Для начала следует разобраться в основных терминах и понятиях, которые используются программе.

**ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ БОЛЬШОЙ КНИГИ**

(Значение терминов приводится не из моей больной головы, а из Большой Книги.)

1. **АЛКОГОЛИЗМ** – неизлечимое, хроническое, рецидивирующее, смертельное **ЗАБОЛЕВАНИЕ**.

Как и у любого другого заболевания человека, **у него есть симптомы**, по которым можно поставить диагноз. Эти симптомы в нашей программе определяются как **две формы бессилия**:

– **бессилие остановиться**, – если я начинаю пить, то чаще всего ухожу в запой (в 98 случаях из 100 настоящий больной алкоголизмом, начиная пить –уходит в запой различной продолжительности.) Это физический аспект болезни, своеобразная аллергия, необычная реакция на алкоголь в виде «механизма неудержимой тяги», когда вопреки своей воле я пью неделями уже просто потому, что без дозы алкоголя я испытываю реальные физические мучения и страх.

– **бессилие отказаться** от алкоголя, как бы сильно я этого не хотел (с произнесением торжественных клятв и обещаний или без них). Это психический аспект болезни, механизм неудержимой психической тяги к выпивке вопреки здравому смыслу и пониманию, что мне нельзя пить (присутствие в голове постоянной навязчивой идеи о выпивке, требующей найти ей вескую причину, оправдание или толкающее на ещё один «эксперимент»), которое

Будучи самостоятельным заболеванием, в то же время, алкоголизм сам является симптомом или следствием духовной болезни под названием эгоизм, эгоцентризм (замкнутости только на себе и личных интересах и отделенности от людей, мира и Высшей Силы).

Для того, чтобы решить вопрос, алкоголик ты или нет, достаточно честно ответить на вопросы:

1) можешь ли ты контролировать количество выпитого, если начинаешь пить? Или чаще всего напиваешься и уходишь в запой?;

2) сколько раз ты принимал «окончательные и твердые» решения бросить пить? (и как, получилось? Может лучше признать, что ты бессилен сам это сделать и тебе нужна помощь?).

2. **ТРЕЗВОСТЬ —** состояние не употребления алкоголя. Каждый алкоголик, который: решил бросить пить, ходит на группы и пытается помочь другим алкоголикам — получает эту трезвость просто в подарок. Поскольку достижение трезвости является начальной целью каждого алкоголика, который решил бросить пить, то многие принимают достижение состояния трезвости за выздоровление. Фишка в том, что имея только трезвость без программы новой жизни избавления от эгоизма (12 шагов), алкоголик чувствует себя комфортно только в среде алкоголиков, а во всех областях жизни (в семье, на работе, за рулем и т. д.) он продолжает испытывать проблемы, (трудности в отношениях с людьми, бессилие контролировать свои эмоции, раздражение, злобу, обиду, недовольство, жалость к себе, страхи, тоску и т. д.) не чувствует радости от трезвой жизни.

Просто трезвости достаточно для не алкоголиков - запойных пьяниц, у которых еще сохранилась сила самостоятельно бросить пить, если появится веская причина. Таких людей много на группах АА. Поскольку они называют себя алкоголиками и тоже рассказывают о своих запоях, то для новичка-алкоголика они кажутся такими же как и он. Они морочат голову новичкам, хвастаются сроками своей трезвости, говорят что выздоровели от алкоголизма и утверждают, что для этого не нужно делать никаких шагов. Они знают срок своей трезвости до секунды, так как по сути, как говорят в местах лишения свободы «мотают этот срок», освоив из программы только действия для получения трезвости, но не научившись действиям по решению проблем в жизни и умению избавляться от того, «что мешает нам внутри нас».

Для настоящего алкоголика просто трезвости явно недостаточно. Нужно найти способ решения жизненных проблем и ощущения трезвой жизни на комфортном уровне. Нужно найти способ обрести радость, счастье и свободу в новой, трезвой жизни.

3. **ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ** – **избавление от эгоизма** во всех делах своей жизни с помощью применения новых принципов и решение жизненных проблем. Этот термин программы **не имеет прямого отношения к алкоголизму.** Поскольку алкоголизм неизлечимое заболевание, то от него нельзя выздороветь, но от главного симптома « механизма психической тяги или навязчивой идеи о выпивке» - можно избавиться. Так как алкоголизм является следствием духовной болезни под названием «эгоизм», от которого выздоровление возможно, то программа утверждает, что если мы освоим программу жизни духовного выздоровления от эгоизма - мы избавимся от навязчивой идеи о выпивке (тяги) в уме и от механизма физической тяги.

**Выздоровление от эгоизма = избавление от алкоголизма.**

В процессе духовного выздоровления от эгоизма, осознанного отказа от эгоистических привычек и принципов жизни - проблема алкоголизма уходит сама собой. «Мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически».

|  |
| --- |
| Решение проблем: с работой, с деньгами, с жильем, в отношениях с людьми и с самим собой. Ощущение радости, свободы и удовлетворения от трезвой жизни — вот критерии успешного выздоровления и правильной практики принципов программы. |

4. **АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ**» – это содружество смертельно и неизлечимо больных людей, которые **делятся** друг с другом своим опытом **выздоровления от эгоизма** путем применения новых духовных принципов жизни во всех своих делах. Опытом того, как определенный образ жизни по новым принципам привел их к общению с Высшей Силой, выздоровлению от эгоизма, **решил все их внутренние и внешние проблемы, а проблема алкоголизма** при этом **«исчезла сама собой».**

5. **ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ**: – Внешние: проблемы с работой, деньгами, карьерой, долгами, в семье, в отношениях с людьми и т. д. Внутренние: состояние постоянного раздражения, недовольства, отсутствие радости и удовлетворения от жизни, обиды, злобы, страхов и жалости к себе. (Поскольку везде все идет не так, как нужно мне и не так, как я хочу, я чувствую себя очень не комфортно в трезвости и меня постоянно посещает идея о необходимости выпить, так как именно выпивка давала мне состояние радости и комфорта.( Андрей Макаревич в своей книге хорошо описал отличие пьющего человека от алкоголика: « Пьющий человек знает, что выпив определенным образом он получит радость. Алкоголик помнит, что радость была, но он выпивает и уходит в запой.) Я алкоголик - а значит, моя проблема не алкоголь, а отсутствие радости и комфорта в трезвой жизни. **Моя проблема в неумении жить трезвым!!!)**

В книге написано: «У нас были трудности в отношениях с другими людьми, мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность, мы испытывали горе и депрессию, мы не могли зарабатывать себе на жизнь, мы чувствовали себя никому не нужными, мы были подавлены страхом, мы были несчастны, мы были не в состоянии кому–либо помочь».

