

12 шагов
AA



12 шагов АА

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъязны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.



1 шаг

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

Решения 1го шага

1

Я алкоголик (у меня симптомы смертельной болезни: бессилие остановиться если начинаю пить и бессилие отказаться от выпивке не смотря на тысячу решений и попыток бросить).

2

Я решил бросить пить.

3

Я принимаю свое бессилие самостоятельно бросить пить и готов принять помощь и сделать все необходимое для достижения цели.

4

Моя жизнь неуправляема результаты говорят о плохом управлении. Везде проблемы: семья, работа, финансы, здоровье, отношения с людьми, внутреннее состояние и т.д

Принципы 1го шага для использования в дальнейшей жизни

1. Будь честен перед собой.

2. Признавай проблемы.

3. Смири свою гордыню и признавай свое бессилие решить ситуацию.

4. Проси других о помощи.

5. Принимай помощь.

6. Будь готов сделать все необходимое для достижения цели.



2 шаг

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

Решения 2го шага

01

Я готов поверить, что существует сила более могущественная, чем моя собственная, которая может избавить меня от навязчивой идеи о выпивке и вернуть мне здравомыслие.

02

Я готов вступить с Ней в контакт.

03

Я готов убедиться в ее существование на личном опыте применения новых принципов в жизни.

Принципы **2го** шага для использования в дальнейшей жизни



Верь в возможность существования ВС и будь готов вступать и вступай с Ней в контакт с помощью молитвы.



Убедись в ее существовании путем совершения шагов и применения новых принципов в своей жизни.

3 шаг

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



**ЕСЛИ ТЫ ДОВЕРИШЬ ЕМУ
СВОЮ ЖИЗНЬ.**

Решения 3го шага

1. Я решил что моя прежняя жизнь построенная на принципах эгоизма и своеволия не может быть успешна

2. Эгоизм - корень всех моих проблем. Корысть - моя главная беда.

3. Я решил, что для того, чтобы жить, мне абсолютно необходимо избавиться от эгоизма.

4. Сам я бессилён избавиться от эгоизма, в этом мне нужна помощь ВС (Бога).

5. Я решил перестать играть роль Бога для самого себя. Это не работает.

6. Я решил, что в своей дальнейшей жизни я буду руководствоваться дух. Принципами.

7. Я полностью уверен, что готов отказаться от эгоизма и строить свою дальнейшую жизнь на основе духовных принципов.

Принципы 3го шага

1. Строго следуй по пути.
2. Целиком подчини свою жизнь этой простой программе.
3. Будь честен перед самим собой.
4. Будь готов сделать все для достижения цели и предпринять все необходимые шаги.
5. Будь с самого начала бесстрашным в выполнении этих шагов и следуй им неуклонно.
6. Полностью откажись от всех старых представлений о ценностях и принципах жизни.
7. Обратись за помощью к ВС.
8. Стремись к прогрессу, а не к совершенству.
9. Обретай смирение - т.е. смирись с тем, что эгоизм и его принципы не сделали и не сделают тебя счастливым.
10. Признай эгоизм как корень всех твоих проблем и причину всех жизненных неудач.
11. Признай корысть твоей главной бедой.
12. Перестань играть роль Бога в твоей жизни.
13. Прими решение жить по воле ВС и ее духовным принципам.
14. Проси ВС избавить тебя от эгоизма, чтобы быть примером для других и им помочь.

4 шаг

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

КЛЮЧ К СВОБОДЕ



Выводы 4го шага

- Цель четвертого шага — **приобрести навык освобождения от проявлений эгоизма** и, благодаря этому, получить свободу, радость, счастье и душевный покой.
- эгоизм может вытолкнуть меня в двух разных направлениях:
 - **в прошлое** и тогда я ощущаю **resentment**
 - **или в будущее**, и тогда я ощущаю **страх**.
- Научиться:
 - определять в себе проявления эгоизма
 - узнавать их (в данном случае раздражение, злобу и обиду)
 - и избавляться от них с помощью Высшей Силы.
- Люди, причиняющие мне зло, так же, как и я сам, больны эгоизмом. Никто из них не имеет целью причинить зло именно мне - каждый в своем эгоизме, так же как и я сам, старается сделать хорошо себе и при этом причиняет мне зло.
- Относиться к таким больным людям нужно с состраданием и жалостью, а не с раздражением, злобой и обидой. Ведь обижаться на больного человека, который не ведает, что творит — бессмысленно.
- Нельзя преуспеть в отношениях с другими людьми, не преуспев, — пусть даже дорогой ценой, — в отношениях с самим собой.
- Для того, чтобы изменить ситуацию, достаточно изменить свое восприятие этой ситуации.
- Между раздражителем и реакцией есть свобода выбора. От выбора реакции зависит наше развитие и счастье.
- **Страх** — это то, что блокирует канал между мной и Богом. Мне кажется, что я испытываю злобу и раздражение, но на самом деле это страх.



