

Big Book Sponsorship

Програма 12 кроків - путівник по Великій Книзі

Потрібен всього день, щоб вивчити «як це працює» і все життя для практикування!

Ти збираєшся стати Спонсором!

В цьому Путівнику по 12 кроках змінено терміни та фрази, пов'язані з алкоголізмом, для охоплення будь-яких залежностей, таких як наркотики та речовини, що змінюють свідомість, цукор/їжа/переїдання, нікотин, азартні ігри, секс/любов/порнографія, електронні медіа, самонанесення шкоди/каліцтва, анорексія, булімія, перевитрати, збирання непотребу/ховання, емоції, залежність від правил - кожен, безумовно, може доповнити цей список і це вітається. Наш формат цитує 4-те видання книги "Анонімні алкоголіки" - наш основний текст для одужання. Для подальшого вивчення пропонується мати екземпляр «Великої книги» Анонімних Алкоголіків.

Допомога іншим (новачкам) - це фундамент твого виздоровлення. Однієї доброї справи недостатньо (76:3).

Головна мета цієї книги - показати іншим алкоголікам (залежним), як ми одужали. Ми сподіваємося, що для них (новачків) ці сторінки виявляться настільки переконливими, що подальше уточнення не буде необхідним.

Окресліть програму дій (рецепт одужання), пояснюючи як ви провели самооцінку, як виправили своє минуле і чому зараз прагнете бути корисними їм (новачкам). Для них (новачків) важливо усвідомити, що ваша спроба передати це їм відіграє життєво важливу роль у вашому власному одужанні. Насправді вони можуть допомогти вам більше, ніж ви допомагаєте їм. Дайте їм зрозуміти, що вони не зобов'язані перед вами, що ви сподіваєтесь лише на те, що вони намагатимуться допомогти іншим алкоголікам (залежним), коли

вони звільняються від власних труднощів. Вкажіть, що важливо щоб вони ставили добробут інших людей перед своїм власним. (74:1)

Ми сподіваємось, що ніхто не розцінить такі відверті розповіді негативно. Маємо надію, що багато алкоголіків (*залежних*) - чоловіків і жінок, які мають потребу, побачать ці сторінки і ми віримо, що лише через повне розкриття себе та наших проблем вони зможуть сказати: "Так, я теж один з них; я теж повинен отримати те саме". (23:5)

Крок 1. Ми визнали, що ми були безсилими перед алкоголем, що наше життя стало некерованим (46)

Ідентифікація - "Як поділитися ефективною історією "війни".

Повідомлення, яке може зацікавити цих алкоголіків (*залежних*), повинно бути глибоким та вагомим.

Розкажіть їм (*новачкам*) достатньо про свої звички щодо вживання, симптоми та переживання, щоб спонукати їх говорити про себе. (72:1) Розкажіть їм, наскільки розгублені ви були, як нарешті дізналися, що були хворі. Розкажіть їм про боротьбу (*невдалі стратегії*), яку ви вели, щоб припинити вживання. Покажіть їм (*новачкам*) ігри розуму (*як мій розум мене дуристь*), що призводить до першої чарки в запої. (72:2).

Чоловіки і жінки п'ють (*вживають*), по суті, тому що їм подобається ефект (*фізична алергія*), що викликається алкоголем (*залежностями*) (*це ваш досвід - так-ні?*). Ці відчуття настільки невловимі, що, хоча вони визнають, що це шкідливо (*так-ні?*), вони не в змозі, з часом, відрізнити правдиве від фальшивого. Для них їх життя алкоголіка (*залежного*) видається єдино нормальним. Вони неспокійні, роздратовані і невдоволені (*знуджені, пригнічені, тривожні*) допоки вони знову не зможуть відчувати почуття легкості та комфорту (*фізична алергія*), яке виникає відразу після прийняття декількох чарок (*залежностей*), які, як вони бачать, інші можуть вживати без наслідків. Після того, як вони знову піддалися бажанню випити, як це багато хто робить (*це ваш досвід - так-ні?*), виникає тяга (*фізична алергія*), вони проходять через добре відомі стадії запою, каяття, з твердим рішенням більше ніколи не пити (*не вживати*) (*це ваш досвід - так-ні?*). Це повторюється знову і знову (*це ваш досвід - так-*

ні?) і якщо тільки ця людина не переживе повну психічну зміну, дуже мало надії на їх одужання. (Ххiii)

Аналогія: Залежності - це як утоплення чоловіків і жінок. Якщо ми не знайдемо способу тримати наші голови над водою, ми потонемо. Тож ми шукаємо якусь силу, яка утримає нас на плаву. Ми помічаємо, що на поверхні пливуть "колоди". Ці колоди виглядають так, ніби вони здатні утримати наші голови над водою, але коли ми дотягуємось до однієї з цих колод, ми виявляємо, що можемо протриматися лише день, тиждень, місяць, рік, може і довше, але в якийсь момент колоди не спрацьовують як слід, ми сповзаємо і тонемо. "Колоди" найкраще можна описати як "легкі шляхи", "рішення посередині дороги", "півміри" та "людську допомогу".

Мій список Колод: Визнання безсилля: Відмітьте ті стратегії, які не змогли утримати вас постійно тверезими.

☐ сила волі	☐ церква, молитва (віра без зусиль)	☐ добрі дні/погані дні
☐ рішимість, клятви, обіцянки, домовленості	☐ мати спонсора	☐ бути зайнятим
☐ контроль вживання	☐ ходити на зустрічі, 90 зустрічей за 90 днів, «зустрічі допоможуть»	☐ Є гроші/немає грошей
☐ зменшення шкоди, стратегії відшкодування	☐ вчорашній духовний досвід	☐ стратегії пам'яті «запам'ятай коли ...», «думай, думай, думай», «відтворюй запис протягом ...»
☐ погане самопочуття	☐ книги самодопомоги, курси особистого розвитку	☐ в'язниця, позбавлення волі
☐ зловісні попередження лікаря, судді, адвоката, роботодавця	☐ знання щодо одужання	☐ вагомі причини зупинитись, достатньо сильні причини зупинитись, наслідки
☐ зміна оточення, список нагод (причин), уникання людей, місць, речей	☐ читання/вивчення Великої Книги	☐ морально-філософські переконання, репутація, корекція поведінки

☐ консультації, терапія, групова терапія	☐ інтилігентність/освіта	☐ страждання, приниження, жалюгідна деморалізація
☐ детокс, лікувальні центри, курорти, духовні ретрити	☐ емоційні заклики, втручання, погрози, ультиматуми	☐ час тверезості
☐ історії боротьби, страх, жах	☐ позитивне мислення, аффірмації, самозапевнення	☐ фізичні вправи, народна медицина, акупунктура, гіпноз, здорове харчування, вітаміни, піст, чистки
☐ стосунки, друзі, подружжя, діти, сім'я, секс, вагітність	☐ поезія: «Вчора, сьогодні, завтра», «Людина в склянці»	
☐ завести домашню тварину (собака, кіт)	☐ провина, сором, каяття	

Мій список Втрат: Визнання некерованості життя. Відмітьте що ви втратили внаслідок нездатності зупинитись.