6. **ПРОГРАММА АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ** (**12 Шагов**) – это «ОБРАЗ ЖИЗНИ» или, если хотите, «образец по которому жить», основанный на новых принципах, которые программа считает «высокоморальными и духовными одновременно». Эти принципы «общие для большинства религий». Освоение нового образа жизни предполагает:

1) осознанный отказ от эгоистической идеи в своей жизни;

2) применение новых принципов жизни во всех своих делах (это простые правила, которых нужно придерживаться и выполнять);

**Именно опыт применения принципов приведет к Вере в Высшую силу и постоянному контакту с ней.** Поэтому и говорят, что это программа действий. («вера без действий мертва» - это основная идея программы, говорящая о том, что действия по новым принципам способны привести к настоящей Вере основанной на практических результатах жизни. Но никакие знания «как надо» и молитвы сами по себе ни к чему кроме самообмана меня не приведут)

(Этот образ жизни способен решить все мои проблемы. С этого момента мне стало понятно, что программа предлагает мне изменить свою жизнь. Начать жить с другой мотивацией и по новым правилам (или принципам) во всех своих делах. Мне нужно будет каждый день делать новые для меня действия, которые я раньше не делал или «даже считал для себя откровенно неприемлемыми» Шаги обучают, как именно это нужно делать.)

7. **ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ** – это последовательные пошаговые действия по усвоению и практическому применению новых принципов в своей жизни. Самое первое предложение Большой Книги (предисловие к первому изданию русского перевода), говорит, что здесь излагаются **принципы** всемирно известной программы преодоления алкоголизма». А значит, это не программа чудодейственных молитв или медитаций, а программа практического применения новых принципов. Кстати, молитва, медитация, служение и помощь другим -это только некоторые из большого «набора простых духовных средств». Пробовать сделать из них всю программу- это все равно что пытаться сделать капитальный ремонт в квартире с помощью пилы, дрели и молотка. Это, конечно, важные инструменты, но для капитального ремонта квартиры или, в моем случае, всей жизни - нужны будут и многие другие.

8. **ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ** или «простой набор духовных средств» - это ПРАВИЛА ЖИЗНИ, которые должны заменить эгоистические принципы и правила жизни. Программа считает их «одновременно духовными и высокоморальными», «общими для большинства религий». Эти принципы (правила жизни) доказали свою эффективность при применении на протяжении тысячелетий. **Главный из этих принципов — «что посеешь, то и пожнешь».**

**Некоторые** (далеко не все) примеры принципов, которые содержатся в шагах:

1 шаг: Быть честным перед самим собой и признать бессилие управлять своей жизнью. Признавать проблемы. Просить помощь. Быть готовым делать все необходимое для достижения цели.

2 шаг: **Практиковать** готовность верить в существование Высшей Силы. Вступать с ней в контакт. Подтверждать веру собственным опытом действий по применению ее законов (принципов) в своей жизни и таким образом «прийти к убеждению». (Как сказал Эбби Биллу: «Почему бы тебе не **выработать** свое собственное представление о Боге». И предложил ему: признать свое бессилие, сделать инвентаризацию, признать свой эгоизм, возместить ущерб, практиковать новые принципы и т. д).

3 шаг: Осознанно отказываться от эгоистических мотивов и действий во всех своих делах. Препоручать свою волю и жизнь ВС (Богу) ( т. е. жить по Его принципам (законам), как я их понимаю). Вступать в контакт с ВС с помощью молитвы.

4 шаг: Научиться проводить нравственную инвентаризацию. Быть осознанным, т. е. постоянно осознавать свои чувства и мотивы поведения с нравственных позиций. Наблюдать за собой и немедленно осознавать свой эгоизм, который может проявиться злобой, обидой, раздражением, корыстью, страхами, нечестностью и т. д. Немедленно избавляться от него с помощью ВС. Не причинять вреда людям. Принимать во внимание интересы и чувства других людей. Практиковать новые принципы в отношениях с людьми.

5шаг: Учиться признавать свои ошибки, брать на себя ответственность за свои поступки.

6 шаг: Всегда каждый момент жизни быть готовым избавиться от эгоизма.

7 шаг: Немедленно обращаться к ВС с просьбой избавить от эгоизма и указать верное решение.

8 шаг: Признавать обиду и ущерб причиненный другим людям.

9 шаг: Немедленно извиняться или возмещать ущерб.

10 шаг: Ежедневно применять принципы, которым научился в шагах с 4 по 9. Практиковать любовь и терпимость к другим. Бескорыстную помощь другим людям.

11 шаг: Молитва и медитация ( углубленное размышление на тему лучшего применения Его принципов (законов) в своей жизни). В течении дня обращаться за руководством, особенно если не знаю как поступить Проводить вечерние инвентаризации. Исправлять ошибки на следующий день.

12 шаг: Достигнув изменения в образе жизни, способе мышления и в отношении к жизни, решения жизненных проблем (духовного пробуждения) — **ходить на группы анонимных алкоголиков,** делиться своим опытом, силами и надеждами с другими и продолжать применять эти принципы во всех своих делах.

Есть еще принципы новой жизни: «сначала - главное», «тише едешь-дальше будешь», «любовь и терпимость к другим», «служение», «споров и взаимных обвинений избегать как чумы», «перестать стремиться быть правым, а стремиться быть свободным», « не с кем и не с чем не бороться» и т. д. Как видно, принципов в программе куда больше, чем просто «молитва, служение, помощь другим».

Я должен научиться жить по этим правилам во всех своих делах и **благодаря опыту их применения и решению жизненных проблем, прийти к пониманию присутствия Высшей Силы в моей жизни.** Это понимание будет результатом опыта применения принципов, а не моих знаний о Боге. «По делам их и судите о них» – сказано в библии. И по делам моим и дано мне будет.

9. **ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ** – это жизнь по новым принципам, которые направлены на избавление от эгоизма. Как написано в книге: «Духовная жизнь-это не теория, нужно жить духовной жизнью», а это значит жить по принципам новой жизни и перестать жить паразитом, думающим только о себе. При этом молитва, медитация, служение и помощь другим-это только некоторые из принципов, рекомендуемых программой для использования.

В Книге для меня написано: «мы должны изменить свою жизнь таким образом, чтобы сделать её максимально полезной Богу и окружающим», «Вся наша жизнь зависит от постоянной заботы о других и от того, в какой степени мы им полезны», «Гораздо важнее то, что мы теперь должны демонстрировать эти принципы на работе, в семье, в АА, да и вообще во всех своих делах».

«Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах. Особенно важно было работать с другими, как он работал со мной. «Вера без дел мертва», – говорил он. Как это верно по отношению к алкоголикам! Ведь 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».

То есть результаты моей дальнейшей жизни (решение проблем, трезвость), будут зависеть от того, как я буду применять принципы в жизни. от постоянной заботы о других, от того, в какой степени я могу и буду это делать. Совершенно очевидно, что степень моей полезности будет напрямую зависеть от наличия нового жизненного опыта. Опытом успешного разрешения проблем в такой жизни, силами и надеждами, я должен делиться на группе.

