От переводчика

Привет всем!
Меня зовут Коля Г., я алкоголик и наркоман из города Запорожье, Украина!
Первый день моей трезвости – это 17 июня 2008 года.

Вот мои координаты для всех тех, кто захочет со мной связаться:
097-08-44-013
095-481-33-04
kolia.golybei@gmail.com
В Контакте и Facebook – *Коля Голубей, id63060234*
Skype – *kolia.golybei*

Вас может удивить, почему я даю свои координаты, ведь таким образом я нарушаю нашу 11 Традицию. Но 11 Традиция звучит: «Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять нашу анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и телевидением».

Один из основателей сообщества Анонимных Алкоголиков, доктор Боб, говорил, что есть два пути нарушения анонимности: первый путь – если я раскрываю себя перед прессой, радио и телевидением; второй путь – если я настолько анонимный, что меня не может найти другой человек, которому нужна моя помощь.

Итак, подошел к концу труд последних месяцев, и я готов представить перед вами перевод конференции «Сообщество Духа» 2001 года с Марком Хьюстоном, Дэйвом Фредриксоном и Крисом Рэймором.

Название конференции – это фраза со страницы 160, 2 параграфа книги «Анонимные Алкоголики»: «Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами в Сообществе Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути Счастья».

История этой конференции начинается с 1992 года, когда Дон Притц, Гэрри Браун и несколько других членов Сообщества Анонимных Алкоголиков и Ал-Анона решили организовать мероприятие, на котором могли бы присутствовать сами алкоголики и члены их семей. Цель этой конференции – нести весть о выздоровлении, которая написана на первых 160 страницах книги «Анонимные Алкоголики», алкоголикам и членам их семей. Первая конференция была проведена в штате Колорадо.

Итак, начиная с 1992 года, по всей территории США по территориальному принципу проходят конференции «Сообщества Духа».

Приведенный ниже семинар проходил в Нью-Йорке 27-29 июля 2001 года.

Итак, что же находится в этом документе:

- Сама конференция – это 18 спикерских выступлений.
- Три блока дополнений (бонусы):
  - материалы к семинару;
  - 10 и 11 Шаги – Молитва, Медитация, Визуализация – это очень сильная духовная практика;
  - дополнительные материалы к семинару.

Пару слов о переводе.

Многие из вас неоднократно слышали о том, что наш перевод книги «Анонимные Алкоголики» (в тексте перевода – Большая книга) не всегда точен. Об этом много говорили Олег М. и Илья Т.

Я также хотел бы сказать пару слов. Переводя этот семинар и видя неточности перевода, я делал свои правки. Я не претендую на совершенство перевода и стилистики, поэтому можете сразу называть эти правленые места «версией перевода Коли Г.» Это сразу же избавит вас и меня от необходимости споров по поводу каждой буквы и запятой. Если вы хорошо владеете английским и не согласны с «версией перевода Коли Г.» – не беда! ☺ Я просто предлагаю не втягиваться в споры и трения. Я – за сотрудничество!

Теперь по поводу слова *RESENTMENT*, которое вы встретите множество раз по ходу семинара. Перевести адекватно суть этого слова на русский язык невозможно. Просто у нас нет такого слова. Поэтому я оставил это слово без перевода. В книге «Анонимные Алкоголики» часто фигурируют слова Злоба, Обида, Раздражение, Неудовлетворение… В английском языке используется одно слово – *RESENTMENT*.

Что же означает слово *RESENTMENT*?

RESENTMENT означает перечувствовать, почувствовать снова и снова.

Образный пример.

Если утром мне нагрубили в транспорте, то я разозлился, обиделся, почувствовал злобу и неудовлетворение. Счет 1:1. Меня один раз задели – я один раз разозлился.

Я пришел на работу, и меня спросили: «Как дела?» И бац… Я вспоминаю утро… транспорт… и снова чувствую себя плохо – это уже *RESENTMENT*. Меня задели один раз – я разозлился дважды. Счет 2:1.

Вечером моя девушка спрашивает меня: «Как прошел день?» Я снова вспоминаю утро… транспорт… 3:1!!!

На следующий день я жду маршрутку и уже готов к бою! Счет 4:1!

И через какое-то время каждый раз, когда кто-то начинает говорить на тему транспорта, я начинаю чувствовать раздражение – это и есть сформировавшийся *RESENTMENT* на людей в общественном транспорте.

И таких *RESENTMENT* у меня вагон и тележка: семья, коллеги на работе, врачи, американцы и т.д.

Я надеюсь, мне удалось объяснить разницу между просто злобой, обидой и раздражением и *RESENTMENT*.

Еще один нюанс. У нас книгу «Анонимные Алкоголики» называют Синяя книга. В Америке – Большая книга. Поэтому везде, где написано Большая книга, имеется в виду книга «Анонимные Алкоголики».

Планы на будущее…

Это первая часть из четырех семинаров, которые я запланировал сделать, и которые выйдут под названием «Сообщество Духа».

Первая часть называется «Сообщество Духа 2001 – с Марком Хьюстоном, Дейвом Фредриксоном и Крисом Реймором».

Вторая часть выйдет в феврале-марте 2013 года и будет называться «Сообщество Духа – Практика». Целью этого семинара будет дать всем желающим пройти через 12 Шагов, если у них нет спонсоров на тех группах, куда они ходят, или тех городах, в которых они живут. Второй целью будет изложение практических моментов Программы для тех людей, которые уже сделали Шаги со спонсором, но хотят приобрести новый духовный опыт и улучшить свое понимание книги «Анонимные Алкоголики».

Третья часть выйдет сразу вместе со второй частью. Это будет «Сообщество Духа – Руководство по изучению Большой книге». Это будет перевод Руководства по изучению книги «Анонимные Алкоголики», которое издается группами «Основная цель». Целью этого Руководства будет изучение Большой книги индивидуально и группами.

Четвертая часть цикла Сообщество Духа будет называться «Сообщество Духа – 12 Традиций и 12 Концепций служения». Этот семинар будет направлен для приобретения опыта на сторонах треугольника АА – Единство и Служение, для людей, которые сделали 12 Шагов Анонимных Алкоголиков со спонсорами и обрели духовное пробуждение, как результат выполнения этих Шагов, а теперь хотят развиваться дальше понимании и эффективности.

Уже появилась аудио-версия «Сообщества Духа», поэтому если вы хотите получить ее, напишите мне на почту или позвоните, я дам вам ссылку на скачивание аудио.

Кстати, по ходу семинара Марк и Дэйв будут ссылаться на разные книги. Большинство из этих книг у меня есть в электронном варианте – могу выслать. Также у меня есть литература Анонимных Алкоголиков в электронном виде. Я свел в один документ все правки в книге Анонимные Алкоголики, которые я сделал, переводя Сообщество Духа, могу также выслать их.

Моя мечта и цель, объединить всех нас, людей, которые делают Шаги по книге Анонимные Алкоголики, и начать проводить конференции по всей территории бывшего Советского Союза, с целью несения вести Анонимных Алкоголиков.

Если вы хотите, чтобы в вашем городе прошел подобный семинар – звоните или пишите на электронную почту. Я знаю людей, которые уже сейчас готовы к тому, чтобы провести целый семинар о работе по Шагам, как это написано в книге Анонимные Алкоголики, на первых 160 страницах рабочего текста.

Так что…

«Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами в Сообществе Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути Счастья».

«Анонимные Алкоголики» стр. 160, 2 параграф.

Благодарность! ☺

Я хотел бы выразить громадную благодарность Наташеньке из Одессы, за помощь в редактировании семинара, Диме из Одессы за запись голоса Марка Хьюстона, Максу Л., за запись спикерского Криса Р, Дорину П. из Молдовы за запись упражнений Сообщества Духа и за запись голоса Барда, Диме из Запорожья за запись голоса Рика, Антону С. из Липецка за запись бонусов к Семинару, моей сестре Юле за помощь в записи «Теории лжи», Андрею Р. за помощь в переводе «Только сегодня» и 12 Шага, Бэйли В. за помощь в переводе сложных мест, Илью Т. За перевод спикерского «Закон Грешема».

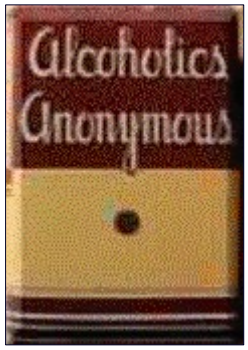
Так же я хотел бы поблагодарить всех тех людей, которые передавали и продолжают передавать весть о выздоровлении Анонимных Алкоголиков другим, тем, кто еще страдает!

Слава Богу!

☺

Оглавление

От переводчика.....**1**
Сообщество Духа – Марк Х. и Дэйв Ф......6
Введение.....7
1 Шаг.....31
2 и 3 Шаги (начало).....51
Упражнение по 2 Шагу.....61
2 и 3 Шаги (продолжение).....67
3 и 4 Шаги.....75
4 Шаг. 2 часть.....100
4 Шаг. Страх и секс.....114
4 Шаг. 3 часть.....135
Упражнение «Сталь о Сталь».....143
Субботний вечерний спикер. Крис Р. 149
Вопросы и Ответы.....168
12 Традиций и 12 Концепций служения в семье.....186
5, 6, 7 Шаги.....200
Упражнение для 6 Шага «Таинство покаяния».....216
8 и 9 Шаги.....222
10 и 11 Шаги.....236
12 Шаг.....252
Материалы к семинару.....**265**
Руководство к семинару.....265
10 и 11 Шаги. Дэйв Ф. и Коля Г. Молитва, Медитация, Визуализация.....302
12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций и ежедневные визуализации.....302
Спикерское Дэйва Ф. о своем опыте в 12 ежедневных молитвах, 12 ежедневных медитациях и визуализациях.....312
Спикерское Коли Г. о своем опыте в 12 ежедневных молитвах, 12 ежедневных медитациях и визуализациях.....331
Дополнительные материалы к семинару **348**
Медитация. Как слушать Бога 348
Спонсорство. Клеренс Снайдер (полная версия).....351
Три способа работы по Шагам. Закон Грэшема.....359
Предложения для групп по изучению семинара.....371



Сообщество Духа

с Марком Х. и Дэйвом Ф.

Спикер в субботу вечером Крис Р.

27-29 Июля 2001 года

Введение

Привет всем, меня зовут Рик, я алкоголик!

Приветствую всех вас на третьей конференции «Сообщество Духа», Нью-Йорк!

(аплодисменты)

Я хочу представить вам наших спикеров: это Марк Хьюстон из Далласа, Техас и Дэйв Фредриксон из Грин Виллидж, Нью-Джерси! Спасибо!

(Аплодисменты.)

(Говорит Дэйв Ф.)

Привет всем, меня зовут Дэйв Фредриксон, и я – алкоголик!

Попрошу немного вашего внимания. Сегодня вечер пятницы, и я хочу дать небольшие пояснения, что будет происходить здесь в течение этих выходных.

Первая концепция, о которой я хотел бы поговорить, – это то, что когда угодно и где угодно я бы не стал говорить с одним или несколькими людьми о 12 Шагах, о Боге и о духовном пути жизни; я всегда говорю, что в Анонимных Алкоголиках есть два сообщества: Сообщество АА и второе сообщество – Сообщество Духа.

Анонимные Алкоголики – это духовное сообщество, которое наполнено дружбой, общением, дружелюбием и совместным времяпровождением. Второе сообщество – Сообщество Духа – это люди, которые делают 12 Шагов, живут духовной жизнью и несут эту весть другим алкоголикам, которые еще страдают. Их Дух пробужден, и все мы соединены друг с другом на очень глубоком уровне.

Еще одна концепция, о которой бы я хотел сказать с самого начала и о которой я говорю даже сидя с новичком, – это то, что все мы духовные существа, и когда два или больше духовных существ собираются вместе, то они образовывают духовное тело, на духовном уровне мы объединяемся. Все вы являетесь духовными зеркалами для меня, все вы даете мне возможность посмотреть на себя и увидеть то, что я не в состоянии увидеть сам. Эти выходные будут чудесной возможностью для каждого из вас увидеть те уголки внутри вас, которые долгое время были спрятаны и находились в тени.

Давайте отложим в сторону всю суету нашей жизни, которая находится за пределами этой комнаты, давайте отложим все наши мысли и планы. Давайте побудем в тишине, а затем я открою наше собрание молитвой, и мы нырнем с головой в этот изумительный духовный уик-энд…

(Минута молчания.)

«Отец, я прошу Тебя, чтобы Ты вошел в эту комнату и объединил нас в духовное тело, в один духовный организм, который будет жить, дышать и познавать Тебя в течение этих выходных! Мы осознаем, что для нас эта возможность собраться здесь всем вместе дана по Твоей благодати, и мы благодарны Тебе за это! Никогда больше мы не будем такими, какими мы есть сейчас, поэтому просим Тебя, Господи, даруй нам возможность насладиться каждым моментом этих выходных, даруй нам открытые сердца, разумы и души! Отец, прошу Тебя, помоги нам отложить в сторону все наши представления о том, какими будут эти выходные, помоги нам отложить в сторону все наши знания о Тебе, Господи, о жизни, о программе 12 Шагов, о нашем собственном выздоровлении. Помоги нам получить новый опыт в познании Тебя, Господи, нашей жизни, других людей, в познании нас самих и, что самое главное, даруй нам новый опыт в нашем собственном выздоровлении! Господи, избавь нас от страхов и дай нам мужество увидеть правду о нас! Прошу Тебя, Отец, удали наш эгоизм с пути познания и получения нового опыта! Отец, помоги нам

отложить в сторону злобу, страхи и беспокойства нашей жизни, сделай нас умиротворенными, радостными и наполненными Твоим присутствием в наших сердцах! Открой наши сердца, Боже, наполни нас смехом, помоги нам дарить радость, тепло и смех окружающим нас людям в течение этих выходных! Последнее, я прошу Тебя, Отец, защити нас, когда мы разойдемся сегодня вечером по домам, и до того момента, когда мы вернемся завтра сюда, помоги нам сохранить эту духовную атмосферу и наш настрой на получение нового опыта.

Спасибо тебе, Отец, за возможность делиться с этими людьми! Я во веки Твой! Аминь!»

Итак, что мы будем делать в течение этих выходных…

Когда меня попросили выступить в качестве спикера на этих выходных, мой эгоизм сразу же сказал: «О, да, да! Конечно, я согласен!» Приблизительно через неделю ко мне начали приходить мысли: «А на что я вообще подвязался?» ☺

Выступать перед группой алкоголиков – это всегда непредсказуемое занятие. Я уже услышал несколько комментариев по поводу цвета мой красной рубашки – на многих людей она действует, как красное полотно на быка! ☺ Так устроено наше эгоистичное мышление. Я хочу сказать вам одну очень важную вещь: «Слушайте то, о чем здесь будет говориться, а не того, кто это будет говорить!»

Еще раз: «Слушайте то, о чем здесь будет говориться, а не того, кто это будет говорить!» Вам может не нравиться мой вид, одежда, как я говорю, но попытайтесь отложить это в сторону и сосредоточиться на том, что я буду говорить.

В течение этих выходных я надеюсь, что буду делиться своим опытом в работе по 12 Шагам Анонимных Алкоголиков, которые изложены в Большой Книге. Я знаю, что Марк будет делать то же самое – он будет делиться своим опытом. Вы не можете заполучить наш опыт, потому что это наш опыт! Но в течение этих выходных у нас будет возможность получить новый совместный опыт. Те люди, которые купят эту запись и будут слушать ее по пути на работу или дома, не получат наш опыт. Они не смогут почувствовать холод кондиционеров, они не смогут почувствовать тепло, которое исходит из ваших глаз и согревает мое сердце, они не смогут почувствовать всех этих мелочей, так что я предлагаю вам насладиться каждым моментом, который мы проведем вместе, потому что это больше никогда не повторится!

Еще я надеюсь, что вы откроете свои разумы, сердца и души в течение этих выходных и позволите Богу войти в вас и показать вам то, о чем вы не имели ни малейшего представления. Еще раз: «Слушайте весть о выздоровлении, которую мы будем нести вам, и не обращайте внимания на те вещи, которые вам не нравятся в спикерах!» Может, я буду казаться вам напыщенным дураком, прошу прощения за это! ☺ Слушайте весть выздоровления и не обращайте внимания на спикера!

В течение этих выходных я прошу вас, чтобы всякий раз, когда вы будете не согласны с нами, когда вам будет что-то не нравиться или что-то вызовет у вас протест, всякий раз спрашивайте себя: «Это мой опыт или это мое мнение? Есть ли у меня подобный опыт? Является ли это моей правдой?» Это будет единственной возможностью увидеть то, что наш эгоизм не хочет видеть и признавать.

Я буду максимально честным и делиться всем опытом, который у меня есть. Я молюсь, чтобы Бог вел нас в течение этих выходных и показывал нам правильное направление. Я не знаю сам, как это будет выглядеть в точности. У нас с Марком нет заранее заготовленных конспектов. Мы уповаем на Бога и на то, что Он будет вести нас в течение этих выходных. Каждый из первых 9 Шагов ведет нас в мир Духа, поэтому мы попытаемся свести все к 10 и 11 Шагам…

Есть ли здесь кто-то из новичков, может быть месяц или меньше трезвости? Отлично, у нас есть новичок на группе!

(Аплодисменты.)

Мы рады видеть тебя с нами! То, что ты услышишь здесь, это опыт людей, которые с помощью спонсоров сделали 12 Шагов Анонимных Алкоголиков по Большой книге. Так что

удостоверься, что у тебя есть спонсор, который проведет тебя по этой программе, работая с тобой один на один. Потому что некоторые концепции, которыми мы будем делиться, могут испугать тебя, ты можешь сказать: «Эти парни сумасшедшие фанатики!» ☺

Но это наш опыт!

Одна из вещей, которую я люблю делать, – это возвращаться в историю. Как протрезвели Билл и доктор Боб? Что они делали, о чем они думали, что они читали, какая атмосфера царила в раннем АА? Одна из вещей, которые я услышал от Марка, – это Техасская преамбула. Это преамбула раннего периода Анонимных Алкоголиков из Техаса, и она отличается от той преамбулы, к которой мы привыкли. Это не официальная преамбула, это преамбула, которую использовали первые алкоголики, которые принесли весть о выздоровлении в Техас. Марк сейчас прочитает эту преамбулу, затем я прочитаю другую преамбулу, которая еще более радикальна и отличается от того, что мы привыкли слышать. Это даст вам возможность немножко понять, о чем мы будем говорить в течение этой конференции, и в каком стиле будет это говориться.

(Говорит Марк Х.)

Привет, семья, меня зовут Марк Хьюстон, и я – алкоголик!

По благодати Божьей и Его силой я трезвый с 19 октября 1982 года.

У вас очень милый первый спикер, который заранее сделал вам 9 Шаг. Я не буду делать этого! ☺

Я хочу, чтобы вы знали, что АА научило меня уважению, Дэйв трезвый намного больше, чем я, поэтому Дэйв говорит первым. Я хочу, чтобы вы все понимали это!

Итак, ***Техасская преамбула***.

Анонимные алкоголики – это сообщество мужчин и женщин, которые делятся своим опытом, силами и надеждой, чтобы помочь друг другу решить их общую проблему и помочь другим людям, которые все еще страдают, выздоравливать от алкоголизма.

Мы собираемся здесь, потому что столкнулись лицом к лицу с тем фактом, что мы бессильны перед алкоголем, и мы не в силах сделать что-либо с этой проблемой без помощи Силы, большей, чем мы. Мы думаем, что личные религиозные убеждения каждого человека, если таковые есть, – это его личное дело, и простая цель программы АА – это показать, что можно сделать, чтобы получить помощь Силы, более могущественной, чем мы, вне зависимости от того, какой может быть наша индивидуальная концепция этой Силы.

Для того чтобы выработать привычку перепоручать себя и согласовывать все, что мы делаем, с руководствами этой Силы, мы сначала должны с усердием применять в действии некоторые простые принципы, изложенные в 12 Шагах Программы выздоровления. В результате этих действий мы выработаем в себе привычку, а эта привычка перерастет в веру, которая будет естественной частью нас. Мы все убеждены, что, как алкоголики, мы страдаем от очень серьезного заболевания, которое современная медицина не в состоянии излечить. Наше состояние – это результат аллергической реакции на алкоголь, которая делает невозможным для нас умеренное потребление алкоголя. Мы перепробовали огромное количество методов лечения, но это состояние никогда, никаким лечением не становилось лучше. Мы не можем излечиться от аллергической реакции на алкоголь. Единственное средство, которое мы можем предложить, – это полное воздержание от алкоголя (в англ. абсолютная абстиненция – второе значение АА).

В нашем сообществе нет обязательных членских взносов. Единственное условие, чтобы к нам присоединиться, – это честное желание бросить пить. Каждый член нашего сообщества оплачивает тот дар трезвости, который он получил, путем помощи другим в их выздоровлении от алкоголизма. Членом АА может называться человек, который знает на своем опыте о проблеме алкоголизма и который нашел ключ к поддержанию трезвости день за днем путем применения программы Анонимных Алкоголиков. В тот момент, когда такой человек начинает пить снова, он автоматически теряет свой статус члена АА. Но его статус автоматически

восстанавливается, как только у него снова появляется единственное условие для членства в АА – честное желание бросить пить.

Вы когда-нибудь замечали, что мы испытываем честное желание бросить пить только тогда, когда мы пьем? ☺

Мы не реформаторы, мы делимся своим опытом только с теми, кто хочет получить трезвость и излечиться от алкоголизма. АА не заинтересовано в отрезвлении пьяниц, которые ищут только временной трезвости. У нас есть программа выздоровления от алкоголизма, с которой мы все согласны и которой мы придерживаемся. Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе – обычно это мужчины и женщины, которые просто не способны быть честными сами с собой. Вам может нравиться или не нравиться эта Программа, но факт остается фактом – она работает, и мы верим, что для таких людей, как мы, это единственный шанс на выздоровление.

Во всей нашей деятельности в сообществе АА присутствует и значительная доля веселья. Кое-кого может шокировать наша беззаботность и легкость, с которой мы идем по жизни, но во всем этом есть серьезный аспект и полное осознание того, что мы всегда должны следовать принципу «Сначала делай главное»!

Во-первых, для всех нас главным является решение нашей алкогольной проблемы, и, во-вторых, Вера должна работать в нас и через нас 24 часа в сутки, иначе мы погибнем.

(Говорит Дэйв Ф.)

Вы заметили, что эта преамбула немножко отличается от того, что мы привыкли слышать?

Вы думаете, эта преамбула отличается от нашей сегодняшней преамбулы? Тогда послушайте внимательно то, что я сейчас прочитаю, потому что эта преамбула разительно отличается от нашей официальной преамбулы.

Читая эту преамбулу, я проникаюсь чувством, которое испытывали Билл и Боб, когда они протрезвели, я испытываю такую же страсть к 12 Шагам, к Сообществу, к Выздоровлению и к Богу, какая была у Билла и Боба. Они чувствовали, что избежали неминуемой смерти, и это чувство толкало их нести нашу весть другим алкоголикам. Я испытываю эту страсть, потому что я, так же как и они, избежал смерти благодаря этой Программе. Для меня мое выздоровление – это вопрос жизни и смерти. Вы услышите много смеха в течение этих выходных, но мы не должны забывать, что мы здесь говорим о вопросе жизни и смерти. Алкоголизм – это не та болезнь, с которой можно играть в игры.

Вы увидите, что я очень страстный алкоголик! Большинство людей смотрят на меня, как на чудака! Но, факт остается фактом, я пил, как бешеная собака. Когда я пил, я пил, чтобы напиться, я никогда не пил, чтобы поболтать, приятно провести время или расслабиться. Когда я приходил в магазин за выпивкой, то всегда шел в отдел крепких напитков, которые могут очень быстро дать мне то, что я хотел – напиться. Я не тратил свое время на пиво, вино или коктейли. Я сразу же рвал с места, я никогда не раскачивался. Я так пил. Я пил для того, чтобы уйти от самого себя настолько далеко, насколько я только мог. Я так пил – и я так выздоравливаю!

Поднимите руки, у кого из вас было такое состояние, когда вы отдаетесь желанию выпить всем своим сердцем, разумом, всем своим естеством, когда все ваши силы, все ваши таланты направлены на то, чтобы выпить? Отлично! Все руки подняты!

А кто из вас старался выздоравливать так же? Кто из вас отдавался всем своим сердцем, разумом, всем своим естеством выздоровлению, Богу и 12 Шагам? Кто из вас тратил всего себя, все свои силы, мысли, таланты на работу по 12 Шагам? Не все из вас подняли руки! Я не верю, что для настоящего алкоголика, каким был я, сработало бы поделывание Шагов, похаживание на группы и позванивание спонсору! Для того чтобы мне протрезветь и поддерживать эту трезвость, мне пришлось отдаться всем своим сердцем этой Программе. Если вы срывались один, два, три,

сколько угодно раз, спросите себя: «Подходил ли я к своему выздоровлению так, как говорил Дэйв? Подчинил ли я свою жизнь целиком и полностью этой Программе?» Если нет, то у вас есть шанс. У вас есть шанс, что, если вы сделаете это, если вы подчините свою жизнь этой простой Программе, вы протрезвеете, и вам никогда не нужно будет больше пить!

Я отдался этой Программе всем своим сердцем, и поэтому я так страстно говорю о выздоровлении. Эта преамбула написана людьми, которые протрезвели на заре АА, и она также наполнена страстью.

Итак, ***Балтиморская преамбула***.

Мы собираемся здесь, потому что столкнулись лицом к лицу с тем фактом, что мы бессильны перед алкоголем, и мы не в силах сделать что-либо с этой проблемой без помощи Силы, большей, чем мы. Мы думаем, что личные религиозные убеждения каждого человека, если таковые есть, – это его личное дело, и простая цель программы АА – это показать, что можно сделать, чтобы получить помощь Силы, более могущественной, чем мы, вне зависимости от того, какой может быть наша индивидуальная концепция этой Силы.

Для того чтобы выработать привычку перепоручать себя и согласовывать все, что мы делаем, с руководствами этой Силы, мы должны с усердием применять нашу Программу выздоровления. В результате этих действий мы выработаем в себе привычку, а эта привычка перерастет в веру, которая будет естественной частью нас.

Мы все убеждены, что, как алкоголики, мы страдаем от очень серьезного заболевания, которое медицина не в состоянии излечить. Наше состояние – это результат аллергии, которая делает нас отличающимися от остальных людей. Не существует метода лечения, который бы мог излечить нас от этой аллергии. Единственное средство, которое мы можем предложить, – это полное воздержание от алкоголя (в англ. абсолютная абстиненция – второе значение АА).

Второй раз нам говорят о втором значении АА.

В нашем сообществе нет обязательных вступительных или членских взносов. Единственное условие, чтобы к нам присоединиться, – это желание бросить пить. Каждый член нашего сообщества отдает свой долг трезвости, помогая другим в излечении от алкоголизма.

Членом АА может называться алкоголик, который путем применения программы Анонимных Алкоголиков перестал употреблять алкоголь в любых его формах. В тот момент, когда такой человек начинает пить снова, он автоматически теряет свой статус члена АА. АА не заинтересовано в отрезвлении пьяниц, которые ищут только временной трезвости. Мы не реформаторы, мы делимся своим опытом только с теми, кто хочет получить трезвость и излечиться от алкоголизма.

У нас есть программа выздоровления от алкоголизма, с которой мы все согласны и которой мы придерживаемся. Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе. Вам может нравиться или не нравиться эта Программа, но факт остается фактом – она работает. Для нас это единственный шанс на выздоровление.

Во всей нашей деятельности в сообществе АА присутствует и значительная доля веселья. Кое-кого может шокировать наша беззаботность и легкость, с которой мы идем по жизни, но во всем этом есть серьезный аспект и полное осознание того, что мы всегда должны следовать принципу «Сначала делай главное!» Первое, для всех из нас главным является решение нашей алкогольной проблемы. Для нас алкоголь означает смерть. Второе, Вера должна работать в нас и через нас 24 часа в сутки, иначе мы погибнем.

Для того чтобы задать правильный настрой на это собрание, я прошу вас склонить ваши головы для нескольких мгновений тихой молитвы и медитации.

Я хочу напомнить вам, что все, что сказано на этом собрании, – это мнение только того человека, который это сказал, и это его мнение на сегодняшний день и этот момент. Мы не

говорим за все АА. Вы свободны соглашаться или не соглашаться с мнением людей, которых вы услышите на этой группе, если это мнение не согласовывается с тем, что написано в Большой книге «Анонимных Алкоголиков».

Если у вас нет Большой книги, то сегодня как раз время, чтобы купить ее!

Читайте ее, изучайте ее, живите по ней, делитесь с другими тем, что в ней написано, и только после этого вы поймете, что означает быть членом Анонимных Алкоголиков.

Это вопрос жизни и смерти для меня. Во всей нашей деятельности во время этих выходных будет присутствовать и значительная доля веселья. Кое-кого может шокировать наша беззаботность и легкость, с которой мы идем по жизни, но во всем этом есть серьезный аспект и полное осознание того, что для меня это вопрос жизни и смерти.

Я не отношусь к тем людям, которые просто ходят на группы и не пьют. Я уже говорил, я работаю по Программе очень интенсивно.

Все из вас имеют «Руководство к семинару»? Отлично! Те, у кого нет этого «Руководства», могут подойти и взять его, они лежат на столе справа от нас *(прим. пер.* – это руководство находится в главе «Материалы к семинару»*).*

Еще мы будем говорить об инвентаризации 17 областей жизни, которую мы провели с Марком, мы будем говорить об этом, когда дойдем до 4 Шага. Я всегда начинаю с минимума: с инвентаризации по resentmenty, инвентаризации по страху, инвентаризации по сексу, написании сексуального идеала и инвентаризации вреда, причиненного другим, но затем я перехожу на следующий уровень, ведь в книге написано: «Постарайтесь поскорее узнать, в чем правы верующие люди». Идея инвентаризации 17 областей жизни пришла из журнала «Грейпвайн». Мы сделали ее с Марком, и я принес несколько копий для тех, кому это интересно. Мы будем говорить об упражнении «Сталь о Сталь», у нас будут копии этого упражнения, вы сможете взять их себе. В течение этих выходных мы будем использовать много распечаток, и вы сможете оставить их себе.

В «Руководстве к семинару», как вы заметили, везде есть цифры и через двоеточие еще цифры. Первая цифра – это номер страницы, вторая – это параграф. Если параграф начинается на предыдущей странице, то он обозначен цифрой 0, каждый следующий параграф идет по порядку. Одна из причин, по которой я сделал это «Руководство к семинару», – чтобы вам не нужно было сидеть и строчить какие-то записи. Одна из вещей, над которой я усердно работаю, это быть здесь и сейчас, в данный момент. Мы будем много говорить в течение этих выходных о том, чтобы быть здесь и сейчас. Если вы будете заняты деланием записей, то вы не будете здесь и сейчас, вы будете погружены в свои записи, вы будете отключены от своего Духа и подключены к своему разуму. А где находится моя проблема? Моя проблема находится в моем мышлении! Если вы чувствуете, что вам нужно сделать пометки – вперед и с песней, но постарайтесь быть здесь и сейчас.

Если у вас нет 6 баксов, чтобы купить Большую книгу, подойдите ко мне, и я дам ее вам попользоваться, единственная просьба – не пишите ничего в ней. Если вам нужен будет фломастер, чтобы выделить что-то в тексте книги, подходите к столику справа, там будет стоять банка с фломастерами, но у меня просьба – положите их обратно в банку после конференции. Это смешно, но я жду не дождусь, когда люди начнут делать мне 9 Шаг по поводу фломастеров, это уже мой третий набор. На прошлой конференции, которую я проводил, у меня было около 100 фломастеров в начале конференции и в результате осталось 8 штук. Так что, если у вас остались мои фломастеры после прошлой конференции, не стесняйтесь, вы можете их вернуть! ☺

Как вы уже заметили, я не спешу с началом и с тем, чтобы нырнуть в Большую книгу, я хочу дать шанс тем, кто сейчас мчит к нам по автостраде, чтобы они успели. Я также хочу дать вам возможность настроиться на рабочий лад.

Я всегда люблю начинать с юмора, когда у меня есть возможность. Вот список вопросов, которые прислал мой друг, они помогут определить вам: есть ли у вас проблема с выпивкой или нет.

У вас проблемы с выпивкой, если:

1. *У вас больше нет аргументов в споре с самим собой или с неживыми предметами.* ☺
2. *Земля постоянно поднимается и бьет вас по лицу.* ☺
3. *Ваша работа не вписывается в ваше пьянство.* ☺
4. *Доктор нашел признаки крови в алкоголе, который течет у вас по венам.* ☺
5. *Вы можете дать совет, как вывести страну из кризиса, в то время как у вас самих дырявые носки. О, сильно!* ☺
6. *Бок вашей головы постоянно болит от лежания на унитазе.* ☺
7. *Вы искренне верите, что спиртное – это отдельная группа продуктов питания, причем, в вашем случае, основная.* ☺ *Это мне очень нравится…*
8. *24 часа в сутках – 24 бутылки пива.* ☺
9. *Две руки и только один рот – это настоящая проблема для алкоголиков!* ☺
10. *Вам удается лучше сфокусироваться, когда один глаз закрыт!* ☺
11. *Ваша машина бесследно затерялась на парковке с того момента, как вы зашли в бар.* ☺
12. *Рядом с каждой женщиной, которую вы встречаете, стоит ее сестра-близнец.* ☺
13. *Пять бутылок пива заменяют гамбургер.* ☺
14. *У вас ощущение, что, когда вы лежите на полу, вы можете упасть на потолок!* ☺
15. *Вы называете свою жену рыбка, солнышко, зайчик, потому что постоянно забываете, как ее зовут!* ☺
16. *Президент наконец-то начал говорить правильные вещи!* ☺
17. *Комарам нужно похмеляться после того, как они укусили вас.* ☺
18. *Когда вы пришли на собрание АА, то сказали: «Привет! Меня зовут… а… сейчас... минутку…!»* ☺
19. *Рюмка проходит мимо вашего рта.* ☺
20. *Вы наконец-то решили помочь жене и забрать детей из детского садика, тогда вас удивили, сказав, что они учатся на последнем курсе университета!* ☺

Еще одна вещь, которую мне прислал мой друг Билл, и сначала я хотел пропустить ее, но она всплыла, когда мы обсуждали с Марком, как начать семинар. Мы обсуждали концепцию «Как

иметь открытый разум». Многие из вас, наверное, слышали вопрос: «Как ты можешь знать то, чего не знаешь?» Если вы немного подумаете над этим вопросом, то он начнет сводить вас с ума. Я несколько раз в течение недели размышлял над этим вопросом. Если я знаю, что я сделал что-то, то у меня есть 12 Шагов, чтобы исправить свою ошибку, но если я не знаю, что я сделал что-то, то это возвращает меня в дни моего пьянства, когда у меня были провалы в памяти. В течение этих выходных мы много раз будем возвращаться к концепции: «Бог дает свою благодать, пока я нахожусь в неведении», то есть до тех пор пока я не знаю что-то, у меня есть Божья благодать, но когда сияние Духа попадает на эту коробочку внутри меня, в которой много лет хранился какой-то из моих секретов или поступков, то я уже не имею Божью благодать неведения, мне нужно взять эту коробочку и разобраться с ней.

Одна из вещей, которые позволяют мне иметь открытый разум, – это ответ на вопрос: «Почему я здесь нахожусь? Какая моя цель?»

Вот несколько вопросов, которые, может быть, помогут увидеть какие-то из ваших коробочек:

1. *Для кого я выздоравливаю?*

Если вы выздоравливаете для жены, работы, из-за условного срока, то вам, возможно, нужно кардинально пересмотреть свои взгляды. Все мои духовные учителя говорили, что трезвость появляется или продолжается в течение многих лет, когда я трезвею для самого себя, потому что в первую очередь это нужно мне!