4 шаг Инвентаризация обид

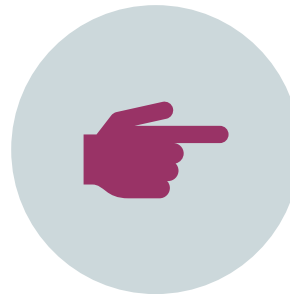
ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ из инвентаризации обид:

1. Этот мир и люди часто бывают не правы.
2. Чем больше я борюсь с ними и пытаюсь настоять на своём, тем хуже мои дела.
3. Моя жизнь, постоянная на своеволии, наполнена раздражением, злобой, обидами и недовольством. Такая жизнь ведёт к поражению, бессмысленна и лишена счастья.
4. Позволяя злобе овладеть собой, я безрассудно расходую то самое время, которое могло быть истрачено на что-нибудь полезное.
5. Для меня алкоголика, все надежды на жизнь связаны с сохранением и ростом Духовного опыта.
6. Питая чувство обиды, злобы, раздражения, я заслоняю себя от сияния Духа.
7. Для того чтобы жить, мне нужен способ освобождения от раздражения, злобы, обиды. В списке, который я написал, есть ключ к моей будущей жизни, мне только нужно взглянуть на него с другой точки зрения.
8. В списке, который я написал, есть ключ к моей будущей жизни, мне только нужно взглянуть на него с другой точки зрения.
9. Посредством злобы, обиды, раздражения мир и люди управляют мной.
10. Кроме очевидных обид, я способен создавать обиды и из воображаемых ситуаций, которые существуют только в моей голове! Я сам создаю зло, которое якобы причинили мне люди.
11. Я бессилен против злобы, обиды, недовольства и раздражения, а они обладают силой, способной убить меня.
12. Мне нужно освободиться от своего постоянного раздражения, злобы, обиды и недовольства, но я так же бессилен сам сделать это, как и бросить пить.

Четыре жизненно-важных результата , которые нужно получить из ежедневной практики контакта с ВС (молитва) для получения силы понимания и прощения..



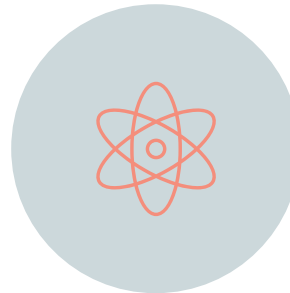
Получить духовный опыт контакта с ВС и избавления от недовольства, раздражения, злобы и обиды.



Получить дар прощения от Высшей силы (силу понять и простить).



Таким образом, на практике лично убедиться в том, что Бог есть!!!



Получить свободу и стать свободным от людей и мира!

Недостатки

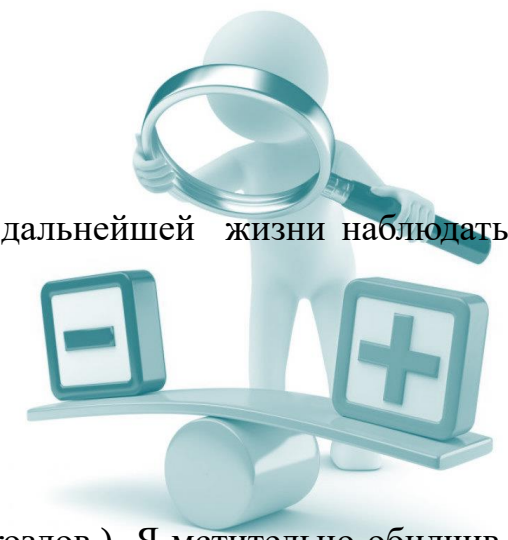
По сути дела синяя книга предлагает мне увидеть и проводить постоянную инвентаризацию, то есть в дальнейшей жизни наблюдать за собой, узнавать и избавляться от четырёх самых страшных проявлений заболевания духа:

Эгоизма (постоянной занятостью только собой)

Нечестности (стремления к постоянной лжи и обману)

Корысти (стремления к личной выгоде во всех своих делах и отношениях)

Страхов



- **Я злобный, обидчивый и раздражительный.** (мне часто нужно «успокоить нервы», живя среди этих козлов.). Я мстительно обидчив и склонен жаловаться на судьбу.

- **У меня непомерная Гордыня и высокомерие в сочетании с тщательно скрываемыми комплексами неполноценности.** Она порождает во мне самооправдание, нетерпимость к другим, осуждение и критику других, любовь к сплетням и злословию, зависть, ревность, перфекционизм (считая, что у меня должно быть всё идеально, и не имея возможности сделать так, я часто вообще ничего не делаю). Я жажду для себя социального успеха, признания, материального благополучия и секса, но в душе понимаю, что не достоин моих амбиций - это приводит к **депрессии и жалости к себе** - любимой закуске к выпивке.

- **Я эгоцентричен, я думаю только о себе!** Я не интересуюсь жизнью других людей!

- **Я жадный и корыстный.** Я не хочу никому помогать, очень пугаюсь, когда просят помочь, боюсь потерять время и деньги! Если что-то нужно отдать, то я испытываю досаду, раздражение, беспокойство и жалость к себе.

- **Я нечестный,** в отношениях для меня ложь - скорее норма, чем исключение.

- **Я лицемер.** Лицемерие-норма поведения, я всегда такой, каким мне сейчас нужно быть, чтобы добиться желаемого.

- **Я ленивый.** Я склонен всё откладывать на - потом. Я плохой работник, я не хочу работать, необходимость работать вызывает во мне серьёзное беспокойство, раздражение, неудовлетворённость и жалость к себе. Хорошо если бы другие поняли, как им надо работать, чтобы всем нам было хорошо, я бы с радостью им рассказал. Если я всё-таки что-то делаю, то требую признания и дифирамбов.

- **Я циничен,** у меня нет идеалов. Только моё личное благополучие и удовольствия является целью и идеалом. **Я имею аморальное мышление и поведение.**

- **Я манипулирую людьми.** Все люди рассматриваются мною как «средство для...»

- **Я труслив и меня постоянно беспокоят различные формы страхов.**



4 шаг Инвентаризация страхов

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ из инвентаризации страхов:

- Страх всегда связан с будущим. Боюсь я всегда «за себя».
- У страха много форм, но всего два вида:
 1. Боязнь чего-то не получить и
 2. Боязнь что-то потерять
- Причина моих постоянных страхов в том, что я не умею доверять свою жизнь Богу, его принципам.

