

Спонсорство по Большой Книге

Программа 12 шагов – путеводитель по Большой Книге



Нужен всего один день для того, чтобы изучить как это работает и вся жизнь, чтобы применять это на практике!

Содержание

Введение.....	3
Шаг 1.....	4
Основы выздоровления.....	7
Шаг 2.....	9
Шаг 3.....	10
Шаг 4.....	12
Шаг 5.....	17
Шаг 6.....	19
Шаг 7.....	20
Шаг 8.....	21
Шаг 9.....	22
Шаг 10.....	25
Шаг 11.....	27
Шаг 12.....	29
Приложение 1 – Колесо невезения.....	31
Приложение 2 – Ответственность «за» и «перед».....	31
Приложение 3 – Шаг 3 – принятие решения.....	32

В этом Путеводителе по 12 шагам изменены термины и фразы, связанные с алкоголизмом, для охвата ЛЮБЫХ импульсивных и обсессивно-компульсивных проявлений, таких как наркотики и вещества, изменяющие сознание, сахар / еда / переедание/ никотин/ азартные игры/ секс / любовь / порнография/ электронные медиа/ самокалечение/ нанесение себе увечий/ анорексия/ булимия/ мотовство/ должничество/ недозарабатывание/ накопительство/ захламление/эмоции/ созависимость - и каждый, безусловно, может дополнить этот список и это приветствуется. Наш формат цитирует 4-е издание книги «Анонимные алкоголики» - наш основной текст для выздоровления. Для дальнейшего изучения предлагается иметь экземпляр «Большой книги» Анонимных Алкоголиков.

Ты собираешься стать спонсором!

Помощь другим (*новичкам*) - это фундамент твоего выздоровления. Одного доброго дела недостаточно. (с. 94)

Главная цель этой книги - показать другим алкоголикам (*зависимым*) как мы выздоровели. Мы надеемся, что для них (*новичков*) эти страницы окажутся настолько убедительными, что дальнейшее уточнение не потребуется.

Обозначьте программу действий (*рецепт выздоровления*), объясняя, как вы провели самоанализ, как привели свое прошлое в порядок и почему сейчас стремитесь быть полезными *им* (*новичкам*). Для *них* (*новичков*) важно осознать, что ваша попытка передать это *им* играет жизненно важную роль в вашем собственном выздоровлении. На самом деле *они* могут помочь вам больше, чем вы помогаете им. Дайте им понять, что они не обязаны перед вами, что вы надеетесь только на то, что они постараются помочь другим алкоголикам (*зависимым*), когда *они освободятся от собственных* проблем. Укажите, насколько важно, чтобы *они* ставили благосостояние других людей перед своим собственным. (с 91)

Мы надеемся, что никто не расценит такие откровенные рассказы отрицательно. Надеемся, что многие алкоголики (*зависимые*) – мужчины и женщины, которые отчаянно нуждаются сейчас, увидят эти страницы, и мы верим, что только через полное раскрытие нас и наших проблем они смогут убедиться и сказать: "Да, я тоже один из них, я тоже должен получить то же самое» (с. 28)

Шаг 1. Мы признали, что мы были бессильны перед алкоголем (наркотиками, должничеством и любым нездоровым поведением), что наши жизни стали неуправляемы. (с. 57)

Идентификация – «Как поделиться эффективной историей «войны».

Эта весть, которая может заинтересовать и удержать этих алкоголиков (*зависимых*), должна быть глубокой и весомой.

Расскажите *им (новичкам)* достаточно о своих привычках относительно губительного поведения, симптомы и переживания, чтобы побудить их говорить о себе. (с.88)
Расскажите им, в каком смятении вы находились, как наконец узнали, что были больны. Расскажите им о борьбе (*неудачных стратегиях*), которую вы вели, чтобы прекратить употребление. Покажите *им (новичкам)* игры разума (*как мой ум обманывает меня*), что приводит к первой рюмке в запое. (с. 89)

Мужчины и женщины пьют (*употребляют*), по сути потому, что им нравится эффект (*физическая аллергия*), вызываемый алкоголем (*зависимостями*) (*это ваш опыт - да-нет?*). Эти ощущения настолько неуловимы, что, хотя они признают, что это вредно (*да-нет?*), они не в состоянии, со временем, отличить истинное от ложного. Для них их жизнь алкоголика (*зависимого*) представляется единственно нормальной. Они беспокойны, раздражены и недовольны (*скучающие, подавленные, тревожные*) пока они снова не смогут ощутить чувство легкости и комфорта (*физическая аллергия*), которое возникает сразу после принятия нескольких рюмок (*других проявлений зависимостей*), которые, как они видят, другие могут употреблять без последствий. После того, как они вновь поддались желанию выпить, как это многие делают (*это ваш опыт - да-нет?*), возникает тяга (*физическая аллергия*), они проходят через хорошо известные стадии запоя, раскаяния, с твердым решением больше никогда не пить (*не употреблять*) (*это ваш опыт - да-нет?*). Это повторяется снова и снова (*это ваш опыт - да-нет?*). И если только этот человек не переживет полное духовное изменение, очень мало надежды на их выздоровление. (XXVII)

Аналогия: Зависимые - это как тонущие мужчины и женщины. Если мы не найдем способа держать наши головы над водой, мы утонем. Поэтому мы ищем какую-то силу, которая удержит нас на плаву. Мы замечаем, что на поверхности плывут "бревна". Эти бревна выглядят так, будто они способны удержать наши головы над водой, но когда мы дотягиваемся к одному из таких бревен, мы обнаруживаем, что можем продержаться лишь день, неделю, месяц, год, может и дольше, но в какой-то момент бревна подводят нас в качестве силы, мы соскальзываем и тонем. "Бревна"

Если, даже когда вы искренне хотите, оказывается, что вы не в состоянии совсем бросить пить (*искренне ли вы хотите бросить пить или употреблять - да-нет?*) и, учитывая ваш список бревен, были ли вы в состоянии остаться трезвым – (*да-нет?*) или, когда пьете (*употребляете, допускаете это поведение*), вы слабо контролируете количество выпитого, то вы, вероятно, алкоголик (*зависимый*). (*Действительно ли вы слабо контролируете употребление - да-нет?*) Если это так, то вы, возможно, страдаете от болезни, которую можно преодолеть только духовным опытом. (с 43)

Это ни в коем случае не является полной картиной настоящего алкоголика (*зависимого*), поскольку манеры нашего поведения различаются. Но это описание приблизительно определяет его (*основываясь на ваших списках бревен и потерь - (это вы? - да-нет?)*). (с. 21)

Инструкция к Шагу 1 (самодиагностика): Мы узнали, что должны были полностью признаться самому себе, что являемся алкоголиками (*зависимыми*). (*Полностью ли вы признаете тот факт, что являетесь зависимыми - да-нет?*). Это - первый шаг в выздоровлении. Иллюзия (*ложь*) о том, что мы такие же как другие люди, или вскоре сможем стать такими, должна быть повержена в прах (*Вы убеждены в том, что вы зависимы - да-нет?*). (с 29)

Плохие новости: Мы беззащитны перед первой рюмкой (*наркотиками*) (*Основываясь на вашем списке бревен, это ваш опыт - да-нет?*). (с 23) Идея (*ложь*) о том, что однажды каким-то образом они смогут контролировать и наслаждаться своей выпивкой (*употреблением*) является навязчивой идеей каждого ненормального пьяницы (*зависимого*). С течением времени становится только хуже и никак не лучше. Многие преследовали эту идею до ворот безумия или смерти. (с 29) (*Основываясь на вашем списке потерь, это ваш опыт - да-нет?*)

Теперь вы должным образом вооружены фактами о себе.

