

ЗАНЯТИЕ ВОСЬМОЕ (22-е июля, 2015)

Задания по следующим шагам и инструкции к их выполнению:

1. **Чтение:** Шаги 10-11: 10-й шаг БК (81:4 – 83:1); 11-й шаг БК (83:2 – 85:4); 12-й шаг: БК (Глава 7, ст. 86-100).
2. **Фокус:** самоанализ, молитва, медитация, работа с другими алкоголиками
3. **Задание:** Я рекомендую читать ст. 81(4)-85 (шаги 10 и 11) ежедневно в течении 30-ти дней, чтобы усвоить и принять способ жизни, изложенный на этих страницах – **самоанализ, молитва и медитация**. Одновременно, начинай молиться о том, чтобы Бог предоставил тебе возможность помогать другим алкоголикам.
4. **Контактная информация:** MP3 сессий и домашние задания можно найти на вебстранице: www.RussianAA.com; Если есть любые вопросы, пожалуйста свяжитесь со мной - Лена: nevskylaw@gmail.com

ШАГ 10: Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

Молитва 10-го Шага, чтобы расти в понимании и эффективности:

Боже, пожалуйста помоги мне Наблюдать за Эгоизмом, Нечестностью, Обидами и Страхом. Когда они появятся, помоги мне сразу же попросить Тебя, чтобы Ты убрал их и помог мне обсудить это с кем-нибудь. Прошу Тебя, помоги мне быстро исправить совершенные ошибки, если я задел кого-нибудь. Дай мне силу решительно повернуть мои мысли к кому-то, кому я могу помочь. Помогите мне быть Любящим и Толерантным, каждый день. Да исполнится Твоя, не моя воля.

Инструкции к выполнению 10 Шага:

- Продолжать делать личную инвентаризацию (оценку нашей жизни с нравственных позиций) и продолжать исправлять те новые ошибки, которые мы делаем на своем пути – (81:4) – *то есть выполнять шаги 4-9.*
- Мы начали жить таким образом, в то время как мы приводили в порядок наше прошлое (разбирались с прегрешениями нашего прошлого) – (82:0) – *здесь ссылка на 9-й шаг – мы приступаем к выполнению 10-го и 11-го шага сразу после того, как мы начали возмещать ущерб согласно 9-му шагу.*
- Мы вошли в Мир Духа (82:0) Мы должны расти в Понимании и Эффективности, и мы должны продолжать делать это всю оставшуюся жизнь. – (82:0)

ВАЖНО: 10-й шаг призывает нас проводить незамедлительную инвентаризацию по ходу того, как мы продвигаемся через наш день. Мы следуем инструкциям 10-го шага в течении дня.

- Мы продолжаем следить за проявлениями эгоизма, нечестности, обид и страха, когда они появятся, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. – (82:0) – *шаги 4, 6 и 7*
- Немедленно обсудить это с кем-нибудь – (82:0) – *шаг 5*
- Быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо – (82:0) – *шаги 8 и 9*
- Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к кому-нибудь, кому мы можем помочь – (82:0) – *шаг 12*
- Любовь к другим и толерантность – это наш кодекс – (82:0)
- Мы не можем ослабить нашу духовную программу действия – (82:2)
- Каждый день мы должны поддерживать наше Духовное состояние, чтобы получить ежедневную отсрочку приговора – (82:2)
- Каждый день – это день, когда мы вносим видение Божьей воли во все наши действия – (82:2)
- Мы должны постоянно думать: «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да исполнится воля Твоя (не моя)». – (82:2)

ШАГ 11: Стремись путем молитвы и медитации углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

- Но мы должны двигаться дальше, а это значит, продолжать действие (11-й шаг) – (83:1)

ВАЖНО: В отличие от 10-го шага, которые рекомендует самоанализ и медитацию в течении дня, **11 шаг предлагает углубленный самоанализ, молитву и медитацию два раза в день, а также действия в течении дня и на будущее.**

Далее конкретно обозначены рекомендованные действия по 11-му Шагу:

Вечерний пересмотр дня:

Мы конструктивно пересматриваем наш день. (83:3) Мы должны быть внимательными, чтобы нас не снесло в беспокойство, угрызение совести или мрачные размышления, ибо в этом случае наша полезность для других уменьшается. – (83:3)

1. Был ли я наполненным обидой? – (83:3) Помни, что мы понимаем слово “обида” в широком смысле, как английское слово *resentment*.
2. Был ли я эгоистичным? – (83:3)
3. Был ли я нечестным? – (83:3)
4. Испытывал ли я страх? – (83:3)
5. Должен ли я извиниться перед кем-то? – (83:3)
6. Затаил ли я что-то про себя, что следует немедленно обсудить с кем-то? – (83:3)
7. Проявлял ли я доброту ко всем? – (83:3)

8. Проявлял ли я любовь ко всем? – (83:3)

9. Что я мог сделать лучше? – (83:3)

10. Думал ли я большую часть времени о себе? – (83:3)

11. Думал ли я о том, что я могу сделать для других? – (83:3)

12. Думал ли я о том, что я могу вложить в общее течение жизни?

13. Мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки – (83:3)

В завершении вечернего пересмотра дня, работай с этой молитвой, если есть необходимость:

Молитва:

Боже, пожалуйста, прости мне все мои ошибки сегодня. Я знаю, что из-за моих ошибок, я не мог быть таким эффективным в служении Тебе и выполнении Твоей воли каким бы я мог быть. Прошу Тебя, прости меня и помоги завтра выполнять Твою волю лучше. Отец, я прошу тебя покажи мне, как исправить те ошибки, которые я сегодня допустил. Веди и направляй меня. Пожалуйста, удали мое высокомерие и мои страхи. Господи, покажи мне, как улучшить мои взаимоотношения с Тобой и моими братьями и сестрами, даруй мне смирение и силу выполнять Твою волю. Аминь!» - (83:3)

Инструкции при Пробуждении:

- При пробуждении, надо подумать о предстоящих 24 часах – (83:4)
- Рассмотрим наши планы на день. – (83:4)
- Перед тем как мы начнем, мы просим Бога направить наши мысли в верное русло – (83:4)

Молитва при пробуждении:

Боже, пожалуйста, направь мои мысли в верное русло, избавь меня от жалости к себе, нечестных и своекорыстных мотивов. Господи, прошу Тебя, очисти мое мышление от неправильных мотивов и помоги мне использовать мои умственные способности с чистой доступной только Тебе. Возвысь и вдохнови мои мысли. Спасибо.

- Если мы не способны решить, какие действия предпринять. Мы просим Бога вдохновения, интуитивные мысли и решения – (84:1)
- Мы успокаиваемся и не нервничаем – (84:1)
- Мы ни с кем и ни с чем не боремся – (84:1)
- Мы заканчиваем период медитации молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий шаг– (84:2)
- Мы молимся, чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем. – (84:2)
- В особенности мы просим (Бога) освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя. – (84:2)

Молитва перед началом дня:

Боже, открой мне в новом дне, каким должен быть мой следующий шаг. Отец, даруй мне свою Благодать, чтобы у меня было все, что мне нужно для решения моих проблем сегодня. Господи, если я буду испытывать неуверенность, сомнения или волнения по какому-либо поводу, пожалуйста, даруй мне вдохновение, даруй мне интуитивные мысли и решения проблем, с которыми я столкнусь сегодня. Помоги мне не бороться, а вместо этого помоги мне успокоиться, расслабиться и не нервничать. Помоги мне знать, что мне нужно делать и сохрани мой разум в спокойствии и умиротворении. Господи, помоги мне напоминать себе по многу раз сегодня, что Ты руководишь моей жизнью. Освободи меня от оков эгоцентризма. Да исполнится воля Твоя! – (84:1)

Инструкции в течении дня:

- В течении дня, если появятся сомнения или волнения по какому-то поводу, мы делаем паузу – (85:1)
- Мы постоянно напоминаем себе, что больше не руководим своей жизнью – (84:2)
- Мы смиренно повторяем много раз за день: «Да исполнится воля Твоя».
- Мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали.

Инструкции 11 Шага для продолжения духовного роста и расширения духовной жизни:

- Существует масса полезных книг – (85:1)
- Рекомендации вы можете получить у священника или раввина – (85:1)
- Постарайтесь поскорее узнать, в чем правы верующие люди– (85:1)
- Воспользуйтесь тем, что они предлагают – (85:1)

ВАЖНО: В приложении на следующих страницах предлагается:

1. Молитва Алены Р. как образец личной и глубокой молитвы, которая пришла ответом на желание испытать глубокую благодарность за все, что дает жизнь. Работаете с ней, если откликается. А также, попробуйте написать и работать со своими собственными молитвами, которые будут ответом на ваши личные глубокие духовные запросы.
2. Альтернативный вариант Вечернего Пересмотра Дня, на основании Четырех Абсолютов, которые практиковались Оксфордской Группой (христианское сообщество, в котором АА находит свои корни): абсолютная честность, абсолютное бескорыстие, абсолютная любовь и абсолютная чистота. Эта таблица содержит определения и вопросы сопряженные с каждым из этих абсолютных качеств, взятые из брошюры Оксфордской Группы, и предлагает проанализировать свои действия и мышление с точки зрения того, как у меня не хватило этих качеств в течении дня. Я очень люблю этот формат.

Молитва благодарности

Боже, благодарю тебя за жизнь, за этот бесконечно прекрасный мир, за свет, за Солнце, за Землю, за меня, какая есть. Благодарю за все, что произошло со мной, благодарю за то, что будет.

Верю и уповаю на тебя, прими мою душу, мое тело, мои помыслы, управляй ими, веди меня туда, где я нужна тебе. Сними пелену с моих глаз, озари светом мой путь, веди меня за руку, чтобы я не сбилась по неразумению своему или своеволию. Даруй мне сделать вклад в этот мир.