**ЭТО ПРИЧИНА ВСЕХ МОИХ ПРОБЛЕМ, НЕ ТОЛЬКО СТРАХОВ.
НО В ЭТОМ И РЕШЕНИЕ ВСЕХ МОИХ ПРОБЛЕМ!!!**

По сути, моя проблема в недостатке Веры и Доверия к Богу.

Я должен прийти к вере в то, что мне нужно теперь по-настоящему беспокоиться только о двух вещах:

1. Как не терять контакт с Богом.
2. Как постоянно выполнять Его волю, то есть следовать Его принципам в своей жизни.
3. При этом доверить Богу заботу обо мне. **И верить в то, что если я честно и искренне стараюсь жить по Его воле (принципам), то мне нечего бояться!!!!**



4 шаг Сексуальная инвентаризация

В этом шаге проводится анализ принципов, на которых строились близкие отношения в прежней жизни. Определяются принципы нового образа жизни в отношениях с близкими людьми и со всеми людьми вообще. Составляется идеал новых принципов в отношениях с людьми.

«Алкоголик бурей проносится через жизни других людей, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства. Эгоизм и отсутствие привычки принимать во внимание чувства и интересы окружающих создавали хаос в доме.» «Анонимные алкоголики. Глава 6»

Цель инвентаризации – научиться определять, узнавать и избавляться от проявлений эгоизма, особенно корысти и нечестности в отношениях с людьми. Во всех своих делах перестать причинять вред людям своим эгоистическим поведением и в отношениях с ними следовать новому идеалу.

В книге написано:

«Подведем итоги всего сказанного о сексе. Мы искренне молимся, чтобы обрести правильные идеалы, чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных ситуациях, чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно. **Если секс нас сильно тревожит, значит, мы с еще большим рвением должны помогать другим.** Мы думаем об их нуждах и что-то делаем для них. Это выводит нас за пределы собственного “я”. Это умеряет страстность желания там, где подчинение ему могло бы вызвать душевную боль.»

Помощь другим и работа с другими — универсальный принцип программы для обретения душевного покоя и решения проблем.

Пример Идеала будущих отношений

(или каким принципам я буду следовать в отношениях с другими людьми)

Я буду принимать человека таким, какой он есть, я никогда не буду пытаться изменить его. Я не буду ничего ожидать от него (ожидание - обида в зародыше). Я буду вносить в отношения идею Божьей воли (чем я могу быть полезен другому человеку, что я должен сделать, чтобы он был со мной радостным, счастливым и свободным?). Думать не о себе, а лишь о счастье другой стороны. **Не причинять вреда**. Не ожидать ничего взамен. Не «ты мне - я тебе» а « я тебе и нечего не надо взамен». Это не 50/50, это 100/0. Я решил отказаться от всех старых представлений о том, какие должны быть отношения. Я буду стремиться в отношениях следовать новым идеалам (духовным принципам), учиться быть: честным, понимающим, любящим, терпимым, полезным другому человеку, помогать бескорыстно (я ведь корыстен, даже когда пытаюсь быть добрым), прощать другому ошибки и несправедливость в отношении меня, брать на себя ответственность за свои поступки и за обязанности по отношению к другому человеку, учиться пониманию жизненных ценностей другого человека, уделять внимание мелочам, выполнять обещания, признавать свою неправоту, извиняться и возмещать ущерб.

Каков бы ни был наш идеал, мы должны быть готовы расти к нему.

Принципы 4го шага для использования в дальнейшей жизни





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

5 шаг

Итак, мне нужно делать 5 шаг потому, что иначе:

1. Я не приду к внутреннему согласию с самим собой.
2. Я не смогу бросить пить.
3. Я не познаю в достаточной мере смирение.
4. Я не познаю что такое бесстрашие.
5. Я не познаю что такое честность.
6. Я не утрачу эгоизм и страх.
7. Я не проживу долго.
8. Я не буду счастлив.

После совершения шага я должен достичь следующих результатов:

- Испытать огромное внутреннее облегчение.
- Обрести возможность честно смотреть в глаза людям.
- Ощутить покой и лёгкость в душе.
- Мои страхи должны улетучиться.
- У меня должен появиться новый духовный опыт.
- Я могу почувствовать, как проблема алкоголизма исчезает сама по себе вместе с её причиной-эгоизмом.
- Я начну ощущать себя на Широкой Дороге, по которой я движусь в согласии с Духом вселенной.

Принципы 5го шага

- Учиться признавать свои ошибки и брать на себя ответственность за свои поступки.
- Быть совершенно честным перед другим человеком.



6 шаг

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

7 шаг

Смиренно просили Его
исправить наши изъяны

Принципы 6го и 7го шага



1. Ежедневно, постоянно наблюдай за своим внутренним состоянием.



2. Если возникают: раздражение, злоба, обида, страхи, корысть, желание соврать и т.д. - немедленно осознавай в себе эти проявления эгоизма.



3. Будь всегда готов немедленно избавиться от них.



4. Немедленно обращай к ВС с просьбой избавиться от эгоизма и указать верное решение.