2. *Почему я сопротивляюсь этому?*

Когда вы услышите в течение этих выходных какие-то вещи, которые вызовут у вас противление, борьбу, мысли: «Да это все чушь! Я не верю в это!», когда у вас будет ваше мнение по какому-то вопросу, то спросите себя: «Почему я сопротивляюсь этому?» Задайте себе вопрос: «Является ли это моим опытом или нет? Это мой опыт или это мое мнение?» Если это ваш опыт, то отлично, меня это устраивает. Ваш опыт – это ваш опыт. Но если это не ваш опыт, а всего лишь ваше мнение, задайте себе вопрос: «Почему я сопротивляюсь этому? Чего я боюсь?» Если вы ответите себе честно на этот вопрос, то это будет жемчужина, которую вы приобрели в течение этих выходных. Возможно, вы попали сюда для того, чтобы услышать одно единственное предложение, но это предложение изменит вашу жизнь. Если это так, то мы выполнили свою работу. Вы увидите какую-то концепцию, которую до этого скрывал ваш эгоизм. И я прошу вас, не хороните это, не закапывайте снова то, что Бог открыл для вас.

3. *Какой урок вы здесь получите?*

Люди называют нас учителями, но я верю, что мы все учителя друг для друга. Я здесь просто как алкоголик, который делится своим опытом, силами и надеждами. У меня много опыта в том, как делать эти 12 Шагов, как применять принципы Программы в жизни, но у меня также много опыта, как не делать 12 Шагов. Я буду делиться и тем, и другим опытом. Мы все учителя, и я ожидаю, что в течение этих выходных также приобрету новый опыт от вас, народ.

4. *Зачем я нахожусь здесь?*

Я нахожусь здесь просто как на каком-то общественном мероприятии? Я просто хочу весело провести время в течение этих выходных? Или Бог привел меня сюда для того, чтобы я сделал здесь что-то определенное? Какая цель моего нахождения здесь?

Я верю, и весь мой опыт подтверждает это, что в Божьем мире нет случайностей и совпадений. Мы говорили за обедом с Марком об этом. В жизни нет случайностей и совпадений. Может быть, у Бога есть план для вас на эти выходные, и, может быть, Божья воля не в том, чтобы вы сидели и слушали нас. Держите открытый разум и будьте готовы увидеть Божий замысел для вас. Может быть, кто-то скажет вам что-то в перерыве, и это коснется вас так, как не коснется ничего из того, что мы будем говорить. Отведите этого человека в сторонку и поговорите с ним. Вы сможете купить запись этого семинара, но у вас уже может не быть возможности пообщаться с кем-

то из здесь присутствующих. В течение этих выходных мы будем открывать коробочки, которые прячем в глубине нашей души. И, открыв эти коробочки, нам нужно будет разобраться с их содержимым. Может быть, вы увидите какое-то маленькое духовное чудовище, которое много лет забирало ваше душевное спокойствие. Поверьте, у меня было множество раз, когда я как участник или как спикер слышал что-то и писал инвентаризацию прямо посреди семинара. Если вам нужно будет написать инвентаризацию прямо посреди конференции – напишите ее. Может быть, вы вспомните что-то, и вам нужно будет сделать 5 Шаг посреди конференции – сделайте его. Я умоляю вас, не закапывайте снова те вещи, которые Бог будет открывать вам! Откройте эти коробочки, освятите их сиянием Духа и выбросьте их содержимое, может быть, именно это является целью этих выходных, почему Бог привел вас сюда.

5. *Какой у меня уровень энергии?*

Если вы трезвые какое-то время, спросите себя: «Есть ли у меня такой запал и страсть к 12 Шагам, какой был раньше? Есть ли у меня такой запал, как у этих двух чудаков, которые выступают здесь целые выходные? Есть ли у меня страсть писать инвентаризации, возмещать ущерб, искать Бога в молитве и медитации, нести эту весть другим людям?» Или я просто пришел сюда послушать? «Это было весело, я хорошо провел время, интересные мысли», – выйти отсюда и вернуться к своему старому поведению.

Посмотрите на свой уровень энергии. Если вы выйдите отсюда бодрые, заряженные энергией и страстью по отношению к 12 Шагам, то я сделал свою работу!

6. Последнее, спросите себя: *Кто руководит и направляет всех нас в течение этих выходных?*

Мы здесь всего лишь спикеры, но кто будет руководить и направлять нас в течение этих выходных? Я надеюсь, что вашим ответом будет – Бог!

Это дело каждого из нас, как мы используем этот семинар. Если вы уйдете отсюда в воскресенье разочарованные, то кто будет виноват в этом? Мы все здесь для самих себя. Мы будем вместе частью большого духовного тела, поэтому будьте частью того, что здесь происходит! Не забивайтесь с сигаретой по углам. Подходите к людям, протягивайте свои руки и говорите: «Привет! Как дела?» Посмотрите на их бейджик, узнайте их имя и откуда они приехали. И наблюдайте, как это работает, наблюдайте, как Бог будет наполнять своей любовью это духовное тело, частью которого мы все являемся. Вы редко где еще встретите такое большое количество людей, делающих эту Программу, тех, которые имеют сознательный контакт с Богом и которые несут весть о выздоровлении другим. Если вы не выхватите этот духовный заряд, то вы что-то упустили. Может быть, вы даже не алкоголик! ☺

Я вернусь через несколько минут. Слово Марку.

(Говорит Марк Х.)

Марк, алкоголик!

Духовная жизнь для меня – это жизнь с открытым разумом. Умирать каждый вечер и рождаться вновь каждое утро. Я буду использовать другие слова и термины, отличные от того, что говорит Дэйв. Я буду учить вас Пути Размышления. Путь Размышления – это инструмент, который я использую для того, чтобы убрать в сторону ту часть меня, которая думает, что знает все, у которой есть мнение по любому вопросу. Путь Размышления предлагает подумать о той информации, которую я получаю, побыть с ней, посмотреть на нее со всех сторон и осмыслить ее. Путь эгоизма, которым я следовал много лет, наоборот, всегда становится в позицию защиты перед любым новым опытом или информацией, которая может пошатнуть то, что я уже знаю, или какие-то мои убеждения. Например, если вы скажите мне, что я что-то не сделал или сделал что-то неправильно, то моей первой реакцией будет защита. Моей первой реакцией будет защита и оправдание того, что я делаю. Духовный рост невозможен с этой позиции. Из позиции защиты и самооправдания не происходит развития. Поэтому я уделил много времени практике Пути

Размышления. Раньше, если кто-то предлагал мне разобраться в чем-то, подразумевая показать мне мою ошибку, я всегда был в позиции: «Говори, говори! Мне все равно! Я буду делать так, как решил!» Поэтому я предлагаю вам пойти по Пути Размышления на этих выходных и отложить в сторону Путь Эгоизма, который ставит вас в позицию защиты и оправдания. У нас с Дэйвом нет ответов на вашу жизненную ситуацию. Мы будем делиться своим опытом, как мы делаем Программу 12 Шагов, которая описана в Большой книге. Мы будем говорить о Программе Анонимных Алкоголиков, мы не будем говорить о нашей личной программе выздоровления. Мы не будем говорить о том, что у «Каждого свой путь выздоровления! У каждого своя программа выздоровления». Есть только один путь, и есть только одна Программа выздоровления, и она находится в книге «Анонимные Алкоголики». Я могу с уверенностью заявлять, что моя программа привела меня в Анонимные Алкоголики точно так же, как и ваша! ☺ Я здесь для того, чтобы делиться Программой выздоровления Анонимных Алкоголиков, а не моей программой выздоровления.

Я хотел бы поделиться одной историей. Эта история коснулась меня, и она показывает мое отношение к приобретению духовного опыта.

Представьте себе, мы все у подножия горы. Для того, чтобы добраться до вершины, нам дают осликов. Путь долгий, у нас много вещей с собой, поэтому ослики – это единственная возможность добраться до вершины. Так что у всех нас есть по ослику. И вот, вместо того чтобы наслаждаться невероятным по красоте видом, который нам открывается, когда мы поднимаемся по крутым склонам горы, мы начинаем говорить примерно такие слова: «Мой ослик лучше, чем твой ослик! Посмотри на моего красавца! Посмотри, какой хилый твой ослик!» В итоге все мы взобрались на вершину на своих осликах, но кто-то потратил этот путь, любуясь красотой видов, а кто-то, споря о достоинствах своего ослика.

Я здесь не для того, чтобы обсуждать ваших осликов, я здесь для того, чтобы рассказать об ослике Анонимных Алкоголиков, о Программе выздоровления Анонимных Алкоголиков, и эта Программа описана в книге «Анонимные Алкоголики». Я часто рассказываю эту историю людям разных религий, когда они начинают убеждать меня в слабости моего ослика и достоинствах своих осликов. ☺ Есть разные ослики: христианские ослики, буддийские ослики, исламские ослики, еврейские ослики – самые разные ослики. Мой опыт в познании Бога звучит так: «Все, что разделяет меня с другими людьми, миром и жизнью, – это не от Бога, это от людей!» Так что на этих выходных мы будем делиться осликом Анонимных Алкоголиков.

Но я хочу, чтобы вы поняли, что мы будем делиться своим опытом, а не насаждать его вам или заставлять вас поверить, что он реален. У меня был период в трезвости, когда я настойчиво пытался открыть глаза окружающим людям на то, что они заблуждаются и следуют неправильным путем. ☺

Те из вас, кто имел революционный духовный опыт, понимают, о чем я говорю! ☺

Вы хотите поделиться со всеми своим невероятным духовным опытом, а большинство людей это вообще не волнует, им нет до этого дела. Вы абсолютно убеждены, что Анонимные Алкоголики в вашем регионе загибаются, они все не знают, что делают, и что они просто убивают людей. ☺

У вас есть мечта, чтобы в АА появилась полиция и выбросила этих людей из Сообщества! ☺

Вы ходите от группы к группе и «открываете им глаза» на то, что там происходит. Посреди всего этого вы обнаруживаете себя через несколько лет на обочине дороги жизни. Вас никто не любит, у вас осталось всего пару друзей, с которыми вы можете пообщаться. Вы наконец начинаете видеть реальность происходящего и исправлять ошибки, которые наделали своим праведным желанием исправить мир и Сообщество.

Я делал это и потерпел крушение. Я не повторяю этой ошибки. Я положу свой опыт у ваших ног, и вы поднимите его и воспользуетесь им либо же пройдете мимо. Это ваш личный выбор.

Я должен сказать вам, что я фундаментальный ортодоксальный член Анонимных Алкоголиков. Некоторые из вас, я думаю, не знают, что я имею в виду. Это означает, что если этого нет в книге, то этого нет и для меня.

Я очень вовлечен в Сообщество, я знаю многих людей. Я работал и проводил по Шагам многих людей. Я видел, как Программа работает, и я видел, как не работают некоторые идеи. За последний год шесть человек, которых я провел по Программе, сорвались. Это люди, с которыми я был близок. Это люди, которых я любил, как братьев. Двое из них умерли, четверо продолжают употреблять. Это мужчины и женщины, которые сидели на семинарах, подобных этому. Это мужчины и женщины, которые сделали работу, которые сделали Шаги. Один мужчина по имени Большой Фрэнк сказал: «Сейчас только примерно 6 % приходят в АА, живут трезвой жизнью и умирают трезвыми». И это полностью мой опыт.

Я хочу, чтобы вы все понимали одну вещь. Бог отделил (освободил) меня от алкоголя 19 октября 1982 года. Бог сделал это тогда, когда я даже не знал Его. Это длилось в течение примерно 10 лет, и затем я был на грани того, чтобы покончить жизнь самоубийством из-за незалеченного алкоголизма. Опять же, Господь проявил свою любовь и отвел меня от этого. С тех пор, примерно с 1991 года, я сделал это образом своей жизни, я сделал Программу 12 Шагов своим образом жизни.

Но я хочу, чтобы вы поняли одну очень важную вещь. Я не сделал это образом своей жизни, чтобы понравиться вам. Я не сделал это образом своей жизни для того, чтобы однажды приехать сюда и поделиться этим с вами. Я должен был сделать это своим образом жизни, потому что ничего другого в моей трезвости не сработало. Я знаю, что это такое – просто не пить и ходить на собрания. Я знаю, что такое сделать Шаги один раз и протрезветь в результате этого, но затем медленно скатиться в ужасное внутреннее состояние и не иметь сил сказать об этом кому-нибудь. Я знаю, что такое быть трезвым, но продолжать быть безответственным с деньгами или в отношениях. Я знаю, что такое быть трезвым, но продолжать врать, и так далее, и так далее, и так далее. И то, что произошло со мной – это то, что я был на грани того, чтобы покончить жизнь самоубийством из-за того, что мне было настолько весело в моей трезвости! ☺

В конечном итоге я начал смотреть в Большую книгу и видеть, что она предлагает сделать духовность стилем жизни. Она говорит, что «Духовная жизнь не теория, нужно жить духовной жизнью». Я увидел, что в Большой книге есть много вещей, которые мы должны делать каждый день, но которые я не готов был делать до этого. Я заплатил цену за это! Я заплатил днями, неделями, месяцами, годами депрессии, разочарований, страхов и боли. В конце 1991 года я принял решение. Я сказал себе: «Я отдавал всего себя, все свои мысли, силы и воображение пьянству, и теперь я отдам всего себя этой Программе! С этого момента и до самой моей смерти я буду делать это! Я буду делать эту Программу 24 часа в сутки, 7 дней в неделю! Я буду делать эту Программу до тех пор, пока мое сердце бьется! Я буду делать эту Программу в точности, как написано в Большой книге!» После этого моя жизнь кардинально изменилась! Она уже никогда не была прежней!

Причина, по которой я делаю это. Причина, по которой я следую этой строгой духовной дисциплине, которая описана в Большой книге. Этой причиной является то, что мне нравится эффект, который мне дают эти действия! Причиной, по которой я пил, было то, что мне нравился эффект, который давал мне алкоголь! Большинство алкоголиков – это спринтеры. Если нужно пробежать коротенькую дистанцию, то я покажу вам свой лучший результат. Но мы не очень-то приспособлены к длинным дистанциям. А в нашей Вселенной действует закон: «Что посеешь, то и пожнешь». Поэтому, когда я взял на себя обязательство жить духовной жизнью, жить этой Программой, то я прошел по этому пути, с 1 по 9 Шаг, четыре раза за два года. У меня было огромное количество ненаписанных инвентаризаций, что на самом деле означало, что во мне есть огромная часть меня, которая любит играть роль Бога в моей жизни. Во мне была огромная часть меня, которая страдала, мучилась и испытывала боль от того, что в жизни все не происходит так,

как я этого хочу. И кто-то из вас, сидящих здесь и трезвых много лет, возможно, понимает, о чем я говорю.

«Как дела Марк?»

«У меня все замечательно, а как у тебя дела?» – говорить это и мучиться от боли, вот как я жил долгое время.

Я не знаю, как вы пили – я расскажу, как я пил. Я опишу, насколько важен был алкоголь для меня. Знаете, у меня ни разу не было мысли о самоубийстве за все годы моего пьянства! Ни разу! И вот я очень долго трезвый к 1991 году, и мысль о самоубийстве крепко поселилась в моей голове. Алкоголь никогда не был моей проблемой. Алкоголь всегда был моим решением. Для таких людей, как я, всего две вещи во всем Мире способны доставить удовлетворение, спокойствие и мир. Только две вещи способны сделать меня нормальным, быть самим собой и общаться с вами. Это либо огромное количество алкоголя, либо огромное количество Бога. Это мой опыт! Чуть-чуть не работает! Чуть-чуть алкоголя не работает для меня! Чуть-чуть Бога также не работает для меня! Мне нужно все! Мне нужно либо весь алкоголь, который я могу достать, либо все осознание Бога, которое я могу только вместить! Чуть-чуть не работает для меня!

Было много вещей, в которые я охотно верил с момента, когда протрезвел, и до 1991 года. Было много вещей, которые я услышал в АА и в которые я охотно верил. В конце концов, я обнаружил, что большинства из этих вещей нет в Большой книге. Это были просто мнения разных людей, но мой эгоизм притягивался к этим мнениям больше, чем к тому, что написано в Большой книге, потому что эти мнения – это более легкий и удобный путь. Мне нравится, например, идея один раз сделать Шаги с 1 по 9 и затем жить Шагами 10, 11 и 12 – это клевая идея! Мне нравится также идея, что я не смогу сделать большинство своих 9 Шагов, потому что не смогу найти всех этих людей – это тоже клевая идея! Раз я трезвый, то этим я уже возмещаю ущерб всем тем людям! Мне нравится идея, что «Да, я знаю, что некоторые люди в АА занимаются медитацией, как это написано в Большой книге, но, Марк… тебе не обязательно это делать!». Мне нравились все эти идеи, потому что это более легкий и удобный путь. Послушайте, если бы духовная жизнь была легкая, то мы бы здесь собирали стадионы! ☺

Это еще одна идея, от которой мне нужно было избавиться. Жить духовной жизнью нелегко.

Я хотел бы рассказать вам, насколько мы с Дэйвом духовно выздоровели! ☺

Когда мы узнали, что будем делать вместе этот семинар, то договорились написать инвентаризацию и сделать вместе 5 Шаг.

Примерно через месяц он прилетел в Даллас, и мы сели делать 5 Шаг.

Из-за нашего высокого мнения по поводу того, как мы уже духовно выздоровели, мы думали, что 5 Шаг займет у нас час-полтора, и мы пойдем и пообедаем вместе. Так вот, девять с половиной часов спустя мы вышли из комнаты… ☺

Вот насколько мы духовны, я – в почти 19 лет трезвости и он – в почти 20 лет трезвости! ☺

Еще раз повторяю, мы потратили девять с половиной часов на 5 Шаг!

После этого у меня было небольшое раздражение на Дэйва, потому что он сел на самолет и полетел домой, а мне нужно было еще выступать тем вечером! ☺

Это был очень интересный духовный опыт.

Я здесь для того, чтобы поделиться с вами. Я здесь для того, чтобы обратиться к той части вас, которая не хочет воспринимать ничего нового. Что я хочу сказать этой части вас, это то, что никто в этой комнате не сделал ничего неправильного для того, чтобы оставаться трезвым! Все, что вы делали для того, чтобы оставаться трезвыми, – это здорово, классно и прекрасно. Я здесь для того, чтобы в течение этих выходных воодушевить вас и показать вам тот уровень отношений с Богом, о котором вы даже не подозревали! Я здесь для того, чтобы рассказать вам об измерении любви, наслаждения, дружбы, товарищества, служения, о котором вы ничего не знаете и даже не подозревали о его существовании! Есть такой уровень духовной жизни, в котором начисто

отсутствует страх, и вы ничего не знаете об этом уровне! У меня есть надежда, что в результате этих выходных вы воодушевитесь и на личном опыте познаете все это!

Я приведу пример того, что я имею в виду. Я знаю некоторых из вас. Я хочу сказать вам, что, когда я смотрю сейчас на вас, все мое сердце переполняется любовью ко всем вам. Это было нереальным для меня даже четыре года назад. На тех из вас, кого я не знаю, я смотрю с любовью и нежностью. И нет никакой преграды между нами, нет стены, которая отделяла меня и вас всю мою жизнь. Вы понимаете, о чем я говорю? Пять-семь лет назад, когда я приходил на подобные мероприятия, то между мной и вами была стена, через которую пробивалась только маленькая частица той невероятной любви, которая была в тех комнатах. И я невероятно боялся, что вы узнаете, как я себя чувствую! Но есть уровень работы по этой Программе, жизни и отношений с Богом, о котором вы даже не можете представить! У меня сейчас больше страсти и восторга от этой Программы, Бога, АА, общения с людьми чем за все прошедшие годы! Я здесь для того, чтобы рассказать, что все может быть намного невероятней чем вы можете себе представить! Каждый раз, когда я думал, что дошел до черты какого-либо познания или опыта, каждый раз Бог вел меня дальше и открывал для меня новую глубину, новый уровень! Это невероятно, как можно проживать свою жизнь! Это просто невероятно!

Самой замечательной вещью для меня сегодня является то, что я не имею ни малейшего представления о том, как пройдет мой сегодняшний день! И это потрясающая вещь! В моей жизни было время, когда я в точности знал, что и как сегодня произойдет. Вы следите за мной? Из-за того, что я в точности знал, что и как сегодня произойдет, моя жизнь была наполнена разочарованием, неудовлетворенностью и болью из-за того, что события происходили не так, как я ожидал. Сегодня все совершенно по-другому!

Сегодня я могу проживать целые дни, когда в течение всего дня я ни разу не испытывал страх. Сегодня я могу целый день просто успокоиться и не нервничать. Мне не нужно ни с кем и ни с чем бороться.

Я могу ехать с кем-нибудь в машине, например с Дэйвом, который думает, что он летчик за рулем автомобиля ☺, и не испытывать ни малейшего страха. Холодок и мурашки не пробегают по моей спине, когда Дэйв совершает эти невероятные обгоны и маневры! В моей жизни много клевых вещей, подобных этой.

В течение этих выходных мы будем говорить об ослике АА. Вы знаете, как нам повезло с нашим осликом? Нам невероятно повезло, потому что наш ослик предельно ясный и понятный. Нам не нужно много ума и понимания для того, чтобы следовать этим простым, ясным и четким указаниям, которые изложены в Большой книге. Программа Анонимных Алкоголиков не нуждается в интеллектуальном понимании или какой-то глубокой психологической или религиозной интерпретации, все очень просто!

Программа начинается с 1 Шага и идеи о том, что мы бессильны, и о том, что наши жизни стали неуправляемыми.

Сейчас вся реальность моей жизни умещается в нахождении здесь и сейчас, в этом моменте. Я хочу спросить вас. Поднимите руки, кто сегодня много раз думал о прошлом? Почти все руки подняты. А теперь, кто сегодня много раз думал о будущем? Также почти все подняли руки. Отлично! А теперь послушайте одну вещь. Единственная реальность нашей жизни – это этот момент, здесь и сейчас. И каждое прошлое событие было нынешним моментом, и каждое будущее событие будет нынешним моментом, так что единственной реальностью вашей жизни является нынешний момент. А теперь вопрос, как долго в течение дня вы не находитесь в единственной реальности вашей жизни? Сколько времени в течение дня вы спите и находитесь в духовном сне, вспоминая о прошлом или находясь в грезах о будущем? ☺

Вы поняли, что я только что сказал? Алкоголики всегда хотят попасть куда-нибудь, но не обращают внимания на то, где они находятся сейчас.

Цель духовной жизни – привести меня в настоящий момент, в здесь и сейчас. Чтобы я был пробужден к происходящему вокруг меня, чтобы мой разум был там, где мои ноги. Мое дело не перебирать в мыслях свое прошлое или строить планы по поводу будущего, мое дело быть и находиться в настоящем, потому что я могу быть в сознательном контакте с Богом только здесь и сейчас, в этом моменте. Это пришло ко мне в результате соблюдения строгой дисциплины 10 и 11 Шагов. 10 и 11 Шаги – это очень строгая духовная дисциплина. Я чувствую себя ребенком в медитации, хотя у меня уже есть опыт 9-ти лет практики ежедневной медитации.

Когда я говорю о себе, то предпочитаю говорить о том, что я делаю на постоянной основе в моей жизни – не время от времени, а каждый день. Я стараюсь делиться тем, что позволяет мне быть в позиции нейтральности, в том состоянии, которое наша книга описывает словом «выздоровели от безнадежного состояния ума и тела». Я начинаю свой день, большинство своих дней, в 5 утра. Я провожу час в молитве и медитации. Сейчас в моей каждодневной практике медитации два подхода по 24 минуты. Сейчас я начал слушать ритм метронома, когда я делаю медитацию. Очень часто в моей голове начинает заседать комитет – несколько человек проводят собрание без секретаря! Тогда я использую счет метронома, мой мозг слушает метроном – хочу я этого или нет.

Каждый день с момента, когда я выхожу утром из своего дома, и до момента, когда я возвращаюсь вечером домой, я практикую инструменты 10 и 11 Шагов. Такие инструменты, как «Наблюдать», «Просить», «Поворачивать». А как вам этот инструмент, который можно практиковать, когда вы за рулем, – «Я перестал бороться с кем-либо или чем-либо»? ☺

«Позиция нейтральности», «Делать паузу в течение дня», «Просить Бога о правильной мысли или действии», «Да исполнится воля Твоя, а не моя!». Практиковать все эти инструменты снова и снова, и снова до тех пор, пока они не станут частью вас. Вносить во все наши действия визуализацию Божьей воли: «Как мне служить Тебе?» Есть очень много вещей, которые мне нужно практиковать каждый день согласно строгой дисциплине 10 и 11 Шагов. Я заканчиваю свой день письменной инвентаризацией и вторыми 24-мя минутами медитации. Это то, что я делаю ежедневно – это мой образ жизни.

В Большой книге, в 11 Шаге говорится: «Постарайтесь поскорее узнать, в чем правы верующие люди». Поэтому прямо сейчас я работаю еще с несколькими книгами, одной из них является книга Экхарта Толле «Практика The Power of Now» (*прим. пер.* – «Практика Силы нынешнего момента, здесь и сейчас»). Еще одно, что я хотел бы сказать, это то, что я не читаю книги для знаний. Эта комната наполнена мужчинами и женщинами, которые полны знаний под завязку! ☺

Нам не нужно больше знаний. Я увидел, что мне нужен новый опыт, а не новые знания. Поэтому, когда я читаю книги сегодня – и об этом 11 Шаг – то я читаю их не для знаний, я читаю их в поисках нового опыта, который я могу применить в жизни, я нахожу его, использую его и затем откладываю книгу в сторону. Я не ищу больше знаний. Это стало особенно видно для меня после нашего 5 Шага с Дэйвом, поэтому я собрал почти все мои книги и раздал их своим знакомым. Я оставил три книги, с которыми я буду работать как минимум год. Это то, что я сделал. Мне не нужно больше знаний, то что мне нужно – это жить духовной жизнью, которая в конце концов сводится к тому, чтобы быть здесь и сейчас, в сознательном контакте с Богом, с жизнью, с миром, с моими братьями и сестрами.

В Большой книге, в 10 Шаге нам говорят, что «Мы вошли в мир Духа», именно об этом я сейчас говорю. Я пробужден к тому факту, что я, как духовное существо, нахожусь в своем физическом теле и, как человек, делаю разные действия в моей жизни. Я беру свою духовную сущность и вкладываю ее в свои действия, но я больше не ассоциирую себя с тем, что я делаю. Вы поняли, что я только что сказал? Когда вы выпили достаточное количество виски, приходите в Анонимные Алкоголики, начинаете делать Программу, доходите до 10 Шага, входите в мир Духа,

то начинаете размышлять и говорить о таких вещах, что если бы я услышал вас раньше, когда я употреблял, то подумал, что вы злоупотребляете ЛСД. ☺

Затем я узнал и на своем опыте испытал, что это не ЛСД – это путь. Духовный путь, о котором говорит наша невероятная книга, в которой нам даны очень точные, ясные и четкие руководства, что нужно делать на этом пути.

Когда я узнал о том, что буду спикером на этой конференции, я три месяца назад сделал то, о чем я уже говорил, когда описывал Путь Размышления. Я пересмотрел свой 1 Шаг.

Я пересмотрел свои отношения с Богом и к Богу во 2 Шаге, я побыл с вопросами, которые написаны на 52 странице, в 1 параграфе: «Является ли Бог всем или ничем? Бог либо есть либо Его нет. Какой мой выбор?»

Медитируя, я спросил себя: «Есть ли уровень отношения с Богом, уровень любви, о котором я ничего не знаю, и готов ли я разрешить Богу поднять меня на этот уровень? Готов ли я следовать за Ним?»

Затем я пересмотрел свой опыт и секцию книги о 3 Шаге, я снова принял решение 3 Шага и прочитал молитву 3 Шага, затем мы с Дэйвом провели инвентаризацию и сделали 5 Шаг. Кроме того, я прочитал этот 5 Шаг двум людям, с которыми я работаю по Шагам. Оба они начали смеяться посредине 5 Шага. Я спросил их: «Почему вы ржете?» Они сказали: «Мы думали, что ты здоровее, а ты, оказывается, болен на всю голову!» ☺ Я сказал: «Я рад, что вы увидели, что я всего лишь человек!»

Понимаете, меня не интересует, сколько вы трезвые, вы не можете сбрасывать со счетов ваш эгоизм. Ваш эгоизм продолжает быть той таинственной силой, которая практически убила вас во времена вашего пьянства. Сила эгоизма так же загадочна, как и Сила Бога. Не сбрасывайте эгоизм со счетов, потому что он забирал лучших из нас. Ваш эгоизм такой же убийственный, каким он был раньше, но сейчас у него другое лицо. Чем больше вы трезвые, тем более ваш эгоизм покрывается налетом духовности. Например, кто из вас представлял титул «Спонсор месяца», «Величайший духовный учитель АА» или «Ярый борец за соблюдение Традиций»? ☺

Ваш эгоизм такой же убийственный, как и раньше. Парень с 29 годами трезвости взобрался на крышу многоэтажного дома, в котором он жил, и прострелил себе голову. А все вокруг ходят и спрашивают: «Как же это могло произойти?» Это просто ошеломляет – сколько людей кончают самоубийством не тогда, когда они пили, а когда они протрезвели, наладили внешний фасад жизни: работа, деньги, семья, дети… Но их эгоизм выел дыру внутри них, они не хотели больше пить, и единственным способом было покончить жизнь самоубийством. Я знаю большое количество людей, которых эгоизм убил в трезвом состоянии. Только по милости Божьей я не присоединился к этому списку.

Затем я сделал 6 Шаг. Для 6 Шага я использую инструмент, который называется «Таинство Покаяния», мы поговорим о нем, когда дойдем до 6 Шага. Большая книга говорит, что нам нужно осознать и избавиться от истинной природы наших дефектов. Это инструмент, который позволил увидеть мне мои дефекты на таком уровне, на котором я не видел этого раньше. Если кто-то из вас обладает какой-то формой духовной гордыни, я буду рад дать вам распечатку этого упражнения, потому что оно выбьет из вас вашу духовную гордыню очень быстро.

Затем я сделал 7 Шаг и перешел к 8 Шагу. Благодаря этой инвентаризации, я увидел шесть людей и одну организацию, которым мне нужно было сделать 9 Шаг. Я быстро сделал этот 9 Шаг.

В очередной раз я сделал этот круг с 1 по 9 Шаг, как и каждый раз до этого, я узнал больше правды о себе, я увидел вещи, которых не видел до этого, и я приобрел новый жизненно важный духовный опыт.

Вот я здесь, сижу перед вами, и я хочу сказать вам, что Бог любит вас так сильно, что вы даже не можете себе представить, и вы можете почувствовать эту любовь на таком уровне, о котором вы не имеете никакого понятия! Я здесь для того, чтобы сказать, что у нас есть невероятный опыт духовного пути, и то, что вы можете пройти его с нами и получить свой

собственный опыт. И затем вы сможете взять этот опыт вместе с собой в ваш дом, в вашу семью, на вашу работу, на ваши собрания Анонимных Алкоголиков, в вашу работу с другими алкоголиками…

Я здесь для того, чтобы рассказать вам о том мире, покое, счастье, которые вы можете испытывать момент за моментом своей жизни.

Мы здесь для того, чтобы поделиться с вами всем этим…

(Говорит Дэйв Ф.)

Спасибо, Марк!

Дэйв, алкоголик!

Я протрезвел 15 декабря 1981 года. Мне было 19 лет, когда я протрезвел. Моя алкогольная карьера завершилась на втором году обучения в колледже.

Мой отец протрезвел, когда я был в старших классах, и если я хотел увидеть моего отца, то мне нужно было идти на собрание Анонимных Алкоголиков. Уже тогда мне очень-очень нравилось ходить вместе с моим отцом на собрания АА, потому что это были немногие из тех мест, где я чувствовал себя как дома. В течение всего своего употребления я держал в своей голове образ АА. Уже в 16-18 лет я имел огромные трудности из-за моего употребления, и, когда эти трудности накрывали меня с головой, я шел на собрания АА. Так что я знал, если я не умру от своего употребления, то я, в конце концов, вернусь на собрания АА.

Однажды я открыл глаза, я был в госпитале и несколько дней был в коме, врачи не знали, выйду ли я когда-нибудь из нее или нет. Первый звонок, который я сделал, это был звонок моему отцу. До этого я не общался с ним примерно год. Я не общался с ним все это время, потому что украл у него большую сумму денег и уехал из дома. На тот момент нас разделяли 2 тысячи миль. Я сделал этот звонок и попросил отца о помощи. Меньше чем через час несколько членов АА были в моей комнате. Я вернулся в Нью-Джерси, мне сделали несколько операций, потому что, когда я пил, то был очень буйным, драчливым алкоголиком, и во время моей последней драки мне очень досталось. Моей проблемой было то, что я не знал в точности, когда я буду буйным. Сегодня я мог пить и веселиться целый день со своим другом, а завтра я мог отправить его в больницу. Как вы понимаете, очень сложно иметь друзей в такой ситуации! ☺

Эти вспышки ярости были настоящей проблемой для меня, потому что они продолжались даже после того, как я пришел в АА. В 19 лет я был разбит, я был разбит морально, физически и духовно. Я был готов пойти на все, чтобы получить облегчение. Поэтому я начал делать все, что мне говорили. Я начал ходить на собрания, я попросил другого человека быть моим спонсором, и он начал проводить меня по Шагам. Тогда я столкнулся с очень большой проблемой – я вдруг осознал, что практически потерял способность читать и осознавать информацию. Из-за этого я не ходил на собрания по изучению Большой книги, где они передавали книгу по кругу и каждый читал по параграфу. Мой эгоизм не позволил бы мне сказать: «Пас!» Я удивляюсь, как я вообще закончил школу.

Но мой первый спонсор был замечательным парнем, он помог мне начать этот путь восстановления. Он читал мне Большую книгу, он показывал мне важные места из Большой книги, я выделял эти места, чтобы потом иметь возможность прочесть их. Но я один из тех парней, у которых готовность к действию постепенно уходит, по мере того как мне становится легче. Мой первый спонсор Карл проводил меня по Шагам, по Большой книге, строчка за строчкой, и мы делали то, что там написано. По мере того как мне становилось легче, мой эгоизм начал восстанавливаться. Это не произошло быстро, но, сделав один раз Шаги, я получил определенный духовный опыт, и безумие употреблять ушло. Я вернулся в колледж, начал снова ходить на свидания, и постепенно в мою жизнь вернулись нечестность, обиды, страхи, напряжение, неудовлетворение. Так же как и Марк, к 10 годам трезвости я разбился об эмоциональное дно, и эта боль была сильнее, чем боль, которая привела меня в АА.

Очень интересно, как мы познакомились с Марком. Я слушал его записи годами, и однажды в медитации ко мне пришла мысль, что я должен связаться с Марком. Я начал спрашивать всех моих знакомых, которые занимались распространением записей спикерских, как мне связаться с Марком Хьюстоном. И ничего не произошло. Прошло почти три года после этого, и я получил e-mail от одного парня с номером телефона Марка. Я позвонил ему и сказал: «Привет, меня зовут Дэйв! Я алкоголик из Нью-Джерси, я хочу встретиться с тобой! Где ты? Когда мы можем встретиться?» Он сказал: «Я сейчас в Остине, приезжай, когда тебе будет удобно!» Я пилот и постоянно в разъездах. На днях мне выдали новое направление, и это был Остин, Техас. Как мы уже говорили сегодня, в жизни нет совпадений и случайностей. На следующий день я уже пил кофе с Марком.

Чем больше я узнавал о Марке, тем больше я понимал, что мы связаны. День его трезвости – это мой день рождения. Так что мне очень тяжело забыть, когда у Марка годовщина трезвости. Еще больше я поразился, когда он начал рассказывать мне про свою семью, его жизнь, о том, как кого зовут в его семье. Я даже начал подумывать, что мы родственники! ☺

В десять лет трезвости у меня был подобный опыт, как и у Марка. Моя жизнь была ужасна, она была наполнена беспокойством, раздражительностью и неудовлетворенностью. Я был в постоянном состоянии депрессии и боли. Я помню, как я сидел и чистил свой 9-миллиметровый пистолет. Я – военный пилот, и я знаю, как обращаться с оружием. Я его чистил, чистил, чистил. Я понимал, что он чистый, но я не мог остановиться. И вдруг я понимаю, что держу в руках пистолет, смотрю на обойму с патронами, и в моей голове появился образ, как я вставляю обойму в пистолет, подношу его к своей голове и простреливаю свою голову…

Это очень привлекло мое внимание. Это был очень-очень серьезный звоночек для меня! Я вложил пистолет в кобуру и попытался выбросить эту мысль из головы. Бог хотел привлечь мое внимание к тому, что происходит в моей жизни! Я осознал тогда, как близко я был к самоубийству, и также то, что это был не первый раз, когда я думал о самоубийстве. Я осознал, что за последний год эта мысль приходила ко мне чаще, чем за предыдущие 10 лет трезвости. Так же как и Марк, я не думал о том, чтобы покончить жизнь самоубийством, когда пил. Я думал – это нереально для меня. Но каким бы сильным для меня не был этот опыт, очень быстро он испарился из моей памяти.

