действий. «Вера без действий мертва».

.....

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

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

(пауза)

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

Кто готов поделиться тем, что они написали?

(10-15 мин. обмен опытом по полученным ПИСЬМЕННЫМ руководствам)

Спасибо. Не важно делились ли вы руководствами или слушали других, вы приняли Одиннадцатый шаг. Теперь мы можем перейти к Двенадцатому Шагу.

Шаг 12

Достигнув духовного пробуждения в результате работы по этим шагам, мы пытались нести это послание алкоголикам и практиковать эти принципы во всех наших делах.

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

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

Это приложение было написано после публикации первого издания «Большой книги» в 1939 г. В этом первом издании, Двенадцатый шаг гласил:

«Достигнув духовного опыта в результате работы по этим шагам...»

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

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

Начиная с первой строчки на стр. 567, авторы определяют понятия **«духовный опыт»** и **«духовное пробуждение»:**

«Термины «духовный опыт» и «духовное пробуждение» часто используются на страницах этой книги, которая при внимательном чтении, показывает, что личностные изменения, достаточные для того, чтобы выздоравливать от алкоголизма, проявили себя среди нас самыми разными способами.

Хотя наше первое издание дало многим читателям впечатление, что природа этих личностных изменений или религиозных опытов должна иметь силу внезапного и впечатляющего переворота - к счастью для всех нас, это заключение ошибочно.»

.....

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

В четвертом параграфе на стр. 567, авторы описывают форму постепенного духовного опыта:

«Среди нашего быстро растущего сообщества тысяч алкоголиков, такие изменения, хоть и частые, не являются правилом. Большая часть наших опытов является тем, что психолог Уильям Джеймс называет «образовательной разновидностью», т.к. они развиваются медленно и с проществием времени. Достаточно часто друзья новичка осведомлены о произошедших изменениях намного раньше его самого. Он окончательно понимает, что испытал глубокое изменение в своем восприятии жизни; что такая перемена с трудом могла быть достигнута только им самим. То, что часто занимает несколько месяцев, может редко быть завершено годами самодисциплины. За несколькими исключениями, наши члены обнаруживают, что они прикоснулись к неожиданно открывшемуся внутреннему источнику,

который они теперь отождествляют с их собственным пониманием Силы, более могущественной, чем они сами».

.....

Давайте посмотрим на пятое предложение еще раз. Оно гласит: **«То, что часто занимает несколько месяцев, может редко быть завершено годами самодисциплины»**. Авторы «Большой книги» проясняют, что если вы проходите шаги и потом помогаете другим пройти их, вы выздоровеете за **«несколько месяцев»**.

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

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

В первом параграфе на стр. 568, мы узнаем, как это легко получить обещанное духовное пробуждение:

«Многие из нас полагают, что осведомленность о Силе, более могущественной, чем мы – есть основа духовного опыта. Наши самые религиозно настроенные члены называют это «осознанностью Бога»».

.....

Это все, что для этого нужно. Если вы вошли в осознанный контакт с Богом вашего понимания и начали слушать руководства, у вас

произошла **«психическая перемена»**. Сейчас вы сейчас живете в **«сиянии Духа»**.

Давайте посмотрим, что мы должны делать, чтобы поддерживать это духовное изменение. Глава 7, полностью посвящена идее донесения послания Анонимных Алкоголиков другим людям. В первом параграфе на стр. 89, авторы «Большой книги» говорят нам, как углублять нашу осознанность в Бога:

«Практический опыт показывает, что ничто так не укрепит иммунитет от алкоголя, как интенсивная работа с другими алкоголиками. Она работает там, где терпят поражение все другие средства. Это наше двенадцатое предложение – несите это послание другим алкоголикам! Вы можете помочь там, где никто другой не может. Вы можете добиться их доверия, где не сможет никто другой».

.....

Когда МЫ работаем с другими, НАШИ жизни меняются. Во втором параграфе на стр. 89, авторы утверждают:

«Жизнь возьмет курс по направлению нового смысла. Наблюдать за тем, как люди выздоравливают, как они помогают другим, видеть, как растворяется одиночество, смотреть, как сообщество разрастается вокруг тебя, появление новых друзей – это тот опыт, который вы не должны пропустить мимо. Частый контакт с новичком и с каждым в отдельности – светлое пятно нашей жизни».

.....

На стр. с 89 по стр. 103, авторы «Большой книги» дают нам конкретные инструкции, как нести другим наше спасающее жизнь послание. Они

предлагают много ценных предложений на этих страницах. Вот некоторые из них.

В первом параграфе на стр. 90 они дают совет:

«Когда вы встречаете потенциального подопечного в члены Анонимных Алкоголиков, выясните о нем все, что вы можете. Если он не хочет прекратить пить – не теряйте время, пытаясь убедить его в обратном. Тем самым, вы можете сжечь будущую возможность».