Хорошие новости: Решение есть ... (24). Если вы такие же больные алкоголики (*зависимые, должники, недозарабатывающие*), какими были мы, мы верим, что нет половинчатого решения. Мы были в таком состоянии, когда жизнь становилась невыносимой (*основываясь на вашем списке потерь, стала ли жизнь невыносимой - да-нет?*), и если мы оказались там, откуда нет выхода с человеческой помощью (*основываясь на вашем списке бревен, может ли человеческая помощь помочь - (да-нет?)*), то мы имели только две альтернативы: одна - идти к горькому концу, притупляя наше осознание непереносимости ситуации, насколько можем; и вторая - принять духовную помощь. Именно это мы и сделали, поскольку искренне желали и намеревались приложить усилия. (25) (*Готовы ли вы принять духовную помощь и намерены ли прилагать усилия - да-нет?*) ... и удивительно, как это может показаться тем, кто этого не понимает - как только

произошло духовное изменение, тот же человек, казалась обреченный, у которого было столько проблем, что *он* отчаялся когда-нибудь решить их, вдруг находит *себя* способным легко контролировать *свое* желание выпить (*употребить, одолжить*) и единственное необходимое для этого усилие - это соблюдение нескольких простых правил. (XXVII) (Приложение 1 – Колесо Невезения)

Основы выздоровления

Нам редко приходилось видеть человека, который четко следовал нашим путем (*рецепту*) и потерпел неудачу. Не выздоравливают только те люди, которые не могут или не хотят полностью посвятить себя этой простой программе (*рецепту*). Обычно это мужчины и женщины, которые органически неспособны быть честными перед собой ... Мы думали, что сможем найти более легкий путь. Но не смогли ... (*основываясь на вашем списке бревен, это ваш опыт – да-нет?*) Полумеры ничего нам не дали. (56)

Среди алкоголиков, которые пришли в АА и действительно старались, 50% сразу стали трезвыми и такими оставались; 25% перестали пить после нескольких рецидивов, а остальные, кто остался в АА, показали улучшение. Еще тысячи людей посетили несколько групп АА и сначала решили, что они не хотят следовать программе. Но большое количество из них - примерно две трети - со временем возвращались.

Мы обнаруживаем, что ни у кого не возникает трудностей с духовностью программы. Готовность, честность и открытость новому - это основы выздоровления. Но они незаменимы.

Готовность: *Готовы ли вы появляться и выполнять работу? (да-нет?)*

Честность: *Будете ли вы честно отвечать на вопросы простым «да» или «нет»? (да-нет?)*

Открытость ума: *Отложите ли вы любые предрассудки, попробуете программу и оцените ее результаты для себя? (да-нет?)*

Наша работа - объяснить наш подход и завоевать их доверие.

Но бывший алкоголик (*зависимый*), который нашел это решение (*наш рецепт*), надлежащим образом вооруженный фактами о себе может, как правило, завоевать доверие другого алкоголика (*зависимого*) за несколько часов. Пока такого понимания не будет достигнуто, мало или совсем ничего нельзя добиться. (17)

Надо, чтобы человек, который пытается помочь, пережил такие же трудности (*см. Свой список бревен и потерь*); чтобы он, очевидно, знал то, о чем говорит, чтобы его манера держаться показывала новичку, что это человек, который имеет настоящий ответ; что он не считает себя Святое Всех Святых (*мы не святые, проповедники, крестоносцы или миссионеры*), а имеет только искреннее желание быть полезным; что не нужно ни за что платить (*спонсорство бесплатно*), никакой шлифовки мастерства (*никаких пустых аргументов или пространных дебатов*), не нужно никому угождать (*никаких «поцелуев в зад» и низкоклонничества*), терпеть лекции (*мы не управляем вашей жизнью*) - вот условия, при которых помощь будет наиболее эффективна. После такого подхода многие покидают свои кровати и снова ходят. (17)

Если они не хотят бросить пить (*употреблять*), не тратьте время, пытаясь убедить их. Вы можете испортить более позднюю возможность. Чем безнадежнее они чувствуют себя, тем лучше. Они с большей вероятностью будут придерживаться ваших предложений.

Мы, в свою очередь, также искали такого же спасения с отчаянием утопающих. (27) (*Основываясь на вашем списке потерь, искали ли вы отчаянно - да-нет?*)

Если вы решили, что хотите иметь то же, что и мы, и вы готовы пойти на все ради этого - тогда вы готовы предпринять определенные шаги. (56) Спросите его (*новичка*), хочет ли он бросить пить навсегда (*да-нет*) и пошел ли бы он на любые крайности, чтобы сделать это (87). (*Готовы ли вы четко следовать инструкциям из Большой Книги АА - да-нет?*) Если они скажут «да», тогда следует направить их внимание на себя, как на человека, который выздоровел (87).

Итак, когда к нам обратились те, у кого проблема была решена, нам не осталось ничего, кроме как подобрать простой набор духовных инструментов, возложенных к нашим ногам. (24) (*Готовы ли вы воспользоваться сейчас вашим набором духовных инструментов - да-нет?*)

Шаг 2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, могла бы вернуть нас к здравомыслию (57)

Нашей дилеммой был недостаток силы (*да-нет? - если сомневаетесь, посмотрите ваш список бревен и потерь*). Мы должны были найти силу, с помощью которой мы могли бы жить, и ею должна была стать Сила, более могущественная, чем мы. Очевидно. Но где и как нам найти эту Силу? Именно об этом эта книга. Ее главная цель - помочь вам найти Силу, более могущественную, чем мы, которая решит вашу проблему. (с 44).

То, что сначала казалось хрупкой соломинкой (*Сила более могущественная, чем мы*), на самом деле оказалось любящей и мощной рукой Бога. Нам была дана новая жизнь, или, если хотите, «программа жизни» (*рецепт выздоровления*), которая действительно работает. (27) Почти во всех случаях идеалы *новичков* должны основываться на Силе, более могущественной, чем они сами, если они хотят заново создать свою жизнь.

... глубоко в каждом мужчине, женщине и ребенке заложена фундаментальная идея Бога. Она может быть омрачена бедствием, помпезностью, поклонением другим вещам, но так или иначе она там существует. Ибо вера в Силу, более могущественную, чем мы, и удивительные проявления этой силы в человеческой жизни - это факты, такие же древние, как и *само человечество*. В конце концов мы увидели, что вера в какого-либо Бога столь же свойственна нам, как например чувства, которые мы питаем к другу. Иногда нам приходилось бесстрашно искать Его, но *Он* всегда был рядом. *Он* был столь же реален, как и мы сами. И мы нашли эту Великую Реальность глубоко внутри нас. В конечном итоге только там *Его* и можно было найти. Так было с нами. Мы можем только немного расчистить путь. Если наши свидетельства помогут устранить предубеждения, дадут вам толчок к тому, чтобы честно задуматься, вдохновят на тщательный поиск внутри самих себя, тогда, если захотите, вы можете присоединиться к нам на Широким Пути. С таким отношением к миру вы не пропадете. К вам наконец придет осознание веры (53). Некоторые из нас доходят до этого медленнее. Но *Он* пришел ко всем, кто честно к *Нему* стремился. Когда мы приблизились к *Нему*, *Он* раскрылся нам! За редким исключением

члены нашего сообщества обнаружили неожиданный внутренний ресурс, который теперь они называют Силой более могущественной, чем они сами.

Инструкция к шагу 2:

Нам нужно было задать себе только один короткий вопрос. "Верю ли я теперь, или хотя бы готов ли я поверить, что существует Сила, более могущественная чем я?» *(Да-нет?)* Как только человек может сказать, что верит или готов поверить, мы с пониманием и отзывчивостью уверяем его в том, что он на верном пути. Нами не раз было доказано, что на этом простом основании может строиться удивительно эффективная духовная структура (с 46)

Шаг 3. Приняли решение перепоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы понимали *Его*. (57)

Мы стремимся к духовному прогрессу, а не к духовному совершенству. Наше описание алкоголика (*зависимого*)... истории нашей личной жизни до и после принятия программы, выявили три существенных момента:

а. мы были алкоголиками (*зависимыми*) и не могли управлять своей жизнью. *(Основываясь на вашем списке потерь это вы? - да-нет?)*

б. скорее всего, ни одна человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма (*зависимости*).

(Основываясь на вашем списке бревен, может человеческая помощь помочь - да-нет?)

в. Бог мог избавить и избавит, если искать Его.

(Есть ли у вас намерение поверить - да-нет?)

Будучи убеждены в этом (*а, б, в*), мы оказались на Третьем Шаге, который заключается в принятии решения передать свою волю и жизнь под опеку Бога, как мы понимали Его. Что именно мы имеем в виду под этим, и что именно мы делаем?

Первое требование состоит в убеждении, что жизнь, основанная на своеволии, вряд ли будет успешной. *(Основываясь на вашем списке бревен и потерь, уверены ли вы - да-нет?)* (58)

Эгоизм, эгоцентризм! Вот что, на наш взгляд, является корнем наших проблем. Гонимые множеством видов страха, самообманом, корыстолюбием и жалостью к себе, мы

наступаем на ноги другим, и они платят нам тем же. Иногда они причиняют нам боль якобы нечаянно, но на самом деле оказывается, что когда-то в прошлом, мы приняли решение, основываясь только на своей воле, и, следовательно, сами поставили себя в такое положение.