10. **ДУХОВНЫЙ ОПЫТ**  – это опыт решения жизненных проблем ( в том числе и проблемы алкоголизма) путем применения новых духовных принципов в различных жизненных ситуациях. Жизнь по новым принципам приводит к появлению осознания присутствия какой-то ВС (Бога) или духовному пробуждению. В этой программе представление о ВС (Боге) достигается не знаниями о ней, а практическими действиями по освоению и применению новых принципов. Эбби предложил Биллу именно **выработать** свое собственное представление о Боге. Для этого Биллу нужно было провести нравственную инвентаризацию, признать свой эгоизм, быть готовым от него избавиться, активно избавляться, признавать ошибки, возмещать ущерб и т. д., то есть совершать действия по освоению новых принципов жизни. Далее Эбби подчеркнул «абсолютную необходимость руководствоваться новыми принципами во всех своих делах», обратив внимание Билла на особую важность принципа помощи другим. (В Книге, в главе «Рассказ Билла» написано: «Мой друг обещал мне, что, как только я выполню все это , у меня будут новые отношения с Творцом и что в моем образе жизни появятся такие черты, благодаря которым **все (!!!)** мои проблемы будут решены. Для этого требуется лишь вера в Божье могущество, плюс доля желания, честности и смирения, достаточная для поддержания нового жизненного уклада» «Это просто, но не легко, нужно заплатить за это отказом от эгоизма»).

Хотя в книге описан и другой духовный опыт Билла и священника, когда осознание присутствия ВС (Бога) появлялось внезапно и сразу. Он заключался в состоянии всепоглощающего осознания живого присутствия Бога в его жизни, как только он принял и предложенные Эбби действия и принципы новой жизни: «Это были необычные и революционные предложения, но, как только я полностью принял их, результат был поразительным. Возникло ощущение победы, за которым следовали чувства покоя и ясности, каких я раньше не знал. Появилась абсолютная уверенность. Я чувствовал такой подъем, словно меня продувал сильный и чистый ветер с высокой горы. Бог приходит ко многим людям постепенно, но Его воздействие на меня было неожиданным и глубоким. На какое–то время это даже обеспокоило меня, и я позвал своего друга–врача, чтобы узнать, в своем ли я уме».

Так же в Книге описан духовный опыт сына священника: «Через несколько мгновений ощущение Божьего Присутствия переполнило его. Оно пронзило его и переполнило душу с неотвратимостью и мощью половодья. Все преграды, которые он строил годами, были снесены. Он оказался лицом к лицу с Безмерной Силой и Любовью. С моста он ступил на берег. Впервые в жизни он был вместе с Создателем, вполне сознавая это».

«Большинство из нас считает, что осознание некой Силы, более могущественной, чем мы сами, составляет суть духовного опыта. Более религиозно настроенные члены АА называют его «Осознанием Бога».

11. **ДУХОВНЫЙ РОСТ** – процесс освоения и применения новых принципов приводящий к новому духовному опыту и духовному пробуждению.

Начинается по Большой Книге со Второго Шага. Основанием для духовного роста является простая готовность поверить, что эта Сила существует. За этим следует духовный рост в виде принятия новых принципов каждого из совершаемых Шагов, которые предполагаются для ежедневного постоянного применения во всех своих делах.

В книге написано, что я буду духовно расти, когда начну принимать идеи и совершать действия,: «Которые раньше никогда не делал или даже считал для себя откровенно неприемлемыми» (например: брать себя ответственность за свою жизнь, перестать сваливать свои жизненные неудачи и проблемы на других людей и обстоятельства, признавать ошибки, возмещать ущерб и т. д.)

(То есть, я никогда не проводил нравственного анализа своей жизни, не задавался целью увидеть проявления эгоизма (недостатки), которые на самом деле управляли моей жизнью («посредством злобы и обиды мир и люди управляют нами»). Не устанавливал контакта с Высшей силой. Не имел опыта осознания своей духовной болезни и болезни других людей. Не имел опыта получения через контакт силы для прощения и понимания людей, избавления от злобы, обиды, страхов. Не составлял списка недостатков. Не признавал их перед Богом, собой и другим человеком. Не готовил себя к тому, чтобы Бог избавил меня от них. Не просил его избавить меня. Не составлял списка всех людей, кому я причинил зло. Не возмещал им ущерб. Никогда не наблюдал за собой и не просил Бога об избавлении при первых признаках эгоизма. Не стремился путем молитвы и размышлений укрепить осознанную связь с Богом. Не делал вечерних инвентаризаций. Не признавал свои ошибки и не имел готовности их исправить. Не испытывал духовного пробуждения, стремления помочь другим и опыта применения новых принципов во всех своих делах. В этих действиях, или принципах новой жизни – духовный рост. В результатах их применения– духовный опыт).

12. **ДУХОВНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ** – это осознание присутствия в своей жизни ВС (Бога). Наступает в результате духовного опыта и духовного роста, путем применения новых принципов в жизни.

Когда человек в программе духовно пробуждается, у него происходят:

1. психические перемены в личности;

2. новое отношение к жизни;

3. изменения в образе жизни;

достаточные для избавления от алкоголизма и передачи опыта другим.

Духовное пробуждение вызывает побуждение делиться опытом новой жизни и бескорыстно помогать другим. Желание и стремление помогать другим-это симптом духовного пробуждения.

(Духовно пробудившегося человека легко узнать в сообществе по делам его: он ходит на группы, на которых делится не своими проблемами, а опытом их решения, спонсирует, берёт служения, посещает наркологию, проводит малые группы и семинары и т. д.).

13. «**БОГ, КАК Я ЕГО ПОНИМАЮ**» – выработанное в результате освоения и применения новых принципов жизни (духовного роста и духовного опыта) собственное представление о Высшей Силе (Боге), а так же интуитивное понимание того, как согласно ЕГО воле нужно поступать в каждой конкретной жизненной ситуации. ( как написано в книге: «жизненно-важное шестое чувство»)

Не имеет отношения к моим знаниям о Боге или моим интеллектуальным представлениям о нём. Это результат нового жизненного опыта. (Как сказал Чак: «Когда я правильно поступаю, я правильно понимаю. Я абсолютно убежден, что правильный образ жизни, может привести к правильному пониманию. Но никогда самые верные представления «как надо» не приведут человека к пониманию и нужному образу жизни»).

14. **ЭГОИЗМ, ЭГОЦЕНТРИЗМ** («корень **ВСЕХ** моих проблем») – Это духовная болезнь, главная проблема жизни, заключающаяся в ошибочном определении главной ценности в своей жизни, ее смысла и цели. Главная ценность при эгоистической идее — это собственная личность, «Я», только личные желания, удовольствия и корыстные интересы. Смысл такой жизни — получение «кайфа» от людей, вещей, денег, положения, власти и всего , что может доставить удовольствие. Цель такой жизни — достижение максимального уровня материального благополучия. Главная беда такой жизни — корысть во всех своих делах, даже когда пытаешься быть добрым. Принципы такой жизни - «нужно быть умнее, хитрее и изворотливее других», « хорошими делами прославиться нельзя», « не обманешь-не проживешь» и т. д. Окружающие люди — только средство для достижения корыстных целей личности.