Примерно через неделю мы летели через Альпы, и мой напарник, второй пилот, допустил ошибку, в результате, которой мы чуть не разбили самолет с 400-ми пассажирами на борту. Бог привлек снова мое внимание.

За последние 10 лет в АА я много врал. Много раз, когда меня спрашивали, как у меня дела, я отвечал: «Нормально». Но здесь на кону была моя карьера пилота, коллеги говорили мне, что нужно отвечать перед комиссией, которая будет рассматривать наше дело. А у меня в голове было четкое понимание, что я должен сказать всю правду. И я сказал… Комиссия вынесла вердикт: второй пилот был уволен, меня оставили.

Я невероятно гордился тем, какой я духовный и как здорово я применяю наши принципы.

Через неделю после этого я получил невероятный духовный опыт, который изменил мою жизнь. Меня направили на рейс в Ирак, в самом разгаре была война в Персидском заливе. Мы прибыли на военную базу, когда внезапно раздалась сирена, и была объявлена угроза химической атаки.

(Дэйв говорит с надрывом, переходящим в плач.)

В тот момент, когда я услышал эту сирену, что-то внутри меня оборвалось… В этот момент я должен был принять решение: доверяю ли я Богу или нет? Я всегда возил с собой литературу АА. В тот момент я достал Большую книгу, открыл страницу, где написан 3 Шаг, и, стоя на коленях, прочитал эту молитву… Я отдал свою жизнь Богу в тот момент… Я сказал: «Боже, если это день, когда я должен умереть, то я прошу Тебя, будь со мной! Боже, я устал! Я больше не могу так жить! Сделай что-то с моей жизнью или забери ее у меня!»

Затем я встал с колен и сделал то, что нужно было сделать – я одел противогаз! ☺

Никто тогда не смог толком ответить, была ли в тот день химическая атака или нет. Наши говорили, что ее не было. Британцы говорили, что была. Слава Богу, я не пострадал в тот день, но снова Бог привлек мое внимание к тому, что происходит в моей жизни.

Так что я вернулся в наши комнаты и полностью пересмотрел свою Программу выздоровления, я пересмотрел то, как я живу и что делаю. Я должен был признать перед всеми вами, что обманывал вас. Я спонсировал людей, используя 12на12. Я знал, что написано в Большой книге, но мне было намного легче проводить людей по 12на12, так как мне не нужно было смотреть каждый день на вещи, которые я должен был делать ежедневно и не делал. Я должен был что-то сделать с этим.

Для начала я пересмотрел свои 1, 2 и 3 Шаги, написал новую инвентаризацию. Это была огромная инвентаризация: в ней было очень много resentment, очень много страхов, вреда на почве секса и людей, которых я задел своим поведением. Я сделал заново 5, 6, 7 Шаги, составил список 8 Шага, начал делать 9 Шаг. В мою жизнь вернулись каждодневные 10 и 11 Шаги. Я начал делать регулярные инвентаризации.

Затем я пошел и сделал 9 Шаг всем тем парням, кому морочил голову 12на12. Мы сделали с ними настоящую работу. Каждый из них был в восторге от этого, потому что они также получали свой духовный опыт. Затем однажды ко мне подошли двое из этих ребят и спросили: «Дэйв, почему бы тебе не сделать маленький семинар? Это было бы очень здорово!» Первой моей реакцией было: «Я не хочу делать этого!» Но вот я уже провел один рабочий семинар, затем еще один, еще один, еще один… И я уже в Сообществе Духа. Но я должен сказать вам: «Я не собирался этого делать!»

Сейчас в моей жизни множество вещей, которые я не собирался делать раньше. Я понимаю, о какой стене говорил Марк. В 10 лет трезвости я не представлял себе, что я могу заплакать перед таким большим количеством людей! Я скорее бы убил себя, чем сделал это! Но сегодня я могу сделать это! Сегодня я могу посмотреть в ваши глаза, заглянуть в вашу душу и увидеть, как любовь, которую я испытываю к вам, возвращается ко мне. Это цель данного уик-энда для меня – быть в контакте с Богом, с вами, с жизнью и с самим собой.

Как я уже говорил, я вернулся в Программу, я продолжаю делать регулярные инвентаризации, я вернулся в свой брак, я начал применять Традиции и Концепции служения в своем браке. Я начал работать во всех трех сторонах нашего треугольника.

У меня на группе был один парень, который был так же пробужден к Программе, как и я, поэтому мы оставили наши попытки переделать стариков на нашей группе и взялись за всех новичков. Работа закипела полным ходом. Очень быстро вокруг нас образовалась группа людей, и мы начали проводить собрания, посвященные изучению Большой книги, Шагам, Выздоровлению, Богу, и это уже не был «темный туннель АА». Затем я прошел через период, когда я стал самым ненавидимым парнем в Нью-Джерси, потому что, когда я приходил на собрания других групп АА, то не мог остановить ту страсть, которая билась из меня, я пытался вдолбить в них выздоровление, Шаги и Большую книгу. Поэтому я понимаю, о чем говорил Марк. Так же как и он, я перестал это делать. Теперь то, что я делаю – это делюсь своим опытом.

После того духовного опыта, который я испытал, после того, как я снова сделал всю нужную работу, после всего этого я взял обязательство перед АА: «Делать Программу и нести эту весть изо всех сил! Отдаться полностью Богу и этой Программе!» До сегодняшнего дня я очень четко исполняю это обязательство. Теперь моя жизнь – это открытая книга, мой брак – это открытая книга. В «Руководстве к Семинару» вы найдете мой сексуальный идеал из сексуальной инвентаризации. Однажды один парень сказал, что не знает, как объяснить спонсируемому о том, как писать сексуальный идеал, и я сказал, что он может взять мой сексуальный идеал как пример. В этом все дело. Я стараюсь быть максимально открытым и полезным для вас.

Так же как и Марк, я хочу поделиться с вами теми вещами, которые присутствуют в моей жизни на каждодневной основе. Я пилот и у меня ненормированный день. Это значит, что я могу

выйти на работу в любое время дня и ночи. В какое бы время мне не нужно было бы вставать, я встаю на два часа раньше. Я стараюсь не будить свою жену и детей, если мне нужно вставать очень рано. Я не хочу быть эгоистичным.

Кроме того, я хотел бы публично поблагодарить свою жену и детей за то, что я здесь. Перед тем как ехать сюда, я спросил у них разрешение на то, чтобы уехать. Это не то что я решил и поехал. Я обсудил это с моей семьей. Это показывает, насколько моя семья верит во все это, как моя семья верит в Программу. Мы делаем Шаги в моей семье, мы используем Традиции и Концепции служения в нашей семейной жизни, мы будем позже говорить об этом, и я поделюсь с вами, как нести эти принципы в наши семьи.

На страницах 290 – 296 «Руководства к Семинару» вы увидите выдержки из глав, которые я называю потерянными главами Большой книги – это главы *«Обращение к женам», «Новые отношения в семье», «Заглянем в наше будущее» («Визуализация для вас»)*. Я не поместил сюда главу «Обращение к работодателям», потому что эта глава на самом деле не к работодателям, а о том, как делать 12 Шаг. Так вот, в этих потерянных главах Большой книги вы найдете огромное количество духовных принципов, которые нам нужно применять. Народ, если вы хотите изменить свою семейную жизнь, возьмите в свою молитву и медитацию каждый из этих принципов, а затем принесите каждый из этих принципов в свою семью.

Я был, наверное, 17 лет трезвый, когда ко мне подошел один парень и спросил: «Слушай, Дэйв, а что это за принципы, которые нам нужно применять во всех наших делах?» Никто никогда не спрашивал меня об этом, и я не знал тогда ответа на этот вопрос. Естественно, я нашел, что сказать тому парню, ведь я алкоголик. У меня всегда есть ответы на все вопросы! ☺

Но этот парень натолкнул меня на мысль: «Что же это за принципы, которые нам нужно применять во всех наших делах?» Я взял свою Большую книгу и выписал из нее все эти духовные принципы. Вы найдете их в «Руководстве к Семинару».

Я всегда начинаю с того, что написано в Большой книге, а затем я иду на следующий уровень. «Постарайтесь поскорее узнать, в чем правы верующие люди». Я так же как и Марк, работал с Экхартом Толле, я также работал долгое время с книгой «Лао тцу как образ жизни», которую закончил на прошлых выходных, я много практиковал с Дзен, я практиковал духовные практики коренных индейцев Америки. Я уделил много времени работе с тем, чтобы быть здесь и сейчас, и мы будем говорить об этом в течение выходных.

Так что я встаю каждый день на два часа раньше, чем мне нужно встать. Первый час я посвящаю молитве и медитации. Затем я читаю несколько духовных книг, я делаю это в течение следующего часа. После этого я духовно готов к предстоящему дню и выхожу в мир.

Я хотел бы поделиться еще одной вещью, которую я делаю каждое утро. Если бы вы попросили меня раньше рассказать по памяти 12 Шагов, то я запросто сделал бы это. Если бы вы сказали мне сделать это же с 12 Традициями, то я бы замялся. Я знаю 3 Традицию, я знаю 7 Традицию наизусть, но что касается всех остальных традиций, то с этим бы возникли трудности. Еще хуже дела обстояли с 12 Концепциями служения. Так что я начал читать 12 Традиций и 12 Концепций служения, это стало частью моей медитации. Я продолжаю делать это каждое утро. Я хочу, чтобы вы знали – это феноменальным образом изменило мою семейную жизнь! Это изменило то, как я занимаюсь служением в АА, это изменило то, как я работаю со спонсируемыми.

Однажды я прочитал статью Билла Уилсона о 12 Концепциях служения, где он сказал, что нужно применять эти Концепции на всех уровнях служения. Я вношу идею служения в свою группу, значит, я должен применять Концепции служения в своей группе. Я вношу идею служения в свою семью, значит, я должен применять Концепции служения в своей семье.

6 Гарантий Анонимных Алкоголиков. Если бы вы спросили меня 5-10 лет назад, что такое 6 Гарантий Анонимных Алкоголиков, то я не смог бы ответить вам. Я знал, что они как-то связаны со служением, потому что я был с начала трезвости вовлечен в служение, но я не знал, зачем они. Хотел бы сказать пару слов об этом. Эгоизм может использовать что угодно, чтобы убить вас. Я

помню, что рвался на должность в группе не для того, чтобы помогать другим или быть полезным для группы, я хотел эту должность, чтобы потешить свою гордыню! Я представитель нашей группы в Интергруппе!

Сегодня я знаю, что такое 6 Гарантий Анонимных Алкоголиков. Сегодня мои дети знают, что такое Концепции служения, и применяют их, я расскажу об этом позже.

Я смотрю на историю Анонимных Алкоголиков. Что делали Билл и доктор Боб в начале АА. Я читаю Библию, потому что они читали ее. Я читаю «Ежедневный хлеб», который они читали.

Мы уже говорили и будем говорить об открытом разуме. Чем больше у меня трезвости, тем более важным это становится для меня. Для моей трезвости жизненно необходим новый опыт, мне жизненно необходимо, как говориться в нашей книге, «…расти в понимании и эффективности». Перед тем как я поехал сюда, мне на почту пришло письмо от моего друга, в котором была книга ежедневных медитаций. Я займусь ей сразу же по возвращению домой. Я беру то, что мне дают. Множество людей постоянно делают мне подарки. Они говорят: «Дэйв, ты никогда не думал об этом?» Я отвечаю: «Нет, но, может быть, это Бог говорит сейчас мне через тебя, и мне нужно прочитать эту книгу или послушать эту запись, либо же попробовать это делать!» Я не говорю: «Ну, может быть, когда-нибудь!» Я постоянно стремлюсь быть открытым к тому, как Бог обращается ко мне.

В течение всех этих выходных я буду стараться привести все, что мы говорим, к Шагам 10 и 11, к молитве и медитации.

У меня может быть полет в 4 часа утра. Встает вопрос: действительно ли Бог является самой важной частью моей жизни? Если мне нужно лететь в рейс в 4 часа утра, то я встаю в полночь, чтобы сделать свою молитву и медитацию перед тем, как пойти на работу, потому что это часть моей ежедневной жизни. Я верю в эту Программу!

Недавно я был в Лондоне, как раз перед тем, как мы должны были сделать 5 Шаг с Марком. По времени было утро, но по всем моим ощущениям был вечер. Мое тело не хотело вставать на молитву и медитацию, но мой разум поднял мое тело с кровати. В награду за это я получил просто невероятный опыт в молитве и медитации в то утро.

После того как мы сделали 5 Шаг с Марком, я воспользовался упражнением «Таинство Покаяния» и написал инвентаризацию, основанную на этом упражнении. Работая с «Таинством Покаяния», моя медитационная жизнь изменилась. Неделю я противился новому опыту, но затем я перестал бороться и получил от Бога духовный подарок. Те, у кого был подобный опыт, поймут, о чем я сейчас расскажу. Когда в какой-то день ты отходишь от привычных духовных упражнений и начинаешь делать вещи, которые не делал до этого. Моя молитвенная и медитационная жизнь в руках Бога, и мне нужно быть готовым, что Он может направить ее в другое русло, чтобы я получил новый опыт. Помните, Марк рассказывал про осликов? Иногда Бог показывает нам, что в нашем духовном пути пора пересесть на нового ослика и двигаться дальше.

Кстати, про осликов. У Ал-Анона тоже есть история про осликов. Я хотел бы рассказать ее, и мы закончим на этом это собрание.

Жил был один мужчина, у которого был сын и ослик. Этот мужчина часто ходил на рынок в соседний город. И вот однажды он нагрузил ослика товарами для продажи, посадил сына и сел сам на ослика. И они отправились в путь.

По дороге они встретили людей, которые начали говорить:

– Да вы посмотрите, что они делают с этим бедным осликом! Мало того, что они нагрузили его сверх меры, так еще и сами уселись сверху!

Чувство вины начало терзать мужчину, поэтому он слез с ослика и пошел рядом с ним.

Дальше они встретили еще группу людей, которые снова начали причитать:

– Да вы посмотрите, что они делают с этим бедным осликом! Мало того, что они нагрузили его сверх меры, так еще и ребенка усадили на бедное животное!

Чувство вины начало терзать мужчину еще больше, поэтому он спустил сына на землю, и они пошли дальше по дороге рядом с осликом.

Дальше они встретили еще одну группу людей, которые начали причитать:

– Да вы посмотрите, что они делают с этим бедным осликом! Как они нагрузили его, как они мучают это бедное животное!

И вот мужчина и мальчик идут по дороге рядом с осликом и сами несут товары для продажи.

Дальше они встретили еще группу людей, и спустя какое-то время вы можете представить себе следующую картину.

Этот мужчина и его сын несут ослика на руках и все эти товары для продажи. Когда они переходили мост, то поскользнулись и уронили ослика и все товары в реку. Мужчина и мальчик наблюдали, как тонул ослик вместе со всеми их товарами.

Какая мораль этой истории?

Если вы позволите всем тем людям, которые говорят в вашей голове, руководить тем, что вам думать и делать, то вы можете потерять свой зад! ☺

Моя жена фундаментальный член Ал-Анона вот уже 15 лет, и ей не было смешно, когда я рассказал эту историю! ☺

Программа изменила мою семейную жизнь. Я не могу отделиться от Программы – это часть меня, часть моей сущности. Точно так же Бог является частью меня, и Бог является частью вас!

Меня не интересует, что вы сделали в своем прошлом. Обман, супружеские измены, проституция – что угодно. Это может быть любая вещь, которую вы не упомянули в своей инвентаризации, и, возможно, дали себе клятву, что лучше вы умрете, но не расскажите это никому. Меня не интересуют эти пятна на зеркале вашей души, мне хочется помочь вам избавиться от них. У меня живое воображение, и чтобы что-то понять, мне нужно это представить. Мне нравится пример с мячиком для гольфа. Когда мы приходим в АА, то похожи на мячи для гольфа. У нас очень жесткая, твердая корка, которая отделяет нас от Бога, мира, других людей и от самих себя. Когда мы делаем нашу первую инвентаризацию, то мы отколупываем эту жесткую, твердую оболочку нашего мяча для гольфа. И что же остается? Внутри нас находится большой шар всего того безумия, которое происходит в нашей голове, он подобен внутреннему шару резины в мяче для гольфа. Поначалу этот шар резины очень тугой, и очень трудно углубиться внутрь его, но по мере все новых и новых инвентаризаций, возмещения ущерба, ежедневной молитвенной и медитационной жизни, помощи другим – по мере всего этого становится все легче и легче продвигаться внутрь. Рано или поздно мы дойдем до сердцевины этого мяча для гольфа – до нашей сердцевины. Я представляю себя мячом для гольфа, и моей сердцевиной является любовь. Если я смогу избавиться от всего этого шума, от образов в моей голове, от страхов, эгоизма, нечестности, вины, resentment, то смогу соприкоснуться с этой любовью во мне. Эта же любовь находится внутри вас. Моя цель – заглянуть в ваш мячик для гольфа и увидеть любовь в вас. Я хочу дать вам частичку своей любви и почувствовать, как она возвращается от вас, взять вашу любовь и снова отдать. Я хочу, чтобы вы чувствовали эту любовь так же, как и я.

Я не помню, откуда взялась эта история, по-моему, от Толле. Если вы возьмете горящее полено и положите его рядом с другим горящим поленом, то свет и тепло от этих поленьев удвоится. Поэтому вы важны для меня. Об этом будут эти выходные, мы зажжемся друг о друга новым огнем выздоровления. Вы – мое зеркало, а я – ваше зеркало. Но если вы положите эти два полена далеко друг от друга, то они могут погаснуть и так никогда и не использовать свой потенциал.

Что происходит с нами, когда мы отдаляемся друг от друга? Наш эгоизм начинает восстанавливаться.

Кто-нибудь из вас слышал о Гари Тьебо? Гари Тьебо был одним из тех людей, которые оказали неоцененную помощь в начале существования Анонимных Алкоголиков. Для тех, кто не знает, Гари Тьебо был психиатром. Он говорил о реконструкции эгоизма. Это произошло со мной,

когда у меня было 10 лет трезвости. Мой эгоизм полностью отстроил себя заново. Причина, по которой мы делали с Марком 5 Шаг в течение 9,5 часов, в том, что мой эгоизм снова восстановился, а я даже не заметил этого. Я думал, что я в Программе, я думал, что у меня все в порядке с духовной жизнью, но на самом деле было много частей моей жизни, по отношению к которым я был слеп.

Я хочу прочитать одну цитату Гари Тьебо из книги «АА взрослеет», стр. 311, параграф 2:

«Для так называемого типичного алкоголика характерно присутствие нарциссического эгоцентрического ядра, где доминируют чувство собственного всемогущества и намерения любой ценой сохранить свою внутреннюю неприкосновенность. Эти качества встречаются и при других расстройствах, но у подавляющего большинства алкоголиков они присутствуют почти в чистом виде». ☺

«… «непримиримая индивидуальность» и «претенциозность»… Мне кажется, это очень точные определения. Алкоголик в душе не выносит никакого контроля со стороны людей или Бога. Он, алкоголик, сам является хозяином своей судьбы и должен оставаться им впредь. Он будет отстаивать эту точку зрения до самого своего конца».

Стр. 317, § 1: «Независимо от того, что именно вкладывает человек в понятие Высшей Силы, до тех пор пока со временем он не начнет ощущать ее реальность и близость, его эгоцентричная натура будет снова выдвигаться на первый план (восстанавливаться, отстраиваться) с той же силой, и он снова начнет пить. Во-вторых, большинство из тех, кто, в конце концов, достигает необходимого духовного состояния, делает это исключительно в результате следования программе Анонимных Алкоголиков, а не потому, что им когда-то удалось осознанно пережить внезапный подъем религиозных чувств».

Я надеюсь, что в течение этих выходных те из вас, у кого эгоизм снова восстановился и начинает по-новому терзать, смогут открыть свой разум и сердце для нового опыта. Я не знаю, сколько раз в Большой книге написано, что нам жизненно необходимо отложить наши старые убеждения в сторону и быть готовым открыться новому опыту! Откройте ваши сердца, ваши души и ваши разумы! Слушайте то, что Бог хочет сказать вам. Не обращайте внимания на то, что вам не нравится лично во мне или Марке: голос, внешность, одежда – что угодно! Откройтесь тому, что Бог хочет донести до вас через нас! Мы будем вашим зеркалом в течение этих выходных, и, пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста, будьте нашими зеркалами! Вместе наши поленья могут разгореться до невероятного духовного огня!

Спасибо!

Давайте сделаем перерыв!

1 Шаг

(Говорит Марк Х.)

Добрый вечер, меня зовут Марк, и я – алкоголик!

На этом собрании я хочу поделиться своим личным опытом по 1 Шагу.

Я знаю одного мужчину, который трезвый много лет, и его определение стариков в АА звучит так: «Алкоголик, который долгое время не блевал себе на ботинки!»

Мой опыт по 1 Шагу говорит, что если вы потеряли связь с 1 Шагом, то подтверждением этому будут некоторые изменения в вашей жизни: количество собраний, на которые вы ходите, начнет сокращаться, так же как и работа по 10 и 11 шагам; людей, которым вы помогаете по 12 Шагу, будет становиться все меньше и меньше!

И именно поэтому мое осознание и принятие 1 Шага становится жизненно важным для меня. Поэтому я столько времени уделяю работе с другими алкоголиками. Я делаю это потому, что на моих глазах множество моих друзей, людей, которых я любил в сообществе АА, начали снова пить или употреблять наркотики и умерли из-за этого. Сейчас в комнате присутствует большое количество людей, и я хочу сделать то, что часто делаю на таких мероприятиях. Пожалуйста, поднимите руки те, у кого трезвости меньше года, хорошо... а теперь те, у кого от года до четырех лет, отлично… от четырех до семи… от 7 до 10… от 10 до 15 лет… от 15 до 20… больше 20…

У нас в комнате 2 человека со сроком более 20 лет трезвости… отлично…

Я хочу сказать вам одно: «Если вы страдаете от болезни под названием алкоголизм, каким бы ни был срок трезвости, если у вас не произошло коренного перелома в мышлении или духовного пробуждения, то рано или поздно вы употребите. Если у вас произошло духовное пробуждение, но вы не поддерживаете это состояние, постоянно развиваясь, то вы снова начнете пить и умрете. Это правда. А если вы потеряете свою связь с 1 Шагом, вы не сможете увидеть эту правду».

Несколько лет назад я провел по Шагам одного мужчину, который был в сообществе 15 лет. У него появились проблемы во взаимоотношениях. Кроме того, что он был алкоголиком, он был еще заядлым кокаинистом, он дважды переживал клиническую смерть, но он никогда не пробовал крэк. Так вот, эти взаимоотношения развивались не так, как он хотел бы, и в итоге его женщина ушла. Боль внутри него была так сильна, что идея заглушить ее смесью крэка и кокаина показалась ему настолько привлекательной, что он осуществил ее. Также в его мышлении присутствовала идея о том, что он сможет вернуться в сообщество АА. Но этого не произошло. Мы поехали к нему в Остин, чтобы помочь. И мы увидели человека, который полгода назад имел громадный дом, был в составе правления одной компании, таким пьяным, что он больше напоминал бешеную собаку, чем человека. Он полностью потерял свой облик. Удивительно то, что он умудрился спустить тысячи долларов, которые были у него, за столь короткое время.

Приехав к нему, мы взяли его за бары, посадили перед собой, но он не был готов ни к какому разговору о выздоровлении. Мне очень нравился этот парень, и мне было больно видеть его в таком состоянии. Периодически я продолжал говорить с ним, и на данный момент он находится в ребцентре, и алкогольный психоз понемногу отступает.

Еще пару примеров о двух людях, которых я спонсировал: один 3,5 года трезвый, другой – 2,5.Они делали программу, они молились, медитировали, делали 9 Шаг и снова начали пить. Они тоже сорвались в результате взаимоотношений, которые были не такими, какими они хотели их видеть. Я уверен, что вам это не грозит, что вас не беспокоит этот вопрос.

В чем корень их срыва, в чем настоящая причина? В том, что они остановились в своей духовной программе действий и начали программу взаимоотношений.

Если вы настоящий алкоголик, то вам нельзя останавливаться в своем выздоровлении.

Я поделюсь своим наблюдением по 1 Шагу, которое сделал недавно.

Книга говорит, что алкоголизм – это смертельное заболевание, и оно убивает алкоголиков.

Так вот, последняя смерть, которую переживает алкоголик, – это его физическая смерть, когда умирает его тело. Но сначала, когда я вливаю в себя алкоголь, во мне умирает то духовное, что есть во мне, обрывается мой контакт с Богом, людьми и самим собой, я попадаю в состояние изоляции и отделения от жизни. Затем, у кого-то быстрее, у кого-то медленнее, все, что имеет цену и значение в нашей жизни, умирает для нас и в нас, мы умираем сами для себя. И последнее, что мы переживаем, – это физическая смерть.

Поэтому, когда книга говорит, что выпивка приводит нас к смерти, это действительно так. И что же делать, чтобы не допустить этого?

Я работал с женщиной, которая была в АА более 20 лет, и вот она уже седьмой год пьет снова. Она умирала от своего употребления в прямом смысле этого слова, когда я начал с ней работать. Я работаю с хроническими срывниками, и люди, которые имеют схожий опыт, поймут, о чем я. У людей, которые срываются после большого срока трезвости, есть четыре любимых слова: «Я знаю. Да. Но». Они знают о Большой книге больше, чем ты. Они говорят, что для них это не работает. И вот с такими людьми я работаю. Я спросил у этой женщины: «7 лет назад, когда ты начала пить, ты приняла решение пить?» – «Ну да, приняла». – «Погоди, давай я проясню немного для себя один момент, чтобы я был уверен, что правильно тебя понимаю. Ты думаешь, что это твое решение – начать пить». – «Ну да». – «Скажи мне еще раз, сколько ты была в АА?» – «20 лет». – «Послушай, ты была в АА столько лет, где ты вообще хоть раз слышала, что ты как-то влияешь на свой выбор пить или нет?» – «Я не понимаю, о чем ты». – «Настоящие алкоголики вообще не принимают участие в решении пить или нет!» Я немного сокращу эту историю. Так вот, эта женщина была в АА более 20 лет и не имела никакого понятия, кем является настоящий алкоголик. Я сижу здесь сегодня вечером трезвый не потому, что я решил или выбрал быть трезвым и не пить сегодня. Для настоящих алкоголиков, как я, есть один выбор. Либо выбирать и стремиться к осознанному контакту с Высшей Силой, которая даст мне защиту от первой рюмки, либо нет. У меня есть только такой выбор. И моя жизнь зависит от этого выбора. Есть определенная ловушка, в которую попадают многие алкоголики. У них спрашивают, что самое важное в вашей жизни? Они говорят – моя трезвость. И в этом громадная проблема – самое важное в вашей жизни никак не зависит от вас! Поэтому самым важным в моей жизни является осознанный контакт с Богом, и все остальное в моей жизни зависит от этого, включая мою трезвость.

Поэтому давайте вернемся к 1 Шагу. Я не буду рассказывать долго свою историю, скажу только, что я пришел в сообщество в 1982 году со следующим багажом: у меня были за плечами 21 год употребления алкоголя и 13 лет употребления наркотиков. Я употреблял на каждодневной основе, я не мог не пить. Я пришел сюда, и Великая Сила оградила меня от употребления. Только через 3 года трезвости я вдруг понял, что что-то, что находится вне меня и не под моим контролем, позволяет мне оставаться трезвым. Много раз когда я работал с другими алкоголиками, то думал, что их трезвость зависит от меня. Но как их трезвость может зависеть от меня, если моя трезвость не зависит от меня? И я уверен, что такие люди, как я, приходят в АА после 20 лет пьянства не потому, что они выбрали не пить, я уверен, что такие люди, как я, приходят в АА из-за любви великого Бога, в которого я могу даже не верить. Я всегда был духовным существом, но я всю жизнь спал и только в АА духовно пробудился.

Когда я пришел в АА, у меня были огромные физические проблемы: печень, почки, мозг – все было повреждено. Насчет головы, мне кажется, я до сих пор не оправился до конца! Кроме всего этого, я страдал еще и от ожирения, я весил 120 кг. И я очень хорошо понимаю Билла, когда он написал, что алкоголь стал моим повелителем.

Когда я пришел к вам в 1982 году, я жил жалкой жизнью, в жалком доме, в котором было много пустых водочных бутылок. Я вставал каждое утро и отдавал свою жизнь под управление

водке и кокаину, они были повелителями моей жизни, это была Сила, которая определяла мою жизнь. Такова была правда о моей жизни.

И если вы настоящий алкоголик, как я, то это правда и для вас, но я уверен, что вы не хотите ее слышать.

Если вы хотите знать, кому вы служите, посмотрите на свои действия. В течение 20 лет я служил королю Алкоголю, это был мой Бог. Тогда, если бы вы спросили меня, верю ли я в Бога, я бы сказал, что верю, но подчинялся я другой Силе, я подчинялся алкоголю. Одно бы мне хотелось, чтобы вы вынесли и усвоили для себя на этих выходных. Вы можете честно ответить себе, во что вы реально верите? Посмотрите на свои действия, посмотрите на то, что вы делаете, не обращайте внимания на то, что вы думаете, а именно на то, что вы делаете.

Например, вы находитесь в этой комнате и говорите, что верите в Бога, но не делаете ничего, что подтверждало бы это: вы не молитесь, не занимаетесь медитацией или каким-либо другим образом не общаетесь с Богом. Мой опыт говорит о том, что, возможно, вы думаете о Боге, но вы не знаете Его.

Поэтому скажу еще раз, если вы хотите узнать по-настоящему, во что вы верите, не смотрите на свои мысли, смотрите на свои действия.

Мы начнем говорить об удивительном заболевании – алкоголизме и о его решении, и в качестве примера расскажу кое о чем.

У вас здесь продаются медальки с юбилеями трезвости? Отлично. Эти медальки даются вам как подтверждение того, что вы не пьете, ими можно покрасоваться, гордиться, ждать следующей медали и т.д. Сейчас я расскажу вам, что происходит с людьми, которые не выполняют точных, предельно ясных и прямых указаний, изложенных в Большой книге, того, что нужно делать для выздоровления.

Мы взяли распечатку продаж медалей в нашем городе. Они продали 21 296 шт. медалей «Только сегодня»; 56 тысяч медалей на первый месяц, это примерно 26% от общего числа, как видите, это огромное количество. На три месяца трезвости было продано 30 697 шт., примерно 17 %, то есть это те, кто проходил «90 собраний за 90 дней». На 1 год трезвости они продали 14 тысяч медалей, где-то 7 %, на 5 лет трезвости – 498 медалей, а, между прочим, в Далласе 2 млн. человек. 10-ти летних медалей они продали 341. У меня сейчас 19 лет трезвости, и они продали 140 медалей на 19 лет, и вы даже не посчитаете, сколько это процентов – очень мало! И это смертельная статистика, эти цифры говорят о смерти!

Только постоянная связь с 1 Шагом держит меня среди тех, кто не начал пить. Присутствие 1 Шага в моей жизни определяет для меня, что я делаю каждый день моей жизни._Эта связь определяет для меня то, что самое важное для меня – это осознанный контакт с Богом и *мои действия по программе каждый день*.

Я сижу здесь и говорю вам, что единственная причина, почему я сижу здесь и говорю вам эти слова – это присутствие Бога в моей жизни, и мой постоянный поиск Его. Я чувствую здесь и сейчас присутствие Бога и Его любовь, я чувствую это каждой частичкой меня. И жизненно важным для меня является постоянное обновление моей связи с Богом, потому что, как только я начинаю отдаляться от Бога, я начинаю закрываться также от вас и в конечном итоге от самого себя. Как только я начинаю закрываться от Бога и от вас, в мою жизнь сразу входит страх. Страх преследует меня повсюду: на работе, дома, в машине. И чем больше я боюсь, тем больше я начинаю полагаться на себя.

Я возвращаюсь к 1 Шагу, чтобы рассказать, как я его делаю. Когда я читаю первые 33 страницы Большой книги, я прихожу к одному заключению: «Марк, каждый раз, когда ты начинаешь пить, ты теряешь контроль!» И это показывает, насколько мы умны – 33 страницы говорят, что, когда мы начинаем пить, мы теряем контроль над собой. Но мы должны были сделать это, и вы знаете почему? Потому что у нас много своих идей по поводу того, как мы пьем. Я мог

вспоминать, что когда-то пил и не напивался каждый раз, я мог себе рассказывать многое, ведь я был мастер в оправдании своего употребления. Я мог кому угодно сказать, что я в нетрезвом состоянии контролирую себя лучше, чем трезвый. Но первые 33 страницы приводят меня к одной правде – каждый раз, когда, будучи трезвым, я выпью первую рюмку, включится феномен тяги, и я буду абсолютно бессилен противостоять дальнейшему употреблению.

Мне нравятся люди, которые думают, что они знают, что произойдет, когда они выпьют, у них есть план на случай срыва. Лично я не имею ни малейшего представления, что будет, если я начну пить, кроме того, что я буду пить. Я не знаю, как вы пьете, но когда я пил, то приходил в себя в очень странных местах, которые находились очень далеко от места, где я начинал пить, не имея ни малейшего представления, как я очутился там. Я не знал, когда это все закончится. Моя последняя пьянка продолжалась 1,5 года. До этой пьянки в моей жизни появилась девушка, и она сказала мне, что если я хочу отношений, то должен бросить пить, и я согласился, но решил выпить в последний раз, потому что мне было плохо после вчерашнего. Я решил, выпью в последний раз – и все. Опомнился я через 1,5 года в Колорадо, в реабилитационном центре. Поэтому сама идея того, что я могу начать пить и затем вернуться в АА, для меня безумие. Нет ни малейшего подтверждения, что это может произойти, потому что, когда я беру рюмку, рюмка берет меня, и чем старше я становлюсь, тем сильнее будет тяга, потому что стареет мое тело. Есть статистика, если люди, у которых было 10 и больше лет трезвости, сорвались, только 3% из них вернулись в АА.

Я часто возвращаюсь к этим первым 33 страницам и спрашиваю себя: с того дня, как я начал пить, вплоть до последней выпивки терял ли я контроль над собой каждый раз, когда вливал в себя алкоголь? Испытывал ли я феномен, который называют феноменом тяги? И моим ответом является мой опыт. Ответом на вопросы в АА является опыт, мы делимся своим опытом, а не своими знаниями. Мой опыт показал мне, что, когда я брал рюмку, рюмка брала меня, и феномен тяги постоянно прогрессировал от одной выпивки к другой.

Когда я возвращаюсь к первым 33 страницам, снова проживая свой опыт, у меня на глазах появляются слезы от воспоминаний своих последних 3-4 лет употребления, когда я постоянно заливал себя водкой. И каждый раз, когда я делаю это, я все больше и больше начинаю видеть правду о моем употреблении и о том, что происходило в моей жизни. Такие люди, как я, не должны жить трезво. На первых 33 страницах говорится о физическом аспекте заболевания.

На стр. 23-42 для меня открывается правда о самой безумной вещи, которую я делал раз за разом, когда я был трезвым. Я просто не мог не делать этого! Я брал в руки эту первую рюмку и выпивал ее.

И вот я сижу перед вами трезвый по одной причине – Сила, которая больше, чем я, дает мне защиту, чтобы не пить.

