

ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ (8-е июля, 2015)

Задания на следующую неделю:

1. **Чтение:** Большая Книга, страницы 70 до 74 (“Таким образом завершается седьмой шаг.”)
2. **Фокус:** сегодня мы смотрим на шаги 5 – 7.
3. **Задание:** Назначь день (планируй целый день) со своим спонсором или гидом по шагам для прохождения 5-го шага. Шаги 5, 6 и 7 делаются в один день. Ты потом продолжишь работу над шагами 6 и 7, но изначальная готовность к освобождению от проявлений эго и молитва за освобождение (шаги 6 и 7) должны произойти сразу после 5-го шага.
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 5: Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

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 и разреши мне увидеть и осознать истинную природу моих заблуждений, вреда причиненного другим людям и дай мне мужество огласить все мои секреты. Отложи в сторону все мои сопротивления и помоги мне осознать и принять Твою истину.

В Большой Книге дано несколько предостережений по поводу 5 Шага, что с нами произойдет или не произойдет, если мы не сделаем 5 Шаг:

- Вы не сможете бросить пить
- Вы не познаете в достаточной мере смирение
- Вы не познаете что такое бесстрашие
- Вы не познаете что такое честность
- Вы не утратите эгоизм и страх
- Вы не проживете долго
- Вы не будете счастливы

Исходя из этого, побудь в тишине со следующими соображениями и ответь на вопросы:

- Верю ли я в то, что если я пропущу этот шаг (или слукавлю на любой его стадии), то я не смогу перестать пить? *Да или нет.*
- Считаю ли я, что прохождение 5-го шага является для меня вопросом жизни и смерти? *Да или нет.*

Если ты ответил на оба вопроса положительно, приступай к сдаче 5-го шага:

Ст. 73 Большой Книги: *“Нужно смирить свою гордыню и рассказать все, не скрывая ни недостатков характера, ни самых темных уголков нашего прошлого. Совершив этот шаг и не утаив ничего, мы испытаем огромное внутреннее облегчение.”*

После того, как мы прослушали и обсудили все по 5-му Шагу, мы начинаем делать вторую часть 5 Шага. В оригинальной версии Большой Книги сказано, что этот шаг занимает один (1) час.

- *«Вернувшись домой, нужно найти место, где можно поразмыслить в уединении над тем, что мы совершили... От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучше узнали Его»* - это молитва благодарности, которую я произношу.
- *«Внимательно перечитав первые пять рекомендаций – т.е. 5 Шагов - мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь?»* - я открываю страницу 57 и прохожусь через первые 5 шагов в своем уме – 1 Шаг, 2 Шаг, 3 Шаг и молитва 3-го Шага, три инвентаризации 4 Шага, и затем, 5 Шаг... Потом, в тишине, задаю себе следующие вопросы:
- Не пропустил ли я что-либо? *Если да, добавь и поделись со спонсором после окончания часа размышления.*
- Прочно ли я стою?
- Все ли кирпичи лежат на своем месте? Не сэкономил ли я на цементе, который пошел в фундамент? Не пытаюсь ли я сделать строительный раствор без песка?
- Другими словами, был ли я на всех этапах шагов 1-5 настолько честным и искренним, насколько я сейчас способен?

Если *да*, переходи к следующему шагу 6.

ШАГ 6: Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

Внизу прилагается список дефектов характера, которые часто встречаются у алкоголиков. Поставь галочку у тех дефектов, которые ты в себе увидел во время 5-го шага. Если ты увидел дефекты, которые не перечислены, добавь их внизу. Когда мы просим бога освободить нас от мотивации своеволия (левая колонка), то мы также просим заменить ее мотивацией воли Бога (правая колонка).

<i>Своеволие</i>	<i>Божья Воля</i>
Эгоизм	Интерес к другим
Свокорыстие	Интерес к воле Бога
Эгоцентризм	Богоцентризм
Бесчестность	Честность
Страх	Вера
Невнимание (к другим)	Внимание
Неуважение (к другим)	Уважение
Гордыня	Смиренность (принятие воли Бога)
Жадность	Щедрость
Похотливость	Уважение
Зависть	Благодарность
Обжорство (излишество)	Умеренность
Нетерпение	Терпение
Обида	Прощение
Ненависть	Любовь
Ущерб другим	Помощь другим
Жалость к себе	Принятие себя
Самооправдание	Смиренность и правда
Самомнение	Скромность
Самоосуждение	Самопрощение
Подозрение, ревность	Доверие
Сомнение	Вера, доверие
Контроль над другими	Принятие других
Осуждение	Принятие
Предвзятые убеждения	Ничто неизвестно и все возможно

Побудь в тишине со следующими вопросами и ответь на них:

- Готов ли я к тому, чтобы Бог освободил меня от всего, что я считаю нежелательным?
- Может ли Он совободить меня от всего этого? Другими словами, достаточно большой/сильный у меня Бог?
- Какие сомнения, оговорки у меня есть по поводу конкретных дефектов? Другими словами, есть ли что-либо, что я не готов отпустить?
- Если я не желаю отпустить какой-то дефект характера, то обычно это от страха – страха неизвесного. Это так или нет в моем случае?
- Сколько/какие из моих дефектов характера диктуются страхом?
- Что я получаю или надеюсь получить практикуя тот или иной дефект характера, который я не желаю отпустить?

Если я готов передать все дефекты характера Богу, я перехожу к 7-му шагу. Если есть какие-то дефекты, которые я не готов отпустить, я начинаю молиться Богу обрести желание от них освободиться И ОДНОВРЕМЕННО перехожу к 7-му шагу.

ШАГ 7: Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

В оригинальном манускрипте Большой Книги (до того, как были сделаны группами последние изменения), Шаг 7 звучал так: Смиренно, на коленях, просили Его исправить наши изъяны, ничего не удерживая.

Молитва 7-го Шага:

Я хочу, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим и плохим. Прошу тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнить Твою волю. Аминь.

Напоминаю, что шаги 5 – 7 выполняются в один день (на одном дыхании).