Делая выбор жить эгоистом, неосознанно сам становишься рабом корысти, жадности, тщеславия, амбиций, раздражения, злобы, обиды, страхов, недовольства и т. д. Именно они и управляют жизнью, они и являются мотивирующими факторами для поступков и определяют результаты. Человек только «думает, что он думает», а решает все за него эгоизм и его проявления.

Это и есть та самая болезнь от которой нужно выздоравливать.

Когда я живу, постоянно беспокоясь только о себе, мне только кажется, что я управляю своей жизнью. На самом деле: «Ведомый разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, я расталкиваю локтями окружающих, а они платят мне той же монетой».

В Книге указана и причина моих неудач в отношениях с людьми: «но мы неизменно обнаруживаем, что когда–то давно сделали выбор думать лишь о себе, поэтому нам и досталось впоследствии».

15. **ДЕФЕКТЫ ХАРАКТЕРА** — ложь, корыстолюбие, жадность, раздражение, злоба, обида, недовольство, зависть, лень, перфекционизм, страхи, беспокойство, гордыня, тщеславие, жалость к себе, своеволие и т. д. Являются проявлениями эгоизма и эгоистической направленности мышления, мотивации и поступков, вошедших в привычку.

В основе своей характер состоит из привычек.

**«**Посеешь **мысль,** пожнешь **поступок;** посеешь **поступок,** пожнешь **привычку;** посеешь **привычку,** пожнешь **характер;** посеешь **характер,** пожнешь **судьбу»,** — гласит афоризм. Следовательно можно изменить свою судьбу, изменив свой характер, то есть совершить «коренной перелом в психологии», когда совершенно иные мысли, действия и моральные ценности (принципы) войдут в привычку и будут руководящими в жизни.

16. **КОРЫСТЬ —** стремление к получению личной выгоды во всех своих делах. В книге определяется как: «главная беда» (главный дефект характера) алкоголика-эгоиста. Корысть порождает жадность, делит людей на полезных, бесполезных и вредных. Больной эгоизмом алкоголик делает что-либо бескорыстно только по ошибке. Я долго искал в своей жизни хоть один бескорыстный поступок и не нашел.

17. **СВОЕВОЛИЕ** – моя воля, направленная на удовлетворение только личных желаний, потребностей и получение личной выгоды. Своеволие рождает стремление хитростью и обманом заставить других людей думать и поступать так, как выгодно мне.

18. **ЖИТЬ ПО СВОЕВОЛИЮ** – попытка стать счастливым направляя свою волю на удовлетворение только своих желаний и эгоистических принципов, реализовать корыстную идею в своей жизни.

При жизни по своеволию, как написано в Книге, я: «жертва заблуждения, что буду счастлив и доволен жизнью, если преуспею в ней» а, вместо этого, становлюсь ведом различными формами страха, раздражения, своекорыстия и жалости к себе. Такая жизнь: «не может быть успешной, почти всегда приводит нас к столкновениям с чем–либо или кем–либо, даже если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями».

19. **ГОРДЫНЯ** – одно из самых опасных проявлений эгоизма (дефектов характера). Она заставляет считать в этой жизни главной ценностью только самого себя. Все окружающие с этого момента — это только «средство для»: достижения своих эгоистических целей, удовлетворения свойх потребностей. Проявляется тщеславием, хвастовством, высокомерием и надменностью. Дает мне ощущение что я особенный, что другие ниже меня и должны мне. Позволяет моим желаниям, склонностям и страстям быть необузданными. Рождает отделённость, страх, жалость к себе и неприязнь к людям, искушение стать выше других и унизить их.

20. «**ПЕРЕСТАТЬ ИГРАТЬ РОЛЬ БОГА В СВОЕЙ ЖИЗНИ**» – сознательно отказаться от своеволия и постоянных попыток устроить жизнь таким образом, чтобы она устраивала только меня и заставить других поступать так, как нужно мне.

Отказ от своеволия приводит к смирению и осознанному согласию выполнять волю Высшей Силы, вместо своей воли.

21. **СМИРЕНИЕ**  – первое необходимое условие для того, чтобы сделать третий шаг (препоручить себя и свою жизнь заботе Бога). Заключается в полном принятии того факта ( **или смирении**) с тем, что эгоистическая идея жизни и ее свинские принципы явились причиной ВСЕХ моих жизненных неудач, что эгоизм не сделал меня счастливым, что он привел меня к алкоголизму. Я должен смириться с тем, что дальше продолжать жить по эгоистическим принципам и надеяться на другой положительный для себя результат-это безумие.

Из смирения рождается готовность принять новые (духовные) принципы жизни.

22. **ПРЕПОРУЧИТЬ СВОЮ ВОЛЮ И СВОЮ ЖИЗНЬ БОГУ** – это смиренное согласие отказаться от всех старых представлений (эгоистических принципов жизни) и жить руководствуясь новыми принципами ( в программе принципы — это и есть Воля Бога). А как ОН хотел бы, чтобы я поступил в данной ситуации — вот вопрос который нужно будет постоянно задавать себе, чтобы исполнить Его волю. Жить по совести, по принципам, по Его законам, по заповедям, если хотите — это и есть препоручение. (Как сказа Чак: «Если я опять иду делать то, что нужно только мне и принесет пользу только мне, – это моя воля. Когда я, иду делать то, что принесет пользу другим, – это Его воля.)

23. **ЛЮБОВЬ** – приобретенная потребность в бескорыстных действиях на благо других людей. (не только алкоголиков, но и родных, близких, друзей, знакомых, коллег, клиентов, других водителей на дороге и любого человека вообще). Способность понимать, прощать и принимать во внимание интересы и чувства других людей. Любовь выражается в действии. Это главное условие получения результата от выполнения закона (принципа): «Что посеешь, то и пожнешь!». Так как если сеять вокруг себя любовь, то и в ответ можно получать только любовь. Таков закон. Не знание закона или не верие в закон — не означает, что его нет или что он не работает.

24. **ТОЛЕРАНТНОСТЬ (терпимость)** – приобретенная в программе способность терпимо и с пониманием относиться к таким же духовно-больным эгоизмом людям, как и я. Приобретенная способность прощать этих людей, даже когда они причиняют зло, умение избавляться с помощью ВС от раздражения, злобы, обиды. Осознанный отказ от споров и борьбы с духовно-больными людьми, способность ничего от них не ожидать и, таким образом обретение свободы от людей и мира.

Приобретается эта способность благодаря прохождению этапа инвентаризации обид в 4 Шаге и дальнейшим Шагам.