8 шаг

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



9 шаг

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



Что мне нужно делать при выполнении 9 шага

1. Помнить, **что с самого начала я выразил готовность** сделать всё необходимое, чтобы избавиться от алкоголизма.
2. Иметь непоколебимую волю и не отступать ни перед чем.
3. **Если я не готов** делать 9 шаг, **просить Бога**, чтобы ко мне пришла эта готовность.
4. При обращении ко многим людям вовсе не подчеркивать духовную сторону программы, если есть основания полагать, что могу быть понятым неправильно.
5. Не избегать разговоров о Боге, **если такой разговор может служить какой-либо полезной цели** (допустим, этот человек или его близкие тоже имеют проблемы с алкоголем).
6. В некоторых случаях объяснить, что я никогда не смогу бросить пить, не отделавшись от моего прошлого.
7. Идти к врагу, так как это полезнее для меня, чем идти к другу.
8. Идти **с настроением всепрощения и готовности помочь**, сдерживать себя.
9. Не критиковать, не спорить.
10. **Признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление.**
11. Говорить **только о своих проступках и недостатках.**
12. Чтобы результаты были положительными, **вести себя спокойно, откровенно, открыто.**
13. **Вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей**, но при этом, **не расшаркиваясь и не раболепствуя** перед ними.

Если нужно делать 9 шаг по денежным долгам:

1. Избавиться от страха перед кредиторами, чего бы это ни стоило.
2. Беседуя с кредиторами рассказать о своих намерениях вернуть долг и не скрывать, что пил. Сказать этим людям, что сожалею о прошлом.

Если 9 шаг может задеть интересы других людей:

1. Заручиться согласием этих людей, если мои действия по девятому шагу задевают или могут задеть их интересы.
2. Если согласие получено, посоветоваться с друзьями, попросить помощи у Бога.

9 шаг жене и семье:

1. Если я изменил жене, и она знает, - стоит признать вину, не сообщая подробностей о другом человеке. Сказать жене, что я не имею права вовлекать в нашу ситуацию другого человека. Я сожалею о том, что было, и надеюсь, что это больше не повторится. Большого я сделать не могу.
2. При необходимости говорить с женой о случаях, где требуется полная откровенность, но это будет очень болезненно для обоих, решать совместно. Обсудить, что любовь, доброта и здравый смысл диктуют только один путь решения таких проблем — забыть и простить. (Каждая из сторон должна молиться, чтобы это стало возможным, думая при этом лишь о счастье другой стороны).
3. Осознать, что недостаточно только быть трезвым, чтобы в семье и в жизни всё наладилось.
4. Откровенно, вместе с семьей, проанализировать прошлое, как оно видится мне теперь, не пытаюсь при этом критиковать других.

Вместе с близкими «перестраивать» свой дом и ежедневно обращаться к Высшей силе с просьбой: **Боже, даруй мне умение прощать и научи меня терпению, доброте и любви.**

Если я не знаю, где искать человека, которому нужно сделать 9 шаг:

1. Честно признать свою вину и выразить готовность немедленно возместить ущерб, если бы представился такой случай.
2. Есть люди, с которыми мне уже никогда не встретиться, в отношении них я должен написать откровенные письма.

Мне ни в коем случае не нужно делать при выполнении 9 шага

1. Опасаться предстоящего решительного шага.
2. Откладывать эти дела, если они зависят только от меня.
3. Критиковать человека или спорить с ним.
4. Говорить человеку, что он должен сделать.
5. Говорить о его ошибках и недостатках и обсуждать их.
6. Прятаться от кредиторов, иначе снова начну пить, из-за страха встретиться с ними.
7. Бояться, что меня не захотят слушать. (даже если нас выгоняют из кабинета, это уже не важно. (Главное, что мы продемонстрировали наше новое отношение и выполнили свою часть работы)
8. Жертвовать другими, чтобы самому выбраться из ямы. Упомянуть других людей, если они связаны с моими проступками. (Помнить, что один из принципов этой программы - это не причинение вреда другим.)
9. Занимаясь возмещением ущерба причинять новый ущерб.
10. Признаваться в том, что я изменил жене, если она об этом не знает — так как этим я нанесу новый ущерб.
11. Навязывать членам семьи свою духовную жизнь, если они её не хотят. Вести бесконечные разговоры о духовных проблемах.(Живи и давай жить другим)
12. Ползать или унижаться перед кем-либо.

КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ 9 ШАГА

- ❖ Перед тем, как идти делать 9 шаг, посылать любовь этому человеку.
- ❖ Обращаться к ВС за помощью:
- ❖ Не нужно быть многословным, нужно говорить коротко и по существу. Говорят, что: «Если ты сделал больше 4-х вздохов, делая 9 шаг, то ты сказал слишком много». (То есть делаем 9 шаг очень коротко).

«Боже, избавь меня от страха и сосредоточь мое внимание на необходимости совершения этого шага. Направь мои мысли и действия. Пожалуйста, будь с нами во время этого разговора. Да исполню я волю Твою. Аминь.»

- ❖ Вот что примерно конкретно нужно сказать: «(Имя)..., я не был тебе хорошим (другом, соседом, братом или сестрой, отцом или матерью, сыном или дочерью, сотрудником и т.д.) по отношению к тебе и сейчас очень сожалею об этом. Своим поведением и поступками я нанес тебе ущерб, о чем я сейчас сожалею, но уже не могу это изменить. Если я могу, что-либо сделать для того, чтобы исправить причиненное тебе зло, пожалуйста, скажи мне об этом....? .» Конечно, возможны варианты этого примера.
- ❖ В большинстве случаев не обсуждать, как именно, конкретно, причинил вред (Этим можно причинить ещё больше вреда).
- ❖ ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!!! **Не употреблять слово «извини».**
- ❖ Мы приходим признать свои ошибки, а не извиняться.
- ❖ Ни в коем случае не нужно оправдываться. Не смей оправдываться вообще! (Если человек начинает говорить о наших ошибках, то просто с любовью молчать).
- ❖ Не обсуждать ошибки или поведение другого человека вообще, даже если он тоже был не прав!
- ❖ Делать шаг один на один.