☐ час	☐ освіта	☐ відповідальність за себе
☐ сім'я	☐ якість життя	☐ відповідальність перед іншими
☐ подружжя	☐ ліцензія (права, професійна)	☐ дієздатність
☐ діти	☐ інтелект	☐ репутація
☐ друзі	☐ гострий розум	☐ свобода
☐ дім/місце проживання	☐ надія	☐ мораль
☐ гроші	☐ самоповага	☐ емоційна безпека
☐ здоров'я	☐ повага інших	☐ духовність/Бог
☐ безпека	☐ самооцінка	☐ душевний спокій
☐ гігієна	☐ впевненість в собі	☐ розумність
☐ можливості	☐ самовдосконалення	☐ віра
☐ кар'єра, робота, зайнятість	☐ самоконтроль	☐ людяність

Якщо, навіть коли ви щиро бажаєте, виявляється, що ви не можете зовсім кинути пити (*чи щиро ви бажаєте кинути пити чи вживати - так-ні? і, враховуючи ваш список колод, чи були ви в змозі залишитись тверезим - так-ні?*), або коли п'єте (*вживаєте*), ви слабо контролюєте кількість випитого, то ви, ймовірно, алкоголік (*залежний*). (*Чи дійсно ви слабо контролюєте вживання - так-ні?*) Якщо це так, то ви, можливо, страждаєте від хвороби, яку можна подолати лише духовним досвідом. (35:1)

Це ні в якому разі не є повною картиною справжнього алкоголіка (*залежного*), оскільки стилі нашої поведінки різняться. Але цей опис приблизно визначає його (*базуючись на ваших списках колод і втрат - це ви - так-ні?*). (18:1)

Інструкція до Кроку 1 (самодіагностування): Ми дізнались, що musiли повністю визнати самому собі, що є алкоголіками (*залежними*). (*Чи повністю ви визнаєте той факт, що є залежним - так-ні?*) Це - перший крок в одужанні. Ілюзія (*брехня*) про те, що ми є як інші люди, або невдовзі зможемо стати такими, мусить бути розбита. (*Ви переконаний в тому, що ви залежний - так-ні?*) (24:2).

Погані новини: Ми беззахисні перед першою чаркою (*наркотиками*) (*Базуючись на вашому списку колод, чи це ваш досвід - так-ні?*). (19:4) Думка (*брехня*) про те, що одного дня, якимось чином, вони зможуть контролювати і насолоджуватись своєю випивкою (*вживанням*) є нав'язливою ідеєю кожного ненормального пияка (*залежного*). Через якийсь час нам стає тільки гірше і ніяк не краще. Багато хто переслідував цю ідею до воріт божевілля, чи смерті (24:1). (*Базуючись на вашому списку втрат, чи це ваш досвід - так-ні?*)

Тепер ви належним чином озброєні фактами про себе.

Гарні новини: Вирішення є...(20:3). Якщо ви такі самі хворі алкоголіки (*залежні*), якими були ми, ми віримо, що немає половинчатого рішення. Ми були в такому стані, коли життя ставало неможливим (*базуючись на вашому списку втрат, чи стало життя неможливим - так-ні?*) і якщо ми опинялись там, звідки немає виходу з людською допомогою (*базуючись на вашому списку колод, чи може людська допомога допомогти - так-ні?*), то ми мали лише дві альтернативи: одна - іти до гіркого кінця, притупляючи наше

усвідомлення нестерпності ситуації, наскільки можемо; і друга - прийняти духовну допомогу. Саме це ми зробили, бо щиро хотіли і мали намір докласти зусиль (21:1). *(Чи готові ви прийняти духовну допомогу та чи маєте намір докладати зусилля - так-ні?)* ...

і дивно, як це може здатися тим, хто цього не розуміє - як тільки відбулася психічна зміна, та сама людина, яка здавалася приреченою, у якої було стільки проблем, що вони зневірилися коли-небудь вирішити їх, раптом знаходить себе здатною легко контролювати своє бажання випити (*вжити*), і єдине необхідне зусилля - це дотримання кількох простих правил. (xxiii)

Основи одужання

Нам рідко доводилось бачити людину, яка чітко слідувала нашим шляхом (*рецепту*) і зазнала невдачі. Не одужують лише ті люди, котрі не можуть, або не хочуть повністю присвятити себе цій простій програмі (*рецепту*). Зазвичай це чоловіки та жінки, які органічно нездатні бути чесними перед собою... Ми думали, що зможемо знайти легший шлях. Але не змогли... (*базуючись на вашому списку колод, чи це ваш досвід - так-ні?*) Напівзаходи нічого нам не дали. (46)

Серед алкоголіків, котрі прийшли до АА і дійсно старались, 50% відразу стали тверезими і такими залишались; 25% перестали пити після кількох рецидивів, а решта, хто залишився в АА, показали покращення. Ще тисячі людей відвідали декілька груп АА і спочатку вирішили, що вини не хочуть програми. Але велика кількість з них - приблизно дві третини - з часом почали повертатись.

Ми виявляємо, що ні в кого не виникає труднощів з духовністю програми. Готовність, чесність та відкритість розуму - це основи одужання. Але вони незамінні. (568)

Готовність: *Чи готові ви з'являтися і виконувати роботу - так-ні?*

Чесність: *Чи будете ви чесно відповідати на питання простим «так» чи «ні» - так-ні?*

Відкритість розуму: *Чи відкладете ви будь-які забобони, спробуєте програму та оцініте її результати для себе - так-ні?*

Наша робота - пояснити наш підхід і завоювати їхню довіру.

Але колишній алкоголік (*залежний*), який знайшов це рішення (*наш рецепт*), який належним чином озброєний фактами про себе може, як правило, завоювати довіру іншого алкоголіка (*залежного*) за кілька годин. Допоки такого розуміння не буде досягнуто, мало що або зовсім нічого можна досягти. (15:3)

Треба, щоб людина, яка намагається допомогти, пережила такі ж самі труднощі (*див. свій список колод і втрат*); щоб вона, вочевидь, знала те, про що говорить, щоб її манера триматися показувала новачку, що це людина, яка має справжню відповідь; що вона не вважає себе Святішою Від Тебе (*ми не святі, проповідники, хрестоносці чи місіонери*), а має тільки щире бажання бути корисною; що не потрібно ні за що платити (*спонсорство безкоштовне*), ніякого шліфування майстерності (*жодних пустих аргументів чи розлогих дебатів*), не потрібно нікому догоджати (*ніяких «поцілунків в дупу»*), терпіти лекції (*ми не керуємо вашим життям*) - ось умови, за яких допомога буде найбільш ефективною. Після такого підходу багато людей покидають свої ліжка і знову ходять. (15:4)

Якщо вони не хочуть кинути пити (*вживати*), не витрачайте час, намагаючись переконати їх. Ви можете зіпсувати пізнішу можливість. Чим безнадійніше вони почуваються, тим краще. Вони з більшою ймовірністю будуть дотримуватися ваших пропозицій.

Ми, в свою чергу, теж шукали такого ж порядунку з відчайдушністю потопаючих. (22:4). (*Базуючись на вашому списку втрат чи були ви відчайдушні - так-ні?*)

Якщо ви вирішили, що хочете мати те ж, що і ми і ви готові піти на все заради цього - тоді ви готові робити певні кроки. (46:2) Запитайте їх (*новачка*), чи хоче він кинути пити назавжди (*так-ні*) і чи пішов би він на будь-які крайнощі, щоб зробити це (71:2). (*Чи готові ви чітко дотримуватись інструкцій з Великої Книги АА - так-ні?*) Якщо вони скажуть «так», тоді слід направити їх увагу на себе, як на людину, яка одужала (71:2).

Отже, коли до нас звернулися ті, у кого проблема була вирішена, нам не залишилося нічого, окрім як підібрати простий набір духовних знарядь, покладених до наших ніг. (20:3) (*Чи готові ви зараз ваш набір духовних знарядь - так-ні?*)

Крок 2. Прийшли до віри, що Сила, могутніша за нас, може повернути нам здоровий розум (47)

Нашою дилемою був брак сили (*так-ні? - якщо сумніваєтесь, перегляньте список колод і втрат*). Ми мусили знайти силу, за допомогою якої ми могли б жити, і нею мала стати Сила, могутніша за нас. Очевидно. Але де і як нам знайти цю Силу? Саме про це ця книга. Її головна мета - допомогти вам знайти Силу, вищу за нас, яка вирішить вашу проблему (36).

Те, що спочатку здавалось ламкою соломинкою (*Сила могутніша за нас*), насправді виявилось люблячою і могутньою рукою Бога. Нам було дане нове життя, або, якщо хочете, «життєва програма» (*рецепт одужання*), яка дійсно працює. (22) Майже у всіх випадках ідеали новачків повинні ґрунтуватися на Силі, могутнішій за нас, якщо вони хочуть відновити своє життя.

