

## Ежедневные действия

### Утреннее размышление и молитва 11-го шага (Книга «Анонимные алкоголики», с. 83–85)

Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы.

В самом начале дня мы просим Бога: «Направь мои мысли в верное русло. Убереги меня от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия. Показывай мне в течение дня, каким должен быть мой следующий шаг. Дай мне все, что необходимо для решения проблем. Избавь меня от своеволия, да исполню я волю Твою».

Если в течение дня мы испытываем неуверенность и не знаем, какие действия предпринять, мы просим вдохновения у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли и решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся.

### Вечернее размышление и молитва 11-го шага (АА, с. 83)

Когда мы ложимся спать, мы оцениваем прожитый день:

- Не были ли мы в течение дня эгоистичными или нечестными, испытывали ресантимент<sup>1</sup>?
- Может, мы испытывали страх или должны извиниться перед кем-то?
- Может, мы что-то затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо?
- Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим?
- Что мы могли бы сделать лучше?
- Может, в основном мы думали только о себе? Или о том, что мы можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни?

Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, потому что в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются.

Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки.

### Десятый шаг (АА, с. 82)

Наша задача — развивать понимание и повышать действенность наших усилий.

Каждый день мы продолжаем наблюдать за тем, чтобы снова не появились такие черты, как эгоизм, нечестность, ресентимент и страх. Когда они появляются:

- мы сразу же просим Бога избавить нас от них;
- мы немедленно обсуждаем это с наставником или доверенным лицом и пытаемся избавиться от этих качеств без промедления;
- если мы причинили ущерб кому-то, мы немедленно приносим свои извинения и стараемся помириться. Любовь к другим и терпимость определяют наш кодекс;
- затем мы решительно обращаем наши мысли к тем, кому мы можем помочь, и совершаем полезные действия.

Каждый день мы вносим в свои действия идею Божьей воли. «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет воля Твоя (а не моя)». С такими мыслями мы живем изо дня в день.

---

<sup>1</sup> Ресентимент — злопамятность, которая возвращает нас в ситуацию снова и снова, заставляя заново переживать негативные чувства.

**Молитва злого человека (АА, с. 65)**

Человек, причинивший мне зло, был, возможно, духовно нездоров. Хотя мне и не нравятся симптомы его недуга и то, что он был несправедлив по отношению ко мне, все же он, как и я, был болен. Боже, помоги мне относиться к нему с той же терпимостью, любовью и состраданием, с которыми бы я отнесся к больному другу. Это больной человек. **Чем я могу помочь ему?** Боже, помоги мне не сердиться на него. Да исполнится воля Твоя!