10 шаг

Продолжали
самоанализ и, когда
допускали ошибки,
сразу признавали это



Принципы 10го шага

1. Наблюдать за собой с целью вовремя обнаруживать проявления эгоизма

2. Определив проявление эгоизма - сразу же просить Бога избавить.

3. Если не знаю как поступить или не вполне ясна возникшая жизненная ситуация - обсудить это со спонсором.

4. Признавать свою вину и немедленно извиняться или возмещать ущерб.

5. Затем поворачивать мысли от беспокоящей ситуации к тем, кому я могу помочь.

6. Прекратить бороться с кем-либо или чем-либо.

7. Любовь и терпимость к другим использовать как важный принцип жизни.

8. Вносить идею Божьей воли (Его принципы жизни) во все свои дела.

Применять принципы:

1.«Живи и давай жить другим»

2. «Принимать людей и вещи такими, какие они есть, так как ты не в силах их изменить»

3. «Перестань хотеть быть правым - стань свободным»



II шаг

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



1. Нужно практиковать молитву в своей жизни.



2. Нужно практиковать в своей жизни углубленное размышление (медитацию).



3. Проводить вечернюю инвентаризацию прожитого дня



4. Утром перезагрузить оперативную память своего ума (умственного компьютера) на новую программу действий, освободить мысли от неверных личных корыстных мотивов и направить их на исполнение Божьей воли (третий шаг).



В течение дня ДЕЛАТЬ ПАУЗУ по поводу любого беспокойства или проблемы, определять проявления своего эгоизма и обращаться к ВС для избавления от эгоистичных мотивов и указания правильного действия по новым принципам.

Рекомендуемое ежедневное действие IIго шага

- Никогда не следует просить в молитве что-либо только для себя. Я могу просить что-либо для себя, только если это принесет пользу и другим.
- Я могу использовать для дальнейшего духовного роста любую духовную литературу и конфессию.

Молитва о душевном покое

Боже, дай мне разум и душевный покой, Принять то, что я не в силах изменить, Мужество изменить то, что могу и Мудрость отличить одно от другого

Молитва о душевном покое в своей первой части учит, что нужно научиться со смирением принимать те вещи в жизни, которые не в силах изменить. Я не в силах изменить многое, например: погоду, общество, государство, политику, президента, чиновников, эгоистические принципы в жизни нашего общества, течение времени, экономику, других людей и многое другое. Но вторая часть этой молитвы и Программа 12 шагов призывает активно менять то, что я в силах изменить:

- я могу отказаться от эгоистической идеи жизни, начать жить с верой и в контакте с ВС
- я могу начать применять новые принципы, я могу изменить свое восприятие людей
- я могу изменить свою реакцию на поступки таких же как и я духовно-больных людей
- я могу перестать жить по своеволию
- я могу влиять на свое настроение, работу, доходы, здоровье
- я могу видеть свой эгоизм, определять его, узнавать и избавляться
- я могу брать на себя ответственность за поступки, извиняться, возмещать ущерб, и т.д.