... глибоко в кожному чоловікові, жінці та дитині закладена фундаментальна ідея Бога. Вона може бути затьмарена лихом, помпезністю, поклонінням іншим речам, але так чи інакше вона там існує. Бо віра в Силу, могутнішу за нас, і дивовижні прояви цієї сили в людському житті - це факти, такі ж давні, як і саме людство. Врешті-решт ми побачили, що віра в якогось Бога була частиною нашої сутності, так само, як почуття, які ми маємо до друга. Іноді нам доводилося безстрашно шукати Його, але Він таки був. Він був такою ж реальністю, як і ми. І ми знайшли цю Велику Реальність глибоко всередині нас. У кінцевому результаті тільки там Його й можна було б знайти. Так було з нами. Ми можемо лише трохи розчистити шлях. Якщо наші свідчення допоможуть усунути упередження, дадуть змогу чесно задуматись, заохотять до старанного внутрішнього пошуку, тоді, за бажанням, ви можете приєднатися до нас на Широкому Шляху. З таким ставленням ви не зможете зазнати невдачі. У вас напевне з'явиться усвідомлення свого переконання (44). Деякі з нас доходять до цього повільніше. Але це приходить до всіх, хто чесно цього прагнув. Коли ми наблизилися до Нього, Він розкривається нам!

Інструкція до Кроку 2:

Нам тебе було задати собі лише одне коротке запитання. "Чи тепер я вірю, чи хоча б готовий вірити, що існує Сила, могутніша за мене?" *(так-ні?)* Як тільки людина може сказати, що вірить чи готова вірити, ми наполегливо запевняємо її у тому, що вона на вірному шляху. Нами не раз було доведено, що на цьому простому фундаменті може будуватися дивовижно ефективна духовна структура (37)

Крок 3. Прийняли рішення передати свою волю і своє життя під опіку Бога, як ми розуміли Його. (47)

Ми прагнемо до духовного прогресу, а не до духовної досконалості. Наш опис алкоголіка (*залежного*)... історії нашого особистого життя до і після того, роз'яснюють три суттєві думки:

- а. Що ми були алкоголіками (*залежними*) і не могли керувати своїм життям. (*Базуючись на вашому списку втрат це ви? - так-ні?*)
- б. Що, ймовірно, жодна людська сила не змогла б позбавити нас від алкоголізму (*залежності*). (*Базуючись на вашому списку колод, чи може людська допомога допомогти? - так-ні?*)
- в. Що Бог може позбавити і позбавить, якщо шукати Його. (*Чи є у вас намір повірити? - так-ні?*)

Переконані в цьому (а, б, в), ми опинились на Третьому Кроці, який полягає у прийнятті рішення передати свою волю і життя під опіку Бога, як ми розуміли Його. Що саме ми маємо на увазі під тим, і що саме ми робимо?

Перша вимога полягає у переконанні, що життя, засноване на свавіллі, навряд чи буде успішним. (*Базуючись на вашому списку колод і втрат, чи ви впевнені - так-ні?*) (48)

Себелюбство, егоцентризм! Ось що, на наш погляд, є коренем наших проблем. Гнані безліччю видів страху, самообманом, користолюбством і жалем до себе, ми наступаємо на ноги іншим, і вони відплачують нам тим же. Іноді вони завдають нам болю, нібито ненавмисне, але незмінно виявляється, що колись в минулому, ми прийняли рішення, думаючи лише про себе, і отже самі поставили себе у таке положення.

Отже, ми вважаємо, що в основному ми самі спричинили наші невдачі. Вони починаються в нас і алкоголік (*залежний*) є крайнім прикладом збунтованого свавілля, хоча він, звичайно, так не вважає.

Понад усе, ми, алкоголіки (*залежні*), мусимо позбутися цього егоїзму. Ми мусимо, бо інакше він вб'є нас! Бог робить це можливим. І часто здається, що немає іншого шляху, щоб повністю позбутися свого его без Його допомоги. Батато з нас мали достатньо моральних і філософських переконань, але ми не могли жити згідно з ними, як би ми цього не бажали. Також ми не могли стати менш егоцентричними, опираючись лише на власні бажання та сили. Нам необхідна була Божа допомога.

І ось пояснення, як це відбувалось і чому. Перш за все, ми мушили перестати грати роль Бога. Це не працювало. (*Ви погоджуєтесь? - так-ні?*) Потім ми вирішили, що відтепер і надалі в цій життєвій драмі Бог буде нашим Керівником (*так-ні?*). Бог наш Господар, а ми Його агенти. Більшість хороших ідей є простими і ця концепція була ключовим моментом тієї нової і тріумфальної арки, через яку ми пройшли до свободи. (43)

Обіцянки 3-го Кроку

Коли ми щиро прийняли таку точку зору, послідували різноманітні дивовижні речі. Ми отримали нового Роботодавця. Він забезпечував нас усім, що було потрібно, якщо ми тримались поруч Нього і старанно виконували Його роботу. Взявши це за основу, ми все менше і менше цікавились собою, своїми маленькими планами і задумами. І все більше і більше зацікавлювались баченням того, яку користь ми можемо внести в життя. Коли ми відчули приплив нової сили, коли ми насолодились спокійним мисленням, коли ми відкрили, що можемо успішно давати собі раду в житті, коли ми усвідомили Його присутність, в нас почав пропадати страх перед сьогоднішнім та завтрашнім днем і майбутнім. Ми відродилися. (50)

Інструкція 3-го Кроку (Кожного ранку, до кінця нашого життя)

Тепер ми опинились на Третьому Кроці. Багато з нас сказали нашому Творцеві, як ми розуміли Його: «Господи, я віддаю себе Тобі, щоб Ти творив зі мною та вчиняв зі мною як Тобі завгодно. Звільни мене від пут егоїзму, щоб я краще виконував волю Твою. Усунь мої труднощі, щоб перемога над ними була свідченням для тих, кому я міг би допомогти Твоєю силою, Твоєю любов'ю, Твоїм життєвим шляхом. Нехай я завжди виконую волю Твою!» (Після цього медитуйте на тому, яка є Божа воля для вас сьогодні?)

Ми добре подумали перед тим, як зробили цей крок, впевнившись, що ми були готові; що можемо нарешті віддатись Йому (*так-ні?*). (50) *Якщо ви відповіли так, тоді давайте промовимо цю молитву разом і Третій Крок пройдено.*

Крок 4. Зробили ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе. (47) (*Розбираючись з собою*)

Після цього ми розпочали ряд енергійних дій; першим кроком яких було особисте прибирання дому, чого багато хто з нас ніколи не робили. Хоча наше рішення (*Крок 3*) було життєво важливим і вирішальним кроком, воно не мало би тривалого ефекту, якби за ним негайно не послідувало енергійне зусилля визнати і позбутись тих речей в собі, які блокували нас. Наш алкоголізм (*залежність*) був лише симптомом. Тому ми повинні були дістатись до причин і обставин. Отже, ми почали з особистої інвентаризації. Це був Четвертий Крок... Ми чесно оцінили себе. Спочатку ми шукали ті вади нашого характеру, які спричинили наші невдачі. Будучи переконаними, що наше «я», в усіх його проявах, було причиною нашої поразки, ми розглянули його загальні прояви. (51)

Образа (*resentment*) є злочинцем «номер один». Вона вбиває більше алкоголіків (*залежних*) ніж будь-що інше. Від неї походять усі форми духовної хвороби... (*причини і обставини, дефекти характеру, вади, корінь наших проблем, цитовані в ВК*)

☐ гордість	☐ перебільшення	☐ нетерплячість	☐ цинізм
☐ марнославство	☐ легковажність	☐ страх, тривога	☐ невпевненість
☐ самозакоханість	☐ самоцентризм	☐ боягузство	☐ хамство
☐ жалість до себе	☐ самовиправдання	☐ нетерпимість	☐ задротство
☐ хворобливість	☐ безсердечність	☐ хтивість	☐ безвідповідальність
☐ ревності	☐ жорстокість	☐ невірність	☐ недбалість
☐ підозрілість	☐ гнів	☐ неуважність	☐ необґрунтованість
☐ заздрість	☐ злість	☐ антисоціальність	☐ апатія
☐ егоїзм	☐ капризність	☐ наклепи	☐ мучеництво
☐ корисливість	☐ гіркота	☐ плітки	☐ марнотратство