На стр. 23-42 говорится о том, что происходит с нами, когда мы трезвые. Они описывают нам разные состояния ума, когда мы трезвые. Они пытаются задать мне вопрос – происходит ли это со мной? И они подводят меня к идее, что я достиг в своем употреблении точки, в которой даже самое сильное желание не пить не имеет силы для меня. Смешно, но мы хотим бросить пить только тогда, когда мы пьем! И единственным условием, чтобы присоединиться к АА, является желание бросить пить, но я хочу бросить пить только тогда, когда пью! Парадокс.

Главной идеей этих страниц является то, что я потерял способность выбирать пить или нет.

Многие из вас, сидящих в этой комнате, думают, что, просыпаясь каждое утро, вы сами выбираете пить или нет сегодня. И, если вы относитесь к этой категории людей, я умоляю вас послушать то, что я вам говорю. Если у вас есть сила выбирать пить сегодня или нет, то вы не бессильны перед алкоголем. И вам не нужно АА.

Одна женщина когда-то сказала мне: «Посмотри, какие замечательные люди сидят у нас на группе!» Я ей говорю: «Тебе что, что-то упало на голову, о чем ты? Какие замечательные люди?!? Да в этой комнате сидят 15 тысяч 9 Шагов, и мы замечательные люди? Да? Да кто хочет быть членом АА просто так, если у тебя нет необходимости в этом?»

Но вернемся к этой идее: я утратил способность выбирать пить или нет. В книге, на стр. 23-42, говорится, почему я потерял способность выбирать. Я ее утратил, потому что способность выбирать исходит из моей воли. В книге также говорится о большой проблеме: в определенные моменты времени у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки. Время от времени мышление алкоголика толкает его употреблять. И в этом заключается твоя дилемма, ты не знаешь, когда именно твое мышление даст сбой, и ты начнешь пить. Ты не знаешь, когда – через месяц, день, ты не знаешь. Потому что в определенные моменты времени у меня нет эффективной психологической защиты против первой рюмки. Когда я возвращаюсь к этому моменту в книге, то начинаю перебирать в памяти все те сложные ситуации в трезвости, когда я должен был выпить и не выпил. Я понимаю, что это был не я, когда я не пил, это была Сила вне меня. Каждый раз до этого, если меня помещали в ситуацию с определенными обстоятельствами, я начинал пить. И вот что-то происходит, я нахожусь в ситуации, в которой всегда пил до этого, и остаюсь трезвым. И это точно, что я не сидел и не выбирал пить или нет. Нет, я не выбирал, я просто не пил.

Дальше на этих страницах говорится про идею, что если я буду помнить о последствиях, которые меня ждут в результате употребления, то это может меня остановить. Но и это не работает. Я вспоминаю хронологию своего употребления, и меня никогда не останавливала мысль о последствиях своего поступка. Я всегда пил, невзирая ни на какие последствия.

Также мне говорится о знании своего состояния. И те из нас, кто трезвый много лет, многое знают о себе. Но правда заключается в том, что если я не буду поддерживать свое духовное состояние, то никакие знания о себе не удержат меня от выпивки.

Помните, я говорил о том, что постоянно работаю с людьми после срыва. И они всегда рассказывают мне множество причин, по которым сорвались. Но Большая книга говорит об одной причине, по которой срываются все алкоголики. Есть только одна причина – я не поддерживаю свое духовное состояние.

И я ответственный за поддержание своего духовного состояния, а не Бог. Если бы ответственность за поддержание моего состояния была на Боге, то Большая книга состояла бы из одной страницы: «Бог все сделает за тебя! Удачи, хорошей трезвости!» Но это неправда!

Книга состоит из большого количества действий, необходимых для поддержания своего духовного состояния, включая принятие решения 3 Шага, нескольких инвентаризаций, возмещения ущерба и еще многих и многих практических действий. Нам говорят, не принимайте никаких серьезных решений в течение первого года трезвости, кроме решения передать свою волю и свою жизнь под заботу Бога, как мы Его понимаем. Написал инвентаризации, обсудил их с кем-нибудь и дальше иди возмещай ущерб, а потом продолжай делать инвентаризации каждый день. И, если я буду делать все это, я буду в хорошей духовной форме.

Если кто-либо в этой комнате имеет опыт срыва, я скажу вам, почему вы сорвались. Потому что вы были не в хорошем духовном состоянии. И книга описывает, на что это похоже.

Если вы продолжите читать стр. 23-42, то вы прочитаете мою самую любимую историю. Историю Фреда. И я скажу вам, почему это моя любимая история. Потому что в день, когда он взял первую рюмку, у него в жизни не было никаких предпосылок для срыва, как он говорит: «Заканчивался прекрасный день, на горизонте не было ни облачка». Он не собирался срываться. А многие из нас думают, что для того, чтобы сорваться, нужны какие-то причины.

Фред описывает, что дела у него шли хорошо, настроение замечательное, ничего его не тревожило и не беспокоило.

И Фред взял в руки рюмку и начал пить. Эта часть книги описывает для меня мое алкогольное состояние ума, для которого не нужны никакие причины, чтобы подтолкнуть меня выпить.

Здесь написано, что в определенные моменты, я не знаю даже в какие, у меня происходят непонятные провалы в сознании, и все оборонительные сооружения, которые я построю, рухнут перед любым простейшим оправданием необходимости выпить первую рюмку.

И единственное, что может оградить меня от этих странных провалов в моем сознании, – это поддержание хорошего духовного состояния.

На стр. 42 дано четкое описание моего состояния.

Повторяем еще раз: в определенные моменты времени у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки (*прим. пер.* – в нашем переводе это пропущено).

И на этой странице мне дан ответ – эта защита должна исходить от Бога.

Я благодарен Богу за мою трезвость, потому что я много раз находился в разбитом духовном состоянии, но Бог дал мне защиту от первой рюмки. И Он дал мне ее, только исходя из своей любви ко мне.

Я видел множество людей, которых очень любил, и которые начинали пить. И я могу только благодарить Бога со слезами на глазах за мою трезвость. Это всецело дар Бога, а не мой выбор быть трезвым. В моменты, когда я действительно соприкасаюсь с реальностью, понимаю, что я трезвый только благодаря Богу. В такие моменты все отходит на второй план, и я начинаю видеть действительную цену всему. Я говорю себе: «Марк, это только Божья благодать, что в течение последнего года ты не начал пить». Соприкасаясь с этим невероятным опытом, я чувствую Силу в своей жизни, благодаря которой сегодня трезвый.

Это мой опыт 1 Шага. И если вы работаете по программе и действительно делаете то, что написано в книге, и вы начинаете ощущать присутствие Бога в своей жизни, то постепенно для вас начнет открываться вся полнота 1 Шага. А затем начнет приходить смирение, смирение перед этой великой Силой, которая дарит трезвость и благодаря которой ты живешь.

Спасибо, теперь Дэйв поделится с вами своим опытом 1 Шага.

(Говорит Дэйв Ф.)

Спасибо, Марк. Дэйв, алкоголик.

Я буду говорить о своем опыте 1 Шага. Так же как и Марк, я много работаю с людьми, которые сорвались. И намного труднее работать с такими людьми, чем с алкоголиками с улиц. Намного. Очень трудно сказать для таких людей что-то новое. Мы недавно были в Остине и разговаривали с парнем, у которого было 10 лет трезвости, и который сорвался. Мы говорили с ним о жизни и смерти, о программе, и он все знал. Это то, что не дает людям вернуться – они все знают.

Парни, то о чем мы говорим здесь – это вопрос жизни и смерти. Я хочу, чтобы вы реально осознали безнадежность такого заболевания, как алкоголизм, и если вы алкоголик, чтобы вы приняли эту безнадежность. И это то, что я делаю, когда работаю с человеком по 1 Шагу – я показываю ему его безнадежность. И это же я делаю для себя и то же буду делать с вами.

Я уверен, что вы, парни, знаете очень-очень-очень много об этой книге. Но я буду говорить вам правду из этой книги, и я хочу, чтобы эта правда вас задела. Я говорю о правде из этой книги с новичками, и я хочу, чтобы эта правда их проняла, но я не хочу забивать их этой правдой, я хочу говорить о ней с любовью. Я делаю это, чтобы поколебать самообман, в котором живет алкоголик, потому что только это покажет ему необходимость делать эту программу.

Если я не смогу показать всю безнадежность болезни алкоголизма человеку, с которым я начал работать, то он никогда не закончит инвентаризацию, он не сделает 5 Шаг, не будет возмещать ущерб и, скорее всего, снова начнет пить. Если человек не будет осознавать безнадежность своего положения, то, сделав 99 9 Шагов, при оставшемся одном несделанном 9 Шаге он может сказать: «Ну я и так много сделал, можно немного отдохнуть, и, вообще, я уже и так почти все сделал».

Или вот он сделал инвентаризацию по злобе, страху, дошел до инвентаризации неправильных сексуальных отношений и, фьють, убежал строить по-новому эти самые отношения.

Для того чтобы алкоголик делал все по программе, он должен осознавать всю безнадежность своего состояния.

Вначале АА Билл и доктор Боб работали только с кончеными, забитыми, опустившимися алкоголиками, которые понимали всю безнадежность своего состояния и были готовы делать все ради достижения трезвости.

Но уже в книге «АА взрослеет» на стр. 199 написано, что лицо АА изменилось, у нас начало получаться помогать людям, которые еще не потеряли все, и даже некоторым потенциальным алкоголикам. Хм. Интересное слово – потенциальный алкоголик.

В первые годы АА выздоравливали люди, на которых фактически поставили крест все окружающие, они все были безнадежными, практически без исключений.

Но вот появились новые люди, которые были значительно моложе. И для них нужно было так же достичь дна для того, чтобы начать выздоравливать. Тогда появилось понятие эмоциональное дно. Эти новые алкоголики обнаружили, что не нужно потерять все в своей жизни для того, чтобы начать выздоравливать. И в АА начал появляться определенный опыт, как показать человеку всю безнадежность его состояния, даже если он не опустился полностью. _Я говорю о том, что мне нужно помочь человеку обрести его дно, даже если он еще думает, что он на плаву. И для этого мне нужно стать зеркалом для такого алкоголика, чтобы он посмотрел на меня, на то, как я пил, что я делал, как я думал, как я чувствовал, и когда я сделаю все это, он может начать видеть правду о своей жизни. Я должен показать ему правду, но чтобы все это сопровождал дух любви. И, я надеюсь, в результате всего этого ему будет страшно до смерти, и он заплачет, моля о милосердии.

В таком состоянии он сделает все инвентаризации, он сделает весь 9 Шаг, он будет помогать другим, он будет делать все.

Что же такое 12 Шаг?

«Получив духовное пробуждение», то есть наш дух спал, пока мы не сделали Шаги и не проснулись духовно. И что же нам нужно? Нам нужен осознанный контакт с Богом. Мы должны сделать эти Шаги для того, чтобы проснуться и получить доступ к Силе.

Вы знаете, что написано в книге. Когда вы начинаете читать книгу, вы закрываетесь, потому что вы знаете, что в ней написано. Вы начнете мне говорить: «Я знаю это, я знаю, на какой это странице». Вы, может быть, даже сможете процитировать параграф.

Но когда я сажусь перед человеком и спрашиваю его: «Как звучит 1 Шаг?» А он мне быстро говорит: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наши жизни стали неуправляемыми».

Тогда я останавливаю его и начинаю разбивать 1 Шаг по словам: «А кто это такие – Мы?» И интересно наблюдать за лицами людей в этот момент. Всего несколько дней назад я разговаривал с парнем, у которого 14 лет трезвости, и когда я спросил его о том, кто такие Мы в 1 Шаге, он посмотрел на меня так, как будто у меня выросла вторая голова. Он говорит: «В смысле, Мы?» – «Ну как ты понимаешь слово Мы в 1 Шаге? Если ты собрался работать со мной, то, поверь, скоро ты станешь настоящим профессиональным лингвистом. Ты будешь знать, что значит если, и, в, на и т.д. Так все-таки, кто такие Мы в 1 Шаге?» И он мне сказал: «Я никогда не думал об этом!»

И слово Мы меняется для нас по мере того, как мы живем в АА. Сначала Мы означает человека, который первый пожал нам руку на нашем первом собрании. Потом вы начинаете ходить на группы, пить кофе после, вы начинаете общаться с разными людьми, и наше Мы в 1 Шаге начинает расти и становиться больше.

Мы – это слово, которое постоянно меняется, если ваше Мы все еще означает Я, то вы что-то пропустили в АА. Мы – это то, что постоянно меняется. Мы – это я и мой спонсор; я и мой спонсор, моя домашняя группа; я и мой спонсор, моя домашняя группа и мои спонсируемые. А затем: я, мой спонсор, моя домашняя группа, мои спонсируемые, сообщество АА во всем мире, миллионы людей – и это Мы становится намного-намного больше.

В результате вашей работы по Шагам ваш мир изменится, и внезапно появится новое измерение жизни: вы – ваш спонсор – ваша домашняя группа – ваши спонсируемые – и Бог. И чем дольше вы будете трезвыми, тем больше будет изменяться ваше слово Мы в 1 Шаге. Однажды оно изменится до «я и Бог», и что мне нужно делать для исполнения Божьей воли. И если Божья воля для меня работать с новичками – я работаю с новичками, если заниматься служением – я занимаюсь служением. Слово Мы должно меняться.

Второе слово – «признали», что означает «признание»? Мы признали свое бессилие перед алкоголем. Но где происходит признание? Мы не видим этого, потому что это не явление материального мира. Человек может прийти на собрание АА и сказать: «Ну да, я алкоголик». Но что такое признание? Где оно происходит? Там же, где и находится его проблема, – в его голове! А где должна она быть? В его сердце! Это признание своего бессилия перед алкоголем должно произойти глубоко-глубоко внутри человека.

Он признает свое бессилие, а какого рода его бессилие? Книга говорит о трех проявлениях алкоголизма: физическом, психическом и духовном. Что такое физическое бессилие? Феномен тяги. Если вы не употребляли алкоголь в течение 72 часов, то у вас не может быть феномена тяги! И это ужасно, когда на собрании сидит человек с 30 годами трезвости и заявляет, что у него сегодня была сильная тяга! У этого человека 30 лет трезвости, а я смотрю на него и говорю: «О Боже! Он даже не понимает 1 Шага». У вас не может быть тяги, если вы не употребляете алкоголь!

Психическая одержимость, настойчивые мысли об употреблении – это вторая часть болезни. Это то, что не поддается твоему контролю, в голове присутствуют мысли, которые появляются там, невзирая на твою волю. Многие люди прибегают в АА, чтобы вывалить все свое безумие на собрании, они постоянно говорят о своем безумии. У них нет никакого решения – только проблема. Они используют АА как группу психологической поддержки, куда можно прийти, чтобы слить свой негатив. Они приходят и говорят одно и то же, одно и то же, снова и снова.

Я выздоравливающий алкоголик. Я выздоравливаю от безнадежного состояния ума – психической одержимости, и тела – у меня больше нет тяги. Я не пью больше 20 лет. Как алкоголь может быть моей проблемой?

Итак, мы подходим к третьей части болезни алкоголизм – духовному заболеванию. Многие люди спрашивают: «Откуда ты взял идею о духовном заболевании?» Об этом написано в 4 Шаге: «Ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически».

Так что же говорит 1 Шаг: «Мы признали свое бессилие…»

Так в чем же заключается мое бессилие?

Мое бессилие заключается в том, что моя психическая одержимость, навязчивое мышление толкает меня взять первую рюмку. Когда я выпиваю первую рюмку, включается физическая тяга. И даже сейчас, когда я освобожден от навязчивого мышления выпить, если в меня попадет алкоголь, включится физическая тяга, и я буду пить еще больше, чем раньше, потому что алкоголизм – это прогрессирующее заболевание. И мое состояние может быть только хуже и никогда лучше.

Когда вы приходите в АА, ваша духовность находится на 0 уровне. Посмотрите на два пальца на вашей руке: указательный и средний. Указательный палец будет вашим духовным выздоровлением, а средний палец – вашей болезнью. По мере того как вы начинаете расти духовно в АА, вместе с вашей духовностью возрастает ваша духовная болезнь. Вы растете духовно, и растет ваша духовная болезнь, а потом посмотрите на свой указательный палец – вы останавливаетесь и перестаете расти, а посмотрите на средний палец – ваша болезнь продолжает расти. Поэтому вы постоянно должны расти духовно, чтобы угнаться за своей духовной болезнью. Когда я пришел в АА, мне говорили: не пей и ходи на группы. Не пей, ходи на группы и разговаривай с кем-нибудь в АА, найди спонсора, делай кофе, убирай после группы – все это был маленький духовный опыт, и я рос духовно. Я был младенцем в духовном смысле, и мне нужна была духовная пища для детей.

Сегодня я просыпаюсь и каждое утро провожу час с Богом, во время молитвы и медитации. Я читаю 9 разных духовных книг каждое утро. Я постоянно открыт для нового духовного опыта, я постоянно расту, постоянно ищу. Я постоянно продолжаю расти духовно, потому что мое духовное заболевание так же растет. В книге написано, что наше заболевание прогрессирует и становится хуже, никогда лучше. И я верю в это.

Поэтому Мы признали, что бессильны перед алкоголем, и дальше стоит «тире» (*прим. пер.* – в английском варианте стоит). Что означает тире в этом предложении? Я открываю словарь и смотрю, зачем ставят тире, а тире ставят, чтобы показать продолжение предыдущей мысли. Так что кусочек предложения, который идет после тире, относится к первой части предложения. Это продолжение одной и той же идеи. То есть я признаю, что я бессилен перед алкоголем, что моя жизнь неуправляема. Неуправляемость относится к жизни. Неуправляемость жизни является формой бессилия перед алкоголем.

В книге есть три замечательных примера духовной неуправляемости.

В Рассказе Билла, стр.8, говорится: « У меня нет слов, чтобы описать одиночество и отчаяние, которые я испытал, горько жалея себя. Со всех сторон меня окружали зыбучие пески».

Это отличное описание неуправляемости.

Дальше, на стр. 147 говорится о четырех чудовищных всадниках – Ужасе, Замешательстве, Разочаровании и Отчаянии. И это описывает меня в 10 лет трезвости. Давайте откроем книги и посмотрим, что там написано.

«Чем меньше терпения по отношению к нам оставалось у окружающих, тем в большей степени мы изолировали себя от общества, от самой жизни. Мы стали подданными короля Алкоголя, дрожащими обитателями его безумного царства. Леденящий душу туман одиночества окутал нас, все сгущаясь и становясь чернее. Некоторые из нас отыскали для себя злачные места, в надежде найти понимание и одобрение. На время это давало утешение, а потом следовало забытье и страшное пробуждение, когда перед нами вставали четыре чудовищных всадника — Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаяние. Несчастные алкоголики, которые прочтут эту страницу, поймут, о чем идет речь».

Кто-нибудь чувствовал присутствие этих четырех всадников за последнюю неделю? Это был я в 10 лет трезвости.

Вы говорите себе: «Мне совсем не хочется выпить. Я чувствую себя гораздо лучше. Я лучше работаю. Мне сейчас гораздо лучше». Как люди, ранее страдавшие от алкоголя, мы только улыбаемся, слыша все это. Наш друг напоминает нам мальчика, который в темноте насвистывает, чтобы побороть страх. Наш друг обманывает себя. На самом деле он многое отдал бы за то, чтобы как следует выпить, но при этом чувствовать себя нормально.

И это был я. Если бы не мое Эго, если бы не страх осуждения, если бы я мог выпить так, чтобы никто не узнал, – я бы выпил! И я не выпил только потому, что мое Эго было настолько большое, что я знал, если выпью, я не смогу прийти сюда второй раз. У меня не было достаточно смирения. Ко мне приходили мысли о самоубийстве. И это был я в 10 лет трезвости.

«Скоро он возьмется за старое, потому что без алкоголя чувствует себя несчастным. Он не представляет себе жизни без алкоголя. Потом наступит время, когда он не сможет представить себе ни жизнь без алкоголя, ни жизнь с чередой запоев. Он познает такое одиночество, которое известно лишь немногим. Он окажется у обрыва. Он захочет умереть».

Еще один пример духовной неуправляемости жизни находится на стр. 52.

«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 — разве кардинальное решение этих задач не более важно, чем телевизионный репортаж о полете на Луну?»

У меня к вам несколько вопросов. Ответьте на них сами себе. У вас за последний месяц были трудности во взаимоотношениях с другими людьми? В вашей жизни присутствовали люди, с которыми вы не то чтобы не согласны, совсем не согласны? Вы спорили с кем-нибудь? Может быть, вы кричали на других людей и, я надеюсь, после извинились перед этими людьми? Написано: «мы не могли контролировать свою эмоциональную природу». Может быть, вы ненавидели дамочку, которая слишком медленно ехала перед вами, даже если она ехала по всем правилам и по своей полосе? Вы знаете, я могу судить о своем духовном состоянии по тому, сколько раз за месяц я чуть не разбил свою машину.

Я никогда не забуду лицо моей жены, когда в 8 лет трезвости я гнал свою машину и не справился с управлением, ну, знаете, визг тормозов, горелая резина, и в итоге мы залетели в водяной отбойник на дороге, и она мне сказала. «И это стоило того?»

Читаем дальше: «мы испытывали горе и депрессию». Кто-нибудь из присутствующих сейчас проходит состояние депрессии? Кто-нибудь принимает сейчас медикаменты, чтобы побороть депрессию?

Я не хочу смеяться над этим, хочу только сказать, что некоторым из нас действительно нужны медикаменты, чтобы чувствовать себя нормально, большинство бежит к докторам и требует у них что-нибудь, чтобы стало легче! Даже не пытаясь сделать эти 12 Шагов, чтобы посмотреть на результат, который они принесут.

Состояние горя и депрессии – одна из основных характеристик алкоголиков. И большинство из нас, приходящих в АА, имеют эту характеристику. Попробуйте применить то, что говорится в этой книге, перед тем как есть всякие медикаменты.

Состояние горя и депрессии – это один из показателей нашего огромного Эго, когда оно не удовлетворено, когда что-то не так, как я хочу. И, возможно, вы трезвы какое-то время и устали бегать от одного врача к другому, может быть, настало время посмотреть на причину этого состояния – на духовную часть болезни алкоголизма, и посредством выполнения 12 Шагов начать поднимать ваше духовное состояние до уровня вашей духовной болезни?

«Мы испытывали горе и депрессию, мы не могли зарабатывать себе на жизнь».

Когда мы приходим в АА, мы приходим с мыслью: «Боже, если Ты поможешь мне оставаться трезвым, я сделаю все, что Ты хочешь».

Ну и что же, вы протрезвели, у вас есть работа, машина, дом, и что? Как вы себя чувствуете? Может быть, вы недовольны, что начальник дал вам дополнительную работу, или что она не захотела встретиться, или президентом стал не тот парень? Что вы делаете? Бог дал вам все инструменты для того, чтобы быть трезвым и счастливым, – вы благодарны ему за трезвость или вы варитесь в том, что происходящее вокруг вас не устраивает?

Читаем: «мы были подавлены страхом» (*прим. пер.* – в англ. варианте «мы были наполнены страхом»). «Мы были подавлены страхом, мы были несчастны, мы были не в состоянии кому-либо помочь» – первый абзац на стр. 51, это место, в котором перечислены вопросы, с помощью которых вы можете проверить свое духовное состояние.

Вторая часть 1 Шага: «что наши жизни стали неуправляемыми». Пройдите через эти три части в книге честно, я делаю это с людьми, с которыми работаю, и я делаю это сам с собой.

И когда я прохожу через эти три места в книге, то все безумие в моей голове, что, возможно, я не алкоголик, отступает, и я вижу правду о себе.

Не делайте ошибок, которые делают другие люди. Недавно я работал с парнем, трезвым 8 или 14 лет, я не помню. Я спрашиваю его: «Кто сделал с тобой первые три Шага?» Он говорит: «Никто, я сам их сделал». Мне от этого грустно.

Понимаете, до сих пор я могу врать, быть нечестным в поступках, вести себя не самым лучшим образом – я до сих пор это делаю, не слишком много и часто, но это происходит в моей жизни. Я не совершенен, я просто алкоголик среди других алкоголиков.

Я еще немножко скажу и затем помолчу.

У алкоголиков нет отрицания. Книга не говорит, что у алкоголиков есть отрицание, книга говорит, что у алкоголиков есть самообман. Это разные животные (*прим. пер.* – игра слов по-английски). Отрицание – это любимая вещь Ал-Аноновцев. Они могут с уверенностью заявлять, что посреди комнаты нет никакого розового слона, они могут ходить вокруг слона и говорить: «Нет никакого слона, нет никакого слона, все нормально!» Но глубоко в сердце они знают, что слон есть. У алкоголиков своя фишка, у нас – самообман. Наш мозг показывает перед нашими глазами разные картины, и мы видим их, верим в них и живем, основываясь на этом. Это то, что говорит нам наше мышление: «Да все нормально, ты нормально себя чувствуешь, ну погорячился в прошлый раз, но ведь уже все хорошо, давай выпьем немного, и все будет хорошо». И вы вольете в себя алкоголь, и включится тяга.

А если, перед тем как вы выпьете алкоголь, посадить вас на детектор лжи и поговорить с вами о проблемах, которые приносит алкоголь в вашу жизнь, и о том, что он принесет еще больше проблем. Вы со спокойствием скажите: «Да все нормально, ты нормально себя чувствуешь, ну погорячился в прошлый раз, но ведь уже все хорошо, давай выпьем немного, и все будет хорошо». Детектор лжи покажет, что вы говорите правду. Это самообман, потому что вы верите в это. И против самообмана у алкоголика нет никакой эффективной защиты. Вы, используя свою силу воли, свои ресурсы и знания, не можете спасти себя от самообмана.

И вот сижу я с этим парнем и говорю ему: «Так ты сам сделал первые три Шага? Хорошо, давай посмотрим, как ты их сделал». Затем он разозлился на меня, потому что я закрыл книгу.

Я начал говорить с ним так же, как говорю с вами. Я сказал ему: «Ты трезвый много лет и знаешь эту книгу от и до, но эти знания – это то, что убьет тебя, если ты не будешь открытым для нового опыта». Мы начали с ним разговаривать, и я не знаю, как он, но я получил для себя новый духовный опыт. Каждый раз после того как я работаю с кем-то по Шагам, я приезжаю домой, и у меня есть время тишины. Потому что я узнал Бога и себя лучше, глядя на этого парня, как в зеркало. Я увидел свои реакции в нем, я увидел свой самообман в нем и то, о чем говорится в 1 Шаге.

Мы нужны друг другу. И снова это Мы из 1 Шага, видите, как слово Мы из 1 Шага меняется – Мы нужны друг другу.

В Большой книге много места уделено 1 Шагу, и это не просто так, от того как 1 Шаг вошел в вашу жизнь, будет зависеть, как вы будете делать все остальные Шаги программы выздоровления. Мы будем часто возвращаться к 1 Шагу на этих выходных, потому что 1 Шаг это начало пути в 4 измерение Бытия.

Кто-нибудь знает, что такое 4 измерение Бытия? А что такое первые три измерения? Вы думали об этом?

Я иногда спрашиваю людей в сообществе, что такое первые три измерения Бытия, и они смотрят на меня, как на сумасшедшего. Но в то же время много людей отвечало мне на этот вопрос. С физической точки зрения 3 измерения – это длина, высота и вес. С точки зрения времени – это прошлое, настоящее и будущее. С точки зрения мышления – это мысли, восприятие и чувства. Когда в науке говорят о 3 измерениях, то это – расстояние, вес и время. Но это не то, о чем мы говорим, когда имеем в виду 4 измерение Бытия. 4 измерение согласно Дефо – это духовное измерение. А нашей целью является духовное пробуждение, как результат. Чего? Как результат выполнения 12 Шагов. В части книги, посвященной 10 Шагу, говорится о том, что мы входим в мир Духа. В нашей жизни появляется новое измерение, кроме 3 физических измерений в нашей жизни появляется духовное 4 измерение – в нашей жизни появится восприятие Бога.

Я сейчас не говорю о моем понимании Бога, каждый раз, когда я буду употреблять слово Бог, я буду иметь в виду ваше понимание, а не свое.

Вы не верите в Бога? Это ваше понимание – хорошо, меня это устраивает, я могу работать с этим. Потому что я помогу вам выйти из вашего самообмана и найти ваш собственный ответ.

Это мой опыт, спасибо, что выслушали.

(Говорит Марк Х.)

Так, продолжаем двигаться дальше по 1 Шагу.

Мы говорим о духовном заболевании, и я хочу каждого из вас спросить о том, какая ваша жизнь сегодня.

В книге есть предложение, которого мы уже касались – это одно из множества обещаний Большой книги: «Когда мы преодолеваем заболевание Духа, мы излечиваемся также психически и физически». Это обещание, и оно имеет две стороны – хорошую и плохую. Хорошая – это то, что «когда мы преодолеваем заболевание Духа, мы излечиваемся также психически и физически», а плохая – если «мы не преодолеваем заболевание Духа, мы не излечиваемся также психически и физически». Это обещание. То есть, если я не преодолел заболевание Духа, я не излечился психически, и когда придет мысль об употреблении, так как в определенные моменты времени у меня нет эффективной психологической защиты против первой рюмки, я возьму эту рюмку и начну пить.

Поэтому я хочу, чтобы вы сконцентрировались и приняли один важный момент. Проблема не в физической тяге или безумии мышления. Проблема в духовном недуге, который делает меня настолько несчастным и приносит столько боли, что мое мышление говорит мне: «Марк, я знаю выход, я знаю, что даст тебе облегчение – это несколько рюмок водки!»

Алкоголь никогда не был моей проблемой, алкоголь был всегда моим решением. И дальше в книге написано, что алкоголь был всего лишь симптомом более глубоких внутренних проблем. Возвращаясь в прошлое снова и снова, я смотрю на свою жизнь и спрашиваю, алкоголь был твоим решением, но решением какой проблемы? Алкоголь был решением моего духовного недуга. Как описывается это состояние в книге, в «Мнении доктора»: «Они испытывают беспокойство…» Беспокойство. Кто из присутствующих здесь испытывает беспокойство? Когда ты мечешься на стуле туда-сюда, выходишь во время собрания покурить несколько раз, не можешь сосредоточиться на происходящем…

Дальше, «раздражение…». Раздражение означает, что вокруг тебя находятся люди, которые тебе не нравятся. Они либо громко разговаривают, либо тихо сидят, они либо слишком толстые, либо худые. Не имеет значения, какие они, просто они тебе не нравятся.

Дальше, »неудовлетворенность…». Это означает, что меня никогда ничего не устраивает до конца, всегда присутствует что-то, что смазывает всю картину и не дает насладиться. Всегда что-то да не так.

Это все духовная болезнь, а что такое духовная жизнь – это когда все уже нормально само по себе. Мне нужно просто расслабиться и смотреть на всю панораму происходящего.

Если вы не принимаете все, что происходит вокруг вас с миром, значит у вас присутствует неудовлетворенность. Мне нужно больше денег, новая машина, работа и т.д.

И вот эти три слова: «беспокойство, раздражение и неудовлетворенность». Посмотрите на свои жизни сегодня. Как вы живете сегодня, как вы общаетесь с людьми, как вы воспринимаете события, происходящие в вашей жизни, как вы относитесь к себе, как вы общаетесь с собой? Забудьте на минутку про других людей, что вы подумали о себе, посмотрев утром в зеркало, что вы думаете о себе, проживая сегодняшний день, как вы относитесь к себе? Вы до сих пор занимаетесь самобичеванием или осуждаете себя за то, что сделали что-то не так? Как вы заботитесь о себе? В каких вы взаимоотношениях с собой – у вас мир или полным ходом идут военные действия?

Посмотрите вокруг. Что происходит у вас во взаимоотношениях с другими людьми? Какова на самом деле правда? Можете ли вы быть честными во взаимоотношениях, можете ли вы быть собой, а не предоставлять другим людям иллюзии относительно вас?

А как дела у вас в семье? Как вы общаетесь со своими родителями, братьями, сестрами? Как вы общаетесь в вашей домашней группе АА? Какие сейчас отношения со спонсором?

А что происходит у вас на работе? Глядя на вас, я вижу задумчивость на ваших лицах – хорошо!

Помните, Дэйв читал на стр. 51: «…мы испытывали горе и депрессию…мы были наполнены страхом…» Как это сейчас в ваших жизнях? У вас сейчас есть возможность увидеть немного правды о вашей жизни в последнее время.

Таким образом я узнал, как в моей жизни проявляется агностицизм. Я сейчас объясню, что имею в виду.

Мой агностицизм находится в области между тем, что я не верю, что Бог является всем, и я не полагаюсь на Бога во всем, я полагаюсь на себя, на свои собственные силы. И если вы хотите прояснить для себя, где ваш агностицизм, то составьте сегодня вечером или завтра утром список того, чего вы боитесь больше всего, и выберите 5 самых больших страхов. Например, у вас страх, связанный с деньгами, а кто в этой комнате имеет страх, связанный с деньгами? Хорошо.

Я хочу показать, что делать со своим агностицизмом, неверием в Бога. Если вы не верите, что Бог – это все, и что Бог решит проблему денег. Ответом на денежный вопрос является ваш эгоизм, ваши упования на себя и как результат этого – ваш страх. Вот к чему привел ваш ответ.

Когда я пришел в АА, Бог позаботился о моем алкоголизме, и, если честно, я думал, что Бог будет заниматься только вопросом моего употребления. А я, великий Марк, возьму на себя все остальные дела в моей жизни. Но мой опыт показал, все, что не находится под Божьим зонтиком – под Его опекой и заботой – все уходит из моей жизни.

Вы можете увидеть свой агностицизм, исходя из того, чего вы боитесь. Вы боитесь начать или закончить взаимоотношения, у вас страхи по поводу здоровья или смерти родителей. Везде, где находится страх в вашей жизни – это все область, куда вы не пускаете Бога.

Вернемся и поговорим еще об «эмоциональности алкоголиков». Есть одно определение эгоизма, которое взято не из словаря. Эго – это вымышленное восприятие и ощущение самого себя и окружающего мира. Вымышленное имеется в виду то, что оно родилось в нашей голове. И если вы снова посмотрите на все, что мы прочитали на стр. 51, все эти проявления нашего духовного заболевания. Мой опыт говорит, что все это берет начало из идеи, что мое восприятие и ощущение происходящего всегда отчетливей, чем ваше. Для меня это означает, что каждый день, с момента, когда я просыпаюсь, и до того момента, когда я ложусь спать, я проживаю все это время со своим вымышленным восприятием и ощущением, и это наполняет меня страхом. Страхом того, что вы подумаете обо мне, останется она или нет, получу ли я повышение на работе…

Вы, может быть, думаете, зачем я все это затеял? Я затеял все это, чтобы показать вам, что если кто-либо в этой комнате начнет пить, то он начнет пить, заглушая боль и страх, которые приносят в нашу жизнь наше вымышленное восприятие и отношение к нашей жизни. Мы начнем пить из-за того, что вымышленная жизнь в нашей голове существенно отличается от настоящей жизни. И единственный способ, который помнит наше мышление, чтобы уравнять эти два мира – воображаемый и реальный – это выпить достаточно алкоголя.

Скажем еще раз. Проблема не в физической тяге, проблема не в безумии мышления, проблема в духовном заболевании, которое делает мою трезвость настолько некомфортной и болезненной, что включается навязчивое мышление выпить, а когда я выпиваю, включается тяга, и я просто продолжаю пить. Проблема в духовной части болезни алкоголизм.

И об этом говорится в книге: «Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически».

Встает очень важный вопрос. Если заболевание духа является причиной, корнем моей проблемы, то откуда же оно берется?

Для того чтобы понять фразу, которую я сейчас скажу, нужно открыть стр. 62, § 1: «Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать все то, что мешало нам внутри нас, и избавиться от этого». Так написано в нашем переводе, в оригинале это предложение звучит

следующим образом: «Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать и избавиться от всего, что блокировало нас» – это важный момент для понимания духовной части заболевания алкоголизм. Здесь имеется в виду, что во мне есть что-то, что не дает мне проснуться для полноценной жизни, то есть живет мое тело, мой разум, мои эмоции, но мой дух дремлет. А из-за этого я не могу жить полноценной жизнью, так как я – духовное существо.