В третьем параграфе на стр. 91, авторы дают нам конкретные руководства – что нужно говорить. Мы начинаем с рассказа о **«нашей истории»:**

«Если это возможно, посетите вашего человека, когда он будет один. Сначала пуститесь в общий разговор. Спустя некоторое время, поверните разговор в какую-либо из фаз выпивки. Расскажите ему достаточно о ваших привычках в выпивке, симптомах и опыте, чтобы придать ему храбрости заговорить о себе. Если он желает поговорить, позвольте ему это осуществить. Таким образом, вы получите больше понимания, как действовать дальше».

Далее мы объясняем, как мы выздоровели. В первом параграфе на стр. 94, авторы «Большой книги» пишут:

«Подчеркните программу действий, объясняя, как вы совершили подъем, как вы укрепились в вашем прошлом, и почему сейчас вы стремитесь быть ему полезным. Для него важно понять, то, что вы делаете, играет жизненно важную роль для вашего собственного выздоровления».

.....

На стр. 95, начиная с десятой строчки в первом параграфе, авторы просят нас относиться к подопечному с достоинством и уважением:

«Никогда не разговаривайте с алкоголиком с высоты морали или духовности; просто разложите перед ним набор духовных инструментов, чтобы он сам мог их рассмотреть. Покажите ему, как они сработали на вас. Предложите ему дружбу и сообщество. Скажите ему, что если он хочет поправиться, вы сделаете все, чтобы помочь».

.....

Даже если нам не удастся достичь успеха с подопечным, авторы приободряют нас не сдаваться. В первом параграфе на стр. 96, они советуют посадить зерно и двигаться вперед:

«Не отчаивайтесь, если ваш подопечный не реагирует сразу. Найдите другого алкоголика, и попытайтесь еще раз. Наверняка вам удастся найти кого-то достаточно отчаявшегося, чтобы он принял с рвением то, что вы предлагаете. Мы находим тратой времени охотиться за человеком, который не может или не будет работать с вами. Если вы оставите такого человека одного, возможно, он скоро будет убежден, что он не может выздороветь самостоятельно. Проводить слишком много времени над какой-либо ситуацией – значит отрицать возможность других алкоголиков жить и быть счастливыми».

.....

На стр. 98, начиная с пятой строчки в первом параграфе, они говорят нам, что делать с человеком, который приводит одно оправдание после другого, объясняя, почему он или она не может бросить пить:

«...Он протестует против этого или того, заявляя, что он не может одолеть алкоголь, пока он должен заботиться о своих материальных нуждах. Нонсенс. Некоторым из нас пришлось принять очень тяжелые удары, чтобы познать эту правду: есть работа или нет работы, есть жена или нет жены – мы не сможем бросить пить, пока мы ставим зависимость от других людей вперед зависимости от Бога.

Сожгите идею в сознании каждого человека, что он может поправиться несмотря ни на кого. Единственным условием является вера в Бога и чистый дом».

.....

Куда уж еще проще? **«Вера в Бога и чистый дом».**

В первом параграфе на стр. 100, авторы «Большой книги» сообщают нам, что мы растем духовно, когда мы работаем с новичками:

«Оба вы и новый человек должны идти изо дня в день по пути духовного прогресса. Если вы непоколебимы, начнут происходить удивительные вещи. Когда мы оглядываемся назад, мы осознаем, что те вещи, которые пришли к нам, когда мы передали себя в руки Бога, намного превзошли что-либо, что мы могли запланировать. Следуйте велениям Высшей силы, и вы будете жить в новом и удивительном мире, не важно, какими являются ваши настоящие обстоятельства!»

.....

Возвращаясь к стр. 63, авторы утверждают, что Бог наш **«новый Работодатель»**. Во втором параграфе на стр. 102, они дают нам новое описание работы:

«Ваша работа теперь быть в том месте, где вы можете быть максимально полезными другим, поэтому никогда не сомневайтесь, если

можете пойти куда-либо, зная, что вы можете быть полезным. Выполняя это задание, вы не должны пренебрегать посещением самых отвратительных и злчных мест на земле. Держитесь горячей линии жизни, опираясь на эти мотивы, Бог уберезет вас от беды».

.....

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

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

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

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

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

«Будете ли вы нести это послание другим алкоголикам?»

Пожалуйста, ответьте друг за другом «да» или «нет». После того, как вы ответили, садитесь, пожалуйста.

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

Мы собираемся закрыть эту сессию чтением двух ключевых отрывков о процессе выздоровления. Первый находится на стр. 164, начиная со второго параграфа. Он подчеркивает важность руководства и необходимость работы с другими:

«Наша книга несет только предложения. Мы осознаем, что знаем лишь немного. Бог будет постоянно открываться вам и нам. Просите Его в утренней медитации, что еще вы можете делать каждый день для человека, который еще болен. Ответы придут, если ваш собственный дом находится в порядке. Но очевидно, что вы не можете передавать то, чем не обладаете. Наблюдайте, чтобы ваши отношения с Ним были правильными, и великие события начнут происходить с вами и многими другими. Для нас – это великий факт.

Оставьте себя Богу, как вы понимаете Его. Признайтесь Ему и вашим приятелям в своих ошибках. Расчистите завалы вашего прошлого. Свободно отдавайте то, что вы нашли и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами в Братстве Духа, и вы наверняка встретите кого-либо из нас на вашем Пути Счастливой Судьбы».

