

ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ (15-е июля, 2015)

Задания на следующую неделю:

1. **Чтение:** Большая Книга, страницы 74 (“Теперь мы нуждаемся в поступках...”) до 81 (“... Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.”)
2. **Фокус:** сегодня мы смотрим на шаги 8 и 9.
3. **Задание:** Приступай к выполнению 8-го шага сразу после того, как ты выполнил шаг 7-й. Возьми день-другой на передышку, но не более того. Шаг 9-й начинается сразу после 8-го, при этом помни, что тебе не обязательно приисполниться желанием возместить ущерб всем людям в твоём списке 8-го шага. Если есть один человек, которому ты готов возместить ущерб, приступай, предварительно обсудив каждую ситуацию с твоим спонсором.
4. **Контактная информация:** MP3 сессий и домашние задания можно найти на веб—странице: www.RussianAA.com; Если есть любые вопросы, пожалуйста свяжитесь со мной - Лена: nevskylaw@gmail.com

ШАГ 8: Составили список всех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними всеми.

Молитва

Боже, я прошу Тебя быть со мной, чтобы вести и направлять меня в моем поиске Твоей воли и Твоей истины. Пожалуйста, удали во мне, то, что будет блокировать меня от Твоей истины. Разреши мне увидеть вред, который я своими действиями или бездействием причинил другим людям и дай мне желание возместить ущерб всем, кому я навредил. .

- Возмещение ущерба – это не просто принесение извинений за наше поведение, хотя извинение является частью возмещением ущерба. Фокус 9-го шага – компенсировать. В английском языке использовано слово “*to amend*,” что означает поправить, изменить, улучшить, обогатить. Мы возмещаем ущерб людям или организациям, которые пострадали.
- Ущерб – что это понятие для тебя значит? Что тебе подсказывает твой моральный компас? Мы говорим здесь об ущербе физическом, финансовом, эмоциональном, психическом и духовном. Рассмотрим следующие примеры:

Кого я обидел, оскорбил, задел, унизил, причинил боль, обворовал, занял деньги и не вернул, пообещал и не сделал? Кого я исключил из своей жизни, игнорировал, “наказывал” скрытой злостью, холодностью или отчужденностью? Кому я ставил подножки, с кем конкурировал, кому завидовал? Кого осуждал, о ком сплетничал? По отношению к кому я отказывался добросовестно выполнять роль, которую мне отвел Бог: родители, дети, супруги, братья-сестры, бабушки-дедушки, друзья детства, и т.д.?

- Изначально мы пользуемся инвенторизациями, созданными во время 4-го шага, для составления списка людей, кому мы причинили ущерб. Затем, мы молимся Богу показать нам кого еще мы обидели. Пользуйся таблицей на следующей странице для составления списка. Делай дополнительные копии, если необходимо. Также обозначь степень твоей готовности возместить ущерб этим людям (“+” означает готов, “-“ означает не готов). Если ты не готов возместить ущерб отдельному человеку или организации, молись Богу, чтобы он дал тебе готовность.

+ или -	<i>Кому я навредил?</i>	<i>Какой вред я нанес?</i>	<i>Как я возмещу ущерб?</i>

После завершения списка, поразмышляй в тишине над следующими вопросами:

- Сделал ли я список всех людей и организаций, которым я причинил ущерб? Не пропустил ли я кого-либо или что-либо?
- Ясно ли я вижу тот вред, который я причинил, а также ясно ли я вижу действия, необходимые, чтобы возместить ущерб?
- У меня есть желание приступить к возмещению ущерба людям, которым я навредил?
- ВАЖНО: Обсуди твой список со спонсором.

ШАГ 9: Лично (напрямую) возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

Молитва

Боже, я прошу Тебя быть со мной, чтобы вести и направлять меня в моем поиске Твоей воли и Твоей истины. Пожалуйста, удали во мне, то, что будет блокировать меня от Твоей истины. Дай мне мужество и решительность возместить ущерб всем людям и организациям, которым я навредил. Открой мое сердце, дай мне нужные слова и мужество сказать правду. Подготовь меня к тому, чтобы я мог приносить максимальную пользу Тебе и окружающим.

Когда ты закончил список 8-го шага, начинай возмещение ущерба незамедлительно. Пользуйся этой схемой:

1. На каждого человека в списке 8-го шага заведи каталожную карточку, чтобы иметь под рукой информационную опору во время 8-го шага. Не обязательно делать все карточки заранее, начни с нескольких людей, которым ты готов возместить ущерб.
2. Выбери первого человека для возмещения ущерба и напиши его имя вверху карточки. Тоже вверху, напиши молитву, что-нибудь вроде: “*Боже, дай мне ясность увидеть вред, который я причинил этому человеку, дай мне желание возместить ущерб, создай возможность нашей встречи, если тебе так угодно, открой мое сердце и дай мне нужные слова. Спасибо.*” Далее, в краткой форме, перечисли как ты нанес ущерб этому человеку: а), б), в), г) и т.д. Обсуди то, что ты написал со спонсором и приступай.