Прежде всего, нужно разобраться, что духовный недуг заключается в том, что во мне есть что-то, что блокирует меня от полноценного контакта с этим миром и жизнью в целом. Я не знал того факта, что я – духовное существо, и для того чтобы жить, мне нужно присутствие Духа в моей жизни, мне нужно 4 измерение Бытия. Я сплю по отношению к этому факту. И чем больше я сплю, тем более отделенным я чувствую себя по отношению к другим людям. Одно из самых важных чувств, из-за которого я пил и которое не получал в трезвости, – это чувство сопричастности с другими людьми.

Когда я пил, я мог почувствовать себя частью этого мира, когда я был трезвый, я чувствовал себя за бортом. И алкоголь был лекарством, которое лечило мою отделенность и одиночество.

Но встает вопрос: откуда все это берется в моей жизни? И в главе книги, посвященной 3 Шагу, написан ответ, который не нравится алкоголикам, когда они его узнают. Там написано: «Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас».

И это значит, что я должен взять ответственность за все проблемы в своей жизни. А никакой алкоголик не хочет нести за себя ответственность.

Немного ниже написано: «Прежде всего, мы, алкоголики, должны освободиться от эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас».

А это значит, что нашей проблемой является не физическая тяга, не одержимость мышления, не заболевание духа. Нашей проблемой является наш эгоизм.

Что же нужно делать? Это описано в Шагах с 4 по 9: написать инвентаризации, сделать 5, 6, 7, 8 Шаги, начать возмещать ущерб для того, чтобы обрести опыт самоотречения от своего Я, от своей природы, от своего эгоизма, чтобы разрушить его до основания. Мы не говорим об этом в АА, о том, что «Прежде всего, мы, алкоголики, должны освободиться от эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас».

Все, что я слышу, приходя на собрания АА, это парад эгоизма, который устраивается на группе, все говорят: Я-Я-Я-Я-МНЕ-МНЕ-МНЕ-МЕНЯ-МЕНЯ-МЕНЯ.

С таким внутренним состоянием абсолютно невозможно пропустить через себя слова Св. Франциска о том, что меня не волнует, любят ли меня – я делаю все, чтобы любить вас такими, какие вы есть, и мне нечего менять в вас. Если вы полны эгоизма, то для вас просто невозможно жить жизнью с позиции, которую я только что описал. Но как избавиться от этого, ведь написано: «Прежде всего, мы, алкоголики, должны освободиться от эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас».

Какая связь между этим и всем, о чем мы говорили. А связь в том, что если я наполнен эгоизмом, то все, о чем мы читали на стр. 51, начинает происходить в нашей жизни: «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».

Все это происходит по причине того, что я являюсь центром моей вселенной. И если я так живу, то рано или поздно мой мозг скажет: «Марк, я знаю ответ – несколько рюмок, и все будет нормально!» Я выпью и активирую феномен тяги.

Вы видите, в чем наша настоящая проблема?

За первые 10 лет трезвости я сделал одну, ну может две инвентаризации. 10 лет трезвости я прожил во всепоглощающей зацикленности на себе. Я делал вид, что все нормально, все супер, я

такой себе ветеран АА, но внутри меня была дыра. И эта дыра выросла настолько, что я стоял на грани того, чтобы совершить самоубийство. Моя трезвость превратилась в безумие.

Нет ничего хуже, чем когда на группе АА сидит человек, который думает, что он трезвый, потому что он так решил. Вы понимаете, что я имею в виду? Если он трезвый, потому что он так решил, то это подразумевает, что у него есть сила оставаться трезвым, а программа АА для людей, у которых нет силы. Это программа для мужчин и женщин, которые нуждаются в Силе.

И с этой позиции ты начинаешь смотреть на свое духовное заболевание, которое закрывает тебя от этой Силы. Что же закрывает меня? Ответ написан на стр. 60: «Эгоизм – эгоцентризм. В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем». Мой эгоизм является корнем. По этой причине я провел с Дэйвом 9 часов на 5 Шаге, разбирая проявления моего эгоизма со всех сторон. Мы обсуждали проявления нашего эгоизма, а не то, как мы пили или употребляли наркотики. Потому что это всего лишь симптом более глубокого внутреннего заболевания. Эгоизм имеет силу, и эта сила пыталась перевести разговор на обсуждение других людей, событий, историй, но только не на проявление эгоизма. Мы постоянно возвращались к сути. И это был самый запоминающийся опыт в моей трезвости. Я могу только попробовать передать словами то, что произошло. Я буквально почувствовал всей своей сущностью, как эгоизм покинул мое тело. В тот вечер я спикирил на группе, на которой я говорил о Шагах несколько последних вторников. И я не могу сосчитать, сколько людей подошло ко мне после группы и сказало, что сегодня говорил совсем другой человек, чем в прошлый вторник. Что произошло?

Это был невероятный опыт. В те 9 часов мы боролись не на жизнь, а на смерть с нашим эгоизмом, для того чтобы умереть самим для себя, чтобы преодолеть свой эгоизм и открыться для сияния Божьего света. Это все, что я хотел сказать по 1 Шагу, спасибо.

(*Говорит Дэйв Ф.*)

Да, это был незабываемый опыт. Я хотел бы добавить, что в тот день мы не могли удержаться от смеха, мы смеялись, видя всю абсурдность своих суждений и действий. Мы ржали, и слезы текли по нашим щекам. Мы постоянно говорили друг другу: «Вот это да! Какие мы больные люди! Таких еще поискать нужно». И если бы вы видели нас и слышали тогда, то наверняка вы бы захотели сейчас новых спикеров. Но сквозь тот смех и слезы мы смогли увидеть правду, великую правду жизни: «Что мы точно такие же люди, как и другие. Мы не самые лучшие и не самые худшие, мы просто два алкоголика!» Два алкоголика, годы трезвости которых закончатся, стоит им выпить всего лишь одну рюмку. Ко мне подходил парень в перерыве, у него 12 дней трезвости. Я могу быть на его месте через 13 дней. В смысле, как минимум день бухать, а потом через 12 дней у меня будет 12 дней трезвости, если повезет.

Марк говорил, что самым главным в его жизни является сознательный контакт с Богом, и я могу сказать то же самое. Самым важный в моей жизни является сознательный контакт с Богом. Если я потеряю его, то получу тот же результат, какой имел раньше, когда у меня не было связи с Ним. Я начну пить.

Если то, что я говорю, приносит вам дискомфорт, заставляет вас чувствовать себя неуютно, и вы ерзаете на своем стуле – то я очень рад этому, потому что правда пришла в вашу жизнь, и есть шанс, что вы захотите ее принять.

Но если вы скажите мне, что Бог является центром вашей жизни, и сознательный контакт с Ним является самой важной частью вашей жизни, то ответьте, а сколько времени за последние 24 часа вы уделили Богу? Я не спрашиваю о том, что вы думаете о своей духовной жизни, я спрашиваю, что вы делаете.

Иногда я начинаю работать с человеком, который думает, что он духовный лидер АА, что он такой духовный и имеет какое-то отношение к религии. Я говорю таким людям: «Напиши на бумаге, сколько времени за последнюю неделю ты уделил Богу?» И они возвращаются ко мне с новым пониманием, на каком месте Бог в их жизни.

Я хочу видеть ваши ноги, ваши действия. Когда алкоголик приходит в АА, я смотрю на то, что он делает. Не надо мне рассказывать, что ты собираешься делать – сделай это, докажи действиями свои слова.

Когда я работаю с другими людьми, я одновременно отвечаю на все вопросы, которые задаю, сам. И это дает мне возможность видеть правду о себе. Я спрашиваю себя, а сколько ты провел времени с Богом на этой неделе? И точно так же в других вопросах. Это двухстороннее движение, работа с другими людьми – это всегда двухстороннее движение. От меня к ним, и от них ко мне. Это зеркало правды в моей жизни. И очень часто они думают, что у меня есть какой-то шар для гадания, благодаря которому я вижу их насквозь. Но правда в том, что я просто смотрю на себя и переношу себя на них.

На стр. 268 распечатки есть вопросы, которые я обсуждаю с человеком, когда провожу его через 1 Шаг. Но перед тем, как обсудить вопросы, давайте посмотрим на стр. 3, на определение слова *INSANITY* (*прим. пер.* – на русский язык переведено как безумие, одержимость). Давайте посмотрим на определение этого слова в словаре 20-х годов, когда Билл Уилсон формировал свой лексикон.

Итак, безумие – это ненормальное состояние ума, одержимость. Оно имеет 4 проявления:

Меланхолия – это подавленность духа.

Мания – избыточный, ненормальный энтузиазм, возбужденность, вожделение, сильное желание чего-либо.

Самообман – уверенность в чем-то, что является ложью.

Слабоумие – неспособность связать действие и результат.

Из этих четырех самое страшное последнее – неспособность связать две вещи: действие и результат. Неспособность увидеть себя в историях Джима, Фреда, Билла, доктора Боба. Мышление говорит: «Да, я знаю таких людей, как они, но это точно не я». Все окружающие видят твою проблему, а ты не можешь связать то, что ты делаешь, с тем, что ты получаешь.

Когда жил Билл, не было никаких ребцентров, и алкоголиков, у которых проявлялись все эти формы безумия, закрывали в закрытые учреждения, очень часто с формулировкой «до тех пор, пока им не станет лучше».

Перейдем к вопросам, которые мы задаем при работе по 1 Шагу, большинство из них взято из Большой книги.

1. Можешь ли ты или когда-либо мог контролировать количество выпитого после того, как начинал пить?

Если он мне говорит: «Да, я практически всегда себя контролирую». Тогда я спрашиваю: «А у тебя были проблемы из-за выпивки?» – «Ну да». – «А когда ты начинал пить, в начале, перед тем как выпить первую рюмку, ты говорил себе, что сейчас выпьешь и заработаешь себе проблем». – «Нет». – «Так где же контроль?»

Для того чтобы быть алкоголиком, необязательно нужно, чтобы *каждый* раз, когда вы пьете, у вас включалась Тяга. Есть алкоголики, у которых тяга включается каждый раз при вливании в организм алкоголя, то есть каждый раз, когда они выпивают, они напиваются. Я периодический алкоголик. Иногда я мог выпить две рюмки и остановиться. Иногда я выпивал две рюмки, и следующее, что я понимал, что я пью уже три недели.

2. Ты веришь, что если ты выпьешь сегодня, у тебя включится физическая тяга?
3. Ты можешь пить по две рюмки каждый день в течение 30 дней, ни больше ни меньше?
4. Это тест, который давал доктор Боб новичкам, которые сомневались – алкоголики они или нет.

Дальше вопросы из книги.

5. Стр. 22, § 1: «Скажи, как только ты вводишь алкоголь в свой организм, что-то происходит с тобой, с твоим физическим и психическим состоянием, и ты уже никак не можешь остановиться?»

6. Стр. 33: «Ты когда-нибудь срывался, даже испытывая огромное желание прекратить пить раз и навсегда?»

У жены Билла была Библия, и в этой Библии на обложке есть очень показательные записи:

– Лоис, я познал Бога, я познал Христа, я заново переродился и больше никогда в жизни не буду пить!

А два года спустя еще одна запись:

– Дорогая Лоис, я благодарен тебе за терпение! Все, я завязываю навсегда!

Ниже:

– Дорогая Лоис, я попробую еще раз и я надеюсь, что в этот раз у меня получится!

Вы обратили внимание на то, как со временем менялись послания Билла?

Я уверен, что, когда Билл писал эти послания на обложке Библии, он действительно хотел бросить пить, но не смог!

Мы обещаем себе, нашим близким, нашим друзьям, нашим работодателям, и если нас проверить на детекторе лжи, то он покажет, что мы искренни в наших намерениях бросить пить! Как же мы тогда оказываемся в баре через три часа? Самообман! Самообман алкоголиков не дает им увидеть, что даже самое сильное желание бросить пить отступает перед необходимостью выпить!

7. Стр. 36: «Ты согласен, что в период обдумывания выпить у тебя не возникает действенных и серьезных мыслей об ужасающих последствиях того, что ты собираешься сделать, что твое поведение в отношении первой рюмки абсурдно и безумно?»

8. Стр. 37: *«Ты веришь, что ты не сможешь бросить пить, основываясь на знании своего состояния?»* (*прим. пер.* – в книге эта фраза выделена жирным шрифтом).

9. Стр. 23: «Ты веришь, что ты как алкоголик потерял возможность выбора во всем, что связано с алкоголем?»

10. Стр. 25 и стр. 43: «Ты веришь, что твой выбор стоит между: А) жить духовной жизнью или Б) умереть алкогольной смертью?»

Мой друг Фрэнк говорит, что нет двери №3 – либо дверь №1 либо дверь №2. Все в этой программе говорит либо о жизни на духовной основе либо о смерти алкогольной смертью.

Я говорю это и людям с 1 днем трезвости, и людям с 10 годами трезвости. Если вы трезвые долгое время и не живете на основе духовных принципов, то вы живете в духовном заболевании, а это самое большое мучение – жить трезвым, испытывая боль, без единственного решения, которым всегда был алкоголь. И это величайшая трагедия, что на группах АА сидят люди, которые страдают и не протягивают руку к решению. Единственное, что им мешает – это их Эгоизм. И вы не можете это увидеть, потому что у алкоголиков в голове находится самообман.

11. Стр. 43: «Ты веришь, что ты страдаешь заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта?»

12. Стр. 44: «Ты веришь, что твоя дилемма заключается в недостатке силы?»

13. Стр. 23 и стр. 42: «Ты веришь, что в определенные моменты времени у тебя нет эффективной психологической защиты против первой рюмки?» Вы понимаете, что означает слово эффективной?

14. Стр. 42: «Ты веришь, что защита против первой рюмки должна исходить от Высшей Силы?»

15. Стр. 44: «Ты веришь, что тебе нужно найти Силу, более могущественную, чем ты, которая решит все твои проблемы?»

Еще раз, кто решит проблему? Сила, более могущественная, решит мою проблему. Вы работаете по 12 Шагам не с целью поправить свои дела. 12 Шагов это не программа самопомощи. В результате работы по программе в нашу жизнь входит Бог, и Он решает наши проблемы. Вы должны найти Силу, более могущественную, чем вы, потому что ваша сила привела вас в АА.

Уже находясь много лет в АА, но, не имея решения, а имея только проблему, я начал интенсивно работать по Шагам, и когда я дошел до 9 Шага, то понял, что мне нужно сделать 9 Шаг с членами моей домашней группы, так как я был ужасным членом моей группы. Я подходил к людям и просил у них прощения, и говорил, что я долго-долго спал духовно, и вот я проснулся и хочу сделать свой 9 Шаг. И вы знаете, многие из них мне говорили, что они видели мое постепенное умирание и думали, что я вот-вот сорвусь. Они это видели и не сказали мне! Но потом я понял, что даже если бы они сказали мне это, то ничего бы не изменилось, потому что я жил в самообмане. Мне нужно было принять ответственность за свои действия по программе выздоровления! То, что вы сделали за время употребления, это уже сделано, главное, что вы будете делать сейчас, в трезвости. И перед вами лежат 12 Шагов программы выздоровления Анонимных Алкоголиков, и от того, как вы будете делать эту программу, и будет зависеть ваша жизнь.

Если заглянуть в мое сердце и заглянуть в ваше сердце – мы одинаковы. Мы все были детьми. Вспомните свое детство, вспомните, что такое любовь – безусловная любовь, которая была в наших сердцах. Вспомните, как легко исчезали грусть, печаль, обиды, и как мы улыбались всему миру. Мы все были детьми. Мы все начинали с этого. Что же произошло с нами? Где же эти идеальные маленькие создания, которыми мы все были? Они там же, где были всегда! Они внутри нас, под шаром всего того мусора, который мы положили сверху на них. И нам жизненно необходимы Шаги с 4 по 9, чтобы расчистить этот мусор.

Я поделюсь своим маленьким секретом, когда я сижу на группах, и кто-то говорит, я часто смотрю на людей, которые вокруг меня, я заглядываю в их глаза и смотрю на маленьких детей, которые находятся внутри них. Я смотрю на чистых маленьких идеальных созданий, которые находятся в них, и кем они являются на самом деле. Они на самом деле находятся там. Меня не интересует, что вы сделали в своем употреблении или в своей трезвости. Бога тоже это не интересует. Вы прощены! А теперь, что вы будете с этим делать? Перед вами 12 Шагов духовного исцеления, 12 традиций, 12 концепций служения, огромное количество печатного и аудио материала. Все это дано вам для возвращения к себе, к своему Богу и своим людям. Все это дано вам, чтобы вы протянули руку другому алкоголику и передали то, что было дано вам.

Спасибо!

2 и 3 Шаги(начало)

(Говорит Марк Х.)

Добрый вечер всем, меня зовут Марк, и я – алкоголик!

На сегодняшнем собрании мы будем говорить о 2 Шаге, о решении той проблемы, которую мы обрисовали в 1 Шаге.

Мне всегда становится немного смешно, когда мы, алкоголики, начинаем дискуссировать по поводу Бога. Раньше мы шли по жизни, а некоторые продолжают это делать и сейчас, с мыслью, что мы на самом верху. Мы, может, и не называли себя богами, но вели себя так, как будто мы – последняя инстанция.

Однажды мы спросили Томаса Мертона о Боге, и он сказал такие слова, с которыми я полностью согласен: «Когда дело касается разговора о Боге, то тишина будет говорить громче любых слов».

То, что мы попытаемся сделать – это попробовать описать словами Того, Кого не возможно описать. Я буду много раз повторять за этот уик-энд, что я не понимаю Бога. Я знаю Бога, но я не понимаю Его. Бог намного больше, объемней и глобальнее, чем что-либо из того, что мой скромный мозг может осознать.

Когда я пришел в АА, у меня было много разных мыслей о Боге, я посещал разные церкви, какое-то время у меня было свое мнение об этом. Я прошел войну во Вьетнаме, и это тоже отложило отпечаток на мое представление о Боге. Я окунулся в алкоголизм, и эта болезнь также повлияла на мои мысли о Боге. Иногда я ловил себя на том, что общаюсь с Богом, хотя был уверен в то время, что я не верю в Бога. У меня было много разных точек зрения относительно Бога.

В главе «К агностикам» 6 или 7 раз говорится о предубеждениях относительно Бога. Слово предубеждение означает готовое мнение о вопросе. В этой главе говорится, что мы должны отложить в сторону все свои старые представления о Боге, потому что если у вас есть готовое мнение, вы больше не сможете услышать ничего нового. Поэтому мы предлагаем вам на время этого собрания отложить в сторону свои старые представления и попытаться послушать то, о чем мы говорим, не пропуская все это через призму вашего мнения.

Это сложно сделать, поэтому я предлагаю помолиться.

«Боже, помоги нам отложить в сторону все, что мы думаем, знаем о себе, о Большой книге, об алкоголизме, о Шагах, о духовных терминах и особенно о Тебе, Боже. Боже, мы просим тебя, чтобы ты открыл наши сердца для нового опыта. Мы просим Тебя, покажи нам правду! Аминь».

Когда вы подходите ко 2 Шагу, то понимаете, что вам нужна Сила.

Стр. 44: «Основная цель этой книги – помочь вам найти Силу, более могущественную, чем что-либо, чем вы обладаете, которая решит все ваши проблемы».

И вам нужно понять одно. Орган, который привел вас в АА – наш мозг – это не орган, в котором вы найдете решение. Вы понимаете, что я имею в виду? Ваш мозг привел вас в АА, но вы не найдете в нем ответа на свой алкоголизм и ответа на свое духовное заболевание и на свою жизнь в целом.

Когда я был первые 10 лет в АА, я воздвиг свой мозг в ранг божества и даже не знал об этом. Это было действительно так, но я спал духовно, чтобы увидеть это. Как спал до этого много лет, когда я был ведомый разными формами страха, самообмана, своекорыстия и жалости к себе. Я думал, что я свободен, я думал, что имею выбор. Но вы не имеете выбора в своей жизни, если вы спите. Вами владеет ваш разум, полностью заполненный мыслями о себе. Мы ощущаем себя выше, лучше, быстрее. Такие настоящие маленькие боги. В Библии есть идея о том, чтобы люди не воздвигали себе божеств-истуканов. Но я воздвиг себе божество, и этим божеством был мой разум. Я поклонялся ему и всячески ублажал его.

Вы подходите ко 2 Шагу, к идее, что вам нужна Сила. И книга умоляет, действительно умоляет вас: «Пожалуйста, отложите в сторону все свои представления и убеждения относительно Бога!»

Черри Карпентер говорил о наших старых представлениях и убеждениях в интересной манере. Мне очень это нравится.

Он говорил, что наши убеждения, как корни дерева нашей жизни. И если посмотреть на дерево в целом со стороны, то можно честно решить, пришло ли время избавляться от них или нет. Эй, парни, посмотрите на дерево своей жизни, какие оно приносит плоды, дает ли приятную тень в жаркие дни, или единственное к чему оно годно, так это к тому, чтобы повеситься на одной из его ветвей?

Мы попали в такую ситуацию, когда нам жизненно важно отложить старые представления в сторону, потому что они практически убили нас и разрушили наши жизни до основания! Нам жизненно необходим открытый разум для нового опыта познания Бога. И вам не нужно понимать Бога.

Сейчас я объясню, почему я так говорю. В 1997-98 годах я практиковал медитацию, которую называл «свободная езда». Я садился в машину и просто ехал. Во время одной из таких поездок ко мне в голову пришли слова: «Почему ты постоянно говоришь людям, что понимаешь меня? Ты кем себя возомнил?!» Ха-ха-ха. И это не были слова, которые Марк, то есть я, где-то прочитал или услышал. Это были слова, которые появились в моей голове и не связывались ни с каким из событий, мыслей или обстоятельств моей жизни. После этого я стал говорить, что я не понимаю Бога. У меня был опыт познания Бога, у меня были невероятные ощущения внутри меня. Я переживал то, что даже нельзя облечь в слова. Но я не понимаю Бога. Он слишком велик для моего маленького мозга.

Давайте посмотрим на все это в свете 2 Шага. Что происходит с вашим пониманием 2 Шага, когда проходит несколько лет со дня вашей последней выпивки. Когда у вас уже был опыт познания всепоглощающей Божьей любви, когда у вас на глаза наворачивались слезы счастья, как у маленького ребенка. Если у вас уже был такой опыт, чем для вас становится 2 Шаг?

2 Шаг должен постоянно присутствовать в моем сознании: «Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие». Зачем же нам постоянно нужно присутствие идеи 2 Шага? Это нужно, потому что мое тело не будет сытым едой, которую я ел неделю назад, мне нужно постоянно есть, поддерживать свое тело в хорошем физическом состоянии. Точно так же духовный опыт и духовные переживания, которые были у меня на протяжении моей трезвости, не дадут мне хорошее духовное состояние сегодня. Для того чтобы сегодня чувствовать себя хорошо, мне нужно сегодня присутствие Бога в моей жизни, мне нужно сегодня обретать новый опыт в познании Бога.

Именно эта идея постоянного обновления взаимоотношений с Богом и является тем, на что я обращаю внимание при работе по 2 Шагу. У меня есть знакомый, его зовут Джо, и у него есть несколько духовных переживаний, схожих с моими. Он сказал: «Ты знаешь, Марк, я действительно не знал Бога все эти предыдущие годы, я говорю об этом так, потому что сейчас я знаю Бога. Понимаешь, то, чего я достиг в своей жизни собственными силами, сейчас не имеет цены для меня. Я зарабатывал деньги, у меня был большой дом, дорогая машина и еще куча всякого хлама, который можно купить за деньги. Я был единственной силой в моей жизни и уповал только на себя! На сегодняшний день все то, чего я хочу в своей жизни, я не могу получить за счет своей силы. Я хочу быть способным любить, я хочу быть свободным от осуждения, я хочу служить моим братьям и сестрам, которые страдают от алкоголизма, я хочу иметь терпение к людям, которые еще не проснулись духовно и блуждают во сне. И у меня абсолютно нет Силы обрести что-либо из всего этого самостоятельно, опираясь на собственные силы! Я не могу этого сделать, потому что мой эгоизм является точной противоположностью тому, что для меня важно сегодня!»

У меня похожий опыт. Первые 10 лет трезвости мой мозг был моей высшей силой. Я уповал на свой разум и даже не знал об этом. Понимаете, одним из моих самых больших заблуждений было то, что я думал, что верю в Бога. Вы понимаете, о чем я? Когда я говорил вам, что верю в Бога, я действительно так думал! Но если вы хотите посмотреть, в каких вы взаимоотношениях с Богом, вернитесь к вопросу, который задавал Дэйв. Как давно вы идете к Богу и сколько времени в течение дня проводите с Богом? Я уже говорил: если вы хотите посмотреть на то, во что вы верите, посмотрите на то, что вы делаете. И на протяжении первых 10 лет трезвости ответ на этот вопрос был: «Очень немного времени». Никаких попыток делать медитацию, молитва на бегу и т.д. И в то же время на собраниях я говорил, что Бог – это центральная часть моей жизни. Я врал вам из-за того, что сам не знал правды. Приведу пример, его поймут те, у кого есть дети. Если бы вы проводили столько же времени со своими детьми, сколько вы проводите с Богом, что они бы сказали? Ау, родители, вы где?

Вот такой мой опыт. Я не пью уже больше 20 лет, а где я находился после первых 10? Я скажу вам, где. Я стоял на черте. Еще немного – и я бы совершил самоубийство. Периодически на группах мы слышим про две смерти, которые должен пережить алкоголик. Первая смерть – в результате безудержного пьянства, чтобы он мог приползти на группу АА, вторая смерть – это отказ от своего эгоизма, отказ от самого себя. И перед тем как мы делаем 3 Шаг, в книге написано, что Бог делает это возможным.

Но что же мне нужно сделать, чтобы это произошло, и мое эго перестало меня убивать. Я знаю только один путь: Шаги с 4 по 9, с 4 по 9, с 4 по 9, и затем постоянное применение 10, 11 и 12 Шагов.

Когда я сидел в комнате психиатрической больницы, я сказал себе: «С этого дня я начну делать абсолютно все, что мне скажут. Если раньше я всегда действовал по схеме: я слышу вас – я думаю – я делаю так, как считаю нужным, то теперь я буду действовать по схеме: я слышу вас – я делаю то, что вы мне говорите». Впервые в жизни я решил вычеркнуть себя из своей жизни. И причиной такого решения было следующее: мне было 44 года, и я был в таком ужасном психическом и духовном состоянии, в каком не был ни разу в своей жизни. На тот момент за моими плечами было 20 лет пьянства и 10 лет трезвости, а чувствовал я себя так плохо, что даже не могу этого описать. И я понял, что то, чего я еще не делал – это не ставил Бога на первое место в жизни и не подчинил свою жизнь этой простой программе действий.

Я продолжаю это делать по сегодняшний день, и те изменения, которые произошли в моей жизни, просто невероятные. Это диаметрально противоположный образ жизни. Если вы будете чувствовать дискомфорт во время или после нашего семинара из-за всего того, что мы вам говорим, то у вас есть шанс, что ваша жизнь изменится.

Я верю, что каждый алкоголик и наркоман, которых я встречал, имеет невероятно большой уровень духовной жажды, какой нет у большинства обычных людей. И мой опыт говорит, что если вы не удовлетворите сначала этот зов внутри вас, то вы никогда в жизни не сможете быть счастливыми настолько, насколько вы этого хотите. Не имеет значения, сколько денег у вас на банковском счету, сколько машин, домов, мужчин, женщин или чего-то более экзотического есть в вашей жизни. Если вы такой же, как и все алкоголики, которых я встречал в своей жизни, – Бог должен быть важнее всего, и только после Бога может быть все остальное!

Доктора Боба спрашивали, что имеют в виду, когда говорят: «Вначале – самое главное!» И он всегда говорил: «Прежде всего, ищите Царствие Божье!» Это тот смысл, который вкладывали основатели АА, а не тот, который принесла психология.

Ко мне это понимание пришло после 10 лет мучений в трезвости. После всей этой боли я был готов сказать: «Боже, моя жизнь больше не мое дело. Я пытался, я делал все, что в моих силах, и что я имею сейчас? Я нахожусь в психиатрическом отделении, хотя я даже не пьян. Я сдаюсь. Я проиграл. Я пойду в любое место, куда Ты меня отправишь. Я буду делать то, что Ты мне скажешь. Я буду жить так, как Ты решишь. Я сдаюсь!».

Решение 3 Шага стало частью моей жизни в 10 лет трезвости, и после этого я начал делать все, что от меня требовалось, с небывалым доселе рвением. Но почему я начал все это делать? Потому что та трезвая жизнь, которая у меня была, принесла мне больше боли, чем та, когда я пил и принимал наркотики. Больше не было причин!

Есть ли в этой комнате люди, которые решили делать Программу полностью, потому что им вдруг неожиданно захотелось найти Бога? (*ха-ха-ха*)

Мы приходим к этому, потому что мы перепробовали ВСЕ, что можно, до этого! Мы пробовали только ходить на группы, мы пробовали немножко покопаться в себе и называли это 4 Шагом, мы пытались хаотично возмещать ущерб. Мы пробовали это, мы метались между религией и психологией. Мы перепробовали все, до тех пор пока не вспомнили о том чудаке на группе, который постоянно говорит одно и то же: «Большая книга, спонсор, Шаги. Большая книга, спонсор, Шаги». Перепробовав все, мы невзначай подходим к нему и как бы интересуемся, о чем он там говорит. Мы не просим, чтобы он помог нам сделать Шаги, нет, это слишком радикально, так – интересуемся. И в конце концов, когда уровень боли достигает предела, мы переступаем наш эгоизм и просим о помощи и начинаем делать Шаги. О, по вашей реакции я вижу, что большинство в этой комнате именно так и начинали!

Что ж, давайте вернемся ко 2 Шагу. Если вы пойдете к океану, перед вами будет простираться огромное количество воды, и перед вами будет стоять выбор: либо стоять на линии прибоя, в одном шаге от океана, так никогда в жизни и не сделав этот шаг вперед, либо зайти в воду по щиколотки, по колени, по пояс, либо вы нырнете с головой! Любовь Бога к вам безмерна! Он любит вас! Если я не делаю никаких шагов в поиске Бога, то Его любовь не становится меньше. Просто я знаю Его меньше. Он любит меня так сильно, что дал мне право выбирать, насколько я хочу приблизиться к Нему. В «Истории Билла» написано: «На мгновение мне понадобился Бог, и я захотел ощутить Его. Во мне было смиренное желание, чтобы Бог был со мной, – и Он пришел ко мне. Но вскоре ощущение Его присутствия было стерто мирским озлоблением, прежде всего, во мне самом. Так было все время с тех пор. Каким слепым я был!»

И мой опыт отношений с Богом проходит через действия, изложенные в этих Шагах. Мои действия говорят очень ясно и четко: «Отец, я хочу знать Тебя! Боже, я хочу знать Тебя! И так снова и снова, Боже, я хочу знать Тебя!» Погружаясь вглубь этих шагов, я начинаю познавать Божью любовь, Божью благодать и Божье присутствие в моей жизни. Если говорить обо всем этом в свете 2 Шага и о том, что написано в главе «К агностикам», то там повторяется много раз, что нам нужно отложить в сторону свои старые представления о Боге и сказать самому себе: «Может быть, Бог настолько велик и Его так много, что я даже предположить не могу этого!» В книге написано, что если мы сможем сделать это, если мы отложим в сторону свои старые представления и откроемся Богу, то Он покажет через нас то, что Он может совершить. И первые 9 Шагов – это процесс, который направлен на то, чтобы я стал проводником или, если сказать словами одной известной молитвы, чтобы я стал каналом Божьей благодати.

И я абсолютно уверен, что у меня нет силы, чтобы проводить этот семинар сейчас и говорить вам эти слова сейчас! Бог дал мне эту силу, Бог работает через меня. Люди часто говорят мне, что я так классно выступал, и что они благодарны мне, но я им отвечаю: «Это не я, меня там вообще не было!» И это абсолютная правда, эти слова полностью отображают действительность моей жизни. У меня никогда нет страха перед началом проведения таких семинаров, потому что это не я буду тем спикером, который будет выступать. Вашим спикером является Бог, который постоянно направляет меня в том, что нужно сказать. Он говорит через меня о свой любви, своей заботе и о тех простых маленьких действиях, которые нужны, чтобы прийти к Нему. Он постоянно говорит о том барьере, который стоит между Ним и нами – о нашем эгоизме!

Слова молитвы 3 Шага говорят: «я мог бы помочь и помогу Божьей силой, Божьей любовью и Божьим путем в жизни!»

Идея 2 Шага, которая проходит через всю главу «К агностикам», о том, что мне нужно отложить в сторону все свои представления о Боге и предположить, что, возможно, Бог такой великий, такой всеобъемлющий, такой грандиозный, что я даже не могу себе этого представить! Передо мной лежит идея, что мне нужно всего лишь быть готовым поверить в это, и этого будет достаточно для начала! Дальше эта идея развивается до строк: «Является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?»

Я в точности знаю, что означает выбрать то, что алкоголь является всем! И я уверен, что вы тоже знаете это! И если вы, алкоголики, которые сидят сейчас в этой комнате, начнете отдавать Богу хотя бы половину внимания, настойчивости, сил и времени, которые вы отдавали выпивке, то есть большая вероятность, что очень скоро окружающие начнут говорить о вас, как о святом человеке!

Алкоголики – это самые умные из всех глупцов на планете! Как говорил Дэйв, когда нам говорят о выборе между неизбежной алкогольной смертью и жизнью на духовной основе, мы просим, чтобы нам дали время подумать! Я общался с огромным количеством алкоголиков на группах, в больницах, в дурдомах и тюрьмах. Я говорил об алкоголизме и решении, я рассказывал о Шагах. И подавляющее большинство алкоголиков, которым я это говорил, воспринимали необходимость жизни на духовной основе как: «Ну, вы знаете, слишком радикально, ведь на самом деле моя жизнь не так уж и плоха!» – хотя любой из тех, кто их знает, сказал бы, что их жизнь представляет хаос! В этом заключается иллюзия – система ошибочных знаний и представлений об окружающем мире, о себе, о Боге и о других людях. И, действительно, необходима благодать, чтобы внутри алкоголика родилось предположение: «А вдруг на самом деле существует другая жизнь!»

«Являет ли Бог всем или ничем?» – это выбор, который нужно сделать во 2 Шаге. И этот выбор необходимо сделать!

В конце главы «К агностикам» есть предложения, которые невероятно мощные для меня! Это просто потрясающе, когда ты трезвый много лет, вроде бы знаешь хорошо, что написано в этой книге, и вдруг на тебя обрушивается смысл каких-то предложений, и этот смысл буквально переворачивает тебя изнутри. Это просто невероятное обещание!

Стр. 55, § 2: «Похоже, что он не смог бы выпить, даже если бы захотел. Бог вернул ему здравомыслие».

Что же это, как не чудо исцеления? Вместе с тем, путь к этому чуду состоит из простых этапов – 12 Шагов. Обстоятельства – наше беспробудное пьянство – возбудили в нашем друге готовность (не желание – готовность) верить. Он смиренно препоручил себя создателю – и тут же все понял.

Как бы там ни было, нам всем Бог возвратил здравомыслие. К этому человеку откровение пришло внезапно. У других это был длительный процесс. Дальше написаны просто невероятные слова! «Но Он пришел ко всем из нас, кто честно искал Его».

Подумайте, как Бог любит вас, если все, что вы делаете в жизни, все ваши поступки и намерения говорят Богу, что Он вам не нужен. А Бог любит вас настолько, что оставляет вас в покое и дает вам это право. Но! Если вы честно ищете Бога, то вот что произойдет: «Когда мы приблизились к Нему, Он открылся нам!»

И сейчас в своей жизни, когда люди просят меня помочь им, то я иду туда, куда меня приглашают. Я иду только туда, куда меня приглашают, точно так же как и Бог, Он приходит только туда, куда Его зовут.