Итак, мы считаем, что в основном мы сами являемся причиной наших неудач. Они возникают в нас самих, и алкоголик (*зависимый*) является крайним примером бунта своеволия, хотя *он*, конечно, так *не считает*. Прежде всего, мы, алкоголики (*зависимые*), должны избавиться от этого эгоизма. Мы должны, иначе он убьет нас! Бог делает это возможным. И часто кажется, что нет другого пути, чтобы полностью избавиться от своего эго без Его помощи. Многие из нас имели достаточно моральных философских убеждений, но мы не могли жить с ними,

как бы мы этого ни хотели. Также мы не могли стать менее эгоцентричным, опираясь только на собственное желание и нашу собственную силу. Нам необходима была Божья помощь.

Вот объяснение, как это происходило и почему. Прежде всего, мы должны были перестать играть роль Бога. Это не работает. (*Вы согласны? - да-нет?*) Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Режиссером (*да-нет?*). *Он* - наш Руководитель, а мы агенты *Его* воли. Большинство хороших идей просты, и эта концепция была ключевым моментом той новой триумфальной арки, через которую мы прошли к свободе.

Обещания 3-го Шага

Когда мы искренне приняли такую точку зрения, последовали самые разнообразные поразительные вещи. Мы получили нового Работодателя. *Он* обеспечивал нас всем, что было нужно, если мы держались рядом с *Ним* и тщательно делали *Его* работу. Взяв это за основу, мы все меньше и меньше интересовались собой, своими маленькими планами и замыслами. И все больше и больше думали о том, какую пользу мы можем принести в жизнь. Когда мы почувствовали прилив новой силы, когда мы насладились умиротворением, когда мы обнаружили, что можем успешно справляться с жизненными обстоятельствами, когда мы осознали *Его* присутствие, у нас начал пропадать страх перед настоящим и будущим. Мы переродились. (61)

Инструкция к 3 Шагу (Каждое утро готовы ли вы делать это да – нет?)

Теперь мы оказались на Третьем Шаге. Многие из нас говорили нашему Создателю, как мы понимали *Его*: «Господи, я отдаю себя Тебе, чтобы Ты творил со мной и совершал со мной как Тебе угодно. Освободи меня от оков эгоизма, чтобы я лучше выполнял волю Твою. Удали мои трудности чтобы победа над ними была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь Твоей силой, Твоей любовью, Твоим жизненным путем. Пусть я всегда выполняю волю Твою». *(После этого медитируйте о том, какова Божья воля для вас сегодня)*

Мы хорошо подумали перед тем, как сделать этот шаг, убедившись, что мы были готовы; что можем наконец полностью отдаться Ему *(да-нет?)*. (с. 61)

Если вы ответили да, тогда давайте произнесем эту молитву вместе и Третий Шаг пройден.

Шаг 4. Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя. (57)
(привести себя в порядок)

После этого мы начали ряд энергичных действий, где первым шагом была личная уборка дома, чего многие из нас никогда не делали. Хотя наше решение^{Шаг 3} было жизненно важным и решающим шагом, оно не имело бы длительного эффекта, если бы за ним немедленно не последовало энергичное усилие признать и избавиться от того, что блокировало нас от Бога. Наш алкоголизм (*зависимость, должничество, недозарабатывание*) были лишь симптомами. Поэтому мы должны были добраться до причин и условий. Итак, мы начали с личной инвентаризации. Это был Четвертый Шаг ... Мы честно оценили себя. Сначала мы искали те недостатки нашего характера, которые привели нас к нашим неудачам. Убедившись, что наше «эго», во всех его проявлениях, было причиной нашего поражения, мы рассмотрели его распространенные проявления. (62)

Обида (resentment) является врагом «номер один». (см. приложение 2). Она убивает больше алкоголиков (*зависимых, должников*), чем что-либо другое. Это корень всевозможных проявлений духовной болезни... *(причины и обстоятельства, дефекты характера, недостатки, корень наших проблем, перечисленных в БК)*

- | | | | | |
|------------------|--------------------|-----------------|------------------|---------------|
| ▪ гордость | ▪ зависть | ▪ неискренность | ▪ самооправдание | ▪ капризность |
| ▪ тщеславие | ▪ подозрительность | ▪ нечестность | ▪ чёрствость | ▪ горечь |
| ▪ эгоцентризм | ▪ своекорыстие | ▪ лживость | ▪ жестокость | ▪ ненависть |
| ▪ жалость к себе | ▪ эгоизм | ▪ преувеличение | | ▪ антипатия |
| ▪ болезненность | | ▪ самообман | ▪ гнев | ▪ апатия |
| ▪ ревность | ▪ бездумность | ▪ эгоцентризм | ▪ злоба | ▪ нетерпение |

- | | | | | |
|----------------|--------------------|------------------------|----------------------|----------------|
| ▪ страх , | ▪ неверность | ▪ критика | ▪ расшаркивание | ▪ мученичество |
| беспокойство | ▪ невнимательность | ▪ высмеивание | ▪ безответственность | ▪ транжирство |
| ▪ трусость | ▪ асоциальность | ▪ циничность | ▪ беспечность | ▪ упрямство |
| ▪ нетерпимость | ▪ клевета, сплетня | ▪ неуверенность в себе | ▪ неразумность | |
| ▪ похотливость | ▪ предубеждение | ▪ раболепие | ▪ апатия | |

... потому что мы были больны не только психически и физически, мы также были больны духовно (*Согласны ли вы - да-нет?*) Преодолев духовную болезнь, мы выздоравливаем психически и физически. Разбираясь с обидами (resentments), мы выписываем их на бумагу. Мы составили список людей, учреждений или принципов, которые у нас вызывали гнев (*Колонка 1*). Мы спросили себя, почему мы злимся (*Колонка 2*). В большинстве случаев оказалось, что наша самооценка, наша собственность, наши амбиции, наши личные взаимоотношения (включая сексуальные) пострадали или были под угрозой (*Колонка 3*). Поэтому мы были раздражены. Мы негодовали. В нашем списке обид, напротив каждого имени мы написали ущерб, причиненный нам. Были ли затронуты наша самооценка, наша безопасность, наши амбиции, наши личные или сексуальные взаимоотношения? (*Колонка 3*). (63) Мы честно и пристально взглянули на свою жизнь. Когда закончили - тщательно все проанализировали. (с. 64)

Отбросив мысли о проступках, которые совершили другие (*Колонка 2*), мы решительно искали свои собственные ошибки (*Колонка 4*). Где мы были эгоистичными, нечестными, корыстными и испытывали страх? (*Колонка 4*) Хотя ситуация возникла не полностью по нашей вине, мы старались не принимать во внимание то, что причинили нам другие (*Колонка 1*). В чем была наша вина? (*Колонка 4*) Это была наша инвентаризация, а не других людей. Когда мы увидели наши недостатки, мы записали их в свой список (*Колонка 4*). Мы изложили их, черным по белому, в письменном виде. Мы честно признали свои проступки (*Колонка 4*) и были готовы исправить их (*Колонка 5*). (65)

Мы тщательно рассмотрели наши страхи (*Колонка 5*). Мы записали их на бумаге, даже если они не были связаны с нашими обидами. Мы спросили себя - почему мы испытывали эти страхи (*Колонка 2*). Не потому ли, что мы надеялись только на себя? (*Колонка 4*). (66)

Мы пересмотрели наше собственное поведение (*весь вред, причиненный другим, включая сексуальное поведение*) за прошлые годы. Где мы были эгоистичными, нечестными или неосмотрительными? (*Колонка 4*) Кому мы причинили боль? (*Колонка 1*) Вызвали ли мы неоправданно ревность, подозрение или озлобленность? (*Колонка 2*) В чем была наша

вина? (Колонка 4), что мы должны были сделать вместо этого? (Колонка 5) Мы записали все на бумаге и посмотрели на это. (68)

Инструкция 4-го шага: Если мы тщательно провели нашу личную инвентаризацию, то у нас получилось много записей. Мы перечислили и проанализировали наши обиды (resentments) (Колонка 5). Мы начали понимать их (Колонка 4) бесполезность и пагубность. Мы начали видеть их (Колонка 4) ужасную разрушительную силу. Мы записали людей (Колонка 1), которым мы причинили вред своим поведением (Колонка 4) и намерены исправить наше прошлое, если это возможно (Колонка 5) ... Если вы уже приняли решение^{Шаг 3} и сделали инвентаризацию^{Шаг 4} ваших самых явных недостатков, то это хорошее начало. Таким образом вы проглотили и переварили несколько крупных кусков правды о себе. (69) **Примечание:** Для того, чтобы инвентаризация была тщательной, новичку нет необходимости рассказывать о каждой обиде или эгоистичном поступке, или о каждом человеке, которому он или она когда-нибудь врал, либо нанес вред. Цель - осознать "причины и следствия". Иногда нужно всего несколько примеров, чтобы понять, какие недостатки блокировали новичков от близких, двусторонних отношений с «Тем, кто владеет всей силой». (Уолли П. Назад к основам)