25. **МЕДИТАЦИЯ** – в нашей программе это углубленное размышление на какую-либо тему. Лучшая медитация для начинающий программу-это постоянное углубленное размышление над тем: что это за программа, каковы ее основы и понятия, как она работает, какие действия необходимо совершать и что будет, когда это сделаешь, понял ли я программу сам, получил ли жизненно важный духовный опыт, смогу ли ясно и понятно объяснить это новичку? Когда я начинал работать с другими, то провел в такой медитации массу времени.

В духовных практиках медитация - это достижение состояния сознания «не ума», за пределами постоянного потока мыслей, когда человек добровольно отдает себя чему-то иному, нежели своему беспокойному уму. Медитация в настоящей духовной практике — это скорее форма безмолвной молитвы, чем какая-то техника достижения покоя в специальной позе и закрытыми глазами для какого-то самосовершенствования. Это высочайшая форма молитвы, безусильное падение в безмолвную пропасть за пределами всего известного уму.

26. **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ** – создание внутри себя представления, зрительного образа (допустим, как я сегодня буду исполнять волю Бога: буду полезен другим, хорошим работником на работе, как я образцовый водитель и соблюдаю правила и уступаю дорогу другим или как я сегодня помогаю своей семье и буду хорошим мужем, как я буду сегодня полезен тем, кто еще страдает от алкоголизма и т.д.). Цель визуализации–отождествить себя с более высокими мотивами и правильными действиями, и подкрепить действия силой воображения. Возможна и эмоциональная визуализация (допустим визуализация состояния радости, счастья и свободы). В духовных практиках утверждается идея: визуализация, если она правильно воссоздает реальный объект или процесс и наполняется сознанием, способна напрямую создавать реальность.

И еще раз коротко о самом важном - духовной основой программы являются принципы, а значит:

- **Духовная жизнь** — это жизнь по новым принципам.

- **Духовный опыт** — это результаты (опыт) применения в жизни новых принципов.

- **Духовный рост** — это усвоение и применение новых принципов.

**- Смирение -** это осознанный отказ от эгоистических принципов жизни (смирение с тем, что прежние принципы жизни не сработали).

**- Препоручить свою волю и свою жизнь Богу** — это значит жить по новым принципам.

- **Перестать играть роль Бога в своей жизни** — перестать жить по своим эгоистическим принципам.

- **Бог, как я его понимаю** — это Его принципы жизни, как я их понимаю и ощущение присутствия Силы в своей жизни благодаря применению новых принципов.

- Духовное пробуждение или «коренной перелом в психологии» - это изменения в образе жизни, мышлении и отношении к жизни в результате применения новых принципов.

Молитва, служение и бескорыстная помощь другим — **это только одни из принципов** и без остальных принципов программы ( например: честности, любви, терпимости, видеть свой эгоизм и немедленно избавляться от него, умения прощать, признавать свои ошибки, извиняться, возмещать ущерб и т. д.) будут являться только полумерами, которые, как написано в книге: « Ничем не помогли нам».

**Почему религия не работает.**

|  |
| --- |
| Дай человеку рыбу - и он будет сыт один день.  Дай человеку удочку - и он будет сыт всю жизнь.  Дай человеку религию - и он сдохнет с голоду, моля бога о рыбе. |

В книге написано: « Многие из нас обладали моральными, философскими и религиозными идеями в изобилии, но мы **не могли жить** в соответствии с ними». Мы не жили по этим принципам!!! Мало знать «как надо», главное жить по этим правилам. Вера и молитва без действий мертва. Иисус сказал: « Не смотрите, как они молятся — смотрите, что они делают» «И по делам вашим и дано вам будет». Секрет успеха программы в действиях на новой основе, в применении новых принципов жизни!

По сути, в этой программе:

|  |
| --- |
| **Вера в Бога —** есть **ВЕРА в Его духовные ПРИНЦИПЫ**  которая должна ежедневно подтверждаться делами — то есть действиями по их применению в своей жизни и духовным опытом их хороших результатов. |

**Очень просто о сути программы и как она работает.**

**(**Рационалистам, признающим только доводы разума, интеллектуалам, агностикам и пессимистам посвящается).

*«Если вы думаете, что вы являетесь атеистом, агностиком, скептиком*

*или обладаете какой-либо иной формой интеллектуальной гордыни,*

*мешающей вам принять то, что написано в этой книге, мне вас жаль.*

*Если вы по-прежнему думаете, что у вас хватит сил выиграть схватку*

*в одиночку, что ж, это ваше дело. Но если вы на самом деле по*

*настоящему хотите бросить пить раз и навсегда и искренне чувствуете,*

*что нуждаетесь в помощи, мы знаем, что способны предложить решение*

*ваших проблем. Оно действительно поможет, если, следуя нашим советам,*

*вы проявите хотя бы половину того усердия, которое вы демонстрировали,*

*стараясь раздобыть еще чего-нибудь выпить.»*

(«Анонимные Алкоголики» Глава «Кошмар доктора Боба»)

«Двенадцать шагов»- это ***программа усвоения и практического применения в жизни новых принципов с*** целью приобретения нового опыта и выработки новых навыков - это навыки эффективной жизни. Базируясь на принципах, которые находятся в гармонии с основными законами вселенной, она приносит наилучшие из возможных долгосрочные результаты. Новые принципы, навыки и опыт становятся основой характера, средоточием точных указаний, с помощью которых человек может эффективно разрешать проблемы, наращивать возможности и постоянно открывать и встраивать в восходящую спираль роста новые принципы. Любой человек, имея честность, готовность и открытый разум, может заменить старые, саморазрушительные принципы и модели поведения новыми - навыками эффективности, радости, счастья, свободы и удовлетворенности жизнью.

Алгоритм программы XII шагов и принципы новой жизни.

**I шаг**  Решения шага:

1. **Я алкоголик** (симптомы 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:** Будь честен перед собой. Признавай проблемы. Смири свою гордыню и

признавай свое бессилие решить ситуацию. Проси других о помощи. Принимай помощь. Будь готов сделать все необходимое для достижения цели.

**II шаг**  Решения шага:

1. **Если я алкогоголик, то моя проблема не алкоголь, а отсутствие силы (бессилие) от него отказаться.**

2. **Я готов поверить, что, возможно, существует ВС, которая вернет мне здравомыслие** (избавит от навязчивой идее о выпивке) **и готов проверить это на опыте своей жизни путем совершения нужных шагов.**

**Принципы:** 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.

**III шаг** Решение шага: **Отныне, в своей жизни я буду руководствоваться волей ВС, то есть ее принципами жизни, как я их понимаю.**

**Принципы:** Строго следуй по пути. Целиком подчини свою жизнь этой простой программе. Будь честен перед самим собой. Будь готов сделать все для достижения цели и предпринять все необходимые шаги. Будь с самого начала бесстрашным в выполнении этих шагов и следуй им неуклонно. Осознанно полностью откажись от своих старых эгоистических принципов и ценностей. Обратись за помощью к ВС. Стремись к прогрессу, а не к совершенству. Смирись с тем, что эгоизм не сделал и не сделает тебя счастливым. Признай эгоизм как корень всех проблем и причину всех жизненных неудач. Признай корысть своей главной бедой. Перестань играть роль Бога в своей жизни. Прими решение жить по воле ВС (Бога) и руководствуйся в дальнейшей жизни новыми принципами (волей ВС), как ты их понимаешь. Проси ВС избавить тебя от эгоизма, чтобы быть примером для других и иметь возможность им помочь.