12 шаг

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

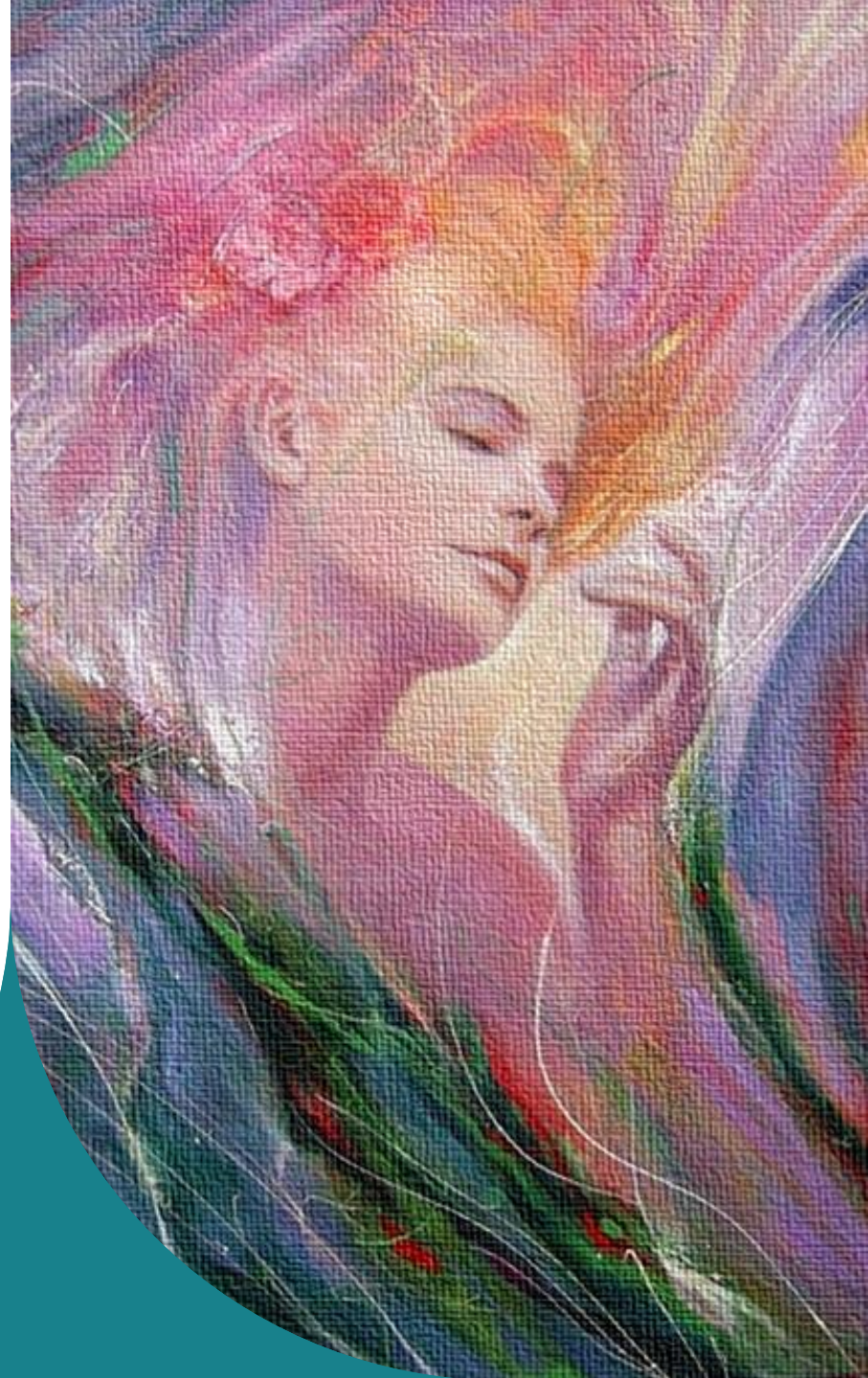


I. Достижения духовного пробуждения в результате предыдущих шагов

Итак, духовное пробуждение – это осознанное пробуждение к принятию идеи Высшей силы, установлению контакта с ней с помощью молитвы, к избавлению от эгоизма и к жизни по духовным принципам с совершением шагов, которые приводят к изменению образа жизни, новому отношению к жизни, решению жизненных проблем, достаточных для избавления от алкоголизма и передачи опыта другим. И еще, следование принципам и решение жизненных проблем приводят к Вере и убеждению в существовании Высшей Силы и ощущению присутствия Высшей Силы в своей жизни.

Алкоголик, достигший духовного пробуждения испытывает потребность в бескорыстном донесении идей этой простой программы до других.

Это есть главный симптом, основа, условие и признак выздоровления.



Согласно этой программе, чтобы сделать свою жизнь духовной я должен:

- 1. Усвоить и применять в своей жизни новые духовные принципы.
- 2. Благодаря принципам прийти к вере в Высшую Силу.
- 2. Быть в контакте с ней при помощи молитвы.
- Молитва — не духовная жизнь, а только инструмент для контакта. Контакт нужен:
 - - для руководства при поиске правильного действия (подскажи, как я должен поступить?, как мне быть полезным другим? и т. д.).
 - - для избавления от увиденных в себе проявлений эгоизма (раздражения, злобы, обиды, недовольства, страхов, корысти, нечестности и т. д.).
 - - для получения силы жить по-новому (верить, прощать, понимать, помогать, не думать о себе, быть четным, терпимым и.т.д.)

То есть мне нужно : каждый день начинать с утренней молитвы и медитации 11шага, в течение дня постоянно делать 10 шаг и дневную часть 11 шага, а перед сном вечернюю часть 11 шага и продолжать применять новые принципы жизни во всех своих делах.

Вот так все просто!

Опыт такого образа жизни — духовный опыт решения внешних и внутренних проблем, изменения жизни и в конце концов, приводящий к осознанию живого присутствия Высшей силы в жизни.

2. Донесения идей до других алкоголиков

бескорыстная помощь в выздоровлении другим алкоголикам.
Это центральное звено всей программы.

Можно тщательно следовать принципам программы, решить свои жизненные проблемы, но не делиться с другими и потом удивляться, почему программа перестала работать, почему нет ощущения счастья, радости и свободы?

Программа не срабатывает потому, что не будет главного.

И это главное - не трезвость. Главное – это выздоровление и стремление быть максимально полезным другим и то, что я буду получать, находится в точном соответствии с тем, в какой степени я буду им полезен. “Вера без дел мертва”

Если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою духовную жизнь путем работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие обязательные испытания и трудности, он не сможет выжить
Отказавшись от такого рода деятельности, он снова начнет пить и, конечно же, погибнет

В книге написано: «Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь другому алкоголику или нет.»

1. **Смысл 12 шага по донесению идей в том, что я сам остаюсь трезвым!!** В этом смысле неудачных 12 шагов не бывает! От меня требуется только честно стараться поделиться с другим тем, что я знаю о своей болезни и о найденном выходе. Результат разговора в отношении собеседника я оставляю Богу. Но главное,- результат всегда есть для меня.
2. Кроме того, донесение идей другим – это условие роста в понимании. Именно в процессе помощи другим начинаешь сам понимать программу глубже и глубже. Донесение идей для меня- **есть исполнение Божьей воли.**
3. **Единственное условие для донесения идеи выздоровления другому-это его желание бросить пить.**

3. Применять эти принципы во всех наших делах

*«Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах.»
(из главы I «Рассказ Билла»)*

«Мы начинаем претворять в жизнь все Двенадцать Шагов Программы, обеспечивающей нам и нашим близким эмоциональную трезвость».
(12 на 12)

Во введении к синей книге написано, что это принципы веры в Высшую силу, стремления к добру, помощи другим и самосовершенствованию. Эти принципы общие для большинства религий.

Я алкоголик, и моя проблема — это эгоизм, или идея о том, что в жизни нужно заботиться только о личном удовольствии, личной выгоде во всех своих делах, что нужно руководствоваться принципами: «кто не успел, тот опоздал», «кто раньше встал-того и тапки», «быть умным и не быть жуликом - это надо быть дураком», «не на@бешь — не проживешь», «хорошими делами прославиться нельзя», « не делай добра — не получишь зла» и т. д.