ОБИДЫ (RESENTMENTS): Мы, как правило, были такими же, как описано в этом примере: (с 63)

Колонка 1	Колонка 2	Колонка 3	Колонка 4 (блоки)	Колонка 5 (сила)
<p>Люди, Учреждения, принципы.</p> <p>На кого я злюсь?</p>	<p>Причина</p> <p>Почему я злюсь?</p>	<p>Это затрагивает, угрожает, вредит или мешают моей...</p> <p>самооценке, безопасности, амбициям, собственности, отношениям (включая секс)</p>	<p>Где я виноват? В чем моя вина? Какие мои ошибки?</p> <p>Определите дефекты характера, недостатки, блоки, такие как: гордыня, ревность, похоть, нечестность, зависть, жадность, страх, лень, ненависть, эгоизм, нетерпеливость, безответственность</p>	<p>Как я могу исправить эти недостатки?</p> <p>Определите к чему вам стоит стремиться: смирение, доверие, близость, честность, удовольствие, щедрость, любовь, бесстрашие, смелость, упорство, прощение, бескорыстие, терпение, ответственность</p>
<p>Мистер Браун (обида)</p>	<p>Его внимание к моей жене. Рассказал жене о моей любовнице. Браун может получить мою работу в офисе.</p>	<p>Сексуальные отношения Самооценка Амбиции Собственность Безопасность</p>	<p>Гнев / обида Нечестность и неверность Похоть Гордыня, Эгоизм Корысть Ревность и Подозрения Безответственность Страх...</p>	<p>Любовь и прощение Честность и верность Близость, Смирение, Бескорыстие, Полезность другим, Доверие, Ответственность Вера, Мужество</p>

<p>Миссис Джонс (обида)</p>	<p>Она дура - относилась ко мне свысока. Она заставила своего мужа лечиться из-за выпивки. Он мой друг. Она сплетница.</p>	<p>Личные отношения Самооценка</p>	<p><i>Гнев / обида Гордыня Ревность и Подозрения Нетерпимость, Эгоизм, Безответственность, Страх...</i></p>	<p><i>Любовь и прощение Смирение Доверие Толерантность, Бескорыстие Ответственность, Вера, Мужество</i></p>
<p>Мой работодатель (обида)</p>	<p>Неблагодарный - Несправедливый - Чрезмерный - Угрожает увольнением из-за пьянки и перерасхода</p>	<p>Самооценка Собственность Амбиции, Безопасность</p>	<p><i>Гнев / обида Гордыня Нечестность, Кража Жадность, Лень Эгоизм Корысть Безответственность, Страх...</i></p>	<p><i>Любовь и прощение Смирение Честность и возмещение Щедрость, Активность, Исполнительность Бескорыстие Полезность другим, Ответственность Вера, Мужество</i></p>
<p>Моя жена (обида)</p>	<p>Не понимает меня и придирается. Ей нравится Браун. Хочет переписать дом на свое имя.</p>	<p>Личные отношения Сексуальные отношения Безопасность</p>	<p><i>Гнев / обида Гордыня Ревность, Подозрительность Нечестность, Неверность, Безответственность, Страх...</i></p>	<p><i>Любовь и прощение Смирение Доверие Честность, Верность Ответственность, Вера, Мужество</i></p>

СТРАХИ: Обычно мы излагали все также четко, как описано в этом примере:

Колонка 1	Колонка 2	Колонка 3	Колонка 4 (блоки)	Колонка 5 (сила)
<p>Люди, Учреждения, принципы.</p> <p>Кого или что я боюсь?</p> <p>Что я боюсь потерять или не получить?</p>	<p>Причина</p> <p>Почему я боюсь?</p>	<p>Это затрагивает, угрожает, вредит или мешает моей...</p> <p>самооценке, безопасности, амбициям, собственности, отношениям (включая секс)</p>	<p>Где я виноват? В чем моя вина? Какие мои ошибки?</p> <p>Определите дефекты характера, недостатки, блоки, такие как: гордыня, ревность, похоть, нечестность, зависть, жадность, страх, лень, ненависть, эгоизм, нетерпеливость, безответственность</p>	<p>Что мне нужно было сделать вместо этого?</p> <p>Определите к чему вам стоит стремиться: смирение, доверие, близость, честность, удовольствие, щедрость, любовь, бесстрашие, смелость, упорство, прощение, бескорыстие, терпение, ответственность</p>
<p>Страх потери контроля</p>	<p><i>Другие люди совершают ошибки и некомпетентны. Если я хочу, чтобы что-то было сделано правильно, я должен сделать это сам.</i></p>	<p><i>Самооценка Безопасность Амбиции Кошелек Деловым отношениям</i></p>	<p><i>Высокомерие Нетерпимость Невнимание к другим Травля, преследование Эгоизм Корысть Зависть, ревность, Недоверие, Подозрительность Безответственность Страх ...(чего)</i></p>	<p><i>Смирение Терпимость, Принятие Внимательность к другим Доброта и Вежливость Бескорыстие Помощь другим Доверие Ответственность Вера и Мужество</i></p>
<p>Страх отвержения</p>	<p><i>Моих родителей никогда не было рядом. Моя жена оставила меня. Когда люди отвергают меня, мне очень больно. Мне кажется, я не нравлюсь людям.</i></p>	<p><i>Самооценка Безопасность Амбиции Кошелек Отношения Секс</i></p>	<p><i>Гордыня Ненависть к себе Корыстные мотивы: центр внимания, признание/ одобрение Безответственность-угодничество и мученичество Нечестность Подозрительность Страх быть одному</i></p>	<p><i>Смирение Бескорыстие Помощь другим: давать другим признание Быть ответственным за себя и перед другими. Честность Доверие Вера и Мужество</i></p>

Поступки, причинившие вред: (включая секс) Обычно мы излагали все также четко, как описано в этом примере:

Колонка 1	Колонка 2	Колонка 3	Колонка 4 (блоки)	Колонка 5 (сила)
-----------	-----------	-----------	-------------------	------------------

<p>Люди, Учреждения, принципы.</p> <p>Кому я причинил вред?</p>	<p>Каким образом я нанес им вред? Что я необоснованно вызвал?</p> <p>Ревность? Подозрительность? Горечь?</p>	<p>На что я повлиял? Чему я угрожал? Во что я вмешался и чему я нанес вред?</p> <p>Самооценке, безопасности, амбициям, собственности, отношениям (включая секс)?</p>	<p>Где я виноват? В чем моя вина? Какие мои ошибки?</p> <p><i>Определите дефекты характера, недостатки, блоки, такие как: гордыня, ревность, похоть, нечестность, зависть, жадность, страх, лень, ненависть, эгоизм, нетерпеливость, безответственность</i></p>	<p>Что мне нужно было сделать вместо этого? Как мне можно исправить ситуацию?</p> <p><i>Определите к чему вам стоит стремиться: смирение, доверие, близость, честность, удовольствие, щедрость, любовь, бесстрашие, смелость, упорство, прощение, бескорыстие, терпение, ответственность</i></p>
<p><i>Супруга (сексуальное поведение, причиняющее вред)</i></p>	<p><i>У меня был роман на стороне. Я неоправданно вызвал ревность, обиду, недоверие. Она чувствовала себя недостаточно хорошей.</i></p>	<p><i>Самооценка Сексуальные отношения Безопасность Амбиции Кошелек</i></p>	<p><i>Гордыня Похоть Неверность, нечестность Эгоизм Корысть Невнимательность к другим Безответственность Страх не получить секс</i></p>	<p><i>Смирение Близость Честность, Верность Бескорыстие Помощь другим Внимательность к другим Ответственность Вера, Мужество</i></p>
<p><i>Работодатель (поведение, причинившее вред)</i></p>	<p><i>Совершил перерасход, оклеветал имя. Неоправданно вызвал гнев, возмущение и потерю денег</i></p>	<p><i>Собственность Самооценка Бизнес отношения</i></p>	<p><i>Нечестность, Кража Эгоизм Корысть Клевета Гнев / Обида Жадность Страх не получить достаточно</i></p>	<p><i>Честность, Возмещение Бескорыстие Помощь и полезность другим Хорошо отзываться о других людях Прощение Щедрость Вера, Мужество</i></p>

Шаг 5. Признали перед Богом, перед собой и другим человеком истинную природу своих недостатков (Колонка 4) (57) (Правильно понять себя)

Что делать дальше, после проведения личной инвентаризации? Мы пытались получить новый взгляд на жизнь, новые взаимоотношения с нашим Творцом и выявить препятствия на нашем пути (Колонка 4). Мы признали определенные дефекты (Колонка 4); мы примерно обозначили, в чем заключаются наши неприятности; Затем, мы вскрыли наши проблемы с помощью личной инвентаризации (Колонка 4). Теперь пора от них избавиться. Это требует действий с нашей стороны, что по завершению будет означать, что мы признали перед Богом, собой и другим человеком, истинную природу наших недостатков (Колонка 4). Это подводит нас к Пятому шагу программы выздоровления ...