**IV шаг**   **Цель:** Научиться видеть в себе проявления эгоизма, определять их и избавляться. **Принципы:** Постоянно осознавай свое внутреннее состояние. Если появляются: раздражение, недовольство, злоба, обида на людей— немедленно избавляйся с помощью ВС. Стань свободным от проявлений эгоизма. Всегда помни о том, что люди вокруг тебя, так же как и ты, духовно больны эгоизмом. Будь к ним терпим и снисходителен, учись относиться с любовью и пониманием, прощай их, так как они, как и ты, больны. Не спорь, ничего не ожидай (так как ожидание-это обида в зародыше), не суди, не доказывай свою правоту больным людям. Живи и давай жить другим. Будь свободен от людей. Определяй страхи, немедленно избавляйся, не позволяй им управлять своей жизнью. Будь свободен от страхов. В отношениях с людьми, в том числе и интимных следуй новым правилам: не обманывай; не причиняй вреда; не ожидай ничего взамен, думай только о том, что должен сделать ты; подметай свою сторону улицы; думай только о благе другой стороны; не манипулируй; не пытайся изменить людей, принимай их такими, какие они есть; вноси 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?); учись быть терпимым, понимающим; учись прощать: помогай бескорыстно; бери на себя ответственность за свои поступки и т. д.

**V шаг Цель:** Научиться признавать свои ошибки перед ВС (Богом), собой и другим человеком.

**Принципы:** Будь честным перед собой, ВС и своим наставником. Честно признавай свои ошибки.

**VI шаг Цель:** Научиться быть в постоянной готовности избавляться от проявлений эгоизма.

**Принципы:** Постоянно наблюдай за своим внутренним состоянием. Когда живешь по принципам, то обретаешь душевный покой. Если покой что-то нарушает-немедленно определяй, в чем проявляется эгоизм (раздражение, обида, страхи, корысть и т.д.) Будь всегда готов избавиться от проявлений эгоизма.

**VII шаг Цель:** Научиться немедленно избавляться от проявлений эгоизма.

**Принцип:** Всегда немедленно, сразу же избавляйся от проявлений эгоизма с помощью ВС.

**VIII шаг** **Цель:** Научиться признавать причиненный людям ущерб.

**Принцип:** Когда обидел или причинил ущерб - признавай свою вину. Бери на себя ответственность и будь готов возместить ущерб.

**IХ шаг**  **Цель:** Научиться немедленно возмещать ущерб.

**Принцип:** Немедленно извиняйся или возмещай ущерб.

**X шаг Цель:** Продолжать всю оставшуюся жизнь применять принципы шагов с 4 по 9.

**Принцип:** Ежедневно применять все усвоенные принципы шагов с 4 по 9.

**XI шаг Цель:** Научиться утренней медитации, дневному контакту и вечерней инвентаризации.

**Принципы:** Утром обращайся к ВС с просьбой как сегодня лучше применить ее принципы в своей жизни. Размышляй как именно ты сегодня будешь жить по новым принципам. Визуализируй свои новые действия. В течение дня, особенно если не знаешь как поступить — обращайся к ВС с просьбой подсказать правильное решение. Вечером мысленно просматривай прожитый день и признавай свои ошибки. Составь план исправления ошибок на следующий день. Если содеянное исправить невозможно,не занимайся самобичеванием, относись к себе с юмором, ведь ты только учишься новым принципам жизни и имеешь право на ошибку. Не спеши. Тише едешь-дальше будешь.

**XII шаг Цель:**  Достигнуть духовного пробуждения (осознания и опыта присутствия ВС в своей жизни). Доносить идеи другим. Продолжать вести новый образ жизни.

**Принципы:** Живи духовной жизнью, применяй новые принципы во всех своих делах. Бескорыстно доноси идеи и помогай другим.

**Схематически можно представить программу таким образом.**

I шаг

Шаги, обучающие принципам новой жизни

и практическим навыкам их применения

Шаги принятия жизненно – важных решений

II шаг

III шаг

IV шаг

XI шаг

Набор ежедневных практических действий по 3 шагу

V шаг

X шаг

сборка ежедневных практических навыков действий шагов

с 4 по 9

VI шаг

**+**

VII шаг

VIII шаг

XII шаг Как следствие и результат ежедневного выполнения 10 и 11 шагов

IX шаг

В итоге, вся программа новой жизни состоит из ежедневного применения принципов X, XI и XII шагов



**Умение не пить –**

**дар куда более великий.**

**Умение пить – великий дар**.

**Роль принципов в жизни человека.**

***Хотя и сладостен азарт***

***По сразу двум идти дорогам***

***Нельзя одной колодой карт***

***Играть и с дьяволом и с Богом.***

**И. Губерман**

***« Тот, кто столь не сведущ в человеческой натуре,***

***что ищет счастье, изменяя все что угодно, кроме самого себя,***

***потратит свою жизнь на бесплодные усилия***

***и преумножит беды, от которых стремился избавиться».***

**Сэмюэл Джонсон.**

Если вы хотите избавиться от зависимости, ощущать жизнь на комфортном уровне, быть в согласии с самим собой, миром и людьми, испытывать чувства радости, счастья и свободы, достичь успеха - узнайте **принципы, или естественные законы,** определяющие результаты, к которым вы стремитесь и приобретайте навык их применения **во всех своих делах.**

Ферма — это натуральная система: сначала заплати, потом получи. **Что посеешь, то и пожнешь— никаких исключений. Тот же принцип должен использоваться и в жизни человека.**

**1. В мире есть нерушимые законы (принципы), которые не изменить.**

Принципы - это общие для большинства религий правила человеческого поведения, которые, бесспорно, обладают устойчивой и постоянной ценностью Они фундаментальны. Они практически неоспоримы, потому что очевидны. Наипростейший способ понять очевидность принципов - это просто-напросто попробовать жить, руководствуясь эгоизмом, то есть тем, что противоречит этим принципам.

**2. Успех в жизни человека** (душевный покой, удовлетворение жизнью, радость, счастье, свобода, решение проблем) **- зависит от того, насколько его принципы жизни близки этим законам.**

Люди могут спорить о том, как определяются, проявляются или осуществляются эти принципы, но **внутренне** все знают, все убеждены в том, что эти принципы существуют. Я предпринял попытку жить, пытаясь реализовать нечестность, лицемерие, хитрость, корысть, тщеславие и т.д. как основу длительного счастья и успеха. Какое то время мне даже казалось, что эти принципы срабатывают, но итог был удручающий.