Покажи мне все богатства твои, раскрой все кладези сущего, все бескрайности мыслимого и немислимого, утоли мою жажду, позволь испить полную чашу твоих благ во славу твою, в пользу твою, в помощь твою.

Верю и уповаю на тебя, прими мою душу, мое тело, мои помыслы, управляй ими, веди меня туда, где я нужна тебе. Сними пелену с моих глаз, озари светом мой путь, веди меня за руку, чтобы я не сбилась по неразумению своему или своеволию. Даруй мне сделать вклад в этот мир.

Благодарю тебя за возможность следовать твоим путем, благодарю за помощь, поддержку и направление, благодарю за спасение моей души, за ее исцеление.

Верю и уповаю на тебя, прими мою душу, мое тело, мои помыслы, управляй ими, веди меня туда, где я нужна тебе. Сними пелену с моих глаз, озари светом мой путь, веди меня за руку, чтобы я не сбилась по неразумению своему или своеволию. Даруй мне сделать вклад в этот мир.

Господи, благодарю тебя за все, что ведомо мне и неведомо, что знаю я, и что непостижимо, за все, Господи, благодарю тебя и об одном только прошу: дай мне дар видеть тебя везде, во всем, видеть промысел твой, следовать ему неуклонно, неустанно.

Верю и уповаю на тебя, прими мою душу, мое тело, мои помыслы, управляй ими, веди меня туда, где я нужна тебе. Сними пелену с моих глаз, озари светом мой путь, веди меня за руку, чтобы я не сбилась по неразумению своему или своеволию. Даруй мне сделать вклад в этот мир.

Благодарю за дар и за отказ, благодарю за здоровье и за болезнь, за жизнь и за смерть, за радость и горе, за богатство и бедность, за боль и за удовольствие, за скудность и щедрость, за успех и неудачу, благодарю за ненависть и за любовь, за силу и немощь, за талант и бездарность, за встречи и за расставания, за слепоту и за прозрение, за расцвет и увядание – все принимаю с благодарностью, ибо знаю, что все ниспослано Тобою, во всем святая воля твоя.

Аминь.

Дата: _____

По отношению к кому и в какой степени у меня сегодня не хватало следующих качеств? Отвечай детально:

АБСОЛЮТНАЯ ЧЕСТНОСТЬ	АБСОЛЮТНОЕ БЕСКОРЫСТИЕ	АБСОЛЮТНАЯ ЛЮБОВЬ	АБСОЛЮТНАЯ ЧИСТОТА
<u>Это правда или нет?</u>	<u>Как это повлияло на другого?</u>	<u>Это красиво или безобразно?</u>	<u>Это правильно или нет?</u>
<p>Был ли я абсолютно честным с собой или рационализировал? Может я немного приврал, искажил факт, преувеличил или преуменьшил, чтобы произвести впечатление или что-то выгадать? Как легко я обращаюсь с правдой? Есть какие-нибудь условия, при которых я скажу неправду? Можно ли на меня положиться, что я всегда правдив, любой ценой, что бы то ни было? Можно ли мне полностью доверять в денежных делах? В моей работе? С репутациями других людей? Есть ли какие-либо области в моей жизни, где я не смотрю в лицо правде, истине?</p>	<p>Готов ли я был помочь другим, когда требовалась моя помощь, не ожидая ничего взамен? В чем был фокус моего дня: я, моя позиция, мои деньги, мое место, моя сила? Или мои способности и внимание были предоставлены для пользы других людей, для пользы Бога? Что определяло мои мотивы – мой самоинтерес или интерес к тому, что угодно Богу? В самой глубине моей души – у кого было окончательное право голоса? Чьей воле я следовал, своей или божьей? Есть ли какие-либо законы или правила, которые ко мне не относятся? Желая ли я, чтобы кто-нибудь, с кем я пересекся сегодня, или любой аспект жизни, изменились, были другими?</p>	<p>Любовь – это желание выйти за пределы видимых возможностей с целью питания и поддержания духовного роста в себе и других.</p> <p>Были ли мои действия мотивированы страхом? Принял ли я решение быть руководимым любовью во всех моих делах? Легко ли я обижался? Терял ли я терпение? Искал ли я повода обидеться на другого? Подкалывал ли или показывал свое недовольство другим образом? Или я принимал позицию любви, которая ни на что не обижается? Был ли я сочувствующим и любящим к самому себе?</p>	<p>Были ли мои мотивы безупречны в всех моих делах? Поддерживал ли я чистоту мыслей? Давал ли себя увлечь нездоровым идеям и мотивациям? Каковы были мои мотивации в бизнесе, в работе, в развлечениях, в отношении к вещам, в еде, в моем отношении к тем, к кому я испытываю сексуальное влечение, к друзьям, к знакомым, а также в моих привычках? Не увлекался ли я такими нечистыми способами получить то, что я хочу, как манипуляция, соблазнение, давление, показная обида или безразличие и другие способы введения других в заблуждение по поводу того, что я хочу?</p>