И я пытался жить по ним, я старался как мог, я вложил все силы и способности и не добился никакого результата, пока полностью не отказался от них.

Мне был необходим другой образ жизни и другие принципы для руководства. Именно для его освоения мне нужны шаги. Как я говорил, программа полна парадоксов. И сама программа - это не столько способ научиться, сколько способ отучиться. **Нужно отучиться** постоянно беспокоиться о себе, бояться что-то потерять или не получить и перестать быть корыстным во всех своих делах, даже когда пытаешься быть добрым. Представления о том, что это беспокойство о себе когда-нибудь сделает меня счастливым - ошибочно. Я жертва иллюзии, что счастье — это добиться положения, власти, денег и обеспеченности и для этого нужно научиться быть умнее, хитрее, изворотливее других. Это то, что стоит между мной и Богом, между мной и вами. Это то, что рождает обиду, злобу, нетерпимость и всё, что заслоняет меня от сияния Духа. Я не добьюсь никакого результата, пока полностью не откажусь от прошлых идей. В то же время идея Божьей воли мне помогла. Мне не так нужно понять, что мне нужно делать, как перестать делать то, что совсем не нужно делать. Одна из причин, почему мне трудно - это страх, я боюсь перестать беспокоиться о себе. Мне нужна Вера в то, что когда я начину во всех своих делах бескорыстно заботиться о других — Бог войдет в мою жизнь и начнет заботиться обо мне. Бог заботится о тех, кто перестал заботиться о себе. Мне нужно просто поверить в это. И главное, мне нужно проверить это на опыте.