☐ нещирість	☐ ненависть	☐ упередження	☐ впертість
☐ нечесність	☐ антипатія	☐ критика	
☐ брехня	☐ млявість	☐ насмішки	

...бо ми були хворі не лише психічно і фізично, ми були хворі духовно (*Чи ви погоджуєтесь - так-ні?*) Подолавши духовну хворобу, ми одужуємо психічно і фізично. Розбираючись з образами (*resentments*), ми виписали їх на папері. Ми склали список людей, інституцій або принципів, які в нас викликали злість (*Колонка 1*). Ми запитали себе, чому ми гнівались (*Колонка 2*). В більшості випадків виявилось, що наша самооцінка, наша власність, наші амбіції, наші особисті взаємовідносини (включаючи сексуальні) постраждали, чи були під загрозою (*Колонка 3*). Тому ми були ображеними. Ми «кипіли». В нашому списку образ, навпроти кожного імені ми написали наші ушкодження. Чи були зачеплені наша самооцінка, наша безпека, наші амбіції, наші особисті чи сексуальні взаємовідносини? (*Колонка 3*). (51) Ми чесно і ретельно проаналізували все своє життя. Коли закінчили - старанно все обдумали. (52)

Відкинувши думки про проступки, які вчинили інші (*Колонка 2*), ми рішуче шукали свої власні помилки (*Колонка 4*). Де ми були егоїстичними, нечесними, корисливими і наляканими (*Колонка 4*)? Хоч ситуація виникла не цілковито з нашої вини, ми намагались не брати до уваги те, що заподіяли інші (*Колонка 1*). Де була наша вина (*Колонка 4*)? Це була наша інвентаризація, а не інших людей. Коли ми побачили наші вади, ми записали їх в наш список (*Колонка 4*). Ми розклали їх перед нами, чорним по білому. Ми чесно визнали наші проступки (*Колонка 4*) і були готові виправити їх (*Колонка 5*). (53)

Ми ретельно розглянули наші страхи (*Колонка 5*). Ми записали їх на папері, навіть якщо вони не були пов'язані з образами. Ми запитали себе - чому в нас ці страхи (*Колонка 2*). Чи не тому, що нас підвела самовпевненість? (*Колонка 4*). (54)

Ми переглянули нашу власну поведінку (всю шкоду заподіяну іншим, включаючи сексуальну поведінку) за минулі роки. Де ми були егоїстичними, нечесними або неуважними (*Колонка 4*)? Кому ми

завдали болю (Колонка 1)? Чи ми невинувато викликали ревності, підозру або гіркоту (Колонка 2)? В чому була наша вина (Колонка 4), що ми повинні були зробити натомість (Колонка 5)? Ми записали це все на папері і подивились на це. (55)

Інструкція 4-го Кроку: Якщо ми старанно провели нашу особисту інвентаризацію, то записали багато. Ми перелічили і проаналізували наші образи (*resentments*) (Колонка 5). Ми почали розуміти їх (Колонка 4) марність і фатальність. Ми почали бачити їх (Колонка 4) жахливу руйнівну силу. Ми записали людей (Колонка 1), яким ми завдали шкоди своєю поведінкою (Колонка 4) і маємо намір виправити наше минуле, якщо це можливо (Колонка 5)... Якщо ви вже прийняли рішення (Крок 3) і зробили інвентаризацію (Крок 4) ваших найбільших недоліків, то це добрий початок. Таким чином ви проковтнули і перетравили декілька великих шматків правди про себе. (56)

Примітка. Не є необхідним для новачків розповідати про кожну образу чи егоїстичний вчинок, або про кожну людину, якій він або вона коли-небудь брехав чи завдав шкоди, для ретельності інвентаризації. Мета - усвідомити "причини та умови". Іноді потрібно лише декілька випадків, щоб зрозуміти, які вади блокували новачків від близьких, двосторонніх стосунків з "Тим, хто має всю силу". (Уоллі П. Назад до основ)

ОБРАЗИ (RESENTMENTS): Ми, як правило, були такими ж, як описано в цьому прикладі: (51)

Колонка 1	Колонка 2	Колонка 3	Колонка 4 (блоки)	Колонка 5 (сила)
Люди, інституції, принципи. На кого я злюсь?	Причина Чому я злюсь?	Це зачіпає, загрожує, шкодить або заважає моїй... самооцінці, безпеці, амбіціям, власності, стосункам (включаючи секс)	Де я винен? В чому моя провина? Які мої помилки? Визначте вади характеру, зобов'язання, недоліки, блоки, тобто: <i>гординя, ревності, похіть, нечесність, заздрість, жадібність, страх, лінь, ненависть, егоїзм, нетерплячість, безвідповідальність</i>	Як я можу виправити ці недоліки? Визначте надміри та прагнення: <i>смиріння, довіри, близькості, чесності, задоволення, щедрості, любові, безстрашності, сміливості, завзяття, прощення, безкорисливості, терпіння, відповідальності</i>
Містер Браун (образа)	Його увага до моєї дружини. Розповів дружині про мою коханку. Браун може отримати мою роботу в офісі.	Сексуальні стосунки Самооцінка Амбіції Власність Безпека	Гнів/образа Нечесність і невірність, Похіть, Гординя, Егоїзм, Корисливість, Ревності та Підозри, Безвідповідальність, Страх	Любов і прощення, Чесність і вірність, Близькість, Смирненість, Безкорисливість, Корисність іншим, Довіра, Відповідальність, Віра, Мужність

Місіс Джонс (образа)	Вона дурна - ставилась зверхньо до мене. Вона примусила свого чоловіка лікуватись через випивку. Він мій друг. Вона пліткарка.	Особисті стосунки Самооцінка	Гнів/образа, Гординя, Ревнощі та підозри, Нетерпимість, Егоїзм, Безвідповідаль ність, Страх	Любов і прощення, Смиренність, Довіра, Толерантність, Безкорисливіст ь, Відповідальніст ь, Віра, Мужність
Мій роботодавець (образа)	Нерозумний - Несправедливи й - Надмірний - Погрожує звільненням через п'янку і перевитрати	Самооцінка, Власність, Амбіції, Безпека	Гнів/образа, Гординя, Нечесність, Крадіжка Жадібність, Лінь, Егоїзм Корисливість, Безвідповідаль ність, Страх	Любов і прощення, Смиренність, Чесність і відшкодування, Щедрість, Активність, Старанність, Безкорисливіст ь, Корисність іншим, Відповідальніст ь, Віра, Мужність
Моя дружина (образа)	Не розуміє мене і прискіпується. Їй подобається Браун. Хоче переписати будинок на своє ім'я.	Особисті стосунки, Сексуальні стосунки, Безпека	Гнів/образа, Гординя, Ревнощі, Підозрілість, Нечесність, Невірність, Безвідповідаль ність, Страх	Любов і прощення, Смиренність, Довіра, Чесність, Вірність, Відповідальніст ь, Віра, Мужність

СТРАХИ: Ми, як правило, були такими ж, як описано в цьому прикладі:

Колонка 1	Колонка 2	Колонка 3	Колонка 4 (блоки)	Колонка 5 (сила)
Люди, інституції, принципи. Кого або що я боюсь? Що я боюсь втратити або не отримати?	Причина Чому я наляканий?	Це зачіпає, загрожує, шкодить або заважає моїй... самооцінці, безпеці, амбіціям, власності, стосункам (включаючи секс)	Де я винен? В чому моя провина? Які мої помилки? Визначте вади характеру, зобов'язання, недоліки, блоки, тобто: <i>гординя, ревності, похіть, нечесність, заздрість, жадібність, страх, лінь, ненависть, егоїзм, нетерплячість, безвідповідальність</i>	Як я можу виправити ці недоліки? Визначте надміри та прагнення: <i>смирення, довіри, близькості, чесності, задоволення, щедрості, любові, безстрашності, сміливості, завзяття, прощення, безкорисливості, терпіння, відповідальності</i>
Страх втрати контролю	Інші люди роблять помилки і є некомпетентними - якщо я хочу, щоб щось було зроблено правильно, я повинен це зробити сам!	Самооцінка Безпека Амбіції Власність Бізнес Стосунки	Зарозумілість, Нетерпимість, Нетолерантність, Булінг, Образи, Егоїзм, Корисливість, Ревності, Підозри, Безвідповідальність, Страх	Смиренність, Терпимість, Прийняття, Уважність до інших, Доброта та ввічливість, Безкорисливість, Корисність іншим, Довіра, Відповідальність, Віра, Мужність

Страх неприйняття	Мої батьки ніколи не були уважні до мене. Дружина мене покинула. Боляче, коли люди не приймають мене Люди, схоже, не люблять мене.	Самооцінка, Амбіції, Безпека, Власність, Відносини, Секс	Година, Ненависть до себе, Егоїзм, Корисливі мотиви: центр уваги, визнання Безвідповідаль ність: люди догоджають та мучать себе Нечесність, Підозри, Страх бути самотнім	Смиренність, Безкорисливість, Корисність іншим, Відповідальність, Чесність, Довіра, Віра, Мужність

ШКІДЛИВА ПОВЕДІНКА (Включаючи СЕКС): Ми, як правило, були такими ж, як описано в цьому прикладі:

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

Люди, інституції, принципи. Кому я завдав шкоду?	Як я їм заподіяв шкоду? Що я невинувато викликав: Ревнощі? Підозру? Гіркоту?	Це зачіпає, загрожує, шкодить або заважає (щодо них)... самооцінки, безпеки, амбіціям, власності, стосункам (включаючи секс)	Де я винен? В чому моя провина? Які мої помилки? Визначте вади характеру, зобов'язання, недоліки, блоки, тобто: гординя, ревнощі, похоть, нечесність, заздрість, жадібність, страх, лін, ненависть, егоїзм, нетерплячість, безвідповідальність	Як я можу виправити ці недоліки? Визначте надміри та прагнення: смирення, довіри, близькості, чесності, задоволення, щедрості, любові, безстрашності, сміливості, завзяття, прощення, безкорисливості, терпіння, відповідальності
Дружина (шкода, секс)	Мав стосунки, я невинувато викликав ревнощі, образу, недовіру. Вона відчувала себе невідповідною.	Самооцінка, Сексуальні стосунки, Амбіції, Безпека, Власність	Гординя, Похоть, Невірність, Нечесність, Егоїзм, Корисливість, Нерозважливість, Страх відсутності сексу	Смиренність, Близькість, Вірність, Чесність, Безкорисливість, Корисність іншим, Віра, Мужність
Роботодавець (шкода)	Здійснив перевитрату. Оббрехав їх. Невинувато викликав гнів, обурення і втрату грошей.	Власність, Самооцінка, Бізнес, Відносини	Нечесність, Крадіжка, Егоїзм, Корисливість, Належність, Гнів/образа, Жадібність, Страх не отримати достатньо	Чесність, Відшкодування, Безкорисливість, Корисність іншим, Добре відзиватись про інших, Прощення, Щедрість, Віра, Мужність

Крок 5. Визнали перед Богом, перед собою та іншою людиною справжню природу своїх помилок (Колонка 4) (47) (Розбираючись з собою)

Провівши свою особисту інвентаризацію, що далі робити з цим? Ми намагалися отримати нове ставлення, нові стосунки з нашим Творцем та виявити перешкоди на нашому шляху (Колонка 4). Ми визнали певні дефекти (Колонка 4); ми приблизно з'ясували, у чому полягають проблеми; ми уточнили слабкі місця в нашій персональній інвентаризації (Колонка 4). Тепер настав час їх позбутись. Це вимагає дій з нашого боку, що по завершенню означатиме, що ми визнали перд Богом, собою та іншою людиною, справжню природу наших вад (Колонка 4). Це підводить нас до П'ятого кроку програми одужання...

Можливо це нелегко зробити - особливо обговорити свої вади (Колонка 4) з іншою людиною.... Якщо ми пропустимо цей життєво важливий крок, ми можемо не подолати пияцтво (*вживання*). (57) Ми маємо бути повністю чесними з кимось, якщо ми сподіваємося жити довго та щасливо в цьому світі. Правильно і природно, що ми добре обміркуємо, перш ніж виберемо особу чи осіб, з якими зробимо цей інтимний та конфіденційний крок. Ті з нас, що належать до релігійної конфесії, яка вимагає сповіді, повинні і звичайно захочуть звернутись до належних осіб (кримінальні справи - шукай юриста; психічно-емоційні питання - психолога; медичні питання - звернись до лікаря; фінансові питання - до бухгалтера, податкового юриста, радника з боргів; моральні питання - душпастира/спонсора), чий обов'язок їх приймати. Такі частини нашої історії ми розповідаємо тому, хто зрозуміє її та не буде вражений. (58)

Інструкція 5-го Кроку

... поговорити з відповідною людиною. Важливо, щоб вона могла зберегти конфіденційність; щоб вона повністю розуміла і схвалювала те, до чого ми прямуємо; щоб вона не намагалась змінити наш план. Коли ми вирішили, хто має почути нашу історію, ми не витрачаємо часу. У нас є написана інвентаризація і ми готові до довгої розмови ... Ми відкидаємо свою гордість і починаємо, висвітлюючи кожне

викривлення характеру (Колонка 4), кожний темний закуток минулого (*Чи готові ви це зробити - так-ні?*). (59)

Обіцянки 5-го Кроку

Як тільки ми зробили цей крок, нічого не приховавши, ми будемо в захваті. Ми зможемо дивитись світу в очі. Ми зможемо бути наодинці в ідеальному спокої та легкості. Наші страхи полишать нас. Ми почнемо відчувати близькість нашого Творця. Раніше ми, можливо, мали певні духовні погляди, але зараз ми починаємо набувати духовний досвід. Часто буде з'являтися відчуття, що проблема з випивкою (*вживанням*) зникла. Ми відчуваємо, що перебуваємо на Широкому Шляху, йдучи рука об руку з Духом Всесвіту. (59)

Мій список інвентаризації моральних цінностей

Свавілля (Колонка 4) Крок 4 і 5 (БЕЗСИЛЛЯ) Пути Егоїзму	Божа воля (Колонка 5) Крок 8 і 9 (СИЛА) ...нехай завжди я виконую волю Твою
Моя вина, блоки, вади характеру...	Духовні принципи для прагнення...

☐ Гордіня, зарозумілість, самолюбство	☐ Смиренність
☐ Ревнощі, недовіра, підозра	☐ Довіра
☐ Заздрість	☐ Задоволеність
☐ Егоїзм	☐ Безкорисливість
☐ Користолюбство	☐ Корисність для інших
☐ Нечесність, крадіжка, брехня	☐ Чесність, доброчесність, відшкодування
☐ Нетерпимість, неухважність	☐ Толерантність, прийняття, тактовність
☐ Жадібність	☐ Щедрість
☐ Хтивість, невірність	☐ Близькість, вірність, цнота
☐ Ненависть, гнів, обурення	☐ Прощення, любов
☐ Ледарювання, лінь, марнування часу	☐ Активність, завзяття, готовність
☐ Нетерплячість	☐ Терпіння
☐ Страх перед ...	☐ Віра, мужність
☐ Безвідповідальність, звинувачення, дозволеність	☐ Відповідальність
☐ Вульгарна розмова, аморальне мислення	☐ Чистота, доброта, ввічливість
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
<i>(Моє резюме як нелікованого алкоголіка/залежного)</i>	<i>(Моя посадова інструкція на роботі в Бога)</i>

Крок 6. Були повністю готові до того, щоб Бог усунув всі ці вади характеру (Колонка 4) (47) (Працюючи з Богом)