Есть одна маленькая история…

Для меня все сложнее и сложнее становится говорить о Боге, потому что, как говорил Дэйв, Бог – есть любовь, и Его сила – это любовь. Невозможно облечь в слова Его любовь, потому что у людей и слов таких нет, чтобы передать Божью любовь в полной мере.

Представьте, что вы рыбки в океане, мы с Дэйвом тоже рыбки. Вы плаваете в воде, и, представьте, что вода – это Бог. Так вот, мы с Дэйвом говорим вам: «Какая чудесная вода – теплая, прозрачная, блеск!» А вы никогда ничего не слышали ни о какой воде. И спрашиваете друг друга: «Вода? Какая вода? О чем они говорят? Нам нужно срочно найти немного воды, чтобы понять, о чем они говорят!» Так обстоит и с Богом. Бог ближе к вам, чем ваше дыхание. Вам не нужно никуда идти. Бог всегда был со мной, Он никогда не покидал меня даже в самые темные времена моего употребления. Просто все мои действия говорили, что Он мне не нужен. И Он настолько меня любит, что оставил меня в покое до тех пор, пока я сам не обратился к Нему.

Это то, о чем вся эта программа: «Когда я начал приближаться к Нему, Он открылся мне!» И мой опыт говорит, что Бог сам определит, как проявиться в моей жизни.

Раньше моей концепцией этого мира был я.

Не было авторитета или силы большей, чем я. И этот концепт практически убил меня. Факты моей жизни говорят, что он недействен.

Дэйв говорил о 4 измерении, и мы поговорим об этом еще на 10 Шаге. 4 измерение – это реальность. Это реальность! Духовное измерение такая же реальность, как все остальное в моей жизни сегодня. Это часть моей жизни. От всего сердца обращаюсь к вам: не упустите это! Не упустите шанс того, чтобы Бог стал частью вашей жизни!

Иногда я вынужден останавливаться, когда еду на машине. Я называю это нападением Божьей любви. Я съезжаю с дороги, потому что мое сердце выпрыгивает из груди от переполняющего чувства Божьей любви и благодати. Невозможно облечь эту любовь в слова, они никогда не смогут передать величие Божьей любви. Я начинаю рыдать от счастья. Эта любовь значительно больше, чем все остальное в этом мире.

И это причина, по которой мы с Дэйвом проводим такие семинары. Для меня это большая боль и мучение, когда я вижу трезвых алкоголиков, которые страдают от своей трезвости. Они находятся в тюрьме своего эгоизма, мучаются от своего духовного недуга. И я так хочу передать им, насколько их любят. Божья любовь в равной степени освещает всех в этой комнате. У Бога нет фаворитов. И вы можете получить эту любовь в той мере, в какой вы сами захотите. Вы можете чувствовать эту любовь с сегодняшнего дня и до дня, когда вы покинете свое тело. Вы можете ощутить, что все уже хорошо, несмотря на любое событие, которое может произойти в вашей жизни. Все уже хорошо! Вы можете начать любить, вы можете начать помогать, вы можете начать служить…

Я хочу, чтобы каждый из вас пережил опыт, когда ты рыдаешь от счастья, потому что все твое тело и душа наполнены любовью Отца, который создал тебя. Чтобы вы осознали, какая невероятная вещь под названием Жизнь! Какое счастье иметь возможность подойти к кому-нибудь и сказать: «Эй, ты спишь! Хочешь, наконец-то, первый раз в жизни проснуться по-настоящему? Ты хочешь проснуться и понять, что ты всю жизнь плавал в воде? Что Бог ближе, чем твое дыхание? Что тебе не нужно никуда ехать, ни в Нью-Йорк, ни в Техас, Бог уже здесь с тобой! Пробуждение часто сопровождается не очень приятными чувствами, но это начало нового дня».

Спасибо за внимание.

(Говорит Дэйв Ф.)

Спасибо, Марк!

Я люблю наблюдать за природой, люблю наблюдать за детьми. Очень! И я люблю наблюдать за людьми. Я – наблюдатель за людьми. Я смотрел на вас в этой комнате, пока Марк говорил. И если вы всматриваетесь в людей, вы видите маленьких детей, которые живут в них. И когда вы начинаете видеть этих детей, у вас появляется улыбка на губах.

Посмотрите на детей. Они любят безусловно. И эта любовь находится во всех из нас. «В глубине души мы обнаружили эту любовь. В конечном итоге только там и можно Его найти».

Когда алкоголики с помощью Бога писали эту книгу, а я не верю, что можно было написать все это без Божьего участия, они знали, что Бог ближе к нам, чем расстояние вздоха. И Марк прав, когда говорил, что вы были близки к Богу, когда пили, точно так же, как и сейчас, сидя в этой комнате, и не имеет значения, сколько лет вы трезвые, единственная разница в том, что, сидя сегодня на стуле, вы пробуждены к осознанию факта Божьего присутствия в вас. Бог всегда с нами, но наша проблема в том, что наш эгоизм так же всегда с нами. Поэтому не работает географический метод лечения, потому что, если мы поедем в дремучее село, чтобы бросить пить, наш эгоизм поедет с нами. Но если вы духовно пробуждены к осознанию присутствия Бога в вашей жизни, то куда бы вы ни поехали – Бог поедет с вами.

Я не считаю, что собрания АА – это то, от чего зависит моя трезвость. У меня был опыт, я месяц не ходил на группы. Не потому что я не хотел – я попал на армейские сборы, и там просто не было группы АА. Но я не забился с возгласами: «О боже, что же мне делать, что же мне делать! Я теперь точно сорвусь! Я не могу пойти на свою домашнюю группу, я не могу позвонить своему спонсору!» Нет! Я взял с собой Большую книгу, я взял 12на12. Мне понадобилось много времени, чтобы понять, что все наши группы и собрания находятся в печатном виде в нашей литературе. Наша литература – это вид собраний, который всегда можно положить в свою сумку. Вот вам преамбула, 12 шагов, 12 традиций, молитва о душевном покое и целое собрание спикерских выступлений. Это прекрасные собрания.

Но, самое важное, помнить слово Мы, о котором мы говорили. У меня есть Бог. Если у меня нет Мы – я и моя группа, у меня всегда есть Мы – я и Бог. Для меня это сердцевина 2 Шага.

На обложке книги «Анонимные Алкоголики» написано, что эта книга – наш Базовый текст. Книга «Анонимные Алкоголики» – это учебник. Учебник о том, как найти Силу, более могущественную, чем что-либо, чем мы обладаем, которая решит все наши проблемы.

И в книге четко написано, как найти эту Силу.

Есть 4 момента, необходимые для начала духовного роста:

1. Стр. 45, § 1: «Отказаться от предрассудков», буквально – «отложить в сторону свои старые представления».
2. Там же: «Выразить готовность поверить в Силу, более могущественную, чем что-либо, чем мы обладаем», в оригинале – «Выразить готовность поверить в Силу, большую, чем мы».
3. Стр. 45, § 2: «Для нас царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто настойчиво ищет», буквально – «для тех, кто честно ищет».
4. Стр. 46, § 1: «Спросите себя, что эти духовные термины значат для вас?»

Еще раз:

1. Отложить в сторону старые представления.
2. Выразить даже готовность поверить в Силу, большую, чем мы.
3. Честно искать Бога.
4. Спросить себя, что эти духовные термины значат для меня.

Стр. 46, § 1, краеугольным вопросом 2 Шага является: «Верю ли я сейчас или готов ли я поверить, что есть Сила, большая, чем я?»

Дальше написаны 3 преграды духовного роста, стр. 46, последний параграф: «…нам часто мешали упрямство, обидчивость и предрассудки, идущие вразрез со здравым смыслом».

В оригинале:

1. Упрямство.
2. Чувствительность – сверхреагирование.
3. Необоснованные предубеждения.

Стр. 49, § 3: «Если раньше кажущаяся бессмысленность существования их смущала и озадачивала, то теперь им стало ясно, почему их жизнь стала такой трудной. Отложив в сторону вопрос о выпивке, они расскажут вам, почему их жизнь была такой неудовлетворительной. Они рассказывают, как происходили изменения в их жизни. Когда сотни людей способны утверждать, что осознание присутствия Бога является самым важным фактом их жизни – это серьезная причина приобщиться к вере».

В этом параграфе изложены 4 момента, необходимые для обретения обещаний 2 Шага и длительной трезвости.

В Большой книге огромное количество обещаний. Однажды я сел за компьютер и начал их выписывать. И я остановился на цифре 225. Эта книга наполнена обещаниями, и сегодня я вижу их больше и больше. Чем больше я углубляюсь в изучение книги, тем больше обещаний я начинаю видеть в ней.

1. Оставить в стороне вопрос выпивки.

2. Рассказать, почему жизнь стала такой неудовлетворительной.

3. Делиться тем, какие изменения происходили с вами.

4. Делиться тем, почему на сегодняшний день присутствие Бога является самым важным фактом вашей жизни.

Мы говорим об этом постоянно на собраниях: мы делимся тем, как это было, что произошло, и как это происходит сейчас.

Давайте откроем книгу на стр. 28.

Вы бывали на собраниях АА, где кто-то рассказывал свою историю: «Я бухал, жрал какие-то таблетки, потом опять бухал, потом тюрьма, дурдом-дурдом-наркология-дурдом, бухал-бухал-бухал, потом я пришел в АА». И, бац, история закончилась. Человек говорит спасибо, и все. И что же я услышал? Давайте прочитаем, как в книге описываются спикерские выступления.

Стр. 28: «Каждый из них, рассказывая историю своей жизни своими словами и со своей точки зрения, описывает путь, приведший его к взаимоотношениям с Богом».

То есть я должен рассказать вам о том, как я пил, но ровно столько, чтобы вы увидели, что я – алкоголик. Затем я должен рассказать, как я пришел к взаимоотношениям с Богом. Когда я рассказывал свою историю на прошлом собрании, то она звучала, как обычно. Затем я всегда рассказываю, как благодаря предпринятым действиям, описанным в 12 Шагах, я пришел к взаимоотношениям с Богом, и о том, как это происходит в моей жизни сейчас. Когда вы так делаете, когда вы говорите половину времени о проблеме и половину о действенном решении этой проблемы – люди начинают открывать глаза на свое положение и на то, что нужно делать. Люди подходят к нам в перерыве и благодарят нас за выступление. Иногда слезы текут по нашим лицам во время выступлений, и, поверьте, если бы мы заранее знали, что мы заплачем перед сотней мужчин, у вас были бы другие спикеры. Я не Джонни-Голливуд, для которого главное – сделать шоу. Это не я, это Бог действует через меня. И когда люди видят себя в вашей истории, они так же могут прийти к убеждению, что ваше выздоровление поможет так же и им. Мы не плохие люди, которые хотят стать хорошими, мы больные люди, которые хотят выздороветь.

Марк говорил о выборе, который мы делаем во 2 Шаге: «Является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет?»

Ученик пришел к великому мастеру. Он очень хотел учиться именно у него, потому что он был величайшим учителем из ныне живущих. Ученик сказал мастеру: «Я учился все эти годы, я развивал свои навыки, я знаю это и то, и еще вот это! Я хочу учиться у тебя, чтобы достичь вершины мастерства! Я…» Но мастер оборвал его и сказал: «Стоп! Подожди, давай выпьем чаю.

Возьми чашки и чайник. Наливай воду в чашку до тех пор, пока я не скажу тебе остановиться». Ученик начал наполнять чашку, и вот уже середина, три четверти, почти полная, вровень с краями, и вода начала переливаться через края на стол, затем со стола на пол. Мастер сказал: «Стоп! Ты, как эта чашка! Ты наполнен до края! Твои знания переливаются и вытекают! Я не смогу тебя ничему научить, пока ты не выльешь всю воду и не станешь готовым к тому, чтобы я наполнил тебя!»

Поэтому, когда вы набираетесь знаний, опыта и информации, вы становитесь наполненными до отказа, и вам некуда больше принимать новый опыт. Когда настает время писать новую инвентаризацию, ваш эгоизм уже восстановился и заполнил вас снова.

Этот выбор во 2 Шаге, о котором говорил Марк, дает возможность вернуться к основе 1 Шага, к готовности. Вы должны стать готовы пройти этот процесс. Эти Шаги. Вы должны быть готовы к действиям, потому что просто знания ничего вам не дадут. Я могу передать вам все свои знания, вы возьмете этот компакт-диск домой и начнете его слушать. Но если вы не начнете действовать, исходя из того, что написано в Синей книге, вы превратитесь в тех людей, которые знают книгу наизусть, но постоянно находятся в жалости к себе, постоянно находятся в боли, периодически срываются и умирают от алкоголизма. Можно умереть, зная выход, но так и не воспользовавшись им.

Прежде всего, вы должны признать – и это начало пути. Признание идет вначале этого процесса. Вы должны признать, затем вы должны начать действовать. Затем придет душевный покой и мир в сердце. И это должно происходить в такой последовательности: вы должны «признать, что вы бессильны перед алкоголем», вы должны проникнуться безнадежностью и ужасом своей ситуации. Затем вы должны предпринять действия.

Я предлагаю всем вам подумать сегодня вечером о выборе, о котором говорится в Синей книге: «Являет ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет?».

Является ли Бог ВСЕМ? В англ. языке слово «everything» буквально переводится как каждая вещь, то есть все, что меня окружает, является частью Бога. И если Бог является всем, то вам нужно отдать Богу все! Не оставить себе ничего, абсолютно ничего.

Вы можете сделать одно упражнение.

Когда вы будете делать медитацию сегодня вечером или завтра утром, напишите на листочке бумаги все, что вас беспокоит на сегодняшний день: карьера, работа, брак, отношения, денежные вопросы, сексуальная жизнь, духовная жизнь – напишите все те аспекты вашей жизни, которые вы не хотите или не готовы отдать Богу полностью. Абсолютно и до конца. Напишите все это на бумаге и посмотрите на свое неверие, на свой агностицизм.

Для всех нас, когда мы пришли в АА и узнали, что Бог может помочь нам протрезветь, было все, что мы от Него хотели. Это все, что я хотел, просто дай мне трезвость. И знаете, мы получаем ее, мы получаем трезвость. Но когда вы получили трезвость, разве вам стало этого достаточно, разве вы не захотели большего?

Посмотрите на свой список: на работу, которую вы боитесь отдать Богу, на взаимоотношения, на деньги. «Я препоручил Богу свою трезвость и свою духовную жизнь, но это МОЯ работа и МОИ отношения!» Какая причина в том, что вы вцепились в это мертвой хваткой и не хотите отдать это в руки Бога?

Вы потеряете все, что не отдали Богу! И мы поговорим об этом детальнее дальше.

Мы говорим о том, что может заставить вас, парни, чувствовать себя некомфортно. Это не игры – это вопрос жизни и смерти. И когда я работаю с новичками, я пытаюсь донести им это – мы говорим здесь о жизни и смерти. О вашей жизни и о вашей смерти.

Мы начали открывать коробки и тайники, находящиеся глубоко внутри вас. Мы затронули то, что вы, наверное, не хотели бы слышать. Так что не удивляйтесь, если сегодня вам будут сниться сны об употреблении. Не удивляйтесь, если вы кого-нибудь прибьете во сне. Я серьезно, не смейтесь. Все это будет говорить о том, что мы действительно задели вас за самые глубины того, что прячется внутри.

Помните, что Бог является вашей опорой и защитой… Не мы… Бог… Нам жизненно необходимо поддерживать связь с Богом. Бог может нас спасти и защитить. Не имеет значения, где вы находитесь: в своей машине, на работе, на пляже или в своей кровати… Бог с вами… Где бы вы не были, Бог всегда с вами… Бог глубоко внутри каждого из нас…

Мы заканчиваем на сегодня… Завтра мы продолжим говорить о 2 и 3 Шагах, но попробуйте сделать упражнение, которое мы вам предлагаем.

Я хотел бы закрыть наше собрание такой молитвой:

«Великий Господь, мы благодарны Тебе за то благословение, которое Ты послал, и за то, что Ты помог нам собраться для того, чтобы мы могли лучше познать Тебя. Боже, мы просим Тебя, спаси и сохрани нас по пути домой сегодня. Боже, мы просим Тебя, будь с нами, будь частью нас, очисти наши сердца от злобы и страха. Дай нам мужество вернуться завтра на этот семинар, чтобы мы могли лучше познать Тебя и впустить Тебя в наши жизни. Аминь».

(*Прим. пер.* – вместе с этим диском будут распространяться печатные материалы, которые использовались во время этого семинара, поэтому вы можете прочитать упражнения, которые предлагают эти парни, и начать использовать их в своей жизни.)

Упражнение по 2 Шагу

Это упражнение является специфическим Духовным упражнением для членов Анонимных Алкоголиков, которые заинтересованы в достижении нового уровня в 4-м измерении бытия. Весь смысл этого упражнения состоит в получении нового опыта и открытии для себя того, что блокирует нас от Бога. В этом упражнении мы будем выявлять сферы нашей жизни, где наше эго все еще пытается контролировать нас через своеволие, предвзятость и заблуждения. Это упражнение должно дать каждому из нас инструменты и направление, как вернуться на духовный путь выздоровления. Оно предназначено для того, чтобы провести нас через те сферы нашей жизни, которые нуждаются в немедленном внимании, любви и заботе Бога. Это упражнение дает нам возможность сделать наши молитвы более направленными, дает нам видение той жизни, к которой мы должны двигаться.

В Большой книге (52:1) дано предложение 2 Шага: «Когда мы стали алкоголиками, сломленными кризисом, в который сами себя завлекли, мы уже не могли больше откладывать решение этого вопроса или увиливать от него. Нам пришлось бесстрашно ответить на вопросы: Является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?»

Большинство из нас сказали умом: «Бог есть все», и мы перешли к 3 Шагу. Но для настоящих алкоголиков это решение должно быть принято «в глубине души», как новая жизненная концепция. Мы должны признать это в глубине души, на том же уровне, где нам в конце концов пришлось признать свое поражение перед алкоголем. Для настоящих алкоголиков самая длинная дистанция в мире – это расстояние от головы к сердцу. И просто умственного решения недостаточно для таких людей, как мы. Мы должны признать эту концепцию, этот факт на самом глубинном уровне нашей души, для того чтобы у нас появился тот уровень смирения, которого достаточно, чтобы у нас появился душевный покой, и мы могли жить счастливой, полезной жизнью.

Поскольку большинство из нас не обратили должного внимания на предложение 2 Шага, то мы так же подошли к 3 Шагу только на уровне нашего мышления. Таким образом, мы на уровне мышления делаем 3 Шаг. Как правило, и только по отношению к нашей выпивке, мы согласны в наших умах принять идею, чтобы у нас появился новый директор, и чтобы Бог говорил нам, что мы должны делать. Мы согласны стать исполнителями Божьей воли и позволить Ему дать нам новое направление в жизни. И, наконец, мы согласны, что Бог будет нашим новым Отцом, и Он даст нам все, что нам нужно, если «мы не будем отдаляться от Него и будем выполнять Его волю». Как хороший отец Бог будет любить нас безусловно, Он даст нам все то, что нам нужно, и, если мы будем сходить с правильного пути, Он будет нежно возвращать нас обратно в нужное русло.

Таким образом, относительно нашей выпивки наши жизни в АА могут показаться управляемыми какое-то время. Мы сдались! Мы подняли руки и признали поражение, перестали управлять этим шоу. Но очень быстро эти же алкоголики, которые сейчас трезвые, но которые приняли 2 и 3 Шаги только в своем уме, не могут понять, почему они постоянно испытывают большие трудности в других областях своей жизни. Их жизнь в АА кажется нормальной, но вся остальная жизнь начинает давать сбой. Он знает, что что-то пропустил, но он не может понять что. Он не может понять почему.

Ответ для настоящих алкоголиков прост. Так происходит потому, что мы упустили два важных момента.

Во-первых, у нас есть только признание в нашем сознании, и, во-вторых, мы оставили наше Эго бесконтрольным, и со временем оно восстановилось.

Давайте рассмотрим каждый пункт в отдельности.

Во-первых, в Большой книге нам говорят, где находится проблема настоящих алкоголиков (22:02): «...основная проблема находится в мышлении алкоголика *(прим. пер.* – в русском переводе, в психике)». Таким образом, признание капитуляции только на уровне мышления не работает, потому что, как алкоголики, мы мастера заблуждения и самообмана.

Большая книга говорит (25:2): «через какое-то время люди (то есть алкоголики) уже не могут сказать, что истинно, а что ложно...» Как алкоголики, мы лжем лучше, чем кто-либо еще, и, к сожалению, мы верим в наше собственное вранье!

Во-вторых, в книгах об истории АА говорится об опасности алкогольного Эго, и как оно восстанавливается, если за ним не наблюдать. Давайте посмотрим, что д-р Гарри Тьебо, один из основателей АА, говорил по этому поводу. Доктор Тьебо пишет («АА взрослеет», 311:2): «Для так называемого типичного алкоголика характерно присутствие нарциссически эгоцентричного ядра, где доминирует чувство собственного всемогущества и намерение любой ценой сохранить свою внутреннюю неприкосновенность. Эти качества встречаются и при других расстройствах, но у подавляющего большинства алкоголиков они присутствуют почти в чистом виде. Как отметил недавно д-р Силлман, на основании результатов наблюдения за целым рядом пациентов ему не удалось определить общую структуру характера у «проблемных» алкоголиков, стремящихся уйти от эмоционального стресса, поэтому он использовал такие определения, как «непримиримая индивидуальность» и «претенциозность», в качестве наиболее подходящих для комплексного описания ряда качеств, присущих таким алкоголикам. Мне кажется это очень точным определением. Алкоголик в душе не выносит никакого контроля со стороны людей или Бога. Он, алкоголик, сам является хозяином своей судьбы и должен оставаться им впредь. Он будет отстаивать эту точку зрения во что бы то ни стало».

«АА взрослеет» (313:2): «Духовное пробуждение начинается тогда, когда человек перестает надеяться на собственное всемогущество. Непокорная личность отказывается от вызывающего поведения и принимает помощь, руководство и контроль со стороны. И по мере того как человек освобождается от негативного и агрессивного отношения к себе и к жизни, он переполняется такими чрезвычайно позитивными чувствами, как любовь, дружелюбие, умиротворенность и глубокое удовлетворение, что является полной противоположностью прежнему беспокойству и раздражительности...»

«АА взрослеет» (317:0): «Все члены товарищества Анонимных Алкоголиков, которым удается сохранять трезвость, рано или поздно претерпевают такие же личностные изменения. Им необходимо избавиться от нарциссизма, в противном случае программа Анонимных Алкоголиков будет действовать только в течение какого-то периода времени.

...Существует громадная разница между подлинным эмоциональным религиозным чувством и нечетким, смутным, скептическим рассудочным верованием, которое многие люди принимают за религиозное чувство. Независимо от того, что именно вкладывает человек в понятие Высшей Силы, до тех пор пока он не начнет ощущать ее реальность и близость, его эгоцентричная натура будет снова выдвигаться на первый план с той же силой, и он снова начнет пить...»

Давайте перефразируем то, что сказал доктор Тьебо:

1. Если мы не примем по-настоящему 2 Шаг, если мы не примем его на «глубоком внутреннем уровне», то мы не сможем поддерживать «внутреннее чувство принятия» и «остаться трезвыми».

2. Мы должны отказаться от «опоры на свое всемогущество» через 3 Шаг и принять помощь, руководство и контроль со стороны. Мы должны «избавиться от нарциссизма, в противном случае программа Анонимных Алкоголиков будет действовать только в течение какого-то периода времени», потому что...

3. Наша «эгоцентричная натура будет снова выдвигаться на первый план с той же силой, и мы снова начнем пить...».

Итак, вернемся к нашему первоначальному вопросу. Почему наша жизнь вне АА такая беспорядочная?

Потому что наше алкогольное Эго было восстановлено! Помните, что мы уступили только перед нашей выпивкой и только в нашем сознании. Мы не уступили все, как требует этого 2 Шаг, мы не сделали это на уровне нашей внутренней сущности. Мы не признали, что наша жизнь вне АА является неуправляемой! Мы не признали поражение и бессилие в управлении остальной частью нашей жизни.

Если наш выбор во 2 Шаге звучит так: «Бог есть все», то мы должны отдать Богу все! Мы не можем просто отдать Ему аспекты нашей жизни, связанные только с выпивкой. Мы должны отдать Богу полный контроль над всей нашей жизнью через принятие новой концепции на самом глубоком уровне нашей души. И давайте не забывать, что мы приняли 3 Шаг, где мы предлагали себя Богу. Мы предложили себя Ему, чтобы Он «... создавал и творил со мной, как Тебе угодно...». Это означает, что Бог управляет этим шоу, всем шоу (*прим. пер.* – все спикеры-американцы постоянно говорили про управление Шоу, но в русском переводе это слово ни разу не упоминается. История об актере и представлении на стр.59. В оригинале используется слово шоу, то есть идет сравнение нашей жизни и того, как мы пытаемся ей рулить, и актера, который пытается контролировать шоу. Потом в 11 Шаге, в молитве в течение дня у нас перевод: «мы больше не мним себя центром Вселенной…», в оригинале – «мы больше не руководим этим шоу…»).

Мы не получаем право голоса. Как говорит Дон П.: «Твоя жизнь – не твое собачье дело». 3 Шаг говорит: «Приняли решение препоручить нашу волю (что я хочу) и нашу жизнь (все, связанное с нашими действиями и нашими жизнями) заботе Бога ...»

С этого момента «то, что я хочу, не имеет никакого значения». То, что имеет значение – это Божья воля для меня. Только она имеет значение. Вот почему мой спонсор заставил меня написать напоминание «то, что я хочу, не имеет никакого значения» повсюду, чтобы я мог видеть их постоянно и повторял это про себя.

ОК, теперь мы знаем, в чем проблема, и возникает вопрос, что я должен делать. Как раз об этом упражнение 2 Шага.

Во-первых, прежде чем писать, я предлагаю начать с молитвы и медитации. Я начал молиться и медитировать, потому что я испытал то, о чем говорит Большая книга – моя собственная предубежденность является одним из самых больших препятствий на пути истинного духовного прогресса. Поэтому, прежде чем начать любую инвентаризацию или работу по Шагам, постоянно держа в сердце мое бессилие, которое я принял в 1 Шаге, я всегда ищу Силу путем молитвы и медитации.

«Боже, я прошу Тебя быть со мной, чтобы вести и направлять меня в моем поиске Твоей воли и Твоей истины. Отец, пожалуйста, удали во мне то, что будет блокировать меня от Твоей истины. Отложи в сторону все мои предрассудки, знания и мнения о том, что я думаю, что знаю об этом процессе, об этом упражнении и моем духовном состоянии. Удали мой страх того, что я могу узнать о себе, Господь, и помоги мне осознать и принять Твою правду и Твою волю».

Итак, начнем.

Берем обычный тетрадный лист в клеточку и делим его на две колонки. И сделаем шапки, то есть подпишем эти колонки.

В верхней части первой колонки напишите такой вопрос: *Какие сферы жизни я не отдал, или я не готов отдать Богу?* Затем заполните в первой колонке все области вашей жизни, где это применимо.

Для этого я считаю полезным использовать упражнение «Торнадо», которое помогает мне увидеть эти области моей жизни.

Что такое упражнение «Торнадо», спросите вы. Оно происходит от Большой книги (80:1): «алкоголик бурей (*прим. пер.* – в англ. варианте, как торнадо) проносится через жизни других людей». Так что если я торнадо, то кто страдает в первую очередь? Человек, который находится ближе всего ко мне, то есть моя супруга. Затем мысленно я начинаю раздвигать круг и прохожу через всю мою жизнь. Кто получает удар дальше? Мои дети. А дальше? Мои братья и сестры, родители, друзья, сослуживцы, члены церкви, соседи и т.д. Раздвигайте этот круг дальше и задавайте эти вопросы. Они помогут вам определить ваши проблемные зоны контроля. Отдал ли я каждое из этих отношений и их результаты Богу? Или я все еще пытаюсь контролировать их? Когда я думаю об этих людях, волосы на моем затылке стоят дыбом, или я в мире? Эти люди беспокоят меня? В тягость ли они мне?

Затем я задаю следующие вопросы. В каких областях своей жизни я был несчастным, разочарованным, злобным, раздраженным или расстроенным в последнее время? Где я жаловался на жизнь? В каких областях моей жизни была настоящая драма в последнее время? В каких областях я не получал то, что я очень хотел получить? Например, моя работа, финансы, инвестиции, отношения, духовность, физическое состояние и т.д. Когда вы закончите, переходите ко второй колонке.

В верхней части второй колонки напишите следующее: *Почему я боюсь отдать эти сферы своей жизни Богу? Я боюсь:*

Во второй колонке мы пишем, почему мы боимся, мы перечисляем все наши страхи по отношению к областям нашей жизни (первая колонка), что мы не отдали Богу.

Теперь перед вами список ваших страхов (1, 2, 3 … n), затем переверните лист и напишите 1, 2, 3 … n – по количеству страхов.

Теперь у нас есть список страхов, мы можем вернуться к инструкции по страхам из Большой книги (67:1): «Мы просим Его [Бога] избавить нас от нашего страха и направить наше внимание на то, каким нам, согласно Его воле, надлежит быть…» Итак, следуя инструкциям, мы просим Бога избавить нас от каждого из этих страхов, которые мы только что перечислили.

Проблема с нами, алкоголиками, в том, что большинство из нас останавливается на этом. Мы упускаем из виду вторую половину задания по страхам, то есть « направить наше внимание на то, каким нам, согласно Его воле, надлежит быть». Мы, возможно, попросили Бога, чтобы Он избавил нас от страха, но мы не ищем направления, куда мы должны идти с Богом.

Поэтому мы должны подумать (*прим. пер.* – в англ., медитировать) о том, какими нам надлежит «быть». Обратите внимание, здесь не говорится «делать», здесь говорится «быть». Существует огромная разница между двумя понятиями («бытие», то есть существование, и «делать», то есть действие), и лучшая аналогия, которую я знаю, – это «путешествие».

Перед тем как отправиться в путешествие, вы должны знать, откуда мы начинаем (первая колонка), потом вы должны определиться, куда вы хотите идти (какими нам, согласно Его воле, надлежит быть), и только тогда вы сможете избрать путь, чтобы добраться туда.

То же самое, когда мы имеем дело с нашим Эго: мы должны знать, где наше Эго, и как оно проявляется (это наша отправная точка). Тогда мы поймем, куда мы действительно должны идти (какими нам, согласно Его воле, надлежит быть), и только тогда мы сможем придумать план действий относительно того, как добраться от точки А – нашего Эго к точке Б – какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. Помните инструкции, которые даны в 10 Шаге (82:3): «Каждый день – это день, когда мы должны вносить во все наши действия визуализацию Божьей воли... Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)» (*прим. пер.* – перевод, более близкий к оригиналу). Когда мы увидим то, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть, мы пишем это рядом с номером страха, которому он соответствует.

Когда мы заполним наши листки, то это должно выглядеть примерно следующим образом:

Какие сферы жизни я не отдал, или я не готов отдать Богу?	*Почему я боюсь отдать эти сферы своей жизни Богу? Я боюсь:*	*Какими нам, согласно Его воле, надлежит быть*
Карьера, работа	1. не получить то, что хочу 2. не иметь достаточно денег	1.Быть благодарным за то, что у меня есть, быть терпеливым и наполненным верой 2. Доверять Богу, быть наполненным верой, быть благодарным
Здоровье, внешность	3. плохо выглядеть 4. чувствовать себя плохо / болезненно	3. Быть смиренным, добродетельным, уверенным в себе 4. Быть мужественным, терпимым, доверять Богу
Брак, отношения	5. не получать то, что хочу 6. отношения распадутся 7. быть нелюбимым 8. довериться	5. Быть смиренным, наполненным верой, терпеливым, доверять Богу 6. Быть уступчивым, терпеливым, любящим, наполненным верой, смиренным, часто молиться об отношениях 7. Быть любящим, открытым для партнера, проявлять любовь, доверять Богу 8. Быть мужественным, сильным, верить и доверять Богу
Финансы	9. не смогу содержать семью 10. нехватки денег	9.Быть наполненным верой, смиренным, честным, смотреть, как я могу использовать то, что имею, с большей пользой, доверять Богу 10. Доверять Богу, быть наполненным верой, быть благодарным
Хобби	11. не получить то, что хочу	11. Быть смиренным, наполненным верой, терпеливым, доверять Богу
Сексуальная жизнь	12. недостаточно секса 13. довериться	12. Быть целомудренным, терпеливым, любящим, доверять другим 13. Быть целомудренным, мужественным, сильным, верить и доверять Богу
Духовная жизнь	14. собьюсь с пути 15. доверять Богу	14. Быть терпеливым, любящим, идти на уступки и компромиссы, не ворчать, много молиться об этом, доверять Богу 15.Быть мужественным, идти на уступки и компромиссы, не ворчать, много молиться об этом, доверять Богу

Итак, теперь у нас есть листик бумаги со списком того, что отравляет нашу жизнь и закрывает нас от счастья, радости и свободы! Что же нам делать с этим?

Для начала в нашей утренней медитации, как это говорится в Большой книге (82:1), «продолжайте наблюдать...». Таким образом, мы добавляем этот список в наши утренние молитвы, также мы носим его с собой в течение ближайших двух недель. Отныне, каждый раз, когда мы чувствуем, что мы не в духе, мы останавливаемся (делаем паузу) и смотрим в наш список. Так как мы сделали всю работу по инвентаризации, этот список позволяет вернуться обратно в струю намного проще и быстрее. Давайте посмотрим на примере.

Например, мы только что узнали, что не получили повышение по работе, на которое очень рассчитывали. Мы понимаем, что мы возмущены, и что внутри разорвалась бомба злобы, обиды и возмущения. Но что мы можем сделать для того, чтобы наши чувства вернулись в норму? Ах да, мы вспомнили про этот проклятый, дурацкий список, который мы таскали с собой в течение прошлой недели. Таким образом, мы....

Определите проблемную область жизни. У нас проблемы с… (первая колонка)? [карьера, работа, финансы]

Какой страх или страхи включил ваш Эгоизм (вторая колонка)? [1,2 и 9]

Теперь, когда мы знаем проблему, мы принимаем меры. Мы молимся и просим Бога, чтобы Он забрал этот страх или страхи, которые охватили нас. «Боже, пожалуйста, помоги мне! Отец, у меня здесь неприятности, и в таком состоянии я не могу быть полезным для Тебя или тех, кто вокруг меня. Господи, избавь меня от гнева и страха не получить то, что хочу, не иметь достаточно денег, чтобы содержать семью. Аминь».

Затем мы переворачиваем лист и снова молимся. На этот раз мы молимся о даровании нам знания о том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. А мы уже написали это. «Боже, пожалуйста, помоги мне! Господи, удали мой гнев и страх. Замени их на *Благодарность* за то, что у меня есть, на *Терпение*, ибо я знаю, что у Тебя есть план для моей жизни, на *Веру* в то, что Ты меня любишь и хочешь для меня самого лучшего, на *Доверие* к Тебе, потому что Ты всегда даешь мне все, что нужно, если я держусь рядом с Тобой и выполняю Твою волю. Помоги мне быть *Честным* с моей семьей и рассказать им о том, что произошло сегодня, чтобы, как *Любящая семья*, мы смогли помочь друг другу пройти через этот кризис вместе, и, наконец, Отец, помоги мне увидеть, как я могу использовать то, что Ты мне послал, с большей пользой в моей жизни. Аминь».

После этого мы задаем себе вопрос. Как конкретно я могу быть терпеливым, благодарным, честным, любящим, верующим и доверяющим Богу, благодарным прямо *здесь и сейчас.*

Наконец-то мы добрались до действий, и мы направляем наше внимание на действия, которые нужно сделать, чтобы эти качества стали реальностью. Именно через эти действия мы понимаем, что вернулись в «сияние Духа», мы снова на правильном пути.

Это работает – действительно работает!

2 и 3 Шаги (продолжение)

(Говорит Дэйв Ф.)

Давайте сделаем минутку молчания, и Марк произнесет молитву.

(Говорит Марк Х.)