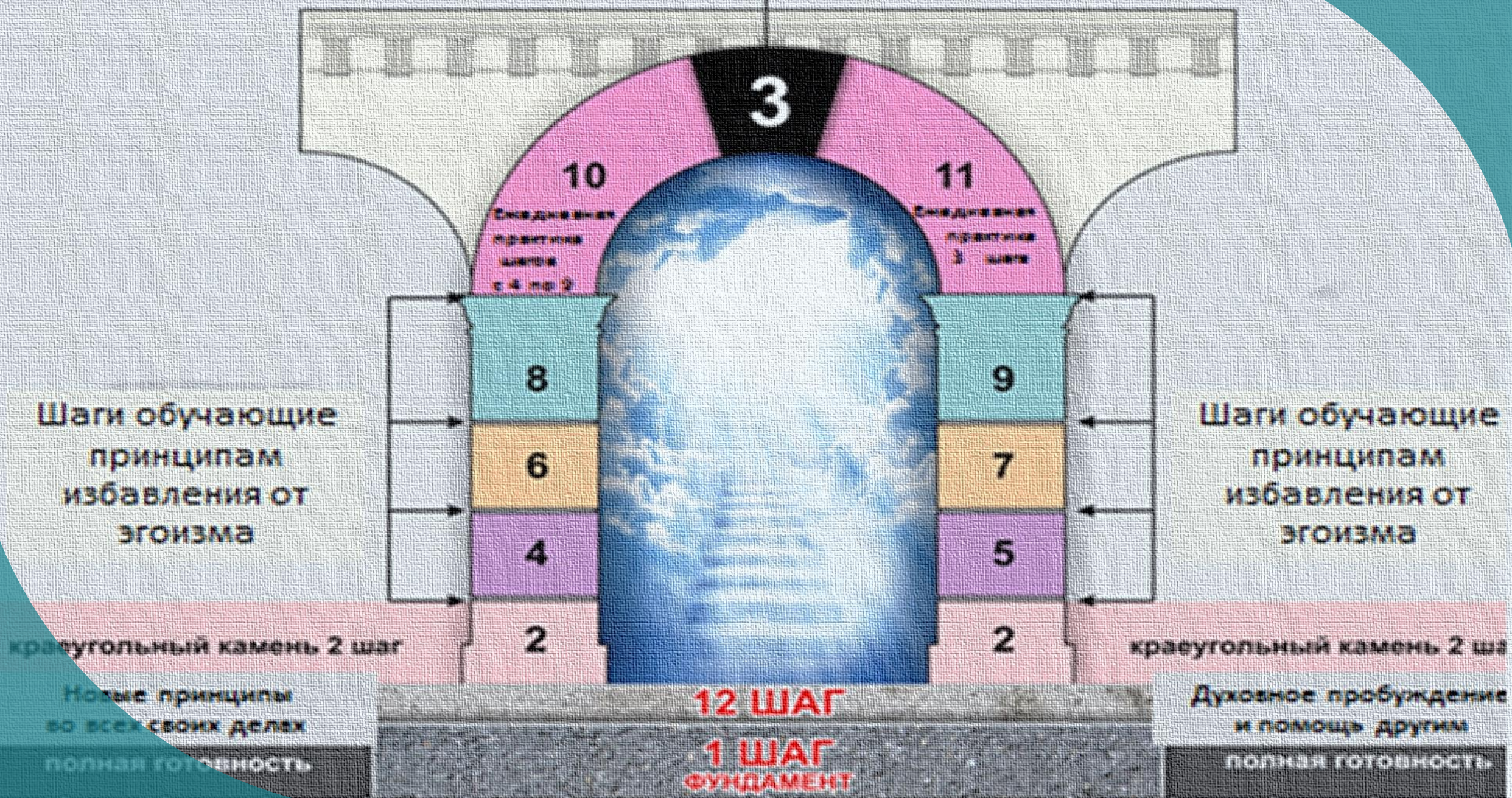
ДУХОВНЫЕ
ПРИНЦИПЫ
АА



1. Честность перед самим собой. Признание своего бессилия решать жизненные проблемы.
2. Вера в Высшую Силу.
3. Контакт с помощью молитвы, медитации и визуализации.
4. Смирение. Полный осознанный отказ от эгоизма и его принципов в своей жизни. Выполнение Её воли в своей жизни (стремление быть полезным другим во всех своих делах и соблюдение новых принципов).
5. Самые первые враги - чувство обиды, ревность, зависть, разочарование, страх - проявления эгоизма.
6. Проводить личную инвентаризацию, постоянно наблюдать за собой (за проявлениями своего эгоизма, видеть то, «что мешает мне внутри меня»), узнавать и избавляться с помощью ВС.
7. Попытка стать счастливым паразитом обречена на неудачу. Что посеешь, то и пожнешь; какой мерой меряешь, такой и отмеряно тебе будет.
8. Стремления к добру, помощи другим и самосовершенствованию.
9. Ставить выздоровление превыше всего.
10. Сначала-главное.
11. Вера без дел мертва.
12. Нужны не методы сами по себе, а те результаты, которые они дают.
13. Готовность, желание, терпение и труд.
14. Постоянно напоминать себе, что ты больше не центр Вселенной.
15. Бог может сделать все, что угодно Бог-Все! или ничего.
16. Найдя и обрета Бога, сумеешь обрести себя.
17. Мы подключаемся к источнику силы, гораздо более могущественному, Бог решит все наши проблемы, если искать Его.
18. Ценить то хорошее, что у вас есть и благодарить Бога за все.
19. Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными.
20. Жить в настоящем моменте жизни, не беспокоясь о будущем и не сожалея о прошлом.
21. Очиститься от обломков прошлого.

22. Бескорыстная помощь людям и другим алкоголикам.
23. Спрашивать, что я могу сделать для тех, кто ещё болен.
24. Прощать других.
25. Хвалить других за их достижения.
26. Живи – и давай жить другим.
27. Тише едешь - дальше будешь.
28. Ни с кем и не с чем не бороться.
29. Ничего не ожидать от других. Ожидание - обида в зародыше.
30. Терпение, люди как и я духовно больны эгоизмом.
31. Не вмешиваться в личную жизнь людей.
32. Никогда не говори другим, что они должны сделать.
33. Не принуждать других делать то, что вы хотите.
34. Не настраивайся на то, что нам удастся изменить другого человека.
35. Не судить.
36. Не спорить. Споры и обвинений избегать как чумы.
37. Не критиковать других, не насмехаться, не высмеивать.
38. Не напоминать людям о их духовной ущербности.
39. Не нужно выражать свое несогласие с раздражением и в резко критических тонах.
40. Постараться не порочить и не вредить другим людям.
41. Не давать советов.
42. Не становиться на чью-либо сторону в конфликтах.
43. Поставить себя на место другого.
44. Мы не рассказываем о интимных подробностях другого, если не уверены, что он одобрил бы это.
45. Не стремиться быть правым - стремиться быть свободным.
46. Я должен быть требовательным к себе, но терпимым и снисходительным к другим.

47. Любовь и терпимость к другим (наше кредо).
48. Признавать свои ошибки, брать на себя ответственность.
49. Извиняться и возмещать ущерб.
50. Никогда не раздражайтесь и не копите злобу, не наполняйтесь резентментом.
51. Быть уверенным в себе, отсутствие смущения.
52. Употреблять свою энергию, чтобы добиться лучшего взаимопонимания.
53. Вера, мужество, искренность, преданность, забота, сочувствие.
54. Я делаю то, что говорю своим спонсируемым, вы должны вместе с вашими подопечными день за днем двигаться по пути духовного прогресса.
55. Не думать о том, что я извлеку из ситуации, а о том, что привнесу в нее.
56. Пытаться нести окружающим радость.
57. Радоваться жизни - чувство юмора, веселье, смех, игры.
58. Энергично заниматься своим делом.
59. Мое место там, где я могу принести большую пользу другим.
60. Спросить, чем я могу помочь?
61. Идти туда, где я нужен. Главный принцип давать, а не брать.
62. Опыт - это высшая ценность жизни, если мы готовы использовать уроки прошлого.
63. Мы растем по мере того, как мы признаем и исправляем ошибки и извлекаем пользу на будущее.
64. Делиться опытом разрешения проблем - это ключ к счастью других. Это поможет избежать смерти и горя.
65. Материальное благополучие стоит всегда на 2м месте вслед за духовным и никогда наоборот.
66. Основные усилия направить на восстановление мира и благополучия в семье.
67. Приходить к полюбовному соглашению и компромису, обоюдные уступки.
68. Не берем на свои плечи мировые проблемы.
69. Без колебаний обращаться к другим людям (доктора, психологи, специалисты...)
70. Благодарить врачей и людей





**Чтобы жизнь обрела смысл
нужно найти Силу. Смысл -
найти эту силу в себе.**



**Цель жизни - помочь найти её
другим.**



ОСОЗНАННОСТЬ

**Умение удерживать внимание внутри себя и, как только
появляются: раздражение, недовольство, злоба, обида, страх,
корысть и другие проявления эгоизма, - немедленно
избавляться от них и искать правильную мысль и поступок в
соответствии с тем, как Бог хотел бы, чтобы я поступил. Между
раздражителем и моей реакцией всегда есть свобода выбора,
если я осознаю негативную реакцию и избавляюсь от неё. Тогда
я свободен и могу действительно выбирать.**



Посеешь ценности (смысл жизни), пожнешь мысль;
посеешь мысль, пожнешь поступок; посеешь поступок,
пожнешь привычку; посеешь привычку, пожнешь
характер; посеешь характер, пожнешь судьбу.