Повернувшись додому, ми знаходимо місце, де ми можемо бути в тиші протягом години, ретельно переглядаючи (*медитуючи та розмірковуючи*) про те, що ми зробили (*усі 5 Колонок*). (59)

Чи наша робота досі досконала? (*так-ні?*) Чи правильно розставлені камені (*Кроки 1-5*)? (*так-ні?*) Чи не поскупились ми на цемент для фундаменту? (*так-ні?*) Чи не намагалися ми робити розчин без піску? (*так-ні?*) Якщо ми можемо бути задоволені своєю відповіддю, то подивимось на Крок шостий. (60)

Інструкція 6-го Кроку

Ми підкреслили, що готовність є незамінною. Чи готові ми тепер дозволити Богові позбавити нас усіх тих речей (Колонка 4), які ми визнали, небажаними? (60) (*Чи бачите ви, наскільки нікчемна, смертельна та руйнівна Колонка 4 у вашому житті - так-ні?*)

Чи може тепер Бог взяти їх усі (Колонка 4) - і будь-яку? (60) (*Чи готові ви тепер, щоб Бог усунув усі ваші вади характеру - так-ні?*)

Якщо ми все ще чіпляємось за щось (Колонка 4), що ми не можемо відпустити (*коли я заперечую свої вади характеру, вітання, я чіпляюсь за них!*), ми просимо Бога допомогти нам набути бажання. (60)

Коли ви зможете відповісти "так", тоді ви зробили крок шостий.

Крок 7. Покірно попросили Його усунути наші недоліки (Колонка 4). (47) (Працюючи з Богом)

Інструкція 7-го Кроку (*Кожного вечора, перед відходом до сну, решту нашого життя*)

Коли готові, ми промовляємо приблизно так:

«Мій Творець, я готовий щоб Ти прийняв мене з усім що в мені є, хорошим і поганим. Я молюсь, щоб Ти звільнив мене від кожного дефекта мого характеру...

(Колонка 4 - перелічить вади характеру, наприклад, "Боже, будь ласка, усунь мою нечесність, образу, егоїзм, страх")

...які заважають мені бути корисним для Тебе та інших. Дай мені силу...

(Колонка 5 - перелічить якості, до яких потрібно прагнути ... "Боже, зміцни мою чесність, здатність прощати, безкорисливість та любов ...")

...коли я вийду звідси, виконувати Волю Твою» (74:1)

Так ми зробили Сьомий Крок.

Крок 8. Склали список усіх людей, кому ми заподіяли кривду, і сповнилися бажанням відшкодувати всім їм завдані збитки. (47) (Працюючи з іншими)

Тепер нам потрібно більше дій, без яких ми бачимо, що «Віра без дій мертва». Давайте поглянемо на Кроки Восьмий та Дев'ятий. Ми маємо список всіх людей, кому (Колонка 1) ми причинили шкоду і кому готові відшкодувати збитки (*так-ні?*). Ми зробили цей список під час інвентаризації (*так-ні?*). (60)

(Крок 8) Перерахуйте осіб та інституції (Колонка 1), кому я заподіяв шкоду та чи потрібно мені їм відшкодувати збитки? Що спричинило мою поведінку (Колонка 4), моє роздратування (Колонка 2)? Як я зашкодив їм? (Колонка 3)	(Крок 9) Що я мав би зробити натомість (стовпець 5) Що мені потрібно зробити, щоб виправити минуле? Яка поведінка переконає їх більше, ніж мої слова?
(Приклад) Подружжя (поведінка в стосунках) (Колонка 1) Невірність, нечесність, неухважність, егоїзм, користолюбство. (Колонка 4) Я вплинув на їх самооцінку та сексуальні стосунки. (Колонка 3) Я викликав гіркоту, ревності, образу та почуття невідповідності (Колонка 2 - шкода, заподіяна іншим).	Проявіть вдячність і повагу до подружжя, будучи вірним, чесним, безкорисливим і корисним. Я буду практикувати близькість і буду уважним до потреб і бажань подружжя. Я буду проводити більше часу з дружиною. Я буду практикувати ці принципи на постійній основі. Я запитав цю людину, що ще я можу зробити, щоб виправити те, що я начудив.
(Приклад) Колишній роботодавець (Колонка 1) Я був розлючений, обурений і ображав словами. Я був нечесний. Я оббрехав їх ім'я. Я вкрав у цієї людини. (Колонка 4) Я зашкодив їх власності, стосункам та безпеці. (Стовпець 3) Я спричинив почуття обурення та втрати грошей (колонка 2 - шкода, заподіяна іншим).	Я пробачу цій людині. Я визнаю всі свої неправильні вчинки і відшкодую те, що я вкрав. Я перестану оббрехувати їх ім'я і буду добре відзиватись про них перед іншими. Я запитав цю людину, що ще я можу зробити, щоб виправити те, що я зробив.

Крок 9. Особисто відшкодували заподіяну цим людям кривду, де тільки можливо, крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або іншим (47)
(Працюючи з іншими)

Іноді ми чуємо, як алкоголік (*залежний*) каже, що єдине, що їм потрібно робити - це залишатись тверезими (*чистими*). Безсумнівно, вони повинні залишатись тверезими (*чистими*), бо якщо він не буде тверезим (*чистим*), то у нього не буде сім'ї. Але йому ще далеко до того, щоб виправитись перед тими, до кого він роками жахливо ставився (65). Правило полягає в тому, що ми повинні бути вимогливими до себе, але завжди уважними до інших. (59)

Ми провели ґрунтовну самооцінку (*так-ні?*). Зараз ми йдемо до своїх оточуючих і відшкодовуємо шкоду, заподіяну в минулому. Ми намагаємось вимести сміття (*заподіяну шкоду*), що накопичилося в результаті наших спроб жити у свавіллі та самостійному керуванні шоу. Якщо у нас немає волі до цього, ми просимо, поки вона не з'явиться. Пам'ятайте, на початку ми домовились, що підемо на все, щоб перемогти алкоголь (*залежність*). (60)

Пункт 1 - Образи (Resentments)

Ймовірно, в нас ще є деякі побоювання (*так-ні?*) ...Постане питання про те, як підійти до людини, яку ми ненавидимо. Можливо, вона заподіяла нам більше шкоди, ніж ми їй і хоча наше ставлення до неї стало кращим, ми все ще не дуже хочемо визнавати свої помилки (*Колонка 4*). Тим не менш, з людиною, яку ми не любимо, ми тримаємо себе в руках. Ми йдемо до неї з настроєм допомоги і прощення (*Колонка 5*), визнаючи свої колишні негативні почуття і висловлюючи наш жаль (*Колонка 4*). Ні за яких умов не критикуємо таку людину та не сперечаємось ... Ми прийшли, щоб підмести нашу сторону вулиці ... Їх недоліки (*Колонка 2*) не обговорюються. Ми зосереджуємось на своїх власних (*Колонка 4*). (61)

Молитва прощення злості/образи

Ось наш курс: Ми зрозуміли, що люди (*Колонка 1*), які образили нас, можливо, були духовно хворими (*чи погоджуєтесь ви - так-ні?*). Хоча нам не подобалися їх симптоми (*Колонка 2*) і те, як вони чинили з нами (*Колонка 3*), вони, як і ми самі, теж були хворі (*чи погоджуєтесь ви - так-ні?*). Ми попросили Бога допомогти нам виявити ту саму толерантність, співчуття і терпимість (*Колонка 5*), яку ми б з радістю дарували хворому другу. Коли людина ображала нас, ми казали собі: "Це хвора людина. Як я можу бути корисним (*Колонка 5*) цій людині? Боже, врятуй мене від гніву. Хай буде воля Твоя".

