

## ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ (10-е июня, 2015)

### Задания на следующую неделю:

1. **Чтение:** Большая Книга, страницы с 62 (“Затем мы приступили...”) до 66 (“... и стремились исправить их.”)
2. **Фокус:** сегодня мы смотрим на 4-й шаг: один из аспектов нашего эго, или нашего своеволия – это обиды (resentments). Этот документ содержит только инструкции, таблица для работы над обидами – в отдельном приложении.
3. **Задание:** *по занятию на эту неделю вам критически необходимо выполнять все инструкции и описанные действия в строгой последовательности, изложенной снизу.*
4. **Контактная информация:** MP3 сессий и домашние задания можно найти на веб—странице: [www.RussianAA.com](http://www.RussianAA.com); Если есть любые вопросы, пожалуйста свяжитесь со мной - Лена: [nevskylaw@gmail.com](mailto:nevskylaw@gmail.com)

### 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. Отложи в сторону все мои сопротивления и помоги мне глубоко и бесстрашно проанализировать себя и мою жизнь с нравственной точки зрения. Господи, помоги мне осознать и принять Твою правду и Твою волю.*

### ШАГ 4: Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения

Большая книга говорит о трех основных проявлениях того сознания (эгоцентризм, своеволие, маленькое “я” – я, мой, мне, меня), от которого нам нужно освободиться, если мы хотим оставаться трезвыми:

- (1) Обиды (resentments)
- (2) Страхи
- (3) Ущерб другим людям (включая сексуальное поведение и ущерб другим не связанный с сексуальным инстинктом)

В ближайшие две недели, мы будем смотреть только на первое проявление маленького “я” – чувство обиды. Следующие две недели будут посвящены анализу страхов и ущерба другим людям.

## ОБИДЫ – RESENTMENTS

В английском варианте Большой Книги используется слово RESENTMENT, точного эквивалента которого не существует в русском языке. Мы будем пользоваться словом ОБИДА, но иметь в виду более широкое значение, которое несет в себе слово RESENTMENT. В книге Анонимные Алкоголики часто фигурируют слова «Злоба, Обида, Раздражение, Неудовлетворение...» - для наших целей они все говорят об одном и том же, что в английском языке включается в одно понятие - RESENTMENT.

**RESENTMENT** – этимология слова из старо-французского языка: *re* – снова, *sentire* – чувствовать, то есть, чувствовать снова и снова. Сюда относятся все негативные чувства, которые мы испытываем, когда наш мозг убеждает нас, что какой-то аспект прошлого или настоящего нас не устраивает. Сюда относятся следующие чувства, которые к нам часто или периодически возвращаются в связи с конкретными эпизодами нашей жизни:

- Ненависть
- Злоба
- Обида
- Зависть
- Злорадство
- Раздражение
- Разочарование
- Горечь
- Недовольство
- Сопротивление
- Осуждение
- Отчуждение
- Презрение
- Сожаление
- Раскаяние
- Стыд
- Любое другое похожее чувство

Для того, чтобы провести инвентаризацию наших обид (resentments), мы смотрим на наши отношения с людьми, организациями и принципами, с которыми мы сталкивались в период наших жизней – **НАС ИНТЕРЕСУЮТ ТОЛЬКО ТЕ**

## ОБИДЫ, СТАРЫЕ ИЛИ НОВЫЕ, КОТОРЫЕ МЫ СЕЙЧАС ЧУВСТВУЕМ (которые в нас живут).

*Инструкции по инвентаризации обид:*

1. Сделай 10-15 копий таблицы по обидам (она в отдельном приложении).
2. Запомни, что каждую колонку мы заполняем **СВЕРХУ ВНИЗ**, с самого начала до самого конца. Мы не переходим к следующей колонке, пока мы не закончили предыдущую полностью.
3. **ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ КОЛОНКА ЗАПОЛНЯЮТСЯ ОДНОВРЕМЕННО:**  
Прочти молитву вверху таблицы, помолчи, прочитай инструкции по 1-й и 2-й колонке в таблице, и начни перечислять свои обиды. В первой колонке укажи имя человека, организацию или принцип, на который ты обижен. Во второй колонке укажи причину твоей обиды. Заметь, что ты можешь быть обижен на одного человека сразу за несколько вещей – в таком случае, укажи каждую конкретную обиду в новой клетке второй колонки – не смешивай все обиды в одной клетке. Не фильтруй, что придет в голову и не осуждай себя – открой поток сознания, будь благодарен за каждое имя, которое пришло в голову.
4. Когда поток сознание прекратился, помолись, затем просмотри категории описанные внизу – они могут помочь тебе выявить еще больше обид:

Люди	Организации	Принципы
Родители	Брак	Бог
Жены, мужья	Церковь	Библия
Родители жены/мужа	Религия	Сатана
Романтические партнеры	Закон	Ад
Братья, сестры	Власть	Рай
Дедушки, бабушки	Мораль	Грех
Тети, дяди	Философия	Измена
Двоюродные братья/сестры	Этикет поведения	Жизнь после смерти
Друзья детства	Правительство	Карма
Школьные друзья	Система Образования	Смерть
Лучшие друзья	Система здравоохранения	12 шагов
Друзья жены, мужа	Учебные заведения	12 традиций
Члены АА	Больницы	12 концептов
Кредиторы	Социальное обеспечение	Коммунизм
Учителя	Налоговое управление	Капитализм

Тренеры Работодатели Сотрудники Сослуживцы Знакомые Соседи Врачи Медсестры/санитары Адвокаты Судьи Работники религии Национальные меньшинства Люди другого цвета Люди другой религии Американцы Русские Богатые Бедные Бездомные Олигархи	Полиция Армия Психушки Реабилитация (рехаб) Тюрьма Политические партии	Социализм
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------

Когда ты полностью закончил первые 2 колонки, переходи к третьей.

5. **ТРЕТЬЯ КОЛОНКА**: Прочти молитву вверху таблицы и определи, какие из следующих семи (7-ми) сфер влияния твоего эго (маленького “я”) были затронуты тем действием, которое указано во второй колонке. Что было задето? Для этого ты можешь пользоваться следующими пояснениями:

- Самооценка – мое глубокое убеждение о себе, как я себя ощущаю глубоко внутри (полный спектр от любви до ненависти, иногда оба сразу)
- Гордыня – в нашем случае (с алкоголиками), как я хочу, чтобы меня видели другие (другими словами, а что люди подумают?)
- Амбиции – мои планы и цели на будущее, другими словами, что я хочу в этой ситуации
- Безопасность – без чего я не могу обойтись, что мне абсолютно необходимо (финансовая или социальная безопасность)
- Отношения с людьми – с человеком из 1-й колонки или любимыми другими
- Сексуальные отношения – мои глубокие убеждения о том, какими должны быть мужчины и женщины
- Карман – все что угодно материальной природы

После того, как мы закончили третью колонку, и **ДО ТОГО, КАК ПЕРЕЙТИ К 4-Й КОЛОНКЕ**, мы переходим к процессу смягчения наших сердец к людям в 1-й колонке – нам необходимо освободиться от обиды к ним перед тем, как мы сможем увидеть истину по поводу нас самих. Используй молитву внизу для каждого человека, к которому ты испытываешь глубокую обиду. Молись каждый день столько, сколько необходимо, пока твое сердце не освободилось от груза обиды.

---

***Молитва об освобождении от обиды:***

Боже, возможно что \_\_\_Имя\_\_\_, так же как и я, страдает духовным недугом. Так это или нет, чувство обиды тяжким грузом весит на моей душе и закрывает мне путь к Тебе. Прости меня за мою злость и обиду и освободи меня от этого груза. Пожалуйста, помоги мне относиться к \_\_\_Имя\_\_\_ с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которыми бы я отнесся к больному другу. Чем я могу помочь ему/ей? Господи, помоги мне не сердиться на \_\_\_Имя\_\_\_ . Да исполнится воля Твоя.

---

6. **ЧЕТВЕРТАЯ КОЛОНКА**: Прочти молитву вверху таблицы, побудь в тишине, прочти инструкции к четвертой колонке и отвечай на вопросы прямо и честно. Здесь нет правильных или неправильных ответов – Бог тебе покажет, что тебе нужно увидеть. Молись и доверяй Богу. Держи фокус исключительно на себе. Одновременно, продолжай молиться за людей в 1-й колонке, если необходимо.

**НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО 4-ГО ШАГА, ПОЖАЛУЙСТА, ПИШИТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ И РЕГУЛЯРНО ОТЧИТЫВАЙТЕСЬ ВАШЕМУ СПОНСОРУ О КОЛИЧЕСТВЕ НАПИСАННОГО.** Будьте готовы к тому, что ваше своеволие будет чинить препятствия на этом пути, пытаться вас всячески отвлечь: предлагать вам заняться более насущными вещами, чем работа над шагами (наконец-то пропылесосить подвал, очистить чердак от рухляди, пересмотреть сериал и т.д.) Не поддавайтесь и не отступайте от намеченной цели.