Возможно это нелегко сделать - особенно обсудить свои недостатки (Колонка 4) с другим человеком Если мы пропустим этот жизненно важный шаг, мы не сможем преодолеть пьянство (*употребление, должничество*). (70) Мы должны быть полностью честными хотя бы с одним человеком, если мы надеемся жить долго и счастливо в этом мире. Совершенно обоснованным и естественным будет хорошо подумать, прежде чем выбрать лицо или лиц, с кем мы продедаем этот интимный и конфиденциальный шаг. Те из нас, кто принадлежит к религиозной конфессии, которая требует исповеди, должны и конечно захотят обратиться к уполномоченному лицу, в чьи служебные обязанности входит их принять (уголовные дела – ищи юриста; психически-эмоциональные вопросы - психолога, медицинские вопросы - обратись к врачу, финансовые вопросы - к бухгалтеру/юристу/ финансовому советнику; нравственные вопросы – ищи духовного советника / спонсора). Эту часть нашей истории мы рассказываем тому, кто ее поймет и кому это не причинит вреда. (71)

Инструкция 5-го шага

... нужно правильно выбрать человека. Важно, чтобы он мог сохранить конфиденциальность, чтобы он полностью понимал и одобрял то, к чему мы идем; чтобы он не пытался переубедить нас. Мы не откладываем разговор, когда мы решили, кто будет слушать нашу историю. У нас есть написанная инвентаризация и мы готовы к долгой беседе ... Мы отодвигаем в сторону свою гордость и приступаем, освещая каждый дефект характера (Колонка 4), каждый темный закоулок прошлого (*Готовы ли вы это сделать - да-нет?*). (72)

Обещания 5-го шага

Как только мы сделаем этот шаг, ничего не утаив, мы будем в восторге. Мы сможем смотреть миру в глаза. Мы сможем быть наедине в идеальном покое и легкости. Наши страхи оставят нас. Мы начнем чувствовать близость нашего Творца. Ранее, возможно, мы имели определенные духовные взгляды, а сейчас мы начинаем приобретать духовный опыт. Часто будет появляться ощущение, что проблема с выпивкой (*употреблением, должничеством*) исчезла. Мы чувствуем, что находимся на Широким Пути, идя рука об руку с Духом Вселенной. (с. 73)

Мой список инвентаризации нравственных ценностей

Своеволие (Колонка 4) Шаг 4 и 5

(БЕССИЛИЕ) Пути Эгоизма

Божья воля (колонка 5) Шаг 8 и 9

(СИЛА) ... да исполню я волю Твою всегда

Моя вина, блоки, недостатки характера

Духовные принципы, к которым стоит стремиться ...

- Гордыня, Высокомерие, Самолюбие
- Ревность, Недоверие, Подозрительность
- Зависть
- Эгоизм
- Своекорыстие
- Нечестность, Воровство, Ложь

- Нетерпимость, Невнимательность
- Жадность
- Похоть, Неверность, Распутство
- Ненависть, Гнев, Возмущение
- Праздность, Лень, Пустая трата времени
- Нетерпеливость
- Страх... (потерять контроль, отвержения и т.д.)
- Безответственность, Обвинения, Потакательство, Мученичество
- Вульгарная речь, Аморальное мышление
- Сплетни, Клевета
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

(Мое резюме как не выздоравливающего алкоголика / зависимого)

- Смирение
- Доверие
- Удовлетворенность жизнью
- Бескорыстие
- Помощь людям
- Честность, Порядочность, Возмещение ущерба
- Толерантность, Принятие, Тактичность
- Щедрость
- Близость, Верность, Целомудрие
- Прощение, Любовь
- Активность, Стремление, Безотлагательность/Своевременность
- Терпение
- Вера, Мужество
- Ответственность за себя / перед другими
- Чистота, Доброта
- Радоваться успехам других
- _____
- _____
- _____
- _____

(Моя должностная инструкция на работе у Бога)

Шаг 6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты характера (Колонка 4) (57) (Работая с Богом)

Вернувшись домой, мы находим место, где мы можем побыть в тишине в течение часа, тщательно просматривая (*медитируя и размышляя*) о том, что мы сделали (*Все 5 Колонок*). (с.73)

Основательно ли мы сделали свою работу? (*Да-нет?*) Все ли камни на своих местах? (*Шаги1-5*)? (*Да-нет?*) Не поскупились ли мы на цемент для фундамента? (*Да-нет?*) Не пытались ли мы делать раствор без песка? (*Да-нет?*) Если мы довольны своими ответами, тогда посмотрим на Шаг Шестой. (73)

Инструкция 6-го шага

Мы точно поняли, что готовность является ключевым принципом. Готовы ли мы сейчас позволить Богу избавить нас от дефектов характера (*Колонка 4*), которые, по нашему мнению, мешают нам жить? (с. 74) (*Видите ли вы, как в вашей жизни бесполезна, смертельна и разрушительна Колонка 4 (да-нет?)*)

Может ли Бог теперь забрать их все (*Колонка 4*) - все до единого? (с. 74) (*Готовы ли вы, чтобы Бог устранил все ваши дефекты характера - да-нет?*)

Если мы оспариваем свои дефекты характера – ПОЗДРАВЛЯЕМ! Они так и останутся с вами!

Если мы все еще цепляемся за то (*Колонка 4*), что мы не можем отпустить, мы просим Бога помочь нам обрести готовность. (с.74)

Когда вы сможете ответить "да", тогда вы сделали Шестой Шаг.

**Шаг 7. Смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков (Колонка 4).
(57) (Работая с Богом)**

Инструкция 7-го шага (Каждый вечер перед сном– готовы ли вы это делать - Да- нет?)

Когда готовы, мы говорим примерно следующее:

«Мой Создатель, я готов чтобы Ты принял меня со всем что во мне есть, хорошим и плохим. Я молюсь, чтобы Ты освободил меня от каждого дефекта моего характера ...

(Перечислите недостатки характера из Колонки 4. Например, «Боже, пожалуйста, устрани мою нечестность, обиду, эгоизм, страх ...»)

... которые мешают мне быть полезным Тебе и другим. Дай мне силу ...

(перечислите принципы из Колонки 5, к которым нужно стремиться ... «Боже, укрепи мою честность, способность прощать, бескорыстие и любовь ...»)

... когда я выйду отсюда, выполнять Волю Твою»

Так мы сделали Седьмой Шаг.