Я был жертвой иллюзии привлекательной идеи, что можно быстро получить материальное благополучие, успех и счастье более легким и коротким путем, минуя законы (принципы), лежащие в основе вселенной. Это кажущаяся возможность достижения с помощью быстрых и легких способов высокого уровня жизни, персонального счастья и хороших взаимоотношений с другими людьми, минуя основные принципы ВС (Бога). Это - инструкция "Как-быстро-стать-богатым и счастливым", обещающая "достаток с минимумом усилий" при использовании хитрости, обмана и преследования во всем корыстных мотивов.

Проблема была в том, что мои прежние принципы эгоистической жизни практически полностью противоречили фундаментальным ценностям этого мира. Мне нужно определить, что в своей дальнейшей жизни я буду ставить во главу угла, чем буду руководствоваться. Нужно заменить внутри себя эгоистический центр на центр, основанный на верных принципах.

1. **Жизнь по эгоистическим принципам делает человека зависимым** (от людей, вещей, денег, обстоятельств) Последствия моего неосознанного эгоистического выбора, как написано в книге, таковы: « Я становлюсь жертвой иллюзии, что буду счастлив и доволен жизнью, если добьюсь материального успеха» и что на самом деле, вместо обещанного эгоизмом счастья, я «буду ведом различными формами страха, своекорыстия, беспокойства и жалости к себе». Зависимые люди управляемы чувствами, обстоятельствами, условиями и своим окружением. Такое состояние заставляет искать способ обретения покоя и согласия с самим собой и миром и этим способом становится химическое вещество изменяющее сознание.
2. **Тяжелые ситуации** (в том числеалкоголизм и связанны с ним проблемы) **даются человеку для осознания неправильных принципов и образа жизни.** Беды являются мощной мотивацией, толкают на поиск понимания причин и выхода, дают способность изменить свои представления ( принципы жизни), изменяют взгляд на мир, на самого себя и других в этом мире, а также на то, чего от тебя требует жизнь. (вот почему так важен первый шаг — полное осознание и принятие тяжелой неизлечимой смертельной болезни).
3. **Верные жизненные принципы, если им следовать, способны решить все жизненные проблемы и, таким образом, привести человека к ВЕРЕ.** Контакт с ВС необходим для лучшего понимания новых принципов жизни, получения силы для их реализации и избавления от эгоизма. Практика контакта и применения новых принципов, которые программа считает одновременно высокоморальными и духовными, приводит к новому опыту (он называется духовным как результат применения духовных принципов). Такая практика решает все внутренние и внешние проблемы, дает состояние радости, легкости и комфорта, удовлетворения своей жизнью, счастья и свободы. Нужно практиковать навыки применения принципов во всех своих делах до тех пор, пока это не станет привычкой. Привычка перерастает в ВЕРУ, так как при таком способе жизни начинает ощущаться присутствие ВС, которая и решает все проблемы жизни. Возникает понимание, что не стоит больше отдаляться от нее.

(Если вы хотите изменить свое привычное поведение, то потребуется довести нужные действия до автоматизма, без необходимости каждый раз задумываться как будет правильнее поступить в той или иной ситуации. Для этого нужно чтобы желаемая модель поведения стала вашей привычкой, а привычкой, как известно, становится то, что мы делаем регулярно)

**«О человеке судят по его ежедневным делам. И, стало быть, добродетель — не порыв, а привычка». Аристотель.**)

**Посеешь мысль - пожнешь действие, посеешь действие - пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу.**

**В достижении нужного результата очень важно наличие примера и опыта впереди идущих членов АА.** Ничто не производит на человека более сильного и неизгладимого впечатления, чем осознание того, что другой человек, применяя новые принципы, решил проблемы во многих областях жизни, где он их применил. Факт решения проблем, получение радости и удовлетворения от жизни без всякого алкоголя, исчезновение навязчивой идеи о выпивке - заставит поверить в ВС самого закоренелого атеиста или агностика

Принцип трех С «слушание, служение, смирение», рождает знание новых принципов жизни, готовность и желание их применять, умение их применения (духовный опыт). На пересечении этих практик рождается навык (привычка) применять новые принципы, то есть поступать правильно. Применение правильных принципов приводит к убеждению, что законы ВС работают наилучшим образом, я получаю все, чего хотел в этой жизни когда перестаю сам заботиться о себе и выполняю волю ВС. Возникает ощущение присутствия и приходит ВЕРА.

.

Если вы хотите изменить свое привычное поведение, то потребуется довести нужные действия по применению новых принципов до автоматизма, без необходимости каждый раз задумываться как будет правильнее поступить в той или иной ситуации.

Для этого нужно чтобы желаемая модель поведения стала вашей привычкой, а привычкой, как известно, становится то, что мы делаем регулярно.

1. **Принципы подчиняются закону неизменности последствий применения.** Я всегда свободен в выборе своих действий, однако, я не свободен в выборе последствий этих действий.

Принципы всегда рождают строго определенные последствия. Есть позитивные последствия, когда я живу в соответствии с этими принципами. И есть негативные последствия, когда я их игнорирую. Образно говоря, - поднимая один конец палки, я поднимаю и другой. Если я живу по эгоистическим принципам — то результатом будут внешние и внутренние проблемы. А как ещё мне можно показать, что я делаю не правильный выбор? Только по результатам моих действий. Если я научился делать правильный выбор то, согласно закону неизменности последствий принципов, я «обречен» на хорошие результаты своей жизни.

В жизни любого человека есть принципы и есть ценности. Ценности определяют применяемые в жизни принципы. У эгоиста есть **свои** ценности и **свои** принципы (на их реализация направляется **своя** воля — в этом суть понятия своеволия), однако они противоречат ценностям и фундаментальным принципам этой вселенной (Бога).

***Принципы* — это объективные естественные законы, которые находятся вне человека и полностью определяют последствия его действий.**

***Ценности*** имеют внутренний, субъективный характер и **отражают то, что имеет для человека наибольшее значение и управляет его поведением.**

Программа приводит к пониманию того, что:

**матерью всех добродетелей является *смирение*.**

**Смирение подсказывает мне, что главным являюсь не «Я», не мои эгоистические желания, а принципы, поэтому мне следует им подчиняться.**

**Гордыня же говорит мне, что главное — это Я и мои желания,** и поскольку мои ценности определяют мое поведение, то я могу жить так, как **Я** хочу. Да, я могу жить и жил в соответствии с этим представлениями, **но последствия моего поведения, тем не менее, вытекают из принципов, а не из ценностей.**

Несмотря на свободу выбора своих действий, я не обладаю свободой выбора *последствий* этих действий. Последствия подчиняются естественному закону. Я могу принять решение перебегать дорогу перед мчащимся автотранспортом, но я не могу принять решения относительно того, что произойдет, когда он налетит на меня (история такого человека описана в Большой книге).