«Великий Отец, спасибо Тебе за то, что Ты собрал нас всех сегодня! Спасибо, что Ты объединил нас в сообщество любви, понимания и смирения! Мы приходим к Тебе и просим Тебя, чтобы Ты показал нам нашу духовную сущность, то, что мы духовные существа с телесным обликом. Помоги нам духовно пробудиться и принять Тебя, Господи! Дай нам смирение и мудрость познавать то, о чем мы говорили вчера! Мы были бессильны, как говорится в 1 Шаге, и имели жизненную необходимость в Силе, большей, чем мы, о которой говорит 2 Шаг. Помоги нам принять и пропустить через себя, Отец, идею того, что настоящее решение находится в Тебе, и только Ты являешься ответом на наш алкоголизм и на все остальные сферы нашей жизни. Боже, дай нам духовную Силу и смирение принять и ответить на основополагающий вопрос новой жизни: Являешься ли Ты всем для нас или нет? Помоги нам увидеть и отдать Тебе те сферы нашей жизни, которые мы все еще пытаемся контролировать!

Великий Боже, мы просим Твоего благословения на наше общение! Господи, прими нас в свои руки и защити нас от зла и боли. Аминь!»

(Гговорит Дэйв Ф.)

Доброе утро, меня зовут Дэйв, я алкоголик.

Мы продолжаем. Вчера мы закончили говорить о 2 Шаге.

Как я вам и говорил, у вас могли быть ночью беспокойные сны. К нам подходили сегодня с утра люди, рассказывая о том, как спали сегодня.

Так происходит, потому что мы с Марком начали прикасаться к тем шкатулкам, которые спрятаны глубоко-глубоко в вашей душе. Мы начали открывать эти шкатулки, и свет Духа начал падать на них. Это физическое проявление того, что с вами происходило сегодня ночью, эти сны – проявление того, что мы коснулись глубин ваших душ. Ваша душа посылает вам серьезное послание. Вы помните о том серьезном, основополагающем вопросе, который мы задели вчера? Является ли Бог всем или ничем?

Сегодня многие имели беспокойную ночь, и это ваш опыт. У каждого опыта есть своя причина, и нужно спрашивать себя, зачем он нам нужен, раз он с нами произошел. Всегда есть причина. Бог хочет вам что-то сказать. Внутри вас есть что-то такое, что вызывает у вас беспокойство, неудовлетворенность и раздражение. Давайте наконец-то прольем свет Духа на это и вынесем это к Богу.

Я хочу прочитать вам отрывок из журнала «Грейпвайн» за 1944 год, это статья «Терпимость и принятие других», написанная доктором Бобом.

«За 9 лет в АА я сделал наблюдение, что те, кто применяет на практике программу АА, постепенно начинает приобретать множество замечательных свойств характера. Обычно у всех нас выздоровление начинается с приобретения честности, но это только начало…»

Сегодня я хотел бы поговорить о толерантности.

Толерантность проявляется по-разному.

Доброта и терпимость к людям, которые только начали свой духовный путь, терпение и понимание их ошибок, которые видны вам, теплое отношение к людям, религиозные взгляды, которых отличаются от наших собственных.

В связи с этим мне представляется картина ступицы колеса с радикально отходящими спицами. Мы все начинаем с внешней окружности и добираемся до пункта назначения по одной из многих дорог. Говорить, что одна спица лучше всех остальных, верно только в том смысле, что она лучше приспособлена для вас лично. Человеческая природа такова, что без некоторого уровня терпимости каждый из нас может быть склонен верить в то, что именно он нашел самую лучшую или, возможно, самую короткую спицу.

Иногда мы можем жестко отстаивать наш опыт и отрицать чужой. Когда мы так делаем, наш разум закрыт, мы закрыты от нового опыта.

Прошлым вечером мы оставили вас с двумя вещами. Первая, это то, что мы показали вам огромный ресурс духовности на страницах Большой книги.

Многие люди, слушая нас, спрашивают, неужели все это есть в Большой книге? В книге «Анонимные алкоголики» намного больше принципов, над которыми нам нужно работать, чем просто 12 Шагов. Их там огромное количество! Ни один из этих принципов мы не сможем постичь в совершенстве, а от нас этого и не требуется, нам просто нужно стараться!

Сегодня утром у меня был разговор с одной женщиной о спонсорстве. Она сказала, что многое из того, о чем мы говорим, конфликтует с тем, что она знает сама, и о чем говорят на группах. Я спросил ее: «Та весть, которую несешь ты и те группы, на которые ты ходишь, та весть работает для других алкоголиков?» У нее было замешательство на лице, и она проговорила: «Наверное, нет». Тогда я ее спросил: «Как ты думаешь, если эта весть не работает, то это настоящая весть, которую мы должны передавать другим алкоголикам?» И я уверяю вас, что в этот момент не ее лице происходило сражение ее эгоизма и правды. В конце концов, она сказала: «Если эта весть не работает, то, наверное, она не является правдой!» Я сказал: «Отлично! А как насчет той вести, которую ты слышишь на этих выходных?»

Мы не просим вас верить во что-то, мы просим вас сделать что-нибудь, мы просим вас начать действовать!

Но, перед тем как действовать, вам нужно принять факт, что, возможно, вы что-то пропустили в своем выздоровлении. А самый лучший способ это проверить – начать делать то, что мы вам предлагаем. Вы не узнаете этого, пока не попробуете.

Или вы можете сидеть и просто слушать, думая: «Ну да, да, интересно, да, нужно будет попробовать, как-нибудь, может быть, на следующей неделе или в следующий раз, когда буду делать инвентаризацию». Но я абсолютно уверен, что мы действительно будем полезны для вас, только если сможем вдохновить на действия уже сейчас, сегодня!

Вторая вещь, с чем мы вас вчера оставили, было домашнее задание.

Я узнал о нем и начал делать, когда у меня было 17 лет трезвости. Я начал получать невероятные результаты, применяя его, но я был очень осторожен, предлагая его своим спонсируемым. Мой опыт показывает, что абсолютно все, кому я давал это упражнение, получают эффект невероятной силы!

За последние три года это упражнение было самым полезным и эффективным инструментом выздоровления! Я не могу передать в полной мере, насколько улучшилась моя трезвость!

Если вы трезвые уже определенное количество лет, но какая-то часть вашей жизни или вся ваша жизнь сущая неразбериха и источник боли, то я прошу вас прислушаться к тому, о чем мы говорим. Я уверен, что это поможет вам, так же как помогло многим и многим людям.

Немного дальше мы будем говорить о наблюдении. О наблюдении за собой и своей жизнью, чтобы увидеть, когда в течение дня вы испытываете беспокойство, раздражение или чувствуете недовольство. Если вы будете делать упражнение 2 Шага, вы сделаете свою духовную работу заранее, а не в моменты духовной капитуляции.

Когда resentment или страх появятся, вам нужно будет сделать паузу в течение дня и достать свои заготовки и сделать то, что предлагает книга.

Здесь все написано – это четкие, ясные, прямые руководства к действию.

Если вы на работе, то вам будет достаточно зайти в туалет, достать свои записи, сделать, что там написано, и через 30 секунд все будет ОК! Это минутное дело!

Вы вернете сознательный контакт с Богом!

Теперь я поделюсь своим опытом.

Вчера мы дали вам задание по 2 Шагу. Я пришел в свой номер и побыл в медитации какое-то время, я всегда делаю «время тишины» после работы по Шагам. Так вот, ко мне пришла мысль, почему бы тебе не сделать снова упражнение по 2 Шагу, которое ты предложил другим людям сегодня. И первой реакцией было: «Зачем? Ведь я уже сделал это упражнение!» И это был звоночек для меня. Это было мое эго! Поэтому я сел, помолился и написал 3 сферы жизни, за которые я держусь и не отдаю Богу полностью. Сегодня утром я дописал еще парочку. Но если бы вы спросили меня вчера после собрания об этом, то я бы вам с уверенностью сказал, что вся моя жизнь целиком и полностью подчинена Богу.

Реальность заключается в том, что я приобрел новый опыт в моих взаимоотношениях с Богом.

Что мне делать дальше? Например, на работе я испытываю страх и беспокойство после того, как начальник просмотрел мой отчет и сделал несколько замечаний. Я захожу в туалет и достаю свою карточку. Какая область задета? Работа, карьера. Какой страх? Второй. И я прошу Бога забрать мой страх, а так же, чтобы он сделал меня таким, каким мне надлежит быть – доверять Богу, быть наполненным верой, быть благодарным за то, что у меня есть. И я спрашиваю себя, как я могу это сделать прямо сейчас, в эту минуту?

Я должен быть благодарным за эту работу и за то, что у меня есть работа. Что же мне делать? Я иду к своему начальнику и благодарю его за то, что он смог быть честным и открытым со мной и показал мне, как быть лучшим работником, чем я есть.

Я прошу прощения, что из-за моего отчета мы опоздали с квартальным отчетом. Я сделаю все, что от меня зависит, чтобы быть лучшим работником, каким я только могу быть.

Я больше не трачу время на жалость к себе и злобу – они относятся ко мне плохо, я заслуживаю лучшего отношения к себе.

Вы видите, что вы подрезали свое эго и не дали ему расти? Вы встали в позицию служения Богу и поиска Его воли. Вы возвращаетесь на духовный путь программы!

Большинство из нас очень часто отслеживает проявление своего эгоизма – страх, злобу, недовольство. Но что происходит обычно? Мы говорим себе: «Да, да, да, нужно заняться этим, нужно будет решить этот вопрос – но не сейчас, чуть позже». И наша жизнь наполняется инвентаризациями, которые мы должны были сделать, но так и не сделали. И все то, от чего нам нужно было избавиться, остается с нами, понемногу, чуть-чуть. А вскоре они полностью заполняют нас. И мы живем с этим. Мы задеваем других людей своими дефектами характера, отлично понимая, что нужно делать, но постоянно откладывая это на потом.

Сейчас мы говорим о том, как возвращаться в сияние Духа, на духовный путь программы сразу же, как только мы от него отходим.

И для меня упражнение 2 Шага – это очень, очень, очень сильный инструмент. Я пользуюсь им на постоянной основе.

Я хотел бы подчеркнуть важный момент. То, о чем я говорю вам, я делаю сам. Я не думаю об этом, не говорю об этом, а именно делаю. И это будет работать в ваших жизнях, только если вы тоже будете делать это, а не думать, обсуждать или слушать меня.

Не составляйте никакого мнения, пока не попробуете. Если это не сработает для вас, извините. Мы предложим это кому-нибудь другому. Но, ради Бога, сначала попробуйте это делать. Для людей, которые начали делать упражнение 2 Шага, оно работает просто фантастически!

Сделайте сегодня же вечером упражнение 2 Шага!

Теперь я передаю слово Марку.

(Говорит Марк Х.)

Мы закончили с вами на стр. 52, § 1: «Когда мы стали алкоголиками, сломленными кризисом, в который сами себя завлекли, мы уже не могли больше откладывать решение этого вопроса или увиливать от него. Нам пришлось бесстрашно ответить на вопросы: Является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?»

Я тоже сделал вчера это упражнение. Как многие из вас видели, я курил в перерыве. Курение является той частью моей жизни, которую я не отдаю Богу.

Также вчера я осознал, что финансовая часть моей жизни тоже стала в последнее время приносить мне беспокойство – значит, в этой области жизни я снова взялся за руль и не отдаю ее Богу.

Еще я понял, что противлюсь переменам, которые происходят в моей жизни.

Поэтому в моем списке того, что я боюсь отдать Богу, я вчера написал: курение, финансы и перемены в жизни.

Потом я сделал вторую часть упражнения и написал: Почему? Почему я не отдаю или не готов отдать эти сферы жизни Богу?

И основным оказался страх боли, неизвестности и самоупования.

С другой стороны листа я написал, каким Бог хочет, чтобы я был.

Теперь я хотел бы рассмотреть то, о чем мы говорили, в свете 10 Шага.

В 10 Шаге говорится, стр. 82: «Мы вошли в мир Духа». И все, о чем мы будем говорить на этих выходных, это то, как войти в мир Духа.

Откройте свои книги на стр. 82, и я покажу вам, что я делал сегодня утром во время медитации.

Передо мной была моя карточка с теми областями жизни, в которых я испытываю страх, беспокойство, неудовлетворение. Для большинства из нас эти области жизни схожи: наши деньги, наши отношения, наша работа, наше физическое здоровье.

Итак, читаем.

«И еще – мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем».

Когда вы дойдете в своей программе выздоровления к этому моменту, то все будет намного шире, чем просто алкоголь и воздержание от выпивки.

И то, что сейчас беспокоит меня – это мое курение, финансы и перемены в жизни.

Чак Чемберлен говорил, что борьба со своими дефектами это то же самое, что поливать сорняк – чем больше я борюсь, тем сильнее они становятся!

О том же говорится в 10 Шаге – мы перестали бороться. Здесь говорится: «Марк, перестань бороться, потому что если ты борешься, то ты не принимаешь или не готов принять это в своей жизни!»

Читаем дальше.

«Ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие».

Это безумие – сопротивляться тому, что уже и так есть. Включая наш страх. Вы только что поняли, что я сказал? Здравомыслие – это наше восприятие мира.

Это безумие – сопротивляться тому, что уже и так есть. Включая наш страх, который мы идентифицировали.

Читаем дальше.

«Алкоголь редко будет интересовать нас. Если возникнет искушение, мы отшатнемся от него, как от огня. …Мы будем подходить к жизни с разумных и реалистичных позиций» (*прим. пер.* – в англ. варианте, «Мы будем реагировать разумно и нормально, и мы обнаружим, что это будет происходить автоматически»).

«У нас само собой появится новое отношение к алкоголю. Все, что вы не отдали Богу, все это вы можете заменить на алкоголь: новое отношение к деньгам, отношениям, работе, семье, здоровью, женщинам, своей внешности, которое не потребует от нас специальных усилий. В этом

заключено чудо. Это чудо моей жизни – я ощущаю себя как бы вне сферы действия этих проблем и чувствую безопасность и защиту. Я больше не даю зароков, проблема ушла сама. Она больше не существует для меня. У меня нет самоуверенности, но нет и страха. Таков мой опыт. Таково мое состояние до тех пор, пока я поддерживаю хорошую духовную форму».

Дальше в Большой книге написано, что духовные принципы решат ВСЕ наши проблемы. Деньги, женщины, престиж, отношения, карьера – духовные принципы решат все наши проблемы!

Но сначала нам нужно увидеть, какие сферы жизни мы не отдали или не готовы отдать Богу. Что не находится под Божьим покровом в вашей жизни (*прим. пер.* – здесь Марк использует интересный оборот – «духовный зонтик», который можно перевести как: что в вашей жизни находится вне Божьего духовного зонтика)? Где Бог не является всем в вашей жизни?

Если я не отдам в руки Бога все, а я действительно имею в виду абсолютно все, то из этой сферы моей жизни начнет приходить страх, и постепенно он парализует меня и охватит другие области моей жизни. И я не смогу быть полезным вам. Это то, как использовать 10 Шаг. 10 Шаг нужен для того, чтобы постоянно возвращаться в сияние Духа Божьего и отказываться от своего Эгоизма, который является корнем всех наших проблем.

Дамы и господа, первые 9 Шагов – это набор действий для того, чтобы попасть в мир Духа, в четвертое измерение бытия, а 10 Шаг говорит нам, что мы должны постоянно, день за днем, час за часом, минута за минутой, использовать эти принципы и действия в своих жизнях.

Жизнь в АА, жизнь в выздоровлении – это не первые 9 Шагов. Это Шаги 10, 11, 12, когда мы перестраиваем свои жизни таким образом, чтобы жить в свете этих Шагов.

А теперь я прошу вас, поставьте свои ноги на пол, закройте глаза, и мы вместе проведем медитацию, которую я делал сегодня утром. Помните, что все мы – духовные существа, у которых есть тело.

«Великий Отец, мы пришли к Тебе сегодня утром в братстве и любви. Мы кладем к Твоим ногам сферы нашей жизни, ситуации и события, которые мы до сих пор не отдали Тебе или не готовы отдать. Для каждого из нас это могут быть разные вещи, такие как: курение, здоровье, женщины, работа, отношения, наша внешность. По какой бы причине мы не боялись отдать эти сферы жизни Тебе, Господи, мы просим у Тебя прощения за это и просим Тебя, чтобы Ты дал нам направление действий по духовному пути к Тебе. Боже, мы просим Тебя, чтобы Ты дал нам свою любовь, милосердие и сострадание. Мы просим Тебя, чтобы Ты вложил в наши сердца осознание того, что мы – духовные существа, которые имеют тело. Боже, избавь нас от навязчивого стремления к успеху, покажи, как нам применять принципы программы, служения и любви во время рабочего дня с людьми, с которыми мы работаем, во всех наших отношениях с людьми. Мы просим у Тебя прощения за наши страхи и наш эгоизм по отношению к этим людям. И мы просим Тебя, Боже, чтобы ты направил все эти отношения на Твой путь любви, служения, помощи и доброты. Боже, мы просим тебя избавить нас от страхов и направить наше внимание на то, какими нам надлежит БЫТЬ. Отец, сделай нас в нашей вере, как двухлетних детей, чтобы мы могли приходить к Тебе с такой же искренней верой, как дети. Чтобы нас не одолевали сомнения и неуверенность, и мы могли всецело наслаждаться радостью и счастьем в Тебе, Боже. И мы знаем, Отец, что Ты нас простил за все то время, которое мы духовно спали и не осознавали всего этого и тех сфер наших жизней, которые мы не отдали Тебе.

Прошу Тебя, Отец, коснись наших сердец Твоей глубокой любовью, согрей наши души и наши сердца. Избавь наши сердца от страхов, неуверенности и беспокойства. Прошу Тебя, Господи. Аминь!»

(Говорит Дэйв Ф.)

Марк говорил о двухлетнем ребенке. Вчера я говорил, что люблю смотреть на маленьких детей, потому что они могут любить безусловно. Другое, что нравится мне в маленьких детях, это

то, что все для них захватывающе, для них все является новым опытом и новыми переживаниями! Они постоянно в процессе изменений. Их тела и их сознание постоянно меняется!

Какая самая часто обсуждаемая тема в Анонимных Алкоголиках? Это тема – «Мы не любим перемен!». Я не люблю перемены, я не люблю перемены, я не люблю перемены.

Что произошло в период между двухлетним ребенком и великовозрастным ребенком, который сидит сейчас в зале на этой конференции?

У меня есть ответ на это. Это не то, что мы не любим перемен. Это заблуждение. Иллюзия. Это иллюзия, которую построил наш эгоизм. Нас пугают не перемены. Нам причиняет боль наше сопротивление переменам.

Наша проблема не в том, что мы не меняемся. Мы меняемся. Все в этом мире меняется! Все в нашем мире постоянно находится в процессе изменения! Наша проблема заключается в том, что мы всем нашим естеством сопротивляемся этим переменам и изменениям! Почему так происходит? Почему мы сопротивляемся? Что произойдет, если мы перестанем сопротивляться?

А произойдет то, что *мы потеряем иллюзию того, что мы все держим под нашим контролем!*

Наше сопротивление переменам – это наша попытка контролировать этот мир и нашу жизнь! Но если я отдам Богу все, абсолютно все – угадайте, что произойдет? Я потеряю право голоса! Я отдам свое право на иллюзию, что я руковожу хоть чем-нибудь в этой жизни!

Мой спонсор, мой первый спонсор, дал мне задание, чтобы я написал и расклеил по всему дому напоминания, и чтобы они всегда были у меня в кармане: «То, что я хочу, уже не имеет никакого значения!» Потому что у меня нет права голоса (*прим. пер.* – он использует выражение: у меня нет права голоса – как на выборах; что-то вроде я отдал свой выборный бюллетень Богу). У меня уже нет ничего моего!

Если я отдал Богу все, то это уже Божий бюллетень, и Он будет голосовать, а не я. Не имеет значения, что на кону: моя работа, мое здоровье, мои отношения. Не имеет значения. Это уже не моя работа, не мое здоровье, не мои отношения – это Божья работа, Божье здоровье и Божьи отношения.

У меня уже больше 20 лет трезвости, и если вы посмотрите на приборную панель в моей машине, как раз над спидометром, то увидите надпись: «То, что я хочу, уже не имеет никакого значения!» Поэтому, когда я еду на машине, а передо мной плетется машина со скоростью черепахи, а я опаздываю и не могу ее обогнать через двойную сплошную, так как сзади меня едут полицейские, я смотрю на свой спидометр и читаю: «То, что я хочу, уже не имеет никакого значения!» Я делаю глубокий вдох и выдох! Фух!!!! Спасибо Тебе, Господи!!!! Спасибо Тебе, Отец, за то, что Ты дал мне возможность побыть с Тобой и помолиться! И я начинаю молиться!

А какой у меня есть выбор? Или я буду злиться, или я буду молиться и наслаждаться этим моментом! Я могу стать в это время двухлетним ребенком и сказать: «Какая чудесная возможность у меня появилась, чтобы насладиться небом или пейзажем».

Кто из вас, ехав сюда, заметил и на какое-то время восхитился чем-то необычным, красочным и захватывающим в мире, который вы видели из своей машины? Или всю дорогу вы думали о том, что здесь будет, что происходило у вас на работе на этой неделе, как могла она уйти от вас и т.д., то есть вы проспали свою жизнь всю дорогу? Вы были там, но вы духовно спали. Так и проходит наша жизнь – в духовном сне! И все дело в нашем эгоизме, который выталкивает нас из «здесь и сейчас» в пустые мысли о прошлом или будущем!

Я не святой, большую часть своей жизни я проспал! И я постоянно делаю действия, чтобы жить в сегодняшнем моменте, иметь новый опыт и жить, по-настоящему жить. Но мой эгоизм постоянно выталкивает меня или в прошлое, или в будущее. То, о чем мы говорили сегодня, упражнение по 2 Шагу – это очень сильный инструмент духовной жизни, для того чтобы жить здесь и сейчас.

Вчера, после того как мы закончили, ко мне подошел парень и сказал: «Я атеист, что мне делать?» Я спросил: «Есть ли у тебя сферы жизни, которые разваливаются, ситуации, которые выбивают тебя из колеи, то, чего ты боишься, и это забирает твои силы?» Он ответил: «Да, 100%!»

Если у вас нет вашей концепции Бога, или вы не верите, что Бог вообще существует, то можете для начала написать области жизни, которые приносят вам страх и неудовлетворение. А потом молитесь, даже если не верите в Бога, просто молитесь. В книге «АА взрослеет», на стр. 58, есть описание того, что первые алкоголики называли «Божий Эксперимент»: «…Ты будешь смеяться над этим, но они учили меня, что я должен молить Бога, каким я его себе представляю, чтобы Он дал мне силы исполнить эти простые правила. А если я не верю, что Бог вообще существует, я должен пробовать обращаться к Богу, который мог бы быть. И знаешь, Билл, странная вещь, но даже до того, как я проделал все это, как только я решил, что попытаюсь с открытым сердцем сделать это, мне показалось, что моя проблема алкоголизма просто улетучилась из меня…»

Поэтому, если вы будете спонсировать людей, которые считают себя атеистами или агностиками, предложите им «Божий эксперимент» – если они не верят, что Бог вообще существует, пусть пробуют обращаться к Богу, который мог бы быть. И предложите им начать действовать. Поверьте, они изменятся, если начнут действовать. Бог меняет наши сердца, когда мы начинаем действовать!

Теперь давайте откроем брошюры на стр. 270. Я составил список того, что вам нужно принять, делая 2 Шаг. Четыре требования для начала духовного роста, стр. 45:

1. Отказаться от предрассудков (отложить в сторону предубеждения) [45:1].

2. Выразить готовность поверить в Силу, более могущественную, чем что-либо, чем мы обладаем, выразить готовность поверить в Силу, более могущественную, чем мы [45:1].

3. Настойчиво ищет (искренне ищет) [45:2].

Искренне искать Бога – это то, о чем мы говорим с Марком: процесс поиска Бога – это то время, когда происходят изменения!

4. Честно решить вопрос: что эти термины значат для вас [46:1].

1 Шаг, если человек его делает, приносит готовность к действиям, и пока ее нет, человек не будет выздоравливать. Готовность пойти на все – именно так говорится в нашей книге. И если такой готовности нет, то человек не будет делать программу!

У меня это происходит постоянно! Ко мне приходят люди и говорят: «Эй, Дэйв, проведи меня по Шагам!» А я спрашиваю: «А ты готов пойти на все?» Они отвечают: «Конечно! Я готов, готов, готов…!!!»

Но, как вы помните, для меня главное ноги – то, что человек делает. Поэтому я говорю ему: «ОК, делай это, это и это!» Если его действия не говорят о его готовности так же, как и его слова, я говорю ему: «Иди с миром, друг, если ты будешь готов – приходи. Я здесь, я готов тебе помочь!»

Мы здесь для того, чтобы служить Богу. Я здесь для того, чтобы служить Богу, но я не могу дать спонсируемому того, чего у меня нет. Если он хочет, чтобы я спонсировал его, он должен хотеть то, что есть у меня, и для этого я должен рассказать ему, что у меня есть. Вот что есть у меня. Ты хочешь этого? Готов ли ты пойти на все, чтобы получить это? Тогда тебе нужно делать то, что я делаю, если ты хочешь получить то, что есть у меня! И если у человека есть готовность, мы идем через программу действий!

Мы делаем 1 Шаг и сразу же переходим ко 2 Шагу, я даю ему задание искать Бога. Верит ли он в Бога или нет – это не имеет значения, если он в процессе поиска – Бог откроется ему!

Затем нам нужно задать себе «краеугольный» вопрос: «Верю ли я или готов поверить, что существует Сила, большая, чем я?»

Затем я рассказываю о 3 Барьерах на пути дальнейшего духовного роста, стр. 46:

1. Упрямство [46:3].

2. Обидчивость (чувствительность) [46:3].

3. Предрассудки (необоснованная предубежденность) [46:3].

3 и 4 Шаги

(Говорит Марк Х.)

Привет всем, меня зовут Марк, и я – алкоголик.

Сейчас мы будем говорить о 3 Шаге, который заключается в принятии решения препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимаем.

Давайте откроем наши книги на стр. 58: «Убежденные в этом, мы приступили к 3 Шагу, который заключается в принятии решения препоручить нашу волю – наши мысли, то как мы думаем, и нашу жизнь – наши действия, то что мы делаем, Богу, как мы Его понимали». Что мы понимаем под этим и как должны действовать?

Из этого параграфа встают два очень важных вопроса. Что мы понимаем под этим? И что мы должны делать?

И перед тем, как мы примем это решение, мы должны выполнить определенные требования, первое из которых «заключается в обретении уверенности в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной».

Я всегда останавливаюсь после этой фразы.

Помните упражнение, которое мы делали вчера вечером? Какие области жизни вы держите при себе и не отдали еще Богу?

Очень легко увидеть эти области жизни. Посмотрите, где вы неуспешны? Что не приносит должных плодов? Мой опыт показывает, что, если что-то в моей жизни не приносит плода, значит там вовлечено мое своеволие. А чтобы это увидеть, нужно посмотреть на результат.

Что говорит Большая книга? Она спрашивает: «Марк, ты видишь, что жизнь, построенная на твоей воле, не может быть успешной. Ты на личном опыте удостоверился в этом. Потому что если ты не увидел этого и не удостоверился на личном опыте, то ты не будешь делать то, что написано в книге дальше!» Поэтому я должен быть уверенным, что моя жизнь и все части моей жизни не могут быть успешными, если они опираются на своеволие, пью я или нет – не имеет значения!

Дальше книга опишет нам, как выглядит жизнь, построенная на своеволии, и что чувствует человек, живущий этой жизнью. У меня мурашки по коже пробегают, когда я читаю эту часть книги, – это про меня, про мою жизнь в точности!

«Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с чем-либо или кем-либо, даже если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями».

Поэтому вы можете посмотреть на свои жизни, если у вас в ваших жизнях происходят столкновения с другими людьми, обстоятельствами и событиями, то мой опыт говорит, что во все это вовлечено своеволие.

Дальше говорится, что я, как актер, пытаюсь руководить всем шоу. Я постоянно забочусь об освещении, балетных вставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актеры, занятые в спектакле, мне подыгрывали.

Я хочу, чтобы вы сейчас попытались представить в своем воображении все то, что мы прочитали. Здесь идет сравнение с тем, что мы играем роль Бога в нашей жизни. Так что представьте себя, сидящими на троне, громадном троне, в несколько сотен метров и где-то внизу, как муравьи, копошатся остальные люди. А что же там за люди внизу? Я начинаю смотреть со своего трона и вижу своего брата с его семьей, всех начальников, на которых я работал, людей из АА – там все люди, с которыми я пересекаюсь каждый день.

Так вот, вы руководите всем шоу. Вы постоянно заботитесь об освещении, балетных вставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актеры, занятые в спектакле, вам подыгрывали.

«Если бы все эти приготовления завершились удачно, если бы другие люди делали так, как бы вам хотелось, то представление было бы прекрасным», – вы представляете себе это прекрасное чувство?

Вы можете представить себе это восхитительное чувство, если бы все: ваши родители, соседи, коллеги по работе, правительство, женщины – все делали так, как вы считаете правильным. О, это было бы прекрасно!

Следующее утверждение является абсолютной иллюзией и заблуждением.

«И все были бы довольны, включая его самого».

Эта идея абсолютно безумна в том, что мы знаем, как лучше для другого человеческого существа, она просто поражает!

Мы верим, что все, включая нас, будут довольны, если будут делать так, как мы считаем правильным.

Из этого вытекает маленькая проблемка. Когда я играю роль Бога в своей жизни и составляю сценарий для других людей на сегодня, то, к великому сожалению, они не получают написанный мною сценарий по утрам.

В моем уме уже есть точный сценарий того, что и как должно сегодня происходить. Потом, в течение дня какой-нибудь человек не играет ту роль, которую я для него подготовил. И у меня появляется жгучее желание объяснить этому человеку, где он ошибается, и как ему нужно поступать, я хочу перенаправить его в «правильное» русло. Но я никогда не даю им сценарий заранее, а веду себя так, будто бы дал, и они знали, как поступить «правильно», но назло мне делают наоборот!

У каждого из нас есть заранее приготовленный сценарий, но мы не рассылаем его заранее.

Дальше они сейчас опишут мои два универсальных набора инструментов для достижения моей воли.

Читаем, стр. 59: «Устраивая все это, наш актер может быть иногда вполне добродетельным. Он может быть – первый набор инструментов для достижения цели – добрым, внимательным, терпеливым, щедрым и, возможно, даже скромным и самоотверженным. С другой стороны – второй набор – он может быть низким, эгоистичным, нечестным и себялюбивым».

Когда я пришел в АА, в первое время моим набором инструментов для достижения целей был второй набор: я был низким, эгоистичным, нечестным и себялюбивым. Но чем дольше я был в АА и чем дольше оставался трезвым, мое Эго приобрело новое лицо. Для того чтобы получить то, что Я хочу, я начал использовать первый набор инструментов: я использовал доброту, внимание, терпение, щедрость, скромность и самоотверженность, и все это только для того, чтобы получить то, что я хочу!

Что же происходит обычно? Не забывайте, что вы на сцене. Шоу все же не удается. Когда шоу не удается, когда люди все же делают не так, как я хочу, что я делаю дальше? Я решаю напрячь свою волю больше! В следующий раз я становлюсь еще более требовательным или, наоборот, еще более мягким и снисходительным, в зависимости от ситуации.

Я продолжаю сидеть на своем троне и смотрю на то, что происходит в моей жизни, и я решаю, какой набор инструментов выбрать в этот раз, чтобы свершилась моя воля. И я становлюсь либо требовательным, либо мягким.

«Тем не менее, ему все равно не нравится, как идет спектакль». Знаете почему? Потому что если ты – Бог, то тебе не нужно становиться более требовательным или мягким, другие люди и так должны были сделать правильно, так как ты хочешь, даже без твоего участия, а тут они заставили тебя встать с трона и вмешаться самому. Правильно?

Тебе нужно тратить свое время на то, чтобы объяснять им, что и как нужно делать! Ведь сами они не понимают! А вы ведь Бог, и вы очень заняты! А тут нужно тратить свое время на то, чтобы объяснять такие простые вещи! Ладно, если бы это было так сложно, а тут ведь пустяк,

человек сам должен понимать, как правильно нужно поступать!!! Их глупость просто выводит из себя! Вы понимаете, о чем я? О, да! Я вижу, вы понимаете!

Что же происходит дальше? Я в АА, у меня есть какой-то налет духовности, и я, конечно же, допускаю частично свою вину, но все же уверен, что гораздо больше виноваты другие. Я уверен, что вы виноваты гораздо больше!

И конечным результатом всего этого становится то, что я становлюсь сердитым, возмущенным, и у меня появляется жалость к себе (*прим. пер.* – в русском переводе, жалуется на судьбу). И мне нравится этот путь. Этот путь я всегда прохожу: сначала Злость, потом Возмущение, потом Жалость к себе. Злость – Возмущение – Жалость к себе.

Когда моя воля не исполняется, то первое, что я чувствую, это Злость: «Козел!», затем Возмущение: «Да как ты мог!», затем Жалость к себе: «Как это несправедливо!»

В чем же моя главная проблема? Вот она: «Разве я не ищу свою выгоду, даже когда пытаюсь быть добрым?»

И вот мы – в АА, и мы часто заявляем, какие мы духовные, и как мы служим другим. Для тех из вас, кто считает себя великими служителями АА: как может быть вашей проблемой Эгоизм – Эгоцентризм, если вы служите другим людям?

Если вы алкоголик, то, скорее всего, за этой маской служения скрывается эгоизм – эгоцентризм. Я служу, чтобы меня похвалили, чтобы обо мне сказали, какой я духовный лидер нашей группы. А где же Бог во всем этом? Вы поняли, что я только что сказал?

Невозможно быть эгоистом – эгоцентристом и одновременно служить другим людям. Вы служите только одному человеку и ублажаете только его – самого себя. Мы часто выглядим как смиренные служители, но это только инструмент эгоизма. Я смиренный, добрый, давай я тебе помогу, чтобы получить то, что я хочу.

По-настоящему духовная жизнь – это жизнь без своих мотивов. Парни и девушки, вы такие же, как и я. И если я делаю абсолютно бескорыстный поступок, в котором нет эгоизма, – я делаю его случайно, по ошибке!

Читаем дальше: «Разве он не жертва заблуждения (иллюзии)?» Обратите внимание на слово жертва. Жертва – кто-то, кто постоянно страдает. А что такое иллюзия? Иллюзия – это система взглядов на жизнь, построенная на вымышленных, надуманных, не имеющих основания вещах, а не на реальных фактах. То есть я постоянно страдаю, чувствую боль и мучение из-за того, что смотрю на выдуманный мир, который находится в моей голове, а не на тот мир, который есть на самом деле.

О какой же иллюзии здесь говорится?

«Разве он не жертва иллюзии, что будет счастлив и доволен жизнью, если только он будет хорошо управлять ей?»

Здесь можно провести небольшой тест. Вспомните время в своей жизни, когда вы думали, что хорошо управляете ей, что все находится у вас под контролем. И спросите себя, пили ли вы тогда? Были ли все равно чем-то неудовлетворенны? Чувствовали ли вы оторванность от жизни? И это даже в то время, когда я думал, что хорошо управляю своей жизнью. У вас получилось соединить эти точки в общую картину?

Даже в то время, когда я думал, что все под контролем, было много того, чего мне не хватало, и что я хотел бы еще исправить. И это иллюзия, это иллюзия, от которой мы страдаем, эта иллюзия приносит нам такую боль, что мы должны пить.

Давайте теперь посмотрим, что думают и чувствуют другие люди, которые тоже принимают участие в этом шоу, которые находятся вместе с нами на сцене.

«Разве другие актеры не видят, что успех ему нужен для себя? И разве его действия не толкают каждого из них на то, чтобы отомстить ему и вырвать для себя часть успеха? Разве, даже в своих лучших проявлениях, он не создает беспорядок вместо гармонии?»

Это очень тяжело проглотить! Лучшее, что я делал в своей жизни, приводило к беспорядку вместо гармонии.