Шаг 8. Составили список всех людей, кому мы причинили вред и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб. (57) (Работая с другими)

Теперь пришла пора действовать, иначе мы обнаружим, что «Вера без действий мертва». Давайте посмотрим на Шаги Восьмой и Девятый. У нас есть список всех людей, кому (Колонка 1) мы причинили вред и кому готовы возместить ущерб (да-нет?). Мы создали этот список во время инвентаризации (да-нет?). (74)

<p>(Шаг 8) Список лиц и учреждений (Колонка 1), кому я причинил вред и кому я должен возместить прямой ущерб? К чему привело (Колонка 4) мое поведение (Колонка 2)? Как я навредил им? (Колонка 3)</p>	<p>(Шаг 9) Как мне следовало поступить иначе (Колонка 5)? Что мне нужно сделать, чтобы исправить прошлое? Какие мои поступки и поведение убедят их больше, чем слова?</p>
<p><i>Например: Супруга (Мое поведение в отношениях с ней) (Колонка 1) Неверность, нечестность, невнимательность, эгоизм, корыстолюбие. (Колонка 4) Я повлиял на ее самооценку и сексуальные отношения. (Колонка 3) Я вызвал горечь, ревность, обиду и ощущение неполноценности (Колонка 2 - вред, причиненный другим).</i></p>	<p><i>Проявите благодарность и уважение к супруге, будучи верным, честным, бескорыстным и полезным. Я буду практиковать близость и буду внимательным к потребностям и желаниям супруги. Я буду проводить больше времени с женой. Я буду практиковать эти принципы на постоянной основе. Я спрошу ее, что еще я могу сделать, чтобы исправить то, что я натворил.</i></p>
<p><i>Например: Бывший работодатель (Колонка 1) Я был взбешен, возмущен и оскорблял словами. Я был нечестен. Я оклеветал его имя. Я украл у этого человека. (Колонка 4) Я нанес вред его собственности, отношениям и безопасности. (Колонка 3) Я вызвал чувство негодования и потерю денег (Колонка 2 - вред, причиненный другим).</i></p>	<p><i>Я прощу этого человека. Я признаю все свои неправильные поступки и возьму то, что я украл. Я перестану плохо говорить о нем и буду хорошо отзываться о нем перед другими. Я спрошу Работодателя, что еще я могу сделать, чтобы исправить то, что я натворил.</i></p>

Шаг 9. Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
(57) *(Работая с другими)*

Иногда мы слышим, как алкоголики (*зависимые*) говорят, что единственное, что *им* нужно делать - это оставаться трезвыми (*чистыми*). Несомненно, *они* должны оставаться трезвыми (*чистыми*), иначе у *них* не будет дома. Но им еще далеко до того, чтобы возместить ущерб тем, к кому они годами ужасно относились. Правило гласит: мы должны быть требовательными к себе, но всегда внимательными к другим.

Мы провели тщательную самооценку.^{шаг 4} (*да-нет?*). А теперь мы идем к людям и возмещаем ущерб, причиненный в прошлом. Мы стараемся вымести мусор (*причиненный вред*), который накопился в результате наших попыток жить в своеволии и самостоятельно всем управлять. Если у нас нет готовности это сделать, мы просим Бога, чтобы она появилась. Помните, в начале мы договорились, что пойдем на все, чтобы победить алкоголь (*зависимость*). (74)

Пункт 1 - Обиды (Resentments)

Вероятно, у нас еще есть некоторые опасения (*да-нет?*)... Перед нами может встать вопрос о том, как подойти к *человеку*, которого мы ненавидим. Возможно, *он* причинил нам больше вреда, чем мы *ему* и хотя наше отношение к *нему* стало лучше, мы все еще не очень хотим признавать свои ошибки (*Колонка 4*). Тем не менее мы сдерживаем себя, общаясь с человеком, который нам не нравится. Мы идем к нему с настроением помощи и прощения (*Колонка 5*), признавая свои прежние негативные чувства и выражая наше сожаление (*Колонка 4*). Ни при каких условиях не критикуем этого человека и не спорим ... Мы пришли, чтобы подмести свою сторону улицы ... *Его* недостатки (*Колонка 2*) не обсуждаются. Мы сосредотачиваемся на своих (*Колонка 4*). (74)

Молитва прощения злости/обиды

Мы двигались в следующем направлении: Мы поняли, что люди (*Колонка 1*), которые оскорбили нас, возможно, были духовно больны (*согласны ли вы - да-нет?*). Хотя нам не нравились их симптомы (*Колонка 2*) и то, как они поступали с нами (*Колонка 3*), они, как и мы, тоже были больны (*согласны ли вы - да-нет?*). Мы попросили Бога помочь нам проявить ту самую толерантность, сострадание и терпение (*Колонка 5*), которые мы бы с радостью проявили к больному другу. Когда человек оскорблял нас, мы говорили себе: «Это больной человек. Как я могу быть полезным (*Колонка 5*) этому человеку? Боже, избавь меня от гнева. Да будет воля Твоя».

Пункт 2 - Деньги (обратись к бухгалтеру или юристу)

Большинство алкоголиков (*зависимых*) должны деньги (*да-нет?*). Мы не избегаем своих кредиторов ... Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, независимо от того, на что нам придется пойти, иначе мы можем запить (*употребить*), если у нас будет страх встретиться с ними. (76)

Пункт 3 - Уголовные преступления (обратись к юристу)

Возможно, мы совершили уголовное преступление, за которое могли бы сесть в тюрьму, если бы это стало известно правоохранительным органам (*да-нет?*)... Хотя эти возмещения могут иметь множество форм (*Колонка 5*), существуют общие принципы, которые мы считаем руководящими. Напомнив себе, что мы решили пойти на все (*следуя рецепту*), чтобы найти духовный опыт, мы просим, чтобы нам была дана сила и руководство, чтобы поступить правильно (*Колонка 5*), независимо от того, какие последствия могут быть лично для нас. Мы можем потерять работу или деловую репутацию, нам может грозить тюремное заключение, но мы готовы. Мы должны быть готовы. Мы не должны уклоняться ни от чего. (76)

Молитва избавления от страха

Вместо этого мы даем *Богу* возможность продемонстрировать (*Колонка 5*) через нас то, на что *Он* способен. Мы просим *Бога* устранить наш страх и направить наше внимание на то, какими *Он* хотел бы нас видеть (*Колонка 5*). Сразу же мы начинаем преодолевать страх.

Пункт 4 - сексуальные отношения

Вполне вероятно, что у нас есть семейные проблемы (*да-нет?*). Возможно, мы имеем отношения на стороне, которые бы нам не хотелось афишировать. (78)

Молитва о возмещении сексуального вреда

Мы попросили Бога сформировать наши идеалы (*Колонка 5*) и помочь нам жить в соответствии с ними ... В медитации мы спрашиваем Бога, как мы должны поступить в каждой конкретной ситуации. Правильный ответ придет, если мы действительно этого хотим ... Мы искренне молимся, чтобы сформировать правильный идеал (*Колонка 5*), о руководстве в каждой сомнительной ситуации, о здравомыслии и о силе поступать правильно. Если вопросы секса вызывают у нас сильное беспокойство, мы стараемся еще больше помогать другим. Мы думаем о потребностях людей и

трудимся на их благо. Это отвлекает нас от самих себя. Это успокаивает неумное влечение к отношениям, в то время как поддаться ему будет означать душевную боль.

Инструкция 9-го шага

Прежде чем приступить к решительному действию, которое может затронуть других, мы получаем их согласие. Если мы получили согласие, проконсультировались с другими (*уголовные дела - с юристом; психически-эмоциональные вопросы - с психологом, медицинские вопросы - с врачом, финансовые вопросы - с бухгалтером или юристом; нравственные вопросы - пастырем / спонсором*), попросили Бога о помощи и наметили решительные шаги, то мы не должны уклоняться от этого пути. (80)

Да, впереди длительный период преобразований. Мы должны взять на себя инициативу. Покаянные речи и невразумительные речи не оплатят всех счетов... Духовная жизнь - это не теория. Мы должны жить ею ... Наше поведение (*Колонка 5*) убедит их больше, чем наши слова. Надо помнить, что десять-двадцать лет пьянства (*зависимости, должничества*) из любого сделали бы скептика.

Могут быть и проступки, которые нам никогда не удастся и справиться. Они не должны беспокоить нас, если мы честно признаемся в том, что загладили бы свою вину, если бы нам предоставился для этого случай. Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать откровенные письма. В некоторых случаях может быть веская причина для того, чтобы отложить это на потом. Но мы не затягиваем, если это зависит только от нас. Мы должны быть рассудительными, тактичными, внимательными и смиренными, учитывая интересы других людей (*Колонка 5*), но при этом не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними (*Колонка 4*). Бог, помогает нам прочно стоять на ногах; мы не должны ни перед кем ползать и унижаться. (81)

Обещания 9-го шага

Если мы старательны на этом этапе^{Шаг 8,9} нашего развития, то мы будем удивлены еще до того, как пройдем половину пути. Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о прошлом и вместе с тем не захотим полностью забыть о нем. Мы узнаем, что такое душевный покой и познаем мир в сердце. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. Исчезнут ощущение ненужности и жалости к себе. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма. Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии. Мы интуитивно будем

знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали. Внезапно мы осознаем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сделать для себя сами. *(Хочешь ли ты иметь такой опыт в своей жизни - да-нет?)* (81)

Шаг 10. Продолжали делать личную инвентаризацию, и когда мы были неправы, сразу признавали это. (57)