1. **Закон неизменности последствий принципов является универсальным.** (*Принципы одинаково работают для каждого человека, знает он об их существовании или нет, верит он в это или нет)****.***
2. **Если начать применять на практике верные принципы неподвластные времени, людям и обстоятельствам, можно создать основу нового, высокоэффективного образа жизни.** Принципы являются источником, из которого проистекает поведение и отношение к жизни
3. **Принципы способны изменить то, как человек видит мир.**  **Парадигма (управляющая идея) новых принципов похожа на очки и определяет то, как я «вижу» мир, — не в смысле зрения, а в смысле восприятия, понимания, толкования и рождающихся во мне чувств.**

**Мы видим мир не таким, каков он есть, а таким, каковы мы сами**, — или же таким, каким мы настроены его видеть Все, увиденное мною сквозь парадигму верных принципов, будет принципиально отличаться от того, что я видел сквозь призму своего эгоизма.

Человек, сконцентрированный на верных принципах, **видит все по-другому**. А

поскольку он все видит по-другому, он **и думает по-другому, он действует**

**по-другому. Применение правильных принципов в жизни рождает чувство внутренней безопасности, здравомыслие, внутреннюю веру в ВС, ощущение душевного покоя, силы, радости, счастья и свободы.**

Как видно из вышеизложенного, практически все элементы программы достаточно хорошо согласуются с разумом и логикой . Это относится ко всему, кроме контакта с ВС, который нужно просто попробовать установить не думая, насколько это возможно и разумно. Это нужно просто сделать и получить личный опыт. Если сделать это искренне – это сработает. Контакт необходим для понимания, как именно нужно теперь поступать в новой жизни и получения силы для этого. Каждый сам устанавливает свой личный контакт с помощью молитвы.

Это очень простая программа и «духовность» в этой программе очень проста, конкретна и даже, я бы сказал, практична и ощутима. В книге написано, что в этой программе, человек «совершенствует и обогащает свою духовную жизнь» не путем молитвы и медитации (хотя это тоже важные инструменты для получения понимания и силы), а «путем работы во имя других и самопожертвования», а так же путем практического применения в жизни духовных принципов добра, справедливости, честности, бескорыстия и т. д. То есть мы духовно растем, когда начинаем делать вещи, которые раньше в своем эгоизме никогда не делали (добро, бескорыстная помощь, честность в отношениях и т.д) и даже считали для себя откровенно неприемлемыми (признание своих ошибок, возмещение ущерба и т.д.).

Это очень простая программа, которая говорит одно: эгоизм и корысть во всех своих делах-твоя главная беда. Нужно перестать жить только для себя, не принимая во внимание интересы и чувства других людей и игнорируя законы вселенной.

**Попытка стать счастливым паразитом обречена на неудачу.**

Она противоречит основным принципам этого мира: что посеешь-то и пожнешь, какой мерой меряешь-такой и тебе отмерено будет.

Программа предлагает учиться не только молиться и медитировать ( хотя и это тоже, и это очень важные и эффективные вещи как средства, а не как цель ), она предлагает научиться: быть честным перед собой, бескорыстно отдавать, любить, понимать, терпеть недостатки других, прощать, бескорыстно помогать, стараться не причинять зла, признавать свои ошибки, извиняться если обидел, возмещать ущерб, брать на себя ответственность, ничего не просить у ВС для себя, если это не принесет пользу другим и т. д. Именно применение этих принципов дает возможность на опыте реально прийти к убеждению, что ВС есть и она работает через верные принципы. Наглядная демонстрация силы, заключенной в принципах приводит к ВЕРЕ в ВС и возможности получить в награду успех в делах, радость счастье и свободу!

**Сила программы, которую нужно обрести, заключена в принципах.**

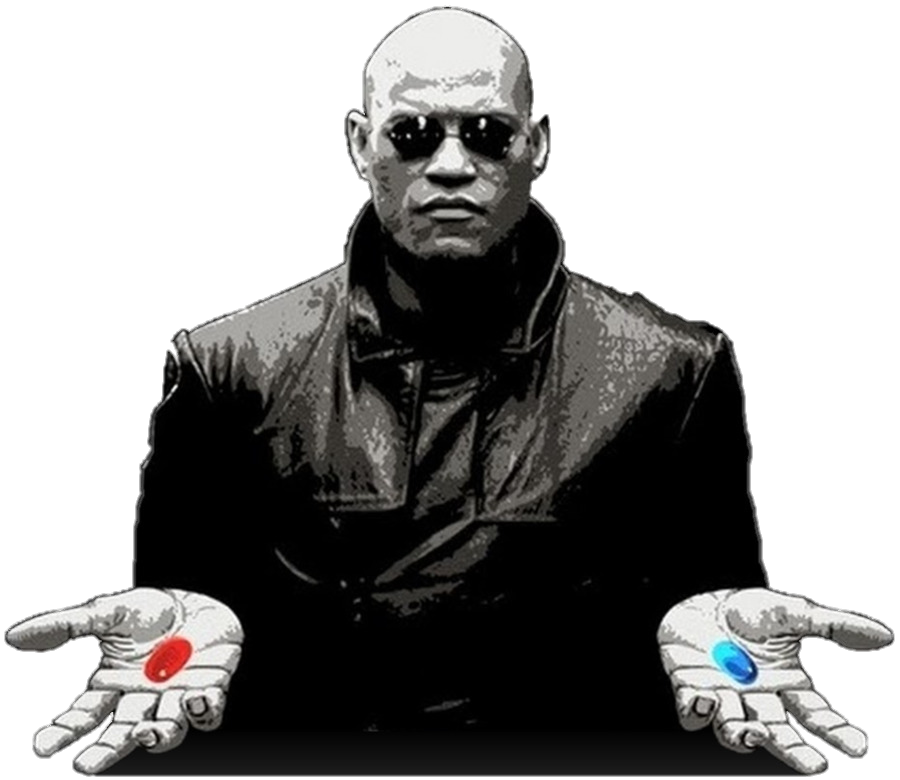
**Когда человек применяет верные принципы — сила высвобождается и действует в жизни человека.**

То есть, по сути, программа говорит — тебе нужно просто стать в этой жизни хорошим человеком, живя по верным принципам и принося пользу людям и этому миру. Больше в этой программе ничего нет.

Правда, как написано: «это просто, но нелегко» потому что «заплатить за это нужно полным отказом от эгоцентризма в своей жизни». Вот тут то и фишка.

**Я бессилен сам отказаться от эгоизма.** Потому что я сжился с ним настолько что, по сути, **Я и есть этот эгоизм**. Вот почему мне нужна помощь силы, более могущественной и нужно просто это попробовать.

Найдите себе наставника и просто честно попробуйте. Удачи!



А каков твой выбор?



**Эгоистические**

**принципы жизни**

**Принципы жизни**

**программы 12 шагов**