Пункт 2 - Гроші (звернись до бухгалтера, чи юриста)

Більшість алкоголіків (*залежних*) винні гроші (*так-ні?*) Ми не уникаємо своїх кредиторів ... Ми мусимо позбутись страху перед кредиторами, чого б це нам не коштувало, незалежно від того, як далеко нам доводиться зайти, бо ми можемо запити (*вживати*), якщо у нас буде страх зустрітись з ними. (62)

Пункт 3 - Кримінальні злочини (звернись до юриста)

Можливо, ми вчинили кримінальне правопорушення, за яке могли б сісти в тюрму, якби це стало відомо владі (*так-ні?*) ... Хоча ці відшкодування можуть мати безліч форм (*Колонка 5*), існують загальні принципи, які ми вважаємо керівними. Нагадуючи собі, що ми вирішили піти на все (*слідуючи рецепту*), щоб знайти духовний досвід, ми просимо, щоб нам була дана сила та керівництво, щоб чинити вірно (*Колонка 5*), незалежно від можливих особистих наслідків. Ми можемо втратити роботу чи репутацію, нам може загрожувати ув'язнення, але ми готові. Ми мусимо бути готові. Ми не повинні ухилятися ні від чого. (62)

Молитва усунення страху

Натомість ми даємо Богу можливість продемонструвати (*Колонка 5*) через нас те, на що Він здатний. Ми просимо Бога усунути наш страх і спрямувати нашу увагу на те, якими Він хотів би щоб ми були (*Колонка 5*). Одразу ж ми починаємо переростати страх. (54)

Пункт 4 - Статеві стосунки

Цілком ймовірно, що у нас є родинні проблеми (*так-ні?*) Можливо, ми маємо такі відносини з жінками (*іншими*), які б нам не хотілось рекламувати. (64)

Молитва про сексуальне виправлення

Ми попросили Бога сформувати наші ідеали (*Колонка 5*) і допомогти нам жити у відповідності з ними... В медитації ми запитуємо Бога, як ми повинні вчинити в кожній конкретній ситуації. Правильна відповідь прийде, якщо ми цього хочемо... Ми щиро молимося, щоб здобути правильний ідеал (*Колонка 5*), за керівництво у кожній сумнівній ситуації, за здоровий розум і за силу діяти правильно. Якщо питання сексу дуже турбує, ми докладаємо ще більше зусиль для допомоги іншим. Ми думаємо про їхні потреби і працюємо для них. Це відволікає нас від самих себе. Це утихомирює неопанований потяг, коли поступка означатиме страждання. (56)

Інструкція 9-го Кроку

Перш ніж вдатися до радикальних дій, які можуть зачіпати інших, ми отримуємо їх згоду. Якщо ми отримали згоду, проконсультувались з іншими (кримінальні справи - з юристом; психічно-емоційні питання - з психологом; медичні питання - з лікарем; фінансові питання - з бухгалтером чи юристом; моральні питання - душпастирем/спонсором), попросили Бога про допомогу і радикальний крок є визначеним, ми не повинні ухилятися. (65)

Так, попереду тривалий період відбудови. Ми мусимо взяти на себе ініціативу. Жалібного бурмотіння про те, що ми шкодуємо буде замало... Духовне життя - це не теорія. Ми маємо жити ним... Наша поведінка (*Колонка 5*) переконає їх більше, ніж наші слова. Треба пам'ятати, що десять-двадцять років пияцтва (*залежності*) з будь-кого зробили би скептика.

Можуть бути деякі кривди, які ми ніколи не зможемо повністю виправити. Ми не хвилюємося через них, якщо можемо чесно сказати собі, що виправили б їх, якщо б змогли. Деяких людей ми не можемо побачити - ми надіслали їм щирого листа. В деяких випадках може бути поважна причина відстрочки. Але ми не зволікаємо, якщо відстрочки можна уникнути. Ми повинні бути розважливими, тактовними, уважними та смиренними (*Колонка 5*), без того, щоб вислужуватись (*плазувати*), чи прислужуватись (*незграбно*) (*Колонка 4*). Як люди Божі, ми стоїмо на ногах; ми не повзаємо ні перед ким. (66)

Обіцянки 9-го Кроку

Якщо ми старанні на цьому етапі нашого розвитку, то ми будемо здивовані ще до того, як половина шляху буде позаду. Ми пізнаємо нову свободу і нове щастя. Ми не шкодуватимемо за минулим і не захочемо відмовитися від нього. Ми дізнаємося, що таке душевний спокій і пізнаємо мир в серці. Незалежно від того, як низько ми опустилися, ми побачимо як наш досвід може бути корисним для інших. Зникне почуття непотрібності і жалю до самого себе. Ми втратимо інтерес до егоїстичних речей і зацікавимося нашими товаришами. Повністю зміниться наше ставлення і погляд на життя. Страх перед людьми і матеріальними труднощами залишить нас. Ми інтуїтивно будемо знати як поводитись в ситуаціях, котрі раніше нас заводили в глухий кут. Раптово ми усвідомимо, що Бог робить для

нас те, що ми не могли зробити для себе самі. (*Чи хочеш ти мати такий досвід у своєму житті - так-ні?*)

Крок 10. Продовжували робити особисту інвентаризацію, і коли ми були неправі, відразу визнавали це. (47)

Десятий Крок пропонує нам продовжувати особисту інвентаризацію (*Крок 4*) і продовжувати виправляти будь-які нові помилки (*Кроки 8, 9*), крокуючи далі (*чи готові ви це робити - так-ні?*). Ми енергійно взялися за цей спосіб життя, в той час, як наводили порядок з минулим (*Крок 9*) (*чи готові ви це робити - так-ні?*). Ми ввійшли в світ Духа. Наступна наша справа - зростати в розумінні та ефективності. Це не станеться за одну ніч. Це повинно тривати все наше життя. Продовжуйте спостерігати за егоїзмом, нечесністю, образами та страхом (*Крок 4*). Коли вони проявляються, ми відразу просимо Бога усунути їх (*Кроки 3, 7*). Ми негайно обговорюємо їх з кимось (*Крок 5*) і швидко відшкодовуємо збитки (*Крок 8, 9*), якщо ми когось скривдили. Тоді ми рішуче направляємо думки на когось, кому ми можемо допомогти (*Крок 12*). Правило нашого життя - це любов і терпимість (*Колонка 5*) до інших. (67)

Обіцянки 10-го Кроку (Опис алкоголіка/залежного, що одужав)

І ми перестали боротися будь з ким або будь з чим, навіть із алкоголем (*залежністю*). Бо до цього часу здоровий розум повернеться. Нас рідко буде цікавити алкоголь (*залежність*). Якщо виникне спокуса, ми відсахнемося від неї як від вогню. Ми реагуємо розсудливо і нормально і виявимо, що це відбувається автоматично. Ми побачимо, що наше нове ставлення до спиртного (*залежності*) було дано нам без жодної думки чи зусиль з нашого боку. Це просто приходить! У цьому і полягає диво. Ми не боремося з ним, а також не уникаємо спокуси. Ми відчуваємо, що опинились в позиції нейтралітету - безпечними і захищеними. Ми навіть не зарікалися. Натомість проблему було усунено. Вона не існує для нас. Ми ані самовпевнені, ані боїмося. Саме так ми реагуємо до тих пір, поки підтримуємо себе у відповідному духовному стані. (67)

Моя щоденна (Крок 10) особиста інвентаризація

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ для відстеження кожного дня: Свавілля (Колонка 4) Безсилля	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

1. Образа							
2. Гординя, зарозумілість, самолюбство							
3. Заздрість							
4. Ревнощі, недовіра, підозра							
5. Нечесність, перебільшення, крадіжка, брехня							
6. Егоїзм, користолюбство, егоцентризм							
7. Ледарювання, лінь, марнування часу							
8. Нетерпимість, неухважність							
9. Хтивість, невірність							
10. Вульгарна розмова, аморальне мислення							
11. Ненависть, лют, гнів, роздратування							
12. Жадібність (гроші), ненаситність (їжа)							
13. Наклепи, плітки, поширення чуток							
14. Нетерплячість							
15. Страх перед ...							
Духовні принципи для прагнення кожного дня: Божя воля (Колонка 5) Сила	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
1. Прощення							
2. Смиренність							
3. Задоволенність							
4. Довіра							
5. Чесність, доброчесність							
6. Безкорисливість							
7. Активність, завзяття, готовність							
8. Толерантність, прийняття							
9. Близькість, вірність, цнота							
10. Чистота							
11. Любов, доброта							
12. Щедрість							
13. Похвала інших, бачити Бога в інших							
14. Терпіння							
15. Віра, мужність							