Десятый Шаг предлагает нам продолжать личную инвентаризацию^{Шаг 4} и продолжать исправлять любые новые ошибки^{Шаги 8,9}, шагая дальше *(готовы ли вы это делать - да-нет?)*. Мы решительно приступили к энергичным действиям после того, как мы навели порядок в прошлом^{Шаг 9} *(готовы ли вы это делать - да-нет?)*. Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – развивать осознанность и повышать эффективность наших действий. Это не произойдет за одну ночь. Это должно продолжаться всю нашу жизнь. Продолжайте наблюдать за эгоизмом, нечестностью, обидами и страхом^{Шаг 4}. Когда они проявляются, мы сразу просим Бога устранить их^{Шаги 3,7}. Мы немедленно обсуждаем их с кем-то^{Шаг 5} и незамедлительно возмещаем ущерб^{Шаг 8,9}, если мы причинили его кому-то. Затем мы решительно направляем мысли на того, кому мы можем помочь^{Шаг 12}. Правило нашей жизни – это любовь и терпимость *(Колонка 5)* к другим. (81)

Обещания 10-го шага (Описание выздоравливающего алкоголика/зависимого/ должника)

Мы перестали бороться с кем-либо или чем-либо, даже с алкоголем *(зависимостью, должничеством)*. Потому что к этому времени здравомыслие вернется. Нас редко будет интересовать алкоголь *(зависимость)*. Если возникнет соблазн, мы отпрянем от него как от огня. Мы реагируем адекватно и здравомысленно, а затем обнаруживаем, что это начинает происходить машинально. Мы увидим, что наше новое отношение к спиртному *(наркотикам, должничеству, недозарабатыванию, обсессивно-компульсивному поведению)* было дано нам без всякой мысли или усилий с нашей стороны. Это просто приходит! В этом и заключается чудо. Мы ни с чем не боремся, и в то же время не пытаемся избежать соблазнов. Мы чувствуем, что оказались в нейтральной позиции – в безопасности и под защитой. Мы даже не давали никаких обещаний ни себе, ни другим. Вместо этого проблема была устранена. Она больше не существует для нас. Мы не слишком самоуверенны, но мы и не испуганы. Именно так мы реагируем, когда поддерживаем себя в хорошей духовной форме. (82)

My Daily (Step 10) Personal Inventory

Помехи, которые мы отслеживаем: Проверь свой каждый день на: СВОЕВОЛИЕ (Колонка 4) <i>БЕССИЛИЕ</i>	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1. Обида							
2. Гордыня, Высокомерие, Ненависть к себе							
3. Зависть							
4. Ревность, Недоверие, Подозрительность							
5. Нечестность, Ложь, Преувеличение, Кража							
6. Эгоизм, Эгоцентризм, Свокорыстие							
7. Лень, Уныние, Откладывание на потом							
8. Необдуманность, Нетерпимость							
9. Похоть, Неверность, Распутность							
10. Аморальное мышление, Вульгарные речи							
11. Ненависть, Ярость, Гнев, Раздражительность							
12. Жадность (деньги), Обжорство (еда)							
13. Клевета, Сплетни, Злословие							
14. Нетерпение							
15. Страх... (что)							
Положительные качества, к которым нам стоит стремиться: Проверь свой каждый день на: Божью Волю (Колонка 5) <i>СИЛА</i>	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1. Прощение							
2. Смирение							
3. Удовлетворенность							
4. Доверие							
5. Честность							
6. Бескорыстие							
7. Активность, Рвение, Своевременность							

8. Терпимость, Принятие							
9. Близость, Верность, Целомудрие							
10. Чистота							
11. Любовь, Доброта							
12. Щедрость							
13. Хвалить других, искать в людях хорошее							
14. Терпение							
15. Вера, Мужество							

11 Шаг. Мы стремились с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, как каждый из нас понимал Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе ее исполнить. (58)

Шаг одиннадцатый предлагает молитву (*разговор с Богом*) и медитацию (*слушание Бога*). (83) (*Готовы ли вы это сделать – да-нет?*)

Инструкция 11-го шага

Вечером

Когда вечером мы отходим ко сну, мы конструктивно пересматриваем свой день. Где мы были обижены, эгоистичны, нечестны, или напуганы? Шаг 10 Не следует ли нам извиниться? Шаги 8,9 Не скрыли ли мы в себе нечто такое, что должны были сразу обсудить с другим человеком? Шаг 5 Были ли мы ко всем добрыми и любящими? Что мы могли бы сделать лучше? Думали ли мы преимущественно о себе? Или мы думали о том, что могли бы сделать для других, о том, чтобы мы могли внести в общее течение жизни? Шаг 12 Однако мы должны быть осторожными, чтобы не впасть в тревогу, сожаление или болезненные размышления (*Колонка 4*), потому что это уменьшит нашу полезность для других Шаг 12. Пересмотрев свой день, мы просим прощения у Бога Шаг 7 и спрашиваем, что мы можем сделать, чтобы исправить это Шаги 8,9. (83)

Утром

Проснувшись, давайте подумаем о предстоящих двадцати четырех часах. Мы рассматриваем свои планы на день (*Колонка 5*). Прежде, чем мы начнем свой день, мы просим Бога направить наши мысли в нужное русло^{Шаг 3}, особенно просим, чтобы в них не было жалости к себе, нечестных или корыстолюбивых побуждений (*Колонка 4*)^{Шаг 10}. После этого мы можем смело применять свои умственные способности, потому что, в конце концов, Бог дал нам разум, чтобы им пользоваться. Ход наших мыслей будет перенесен на более высокий уровень (*Колонка 5*), когда наше мышление очистится от ложных мотивов (*Колонка 4*). (83)

В течение дня

Обдумывая свой день, мы можем столкнуться с нерешительностью. Нам может быть трудно определить, какой путь выбрать. Здесь мы просим у Бога вдохновения, интуитивного мышления или решения. Мы расслабляемся и

не напрягаемся. Мы не боремся. Мы будем часто удивляться, как приходят верные ответы, когда мы практикуем это какое-то время. (84)

Тест на своеволие: Является ли это нечестным, обидным, эгоистичным или преисполненным страха? (требуется только 1 недостаток)

Тест на волю Бога: Является ли это честным, чистым, бескорыстным и любящим? (должно отвечать всем 4 принципам).

Обычно мы заканчиваем время медитации молитвой, в которой просим, чтобы нам было показано в течение дня, каким должен быть наш следующий шаг (*Колонка 5*) и чтобы нам было дано все, что нам нужно для решения таких проблем. Особенно просим освободить нас от своеволия (*Колонка 4*) и отслеживаем, что мы ничего не просим только для себя. Однако, мы можем просить для себя, если это поможет другим. Мы тщательно следим, за тем, чтобы никогда не молиться о собственных эгоистичных целях. Многие из нас потратили так много времени, но это не работает. (84)

Обещания 11-го шага

В течении дня, когда мы взволнованы или сомневаемся, мы останавливаемся и просим о правильной мысли или действии. Мы постоянно напоминаем себе, что больше не управляем шоу, ежедневно смиренно говоря себе по нескольку раз: «Да будет воля Твоя» (*Колонка 5*).

Тогда нам гораздо меньше угрожают волнение, страх, гнев, беспокойство, жалость к себе или неверные решения (*Колонка 4*). Мы становимся гораздо эффективнее. Мы не устаем так быстро, потому что не сжигаем энергию безрассудно, как мы это делали, пытаясь устроить жизнь так, чтобы она нас удовлетворяла. Это работает - действительно работает. (84)

Шаг 12. Испытав духовное пробуждение, в результате этих шагов, мы пытались донести эту весть до алкоголиков (*должников, недозарабатывающих*) и применять эти принципы во всех своих делах. (58)

Практический опыт показывает, что ничто так не обеспечивает иммунитет от употребления алкоголя (*должничества*), как интенсивная работа с другими алкоголиками (*зависимыми, должниками*). Это работает, когда другие методы не помогают. Это наша двенадцатая рекомендация: Несите эту весть другим алкоголикам (*зависимым, должникам*)! (*Готовы ли вы это делать - да-нет?*) Вы можете помочь тогда, когда никто другой не может. Вы можете получить их доверие, когда другим не удастся. Помните, что они тяжело больны. (86)

Считается доказанным, что один алкоголик (*должник*) может повлиять на другого так, как ни один не алкоголик (*не должник*) не сможет. Также отмечается, что интенсивная

работа одного алкоголика (*должника*) с другим, жизненно важна для стабильного выздоровления.

... Вскоре я обнаружил, что когда все другие меры не помогали, работа с другим алкоголиком (*должником*) могла спасти день.