3. Где возможно, договорись с человеком о личной встрече. Если личная встреча невозможна или сложна, можно встретиться другими способами – по телефону, в Скайпе, и т.д. При встрече, старайся придерживаться следующих действий:
- a. Объясни человеку, зачем ты пришел. Я объясняю, что я начал жить духовной жизнью и хочу исправить причиненный в прошлом ущерб. Я не говорю сразу, что я член АА. Если меня просят рассказать поподробней, что это за духовный путь, то я рассказываю об АА и 12 шагах выздоровления.
 - b. Скажи, что ты пришел извиниться и взять ответственность за свои действия, которые причинили ему ущерб: проговори каждое положение на твоей каталожной карточке: а), б), в), г) и т.д.
 - c. Затем я задаю человеку 3 вопроса (они могут быть записаны на оборотной стороне карточки):
 - i. Есть ли еще какой-нибудь ущерб, который я причинил тебе и который я не упомянул?
 - ii. Ты хочешь рассказать мне, как тебя это задело, что ты пережил в результате моих действий? (Обычно я задаю этот вопрос только тем людям, которые мне близки или кто считает меня близким человеком). Если они хотят говорить, я слушаю в молчании, если нет - я не настаиваю.
 - iii. Что я могу сделать, чтобы исправить причиненный тебе ущерб? Если у меня есть план того, как я намереваюсь возместить ущерб, я им делюсь и мы его обсуждаем, но я не настаиваю, что мой план правильный.
 - d. Поблагодари человека за его время и возможность встречи. Распрощайся.
4. Большая книга предлагает нам несколько стандартных ситуаций, которые возникают в процессе этого шага. Консультируйся с Большой Книгой и своим спонсором по поводу каждой ситуации:
- **Люди, которых мы ненавидели**, на которых были обижены - ст. 75-76
 - ✓ Идти к врагу труднее, чем к другу, но мы считаем, что для нас полезнее идти как раз к врагу
 - ✓ Мы должны идти с настроением всепрощения и готовности помочь, признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление.

- ✓ Ни в коем случае не нужно критиковать такого человека или спорить с ним.
 - ✓ Мы должны подмести нашу сторону улицы.
 - ✓ Мы занимаемся только своими недостатками.
 - ✓ Если мы поведем себя спокойно, откровенно, открыто, результаты будут положительными.
 - ✓ Но даже если нас выгонят из кабинета, это уже не важно. Мы продемонстрировали наше новое отношение, выполнили свою часть работы.
- **Наши кредиторы - ст. 76**
 - ✓ Мы не прячемся от наших кредиторов.
 - ✓ Беседуя с ними, мы рассказываем о наших намерениях и не скрываем, что пьем.
 - ✓ Заключая самую лучшую сделку, мы говорим этим людям, что мы сожалеем о своих действиях.
 - ✓ Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы начнем снова пить из-за страха встретиться с ними.
- **Криминальные поступки – 76-77**
 - ✓ Формы компенсации могут самыми различными, но существуют общие принципы, которыми мы должны руководствоваться.
 - ✓ Напомним себе, что для достижения духовного роста мы решили пойти на серьезные жертвы и обратились к Богу просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими быни были последствия этого для нас.
 - ✓ Мы можем потерять работу и репутацию, нам может грозить тюрьма, но наша воля должна оставаться непоколебимой. Должна.
 - ✓ И нам не следует отступать ни перед чем.
- **Ситуации, которые задевают других людей – ст. 77-78**
 - ✓ Прежде, чем решиться на что-то серьезное, что может сказаться на других, мы должны заручиться их согласием.
 - ✓ Если же мы получили их согласие, посоветовались с друзьями и попросили помощи у Бога, то не следует опасаться предстоящего решительного шага.
- **Домашние проблемы, включающие измену – ст. 78-79**
 - ✓ Какой бы ни была ситуация, обычно все равно мы должны что-то делать.
 - ✓ Если вы уверены, что жена ничего не знает, нужно ли сказать? На кажется, что не всегда.
 - ✓ Разумеется, следует признать вину.

- ✓ Мы считаем, что нужно сказать жене, что мы не имеем права вовлекать в нашу ситуацию другого человека. Мы сожалеем о том, что было, и надеемся, что это больше не повторится. Больше этого мы сделать не можем.
- ✓ Конечно, могут быть и другие решения этой проблемы, мы не предлагаем никаких строгих правил, однако же, мы убедились, что упомянутая линия поведения – самая правильная.
- ✓ Могут быть случаи, в которых требуется полная откровенность. Посторонние не могут оценить такую сугубо интимную ситуацию.
- **Отношения с домашними** – возмещение ущерба действиями по жизни – ст. 80
 - ✓ Наш ждет длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями.
 - ✓ Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов.
 - ✓ Надо откровенно, вместе семьей, проанализировать прошлое, как оно видится нам теперь, не пытаясь при этом критиковать других.
 - ✓ Мы вместе сблизкими перестраиваем наш дом и ежедневно просим Творца даровать нам умение прощать, научить на терпению, доброте и любви.
- **Поступки, которые мы никогда не сможем исправить** - заместительный 9-й шаг – ст. 81
 - ✓ Могут быть и проступки, которые нам никогда не удастся исправить. Они не должны беспокоить нас, если мы честно признаемся в том, что загладили бы свою вину, когда бы нам представился для этого случай.
 - ✓ Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать **откровенные письма**.
 - ✓ Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей, но, при этом, не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними.
 - ✓ Для меня – я должен вернуть в поток жизни то, что я у нее взял (заместительный 9-й шаг) любым способом, который мне кажется эквивалентным.

НАПОМИНАНИЕ: Не приступай к возмещению ущерба не посоветовавшись со своим спонсором или другими людьми, которые имеют опыт возмещения такого же рода ущерба.