Крок 11. Шляхом молитви і медитації шукали покращення свого свідомого контакту з Богом, як ми розуміли Його, молячись лише про пізнання Його волі щодо нас і силу виконати її. (47)

Крок одинадцятий пропонує молитву (*розмова з Богом*) та медитацію (*слухання Бога*). (68) (*Чи готові ви це зробити - так-ні?*)

Інструкція 11-го Кроку

Ввечері

Коли ввечері ми відходимо до сну, ми конструктивно переглядаємо свій день. Де ми були ображені, егоїстичні, нечесні, чи налякані (*Крок 10*)? Чи не слід нам вибачитись (*Кроки 8, 9*)? Чи не затаїли ми в собі щось таке, що повинні були одразу обговорити з іншою людиною (*Крок 5*)? Чи були ми до всіх добрими і люблячими? Що ми могли б зробити краще? Чи ми переважно думали про себе? Чи ми думали про те, що могли б зробити для інших, про те, чим могли б заповнити потік життя (*Крок 12*)? Однак ми мусимо бути обережними, щоб це поволі не перейшло у тривогу, жаль або хворобливі роздуми (*Колонка 4*), бо це зменшить нашу корисність для інших (*Крок 12*). Зробивши перегляд себе, ми просимо Божого прощення (*Крок 7*) і запитуємо, що слід зробити для виправлення (*Кроки 8, 9*). (68)

Зранку

Прокинувшись, давайте подумаємо про наступні двадцять чотири години. Ми розглядаємо свої плани на день (*Колонка 5*). Перед тим як це розпочати, ми просимо Бога керувати нашими думками (*Крок 3*), а особливо просимо, щоб вони були відокремлені від жалю до себе, нечесних чи користолюбних мотивів (*Колонка 4*) (*Крок 10*). За таких умов ми можемо впевнено користуватись нашим розумовими здібностями, бо, зрештою, Бог дав нам розум, щоб ним користуватись. Хід наших думок буде перенесений на значно вищий рівень (*Колонка 5*), коли наше мислення очиститься від хибних мотивів (*Колонка 4*). (68)

Серед дня

Думаючи про свій день, ми можемо зіткнутись з нерішучістю. Нам може бути важко вирізнити, який шлях обрати. Тут ми просимо в Бога натхнення, інтуїтивної думки чи рішення. Ми розслаблюємося і не напружуємося. Ми не боремся. Спробувавши так протягом деякого часу, ми часто будемо здивовані, як надходять вірні відповіді. (68)

Тест на свавілля: *Чи є це нечесним, образливим, егоїстичним чи сповненим страху? (потребує тільки 1 вади)*

Тест на Божу волю: *Чи є це чесним, чистим, безкорисливим та люблячим? (повинно мати всі 4 принципи)*

Зазвичай ми закінчуємо час медитації молитвою, в якій просимо, щоб нам було показано протягом дня, яким повинен бути наш наступний крок (Колонка 5) і щоб нам було дано все, що нам потрібно для вирішення таких проблем. Особливо просимо звільнити нас від свавілля (Колонка 4) і пильнуємо, щоб нічого не просити тільки для себе. Однак, ми можемо просити для себе, якщо це допоможе іншим. Ми пильнуємо, щоб ніколи не молитися про власні егоїстичні цілі. Багато з нас витратили чимало часу на це і воно не працює. (69)

Обіцянки 11-го Кроку

Впродовж дня, коли ми схвилювані чи сумніваємося, ми зупиняємося і просимо про правильну думку чи дію. Ми постійно нагадуємо собі, що більше не керуємо шоу, смиренно кажучи собі багато разів кожного дня: «Хай буде воля Твоя» (Колонка 5). Тоді нам набагато менше загрожують хвилювання, страх, гнів, занепокоєння, жалість до себе чи невірні рішення (Колонка 4). Ми стаємо набагато ефективнішими. Ми не стомлюємося так легко, бо не спалюємо енергію нерозумно, як ми це робили, коли намагалися влаштувати життя на свій лад. Це працює - справді працює. (69)

Крок 12. Отримавши духовне пробудження, в результаті виконання цих Кроків, ми намагалися донести цю звістку до алкоголіків і застосовувати ці принципи в усіх своїх справах. (47)

Практичний досвід показує, що ніщо так не забезпечує імунітет від вживання алкоголю (вживання), як інтенсивна робота з іншими алкоголіками (залежними). Це працює, коли інші дії провалюються. Це наша дванадцята пропозиція: несіть цю звістку іншим алкоголікам (залежним)! (Чи готові ви це зробити - так-ні?) Ви можете

допомогти тоді, коли ніхто інший не зможе. Ви можете здобути їх довіру, коли іншим не вдається. Пам'ятайте, що вони дуже хворі. (70)

Видається доказом, що один алкоголік (*залежний*) може вплинути на іншого, так як жоден неалкоголік (*незалежний*) не зможе. Також відзначається, що інтенсивна робота одного алкоголіка (*залежного*) з іншим, життєво важлива для постійного одужання.

... Незабаром я виявив, що коли всі інші заходи провалилися, робота з іншим алкоголіком (*залежним*) рятувала б день. (12)

... брокер наполегливо працював з багатьма алкоголіками (*залежними*) над теорією, що тільки алкоголік (*залежний*) може допомогти алкоголіку (*залежному*), але йому вдалося лише самому залишитись тверезим (*чистим*). Він раптом зрозумів, що для того, щоб врятувати себе, він повинен передати цю звістку іншому алкоголіку (*залежному*).

Ми одужали і були наділені силою допомагати іншим. Але якщо ви похитнулися, вам краще працювати з іншим алкоголіком (*залежним*).

Обіцянки 12-го Кроку

Життя набуде нового сенсу. Спостерігати за тим, як люди одужують, бачити, як вони допомагають іншим, спостерігати, як самотність зникає, бачити, як зростає товариство довкола вас, мати безліч друзів - це досвід, який ви не повинні пропускати. Ми знаємо, що ви не захочете його пропустити. Часті контакти з новачками та один з одним - це яскраві моменти нашого життя. (70)

Підсумок

Досить легко відмовитися від виконання духовної програми та відпочивати на лаврах. У такому разі ми наражаємось на небезпеку, бо алкоголь (*залежність*) - підступний ворог. Ми не вилікувались від алкоголізму (*залежності*). Те, що ми насправді маємо - це щоденна відстрочка, за умови підтримання нашого духовного стану. Кожного дня ми мусимо привносити бачення Божої волі у всі наші дії. «Як я можу найкраще служити Тобі, нехай буде воля Твоя (*а не моя*)». Це ті думки (*Колонка 5*), які повинні постійно бути з нами. Ми можемо в цьому напрямку реалізовувати свою силу волі, скільки забажаємо. Це правильне використання волі. (67)

Таким чином ми зростаємо. Це під силу і вам, навіть якщо ви - лише одна людина з книгою (А.А. Велика книга) в руці. Ми віримо і сподіваємось, що вона містить усе, що вам потрібно для початку. Ми знаємо, що ви думаєте. Ви кажете собі: "Я знервований і самотній. Я не зможу цього зробити". Але ви зможете. Ви забули, що ви тільки що підключились до джерела сили, набагато могутнішої від вас. Для того, щоб з такою підтримкою зробити те саме, що зробили ми, потрібні лише бажання, терпіння та праця. (128)

Пам'ятайте, що відновлення після, здавалося б, безнадійного стану душі та тіла можливе, через щоденну працю над Дванадцятьма кроками, як це вказано у Великій книзі Анонімних Алкоголіків. Попереду ще багато роботи, це лише початок. Остерігайтесь, щоб не стати зухвалим і ледачим. Вірте Богу, Чистіть дім, Допмагайте іншим.