«Да благословит и хранит вас Господь отныне и присно.»

.....

Второй отрывок находится на стр. 25. Мы ждали этого момента, чтобы поделиться с вами первыми двумя параграфами этой страницы, потому что когда мы начали это путешествие, возможно, вы не понимали до конца значение того, что здесь написано. Пройдя Двенадцать шагов и получив духовное пробуждение, вы находитесь сейчас в том состоянии, когда можете взглянуть на эти слова с другой точки зрения. Ваша жизнь изменилась. Теперь вы понимаете, смысл слов **«Есть решение \ есть выход».**

«... практически никому из нас не нравилось исследовать себя, унимать уровень нашей гордости, исповедоваться в наших недостатках, но все это требуется для успешного выполнения процесса. Мы видели, как это действительно работает в других, и мы пришли к вере, что жизнь, в которой мы жили сами, была безнадежна и пуста. Когда мы приблизились к тем, чья проблема была решена, нам ничего не осталось, как поднять простой набор духовных средств, лежащий у наших ног. Мы открыли для себя неземной мир и были перенесены в четвертое измерение, о котором даже и не могли мечтать.

Это является великим фактом, и ничем не меньше этого: у нас появился глубокий и эффективный духовный опыт, который стал революционным для нашего мироощущения восприятия жизни, по отношению к нашим друзьям и Божественной вселенной. Центральным фактом в наших жизнях сегодня является абсолютная уверенность, что наш Создатель вошел в наши сердца и жизни удивительным способом. Он начал совершать для нас те вещи, которые мы бы никогда не смогли сделать для себя сами.»

.....

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

Есть ли вопросы?

Как слушать Бога

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

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

Вот эти условия:

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

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

1. **Имей время**

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

2. **Расслабься**
Сядь в удобной позе. Сознательно расслабь все мышцы. Будь свободен. Нет нужды торопиться. В течение этих минут нет необходимости в напряжении. Бог не сможет прийти к тебе, если ты напряжен и беспокоишься о предстоящих обязанностях.
3. **Настройся**
Открой свое сердце Богу. Вслух или про себя скажи Богу, что ты хотел бы узнать Его план относительно твоей жизни – ты хочешь получить Его ответ по проблеме или ситуации, с которой ты сейчас столкнулся. Будь точным и конкретным в своей просьбе.
4. **Слушай**
Будь неподвижен, тих, расслаблен и открыт. Позволь своему разуму «освободиться». Позволь Богу вести разговор. Мысли, идеи и впечатления начнут приходить в твой разум и сердце. Будь бдителен, осознан и открыт.
5. **Пиши**
Вот важный ключ ко всему процессу. Записывай все, что придет тебе на ум. **Все.** Запись – это средство фиксирования, чтобы позже ты всё мог вспомнить. Не сортируй и не удаляй свои мысли.
Не говори себе:
Эта мысль не важна
Это обычная мысль
Это не может быть руководством
Это неприятно
Это не может быть от Бога
Это лишь я думаю ...
Записывай все, что будет проходить через твой разум:
Имена людей;
Вещи, которые надо сделать;
Вещи, которые надо сказать;
Вещи, которые являются неправильными и должны быть сделаны правильно.
Записывай все
Хорошие мысли – плохие мысли;
Комфортные мысли – некомфортные мысли;
«Святые» мысли – «несвятые» мысли;

Благоразумные мысли – «безумные» мысли.

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

6. **Анализируй**

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

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

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

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

7. **Проверяй**

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

8. **Слушайся**

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

9. **Блоки**

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

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

- что-то ошибочное в моей жизни, с чем я не встречу и не исправлю;
- привычка или отговорка, которую я не брошу;
- человек, которого я не прощу;

- ошибочные отношения в моей жизни, которые я не оставлю;

- возмещение ущерба, которое я не сделаю;

- что-то, что Бог уже сказал мне сделать, а я не слушаюсь.

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

10. **Ошибки**

Предположим, я делаю ошибку и совершаю что-то от имени Бога, что не является правильным. Конечно, мы делаем ошибки. Мы люди с множеством ошибок. Тем не менее, **Бог всегда будет уважать нашу искренность.** Он будет работать вокруг нас, и работать через каждую честную ошибку, которую мы совершаем. Он поможет нам все сделать правильно. **Помните,** когда мы слушаемся Бога, другой человек иногда может согласиться или не согласиться с этим. Поэтому, когда возникает оппозиция, это вовсе не означает, что ты совершил ошибку. Это может обозначать, что другой человек не желает знать или делать то, что является верным. Предположим, что я не смог сделать что-то из сказанного и возможность совершить это уйдет? Существует только одна вещь к исполнению. Решить это с Богом. Сказать ему, что ты сожалешь. Попросить его прощения, принять его прощение и начать все снова. Бог - наш Отец, он не лишенный индивидуальности калькулятор, он понимает нас намного лучше нас самих.

11. **Результаты**

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

Когда человек слушает – Бог говорит.

Когда человек слушается – Бог действует.

Таков закон молитвы

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

Джон Е. Баттерсон (друг Др. Боба)