... брокер настойчиво работал со многими алкоголиками (*зависимыми*) над теорией, что только алкоголик (*зависимый*) может помочь алкоголику (*зависимому*), но ему удалось только самому остаться трезвым (*чистым*). Он вдруг понял, что для того, чтобы спасти себя, он должен передать эту весть другому алкоголику (*зависимому*).

Мы выздоровели и обрели силы помогать другим.

Но если вы сбились с пути, вам лучше работать с другим алкоголиком (*должником*).

Обещания 12-го шага

Жизнь приобретет новый смысл. Наблюдать за тем, как люди выздоравливают, видеть, как они помогают другим, наблюдать как одиночество исчезает, видеть, как растет общество вокруг вас, иметь множество друзей - это опыт, который вы не должны упустить. Мы знаем, что вы не захотите его упустить. Частые контакты с новичками и друг с другом - это яркие моменты нашей жизни. (86)

Итог

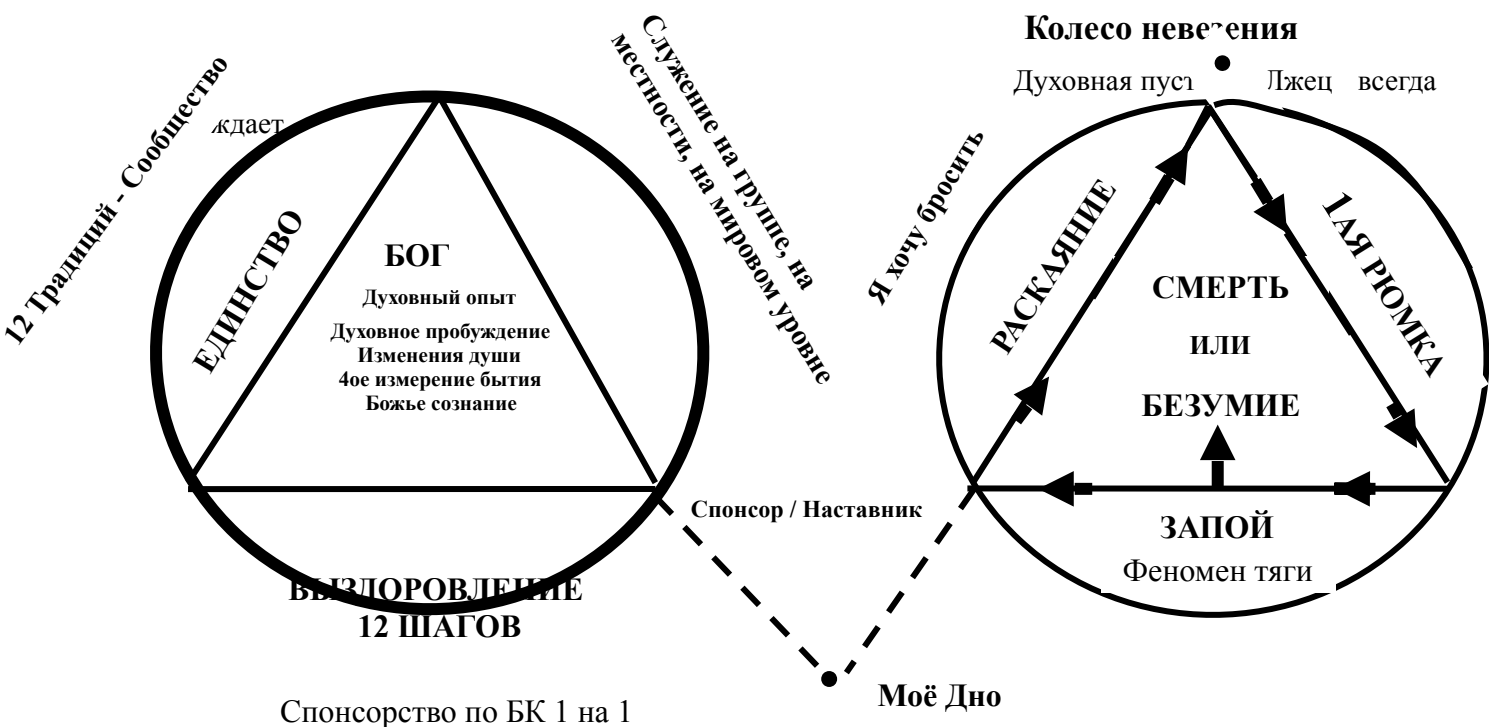
Достаточно легко отказаться от выполнения духовной программы и почивать на лаврах. В таком случае мы подвергаемся опасности, потому что алкоголь (*должничество*) - коварный враг. Мы не вылечились от алкоголизма (*должничества*). То, что мы на самом деле имеем – это ежедневная отсрочка при условии поддержания нашего духовного состояния. Каждый день мы должны приносить видение Божьей воли во все наши действия. «Как я могу лучше всего служить Тебе, да будет воля Твоя (а не моя)». Это те мысли (*Колонка 5*), на которых мы должны быть постоянно сфокусированы. В этом направлении мы можем реализовывать свою силу воли сколько угодно. Это правильное использование воли. (82)

Таким образом мы растем. Это под силу и вам, даже если вы – только один человек с книгой (*Большая книга AA*) в руке. Мы верим и надеемся, что она содержит все, что

вам нужно для того, чтобы начать. Мы знаем, что вы думаете. Вы говорите себе: "Я раздражен и одинок. Я не смогу этого сделать". Но вы сможете. Вы забыли, что только что подключились к источнику силы, гораздо более могущественной, чем вы сами. Для того, чтобы с такой поддержкой сделать то же, что сделали мы, нужны только желание, терпение и труд.

Помните, что **СЛУЖЕНИЕ** *выздоровление от, казалось бы, безнадежного*
состояния души и тела *возможно, путем ежедневной работы по*
Двенадцати Шагам, как *это указано в Большой Книге Анонимных*
Алкоголиков. Впереди еще *много работы, и это только начало.*
Остерегайтесь, чтобы не стать дерзким и ленивым. Верьте Богу, Чистите
дом, Помогите другим.

Приложение 1



Приложение 2

Принципы ответственности/ подотчетности

	ЗА СЕБЯ	ПЕРЕД ДРУГИМИ
ОТВЕТСТВЕННЫЙ Ответственный перед другими Деятельный Сосредоточенный Лидер Практичный Любящий Независимый\Взаимозависимый	Я несу ответственность ЗА себя: МОИ мысли/мышление МОИ чувства/эмоции МОИ действия/ поступки	Я несу ответственность ПЕРЕД другими: Быть эффективным спонсором, наставником, лидером учителем, родителем, супругом, работодателем, другом, партнером, доверенным служителем
БЕЗОТВЕТСТВЕННЫЙ Безответственный перед другими Ведомый Не сосредоточенный Жертва Дисфункциональный Нерешительный Созависимый	Я обвиняю других в том, как я думаю, чувствую, поступаю: «ТЫ» заставил меня так думать! «ТЫ» причинил мне боль! «ТЫ» меня смутил! «ТЫ» заставил меня это сделать!	Я беру ответственность за других: Я пытаюсь изменить чужие мысли, чувства, действия: угождая перед другими людьми, поддерживая, защищая, микроуправляя, манипулируя, чрезмерный контролируя, мученичеством и издевательствами

Когда я безответственен за себя или перед другими, результатом всегда будет обида!

Приложение 3

СИЛА: Мне нужно было найти Силу более могущественную, которая помогла бы мне решить мою проблему			
Ты, я и Бог			9 Шаг Принципы возмещения ущерба

	ЛЮБОВЬ	Физически - расслаблен Эмоционально - спокоен Душевно - умиротворен Духовно - собран	Терпеливый Ответственный Деятельный Открытый Щедрый Удовлетворен Доверяющий Смирение Помогаю другим Бескорыстен Прощение Честен	Я максимально полезен Богу и своим друзьям Я делаю духовный прогресс Я выздоровел от, казалось, безнадежного состояния ума и тела
3 Шаг Решение	Мое мышление	Мои чувства	Мои действия	Моя жизнь
Я Я Я Я	Страх Я всегда боюсь не получить то, что хочу и потерять то, что имею	Боль и опасения Самооценка Деньги Безопасность Амбиции Отношения Секс	Нечестность Обида/Гнев/ Ненависть Эгоизм Своекорыстие Высокомерие/ Самоуничижение Ревность/ Подозрение Злость Жадность Похоть Лень Безответственность Нетерпение	Я причиняю боль себе Я наношу вред другим Я пью, употребляю, одалживаю
Пути эгоизма			Шаги 4 и 5 Нравственная инвентаризация	

НЕТ СИЛЫ: Недостаток силы был моей дилеммой