Почему так происходит? Потому что в нас нет постоянства – вот почему. Сейчас я такой, потом другой. В один момент я требовательный, в другой – мягкий и снисходительный. И все равно все основывается на эгоизме. У нас нет постоянства. Именно поэтому мужчины и женщины в нашей жизни, которые не являются алкоголиками, постоянно испытывают боль от общения с нами. Мы разрываем их души. Они не знают – любить нас или ненавидеть. Именно поэтому, даже в своих лучших проявлениях, я создаю беспорядок вместо гармонии. Мы доводим их до сумасшествия! Потому что в большинстве случаев они так не поступают. Они не могут понять, почему мы так поступаем, и что будет в следующий раз, когда они встретят нас.

Мы эгоцентричны, мы зациклены на себе.

«Наш актер эгоцентричен, как принято сейчас говорить. Он похож на отошедшего от дел бизнесмена, который нежится зимой на солнце во Флориде и жалуется на бедственное положение нации; или на священника, который тяжело вздыхает, осуждая грехи XX столетия». Я однажды сказал одному священнику: «Если бы люди не грешили, то у вас бы не было работы и средств к существованию! Не нужно осуждать грехи, они дают вам работу!» ☺ Вы представляете себе этого священника? Он считает: «О, если бы они только перестали бы грешить!» А если бы он вдумался в это, то, может быть, сказал бы: «А, ну тогда продолжай грешить!» ☺

Читаем дальше: «…или на тех политиков и реформаторов, которые уверены, что немедленно наступила бы Утопия, если бы только все остальные не вели себя как следует; или на преступника, взламывающего сейфы и считающего, что общество к нему несправедливо; или на алкоголика, который все потерял в жизни и заперт в наркологический интернат. Какими бы ни были наши протесты, разве каждый из нас не занят собой, своим возмущением (resentment), своей жалостью к себе?»

И дальше, начиная со стр. 60, книга «Анонимные Алкоголики» начинает говорить нам, в чем наша проблема. И я обещаю вам, что алкоголь – это не наша проблема!

«Эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем».

Ведомые. Я не знал раньше этого, я спал перед этим фактом всю жизнь до того дня, как Бог открыл мне это. Никогда в своей жизни я, Марк, не делал выбор, я ничего не решал и ничем не управлял, я всегда был Ведомым. Но чем?

«Ведомые сотнями форм страхов, самообмана, своекорыстия (*прим. пер.* – с англ. self-seeking – поиска своей корысти во всем) и жалости к себе.

И сейчас я расскажу, как это выглядит. Вы открываете свои глаза утром, выходите из дома, а там стоит машина и улыбающийся водитель. Он говорит: «Доброе утро, Марк! Я – твои страхи! И я буду возить твою задницу весь сегодняшний день!» ☺ И страх целый день управляет моими поступками. А я духовно сплю и не вижу этого. Наоборот, я абсолютно уверен, что это я принимаю решения в своей жизни! ☺

На следующее утро я выхожу, и стоит машина с шофером – это своекорыстие, и сегодня оно водит и направляет мои поступки.

А потом – это самообман, а потом – жалость к себе… и так каждый день моей жизни!

И, как результат, когда вы идете по жизни таким образом, ведомые разными формами своего эгоизма, вы расталкиваете локтями окружающих (наступаете им на пятки) – это колонка №1. Они платят вам той же монетой – это колонка №2. Иногда они причиняли нам боль – колонка №3 – без всякого, как нам кажется, повода: «Почему ты так поступаешь, я же не делал тебе ничего плохого!» ☹ Но мы неизменно обнаруживали, что когда-то давно сделали выбор, думая лишь о себе, – колонка №4, поэтому нам и досталось впоследствии – колонка №3.

Помните старую мудрость: «Что посеешь, то и пожнешь!»

Я, ведомый сотнями форм страхов, самообмана, своекорыстия и жалости к себе, наступаю на пятки окружающим меня людям – колонка №1, они платят мне той же монетой – колонка №2,

они причиняют мне боль – колонка №3, но всякий раз, когда я возвращаюсь в прошлое, я вижу, что когда-то давно сделал выбор, думая лишь о себе, поэтому мне и досталось впоследствии.

«Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед!»

Подумайте об этом.

Они начинаются в нас – мои проблемы приходят изнутри меня, а не снаружи – от вас. Алкоголик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает – это называется самообман. Прежде всего мы, алкоголики, должны освободиться от эгоцентризма. Я должен освободиться от эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас. И вам даже не нужно пить, чтобы умереть от своего эгоцентризма!

Давайте я объясню связь между эгоцентризмом и алкоголем. Если шоу не удается, если другие люди не делают то, что вы хотите, и так, как вы этого хотите, если вы не любите людей такими, какие они есть, если вы стремитесь к тому, чтобы любили вас, а не любить самому, если вы не можете быть в позиции служения, то происходит следующее.

Вы стоите на сцене, а мир и люди не делают то, что вы хотите, вы начинаете злиться и копить злобу – resentment. И, когда вы наполняетесь злобой, вы закрываетесь от единственной вещи, которая защищает вас от того, чтобы выпить. Вы загораживаетесь от сияния Духа, вы теряете сознательный контакт с Богом, вы полностью отделяетесь от других людей, мира и в конечном итоге от самого себя. Вы начинаете испытывать беспокойство, раздражение и неудовлетворенность. И я, как алкоголик, знаю решение этой проблемы. Это выпить порцию алкоголя.

Именно это, не имеет значения, сколько трезвости у людей, которые сидят сейчас в зале, может вернуть нас к выпивке. Именно это мы с Дэйвом искали 9 часов. *Проявление нашего эгоизма.* Понимаете? Нашего эгоизма. Это корень всех наших проблем. Именно поэтому мы умираем от алкоголизма. И я знаю только один способ излечить это. Шаги с 4 по 9, а затем интенсивная работа по 10, 11, 12 Шагам. С 4 по 9 Шаги, не один раз – много раз.

Читаем: «Мы, алкоголики, должны освободиться от эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас. Бог делает это возможным. Часто, нельзя (полностью) избавиться от эгоцентризма без Его помощи». Своей волей я не могу избавиться от своей воли – Бог делает это возможным.

Мышление, наш мозг это орган, который привел нас в АА, но это не орган, который даст нам выздоровление от алкоголизма. Вы поняли? ☺

Мы должны избавиться от эгоцентризма, иначе он убьет нас. Бог через духовные действия делает это возможным. Ваша воля не может побороть вашу волю. Вы поняли, что я только что сказал? Бог делает это возможным.

«Часто нельзя (полностью) избавиться от эгоцентризма без Его помощи. Многие из нас обладали моральными и философскими убеждениями в изобилии, но мы не могли жить в соответствии с ними, как бы нам того не хотелось». И все мы понимаем, о чем речь. Я не думаю, что все вы как-то отличаетесь от меня. У меня были моральные и философские убеждения, я не хотел обижать других людей, я хотел быть добрым, я хотел быть любящим, я хотел не осуждать других людей, но я не мог – из-за своего эгоизма, я просто не мог, у меня не было достаточной Силы, чтобы преодолеть его.

Вы следите за мной? Да, у меня были эти моральные и философские убеждения в изобилии, но делал я по-другому, раз за разом я делал и поступал вразрез своим убеждениям, потому что эгоизм – это корень всех моих проблем. Он меня убивает. Меня по жизни ведут и всячески мной управляют сотни форм страха, самообмана, своекорыстия и жалости к себе. И я ничего не могу с этим поделать! Я бессилен. Я не могу избавиться от эгоизма своим желанием, своим решением, своими силами или с помощью своей воли. Мы снова возвращаемся к тому, что недостаток силы был моей дилеммой. И я начинаю видеть, что все, что происходило и происходит в моей жизни, есть результат жизни, которая основывается на моей собственной силе.

Здесь написано: «Нам нужна была помощь Бога». Я должен это понять, я должен это увидеть, я должен это осознать! Мне нужна помощь Бога.

И дальше здесь написано, как мне и вам получить Божью помощь. Я должен перестать играть роль Бога, я должен сойти с трона. И как мне этого добиться? Это придет в результате действий по Шагам с 4 по 9.

Я должен прийти к позиции: «Боже, моя жизнь больше не мое дело и ни кого-либо другого, кроме Тебя, Господи. Я здесь, Боже, для того, чтобы служить Тебе и другим людям, доверять Тебе, Господи, полностью. Я здесь, чтобы делать то, что я должен делать. Я буду, как только могу, стараться любить людей, прощать людей, понимать людей. И это не мое дело – будут ли они любить меня, прощать меня и понимать меня!» Вы еще здесь? Вот как можно получить Божью помощь, просто сойти со сцены и сесть в зал к другим людям. Потому что я не имею ни малейшего понятия, что лучше или хуже для других людей.

Дальше здесь написано, почему нам нужно это сделать.

Стр. 61: «… управление нашей жизнью, нашей семьей, другими людьми, нашей группой АА. Это не дало никаких результатов. (Это не работает!) Играть роль Бога – это не работает! Не работает! Просто посмотрите на свою жизнь и на результат своей жизни».

И сейчас в книге будет говориться о решении, о решении 3 Шага. Дэйв сейчас поговорит об этом решении, а затем все желающие могут вместе с нами стать на колени, и мы вместе помолимся молитвой 3 Шага. Мы выйдем из-за этого стола и присоединимся к вам в зале, потому что мы хотим быть среди вас и стоять вместе с вами на коленях во время этой молитвы.

(Говорит Дэйв Ф.)

Спасибо, Марк.

Марк прочитал кое-что на стр. 58: «Первое требование заключается в обретении уверенности в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной».

Если это первое требование, то должно быть и второе.

«Прежде всего, мы должны были перестать играть роль Бога» (*прим. пер.* – для самих себя, этого нет в книге). Это не дало никаких результатов. Это не работает.

Поэтому, перед тем как двигаться дальше, мы должны спросить себя, уверены ли мы в этом? Уверены ли мы, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной? И уверены ли мы, что мы должны перестать играть роль Бога, потому что это не работает?

Вы уверены, что руководство своей жизнью не работает для вас?

Если мы не сделали работу по 1 Шагу, если мы не почувствовали полную безнадежность своего состояния не на уровне мышления, а в глубине души, если мы не чувствуем острую нужду в какой-либо Силе, которая может нам помочь, то мы что-то упустили.

Вспомните 1 Шаг.

Из-за психического безумия, которое входит в мою жизнь, я схожу с ума, если только я не возьму в руки рюмку. Мышление алкоголиков безумное, и не только когда дело касается алкоголя! Я могу сходить с ума по поводу любой, абсолютно любой вещи в мире. В моей голове могут происходить диалоги, которые никогда не произносились вслух, и эти голоса говорят-говорят-говорят. Чистой воды безумие. Если вы настоящий алкоголик, то проблема не заканчивается, когда вы перестаете пить, она усугубляется. Когда вы трезвый – это значит больше боли, больше страха, больше вины, больше стыда…

Я схожу с ума! Мне нужно выпить, но, если я беру в руки рюмку и выпиваю ее, включается монстр физической тяги. И это замкнутый круг. Это было в моей жизни сотни раз. Одно и то же, одно и то же. Если вы настоящий алкоголик, то вы понимаете, о чем я говорю!

Но если я не выпью эту рюмку, то мне станет все хуже и хуже, и хуже! Потому что это прогрессирующая болезнь. Она становится только хуже – и никогда лучше!

Моя единственная защита от безумия – это духовный путь, который изложен в виде 12 Шагов программы Анонимных Алкоголиков, и этот путь приводит меня к сознательному контакту с Богом, который может избавить меня от эгоизма и моего безумного мышления.

Я могу преодолеть свое заболевание духа путем духовного роста к Богу. И когда я нахожусь в постоянном духовном поиске Бога, то через меня проходит такое чувство счастья, удовлетворения, наполненности, душевного спокойствия и мира, о которых я не мог и мечтать.

Когда алкоголик приходит в АА, и его дух впервые пробуждается, он сияет, он хочет заниматься служением, он постоянно рассказывает о том, как круто и невероятно хорошо он себя чувствует. На каждом собрании он рассказывает: «Я сделал вот это и это. Я доделал задание своего спонсора. Спонсор впервые повел меня с собой по 12 Шагам. Вау!»

А какой-нибудь старик АА, такой себе жук, говорит ему: «О, это просто розовое облако. Это пройдет…» ☺

А я скажу вам, что можно так жить всю свою трезвость. Можно наслаждаться своей трезвостью. Единственное условие – это постоянная, каждодневная, ежеминутная практика этих принципов в своей жизни. И поиск Бога, здесь и сейчас.

Помните, Бог любит нас. Он дает нам самим сделать свой выбор. Если мы хотим жить в боли, страдании и мучении, Он дает нам это право. Если мы хотим жить счастливыми, радостными и свободными, то нам нужно просто постучать в Его дверь, и Он откроет нам. И вся Его сила, любовь и мир войдет в нас и через нас.

Именно об этом 3 Шаг. 3 Шаг – это принятие решения. Какое же решение книга предлагает нам принять? Если вас кто-нибудь спросит, что такое решение 3 Шага, вы сможете ответить ему. Откройте книгу на стр. 61.

Помните, Марк читал вам одно из самых замечательных обещаний в Большой книге. «Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед». Почему это обещание? Например, вас сексуально домогался ваш дядя, когда вам было 7 лет. И теперь дядя умер, но вы каждый день своей жизни просыпаетесь с мыслью: «Чтобы этот подонок горел в аду и мучился до скончания века!» Если ваша проблема в дяде, единственное, для того чтобы вам стало легче, – это чтобы ваш дядя воскрес из мертвых и стал перед вами на колени. И со слезами на глазах просил прощения за то, что он совершил, и говорил вам о том, как он жалел об этом до конца своей жизни.

Но если ваша проблема в вас, если она начинается внутри вас, то ваш дядя может оставаться мертвым, а вы можете освободиться от этой боли! И это то, что мы вам покажем. Мы покажем вам, как через инвентаризацию открыть двери вашего сердца. И как возместить ущерб ему за тот вред, который, возможно, совершили вы по отношению к нему. Все это произойдет в процессе между 4 и 9 Шагами. Это сложная позиция для принятия. Большинство алкоголиков не смогут ее принять. У нас нет достаточной Силы для этого. Мы не можем этого сделать, потому что у нас нет Силы. Мы все еще бессильны.

Стр. 60, § 3: «Прежде всего, мы, алкоголики, должны освободиться от эгоцентризма».

Прежде всего! Как вы думаете, прежде всего – это важно или нет? Как вы думаете, когда Билл писал это, он считал это важным? Это значит, что, прежде всего, мы, алкоголики, должны перестать играть роль Бога. В этом все дело. Но мы не можем сделать этого. Бог делает это возможным!

А теперь послушайте, это очень важно.

Мы не можем перестать играть роль Бога в своей жизни! Мы бессильны это сделать! Единственное, что мы можем – это принять решение!

Причиной, почему большинство алкоголиков не хотят принять это решение или даже начать говорить об этом, является то, что они имеют неправильное представление о Боге.

Стр. 60: «Здесь мы объясняем, как это делается, и почему нужно действовать именно так. И они скажут нам, как и почему. Прежде всего, мы должны были перестать играть роль Бога для самих себя – это второе условие».

Вы должны сделать эту работу. Вы должны реально увидеть, что игра в Бога в вашей жизни не работает.

«Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Руководителем (*прим. пер.* – в английском языке используется слово Director, в значении режиссер, то есть Бог будет режиссером моей жизни; дальше Дэйв говорит о Боге как о режиссере). Бог будет нашим режиссером, а что делает режиссер для актера? Он говорит ему, что нужно делать. Так что вы принимаете решение, что с этого момента Бог будет говорить вам, что нужно делать. Вы перестанете играть роль Бога и начнете слушаться Его. Вы будете подходить к жизни с вопросом: «Хорошо, Боже, что мне следует сделать дальше?» И Он будет говорить вам, а вы будете следовать Его руководствам. Он – наш Господин, мы – исполнители Его воли» (*прим. пер.* – в английском варианте, Он – наш Директор, мы – Его агенты-представители). Давайте рассмотрим это на примере страховой компании. Наша компания находится в городе, а мы – страховые агенты, которые работают по региону. Вся Сила и деньги находятся в головном офисе компании в городе, а я представляю ее регион. Я действую и заключаю договора от лица моей компании. Я исполняю ее волю. Вы клиент этой страховой компании, вы приходите ко мне, и я делаю всю бумажную работу. Угадайте, что будет потом? Сила, чек, придет ко мне от моей компании за мою работу, за то, что я являюсь агентом этой компании и делаю правильную работу на местах. Правильно? В этом все дело.

Поэтому я должен подходить к Богу с позиции: «Боже, какова Твоя воля для меня дальше? Как мне исполнять Твою волю в моей жизни, на работе, в семье, в моих отношениях?»

И это очень сильное обещание. Когда я стану представителем (агентом) Божьей воли, то Его Сила будет действовать через меня. А ведь в этом моя проблема – недостаток Силы. И Бог даст мне эту Силу, если только я буду стремиться искать и исполнять Его волю.

И, если честно, это пугает большинство алкоголиков!

Читаем дальше: «Он – наш Отец, мы – Его дети». Что Отец делает для своих детей? Обычно, на первом месте, Отец любит своих детей безусловно! И это отличается от той концепции Бога, который будет наказывать тебя до конца твоих дней. Реальный Бог, Бог, как я Его понимаю, с которым я обрел сознательный контакт в результате работы по программе, любит меня безусловно!

Я недавно смотрел интервью отца серийного убийцы, и его спрашивали о сыне и о том, что он сделал. У отца этого убийцы текли слезы по щекам, на его лице читалась боль и страдание. Он говорил, что не понимает, почему его сын так поступил, просто не понимает. Но, тем не менее, он сказал, что продолжает любить своего сына.

Безусловная любовь, вот что дает отец своему ребенку. Что еще отец делает для своих детей? Он дает им то, что им нужно. Он заботится о них, он оберегает их.

И в этом заключается решение. Я буду делать все, что мне будет говорить Бог: «Боже, что мне нужно делать? Я готов!» Он будет мне давать Силу и все, что мне нужно, чтобы я исполнял Его волю. Не то, что я хочу. Я могу хотеть второй дом, но у моей компании нет денег на второй дом. И у меня нет Силы, чтобы осуществить это желание, поэтому, наверное, это не Божья воля, чтобы у меня был второй дом.

Что еще отец делает для своих детей? Отец учит детей, показывает пример, он их дисциплинирует (*прим. пер.* – в англ. языке, корень слова дисциплина – disciple – ученик). Бог как учитель и наставник показывает нам, какими мы должны быть, и к чему нам нужно стремиться. Дисциплина, обучение – это не наказание. Что есть Бог? Бог есть любовь, и Он возвращает нас на путь любви, терпения, заботы о других, служения. Это то, к чему Он нас ведет. И как мы можем понять, что делаем что-то не так? Боль.

Мы начинаем идти не по тому пути. Бог говорит нам: «Я тебя люблю! Хорошего тебе дня!» Нам становится больно: «О, это больно! Наверное, я сделал что-то не так!» ☺ И что же делает Бог? Он не говорит нам: «Ах ты грязный подонок, получил по заслугам?!?» Нет, Бог говорит: «Мой сын был мертв, а теперь он жив! Давайте зарежем лучшего бычка и отметим это! Я так рад, что ты

вернулся, где же ты был? Я так тебя ждал!» Бог – это любовь, терпение, милосердие, принятие и понимание.

Какую невероятную и прекрасную новость несет эта книга для нас! И все, что нам нужно сделать – это принять решение. Это так просто! 3 Шаг – это принятие решения!

И вот я, алкоголик, и думаю принять или не принять это решение. Если я приму это решение – в мою жизнь придет фантастическая Сила, и я, наверное, позволю Ему прийти в мою жизнь! ☺

1 Шаг – я не могу!

2 Шаг – Он может!

3 Шаг – я думаю, я разрешу Ему! ☺

Разве это не самая эгоистичная вещь, которую вы когда-нибудь слышали? ☺

Это алкоголики, парни, это я! ☺

В чем же дело? Дело в том, что 3 Шаг – это всего лишь принятие решения!

И, заметьте, я рассказал вам, что это за решение до того, как вы помолились молитвой 3 Шага. Большая книга не такая добрая! ☺ Мы сначала молимся молитвой 3 Шага, а потом они нам заявляют: « Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот Шаг!» Упс, поздно, мы уже прочитали молитву! ☺ Я не буду делать этого с вами. Мы сначала поговорили об этом и объяснили вам, что же такое решение 3 Шага.

Я кое-что прочитаю вам из книги «Доктор Боб и славные ветераны», стр. 262: «"Я думаю, что программа осталась такой же, – говорил он. – Принципы все те же, Шаги все те же, правила все те же и шансы все те же. Если вы делаете то, о чем говорится в Большой Книге, тогда это та же самая программа, которая существовала, когда я пришел в нее в 1939 году". "Сейчас у нас больше людей, которые приходят и уходят, – говорила она. – Но это и понятно, потому что нас стало больше. Люди, которые хотели оставаться трезвыми, делали тогда то, что предлагала программа"».

Что же они делали в 1939 году? Если вы внимательно прочтете предыдущие страницы, то узнаете, что они становились на колени. Это был акт смирения. Это было подтверждением своего решения! Решение 3 Шага приводит нас в состояние смирения и принятия, и с этим состоянием мы продвигаемся через все остальные Шаги. Как вы можете продемонстрировать мне, что приняли это решение своим сердцем? Что вы действительно собираетесь сделать 3 Шаг? Я смотрю не на слова, а на действия! Человек делает Шаги 4, 5, 6, 7, 8 и 9, затем он входит в мир Духа и начинает делать Шаги 10, 11 и 12.

Каждый день своей жизни он должен подтверждать свое решение 3 Шага.

И в день, когда он решает снова жить по своей воле, в его жизнь возвращается боль. Но любящий Отец ждет, когда он вернется домой. Большая книга говорит, что у нас есть два адвоката – Боль и Алкоголь. Алкоголь забивает нас до состояния безнадежности и отчаяния. Но нам не нужно больше возвращаться в эту боль. Не имеет значения, как бы вам ни было плохо в прошлом или плохо сейчас, вы не обязаны больше чувствовать эту боль. Именно поэтому «мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас». Это одно из лучших обещаний в Книге.

Примите решение, сделайте Шаги с 4 по 9, продолжайте жить Шагами 10, 11 и 12 и забирайтесь на розовое облако ко мне!

В Большой книге, в оригинале это звучит так: «Станьте на колени перед своим Создателем, как вы Его понимаете».

Я не знаю ваших мнений относительно Бога, ваших убеждений или верований, но я предлагаю вам встать вместе со мной на колени и прочесть молитву 3 Шага:

«Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от оков эгоизма, чтобы я выполнял Твою волю. Удали все то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу Твоей силой, Твоей любовью, Твоим путем в жизни. Да исполняю я Твою волю всегда». (*Молятся все вместе.*)

Как это круто!!!

Если вы никогда не молились молитвой 3 Шага на коленях один на один с другим человеком, то сделайте это. Это меняет жизнь!

Некоторое время назад со мной связались из городка, где не было АА. И меня попросили о помощи. Я только-только сделал новую инвентаризацию 4 Шага, как мне показывал Марк, и я еще не сделал 5 Шаг с ним. У меня не было никакого желания заниматься этим человеком. Мой эгоизм протестовал. Но я вспомнил эту молитву. Мое дело идти туда, куда меня направляет Бог, и делать то, что Он мне говорит делать. Я уверен, что «если кто-либо где-либо будет просить о помощи, я хочу, чтобы рука АА всегда туда протянулась. И за это отвечаю я…»

Я подумал, что могу найти кого-нибудь, чтобы направить его к этому человеку. И я сделал, наверное, 15 телефонных звонков, но все, кому я звонил, были либо заняты, либо в отъезде.

Поэтому я сделал 5 Шаг с Марком и на следующий день или через день связался с этим человеком и сказал, что я готов с ним встретиться и помочь ему, и я готов проехать половину пути к нему, если только он проедет свою половину. Серединой был Вашингтон. Мы встретились в аэропорту, и нам нужно было найти место, где бы мы могли поговорить. И, бум! Ко мне пришла мысль – церковь, нужно найти церковь. Мы посмотрели по сторонам, но не знали, где она находится. И внутренний голос сказал – туда! В ту сторону! Мы пошли, и церковь действительно оказалась там.

Когда мы пришли туда, мы спросили священника: «Где бы мы могли поговорить?» И он сказал нам, что единственное свободное помещение – это туалет, но он был полон ящиков с Библией, и, если мы хотим, мы можем убрать несколько коробок и поговорить там. ☺

Я говорю: «Отлично! Показывайте нам ваш туалет!» Мы поговорили с ним о 1, 2 и 3 Шагах, и он был готов прочитать молитву 3 Шага прямо там, в туалете. И, угадайте, мы сделали с ним 3 Шаг в туалете! ☺ Мы встали на колени и пригласили Бога в жизнь этого парня в туалете, в аэропорте Вашингтона.

Если вы не стояли на коленях с другим алкоголиком, не видели боль и страдание в его глазах, не видели, как он избавляется от этого в процессе работы по Шагам, сделайте это, потому что это величайшая благодать Божья, это самый невероятный подарок, который я получал от Бога в своей жизни!

Но, к сожалению, много алкоголиков, будучи в АА, отказываются это делать. Я тоже не хотел это делать! Но я понимал, что я ответственный за это. Если кто-либо где-либо нуждается в помощи, я хочу, чтобы рука АА всегда протянулась к нему. И за это отвечаю я…

Делайте это с другими людьми. Делайте это один на один с алкоголиками. Я понимаю, что мужчины, может быть, не испытывают огромного желания становиться на колени с другим мужчиной, но я всячески пытаюсь воодушевить вас делать это. Это невероятный опыт. Не упустите его.

Что-то меняется глубоко внутри, когда вы становитесь на колени. Что-то в вашем сердце меняется, осознаете ли вы это или нет! Это может быть внезапное духовное перерождение или постепенные изменения в вас. Вам нужно просто принять это решение в вашем сердце – попросить Бога, чтобы Он начал говорить вам, что вам нужно делать.

Если вы это сделаете, то маленький ребенок в вас протянет руки к своему небесному Отцу.

Давайте сделаем перерыв на несколько минут.

(Говорит Дэйв Ф.)

Спасибо тем из вас, кто подходил ко мне в перерыве. Вы – мое зеркало, и благодаря вам я могу видеть себя со стороны.

Из тех комментариев, которые я услышал, большинство женщин заявило, что я говорю только про мужчин! Все примеры про мужчин! Короче, одни мужики! ☺ Понимаете, это происходит так, потому что я сам мужчина! ☺ Большая часть моего опыта работы по Шагам – это

работа с мужчинами. Когда-то я работал с женщинами, но больше я этого не делаю. У меня есть причины на то, чтобы не работать с женщинами.

Я был на тот момент трезвый уже длительное время, я осознал, что, когда ты проходишь по Шагам с человеком, особенно через 5 Шаг, у вас возникают чрезвычайно интимные отношения. Если вы делали 5 Шаг с другим человеком, вы понимаете, о чем я говорю. Внезапно я осознал, что определенным образом начал вредить своей семье. Понимаете, когда я стоял у алтаря со своей женой, мы давали друг другу клятвы верности. А у меня были отношения такой духовной близости с другими женщинами, какие я должен был иметь только с ней! И я видел, как она расстраивается, что у меня есть эти отношения. Я видел, что ей приносит боль то, что у меня есть отношения с другими женщинами такие же глубокие, как и с ней. Поэтому я принял решение, что я не буду проводить по Шагам женщин. Я буду им помогать, я буду делиться опытом работы по Шагам и служения, но я не буду их спонсором, я не буду слушать их 5 Шаги.

Безусловно, было время, когда в АА не было много женщин-спонсоров, и мужчины вынуждены были спонсировать женщин, но сейчас эти времена прошли. Женщины должны спонсировать женщин. И они должны приобретать свой собственный опыт.

Есть другой момент. У нас, как у алкоголиков, есть определенная сексуальная дисфункция. И первой вещью, чем многие из нас хотят заняться, приходя в АА, это спонсированием женщин! ☺

Я надеюсь, что достаточно ясно и точно объяснил вам, почему я не спонсирую женщин.

Другой момент, о котором я разговаривал в перерыве, это пример с сексуальным насилием в детстве. Я сказал, что если проблема находится в другом человеке, то для получения свободы от этой боли нужно, чтобы дядя воскрес и попросил прощения. И мы рассмеялись над этим. Мы смеялись с этого примера – не с сексуального насилия в детстве. Любой ущерб, подобный этому, невероятно болезненный, разрушительный и иногда имеющий определяющее значение дальнейшей жизни человека! Поверьте, я не хотел причинить кому-либо боль. Если я вас задел, пожалуйста, подойдите ко мне в перерыве, и мы обговорим это, потому что я не хочу причинить какой-либо ущерб кому-нибудь из вас в течение этих выходных. Мы собрались здесь не для этого.

Но помните, если нам удалось проникнуть внутрь вас и прикоснуться к вашей душе, и вы услышали что-то, что обеспокоило вас, вызвало протест или возмущение, то это значит, что у вас внутри есть какое-то незаконченное дело. И Бог показал его вам через нас. Возможно, вы увидели целые куски своей жизни, в которых сейчас происходит хаос. Бог показывает это через нас. И очень часто первой реакцией нового духовного опыта является протест!

Сегодня я понимаю, что люди не могут обидеть меня. Если я говорю, что кто-то обидел меня, что они сделали на самом деле? Они дотронулись до моего эгоизма. Сделали что-то не так, как я хочу. Они, как зеркало, показали мне мои недостатки и дефекты. Но они ничего не добавили своего, мое Эго уже было. Просто они показали мне его, и это меня задело.

И если я заявляю: «Ты обидел меня!», то этим самым я выбрасываю свою возможность быть свободным от этой обиды. Потому что если дело в других людях, то мне крышка. И слава богу, что в этой книге написано: «Мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас». Мне просто нужно сделать духовные действия в Шагах с 4 по 9 и дать возможность Богу очистить меня от этой грязи.

Помните, если нам удалось проникнуть внутрь вас и прикоснуться к вашей душе, и вы услышали что-то, что обеспокоило вас, вызвало протест или возмущение, то это значит, что у вас внутри есть какое-то незаконченное дело! Такие вещи, как сексуальное насилие в детстве, – это очень-очень серьезный вопрос. Может быть, вы годами ходили к психологам и психотерапевтам, чтобы избавиться от этой боли. Вы проделали огромную работу по этому поводу.

Но я предлагаю вам сделать то, что предлагает эта Книга. Я знаю людей в этой комнате, которых сексуально обижали в детстве. И сегодня эти люди счастливые, радостные и свободные. Обещания Большой книги – это их опыт и реальность жизни. Их прошлое – это самое полезное, что у них есть на сегодняшний день. Они отдали свою боль Богу, они очистили свой дом и теперь

могут достать этот опыт, чтобы помогать другим людям. И никто в мире не сможет больше причинить им боль, говоря о сексуальном насилии в детстве. Кроме их самих. Если они снова решат использовать эти воспоминания как оружие против самих себя, то боль вернется!

Независимо от того, какая боль была в вашей жизни, у вас есть выбор. Вы можете получить свободу! Это может быть то, что сделали вам, или, наоборот, то, что вы сделали. Может быть, вы забыли ребенка в машине, или у вас был секс с животным. Я не знаю! Но вы можете получить свободу от вины и стыда. Вы можете получить свободу посредством этих 12 Шагов. Я свободен от всего того, что было в моем прошлом! И вы можете так же получить то, что есть у меня! Вы можете взобраться на розовое облако ко мне! И мы расскажем вам, как это сделать.

Еще раз, мои слова отозвались в вас в виде протеста, возмущения или несогласия – это значит, я дотронулся к чему-то внутри вас, о чем вы, возможно, даже не подозревали. И я прошу у вас прощения за это, но это одна из целей нашего семинара. Чтобы мы были зеркалами друг для друга и могли увидеть то, что никогда не увидели бы, находясь наедине с собой. Давайте используем эту возможность, чтобы помочь друг другу.

Спасибо!

(Говорит Марк Х.)

Я Марк, и я – алкоголик.

Так, а где Сидни? Эй, Сидни, где ты? Дэйв тут рассказывал о равенстве полов, а я хотел бы поговорить о другом равенстве.

Мы делали инвентаризацию с Сидни, и в какой-то момент я услышал, что я говорю ему: «Сидни, а ты не заметил, что вся твоя инвентаризация о твоем цвете кожи?» – «Что?» – «Вся твоя инвентаризация о твоем цвете кожи! Неужели ты на самом деле думаешь, что цвет кожи – это то, кем ты являешься?»

Мой эгоизм может использовать все что угодно, чтобы отделить меня от вас: мой пол, мой цвет кожи, возраст, внешность, национальность – абсолютно все! Эгоизм использует любой предлог для отделения меня от вас. Если продолжать и продолжать работу по Шагам, искать Бога каждый день, каждый час и каждую минуту, то рано или поздно вы поймете, что вы – не ваше тело и не ваш мозг. Я имею в виду, что если мы все умрем сегодня ночью, то через 50 лет я не думаю, что кто-то сможет сказать, какого цвета у меня была кожа. И я могу идти по жизни с убеждением, что я – это цвет моей кожи. Или я – это мой не совсем удачный нос. Или я – это прыщи в моей юности. Если продолжать делать эту работу, если жить, сделав Шаги с 4 по 9, а потом жить Шагами 10, 11 и 12, то вы освободитесь от этой мысли.

Понимаете, что я имею в виду? Мы – духовные существа, у которых есть тело.

Я хотел бы поговорить еще об одной вещи, о которой я разговаривал с девушкой по имени Кэти в перерыве.

Мы говорили о том, почему я называл Бога Отцом, или Папой.

В духовной жизни для меня не имеет значения те слова, которыми вы называете свою Высшую Силу. Для меня эти слова являются вашей попыткой объяснить свой духовный опыт. Вы понимаете, что я имею в виду? Так что для меня не имеет значения, как вы называете это – Бог, Высшая сила, Иисус, Будда или какое-то другое слово. Ведь вашей целью является как-то обозначить свой духовный опыт.

Мы выросли в культуре, где духовный опыт, связанный с Богом, объясняется словами в мужском роде – Он, Его, Отец, Папа.

Если вы хотите, то можете обозначить свой духовный опыт и называть Бога Она, Ее, Мама. Я не имею ничего против этого! ☺

А так как здесь собралась толпа мужиков, и двое из них сейчас выступают, то мы обозначаем свой духовный опыт словами Он, Его, Отец, Папа.

Поймите, Бог находится вне слов. Мы не можем в нашем мире подобрать слова, которые могли бы в полной мере описать Бога. Любовь, милосердие и прощение, о которых мы говорим, – это всего лишь тусклая тень той любви, милосердия и прощения, какими на самом деле является Бог.

ОК, давайте двигаться дальше.

Я покажу вам один инструмент, которым я пользуюсь, делая инвентаризацию по злобе, он называется «Теория лжи». Сначала немного истории.

«Теория лжи» была одним из ключевых инструментов, которые помогли мне увидеть свой эгоизм, который является корнем всех моих проблем. Я приобрел этот опыт, когда переехал в один городок, Тэксис. Население города было 18 тысяч человек. Когда я переехал туда, там было маленькое сообщество АА. Когда я пришел к ним на группу, то понял, что бы здесь сейчас не происходило – это не АА. Несколько человек, которые протрезвели в этом городе, организовали маленькую группу. Там был я, мой друг Крис и еще два человека. Когда мы начинали, нас было четверо, и мы проводили наши собрания вечером в понедельник. Когда я уезжал из этого города, нас уже было 80 крепких членов АА.

Когда я приехал туда, там не было «стариков», которые могли бы поделиться опытом, а были несколько человек, с которыми я на тот момент не имел особого желания общаться. Я приехал в тот город со своей Большой книгой, несколькими другими книгами АА и множеством записей семинаров. Поэтому я очень трепетно отношусь к записям наших семинаров и записям других спикеров, я знаю, что это может послужить реальной помощью другим людям, так же как они помогали мне.

Помню, был смешной момент с парнем, который не верил в кассеты. Я принес несколько записей на группу и предложил их послушать. Вот пошла запись, а он встает и быстрым шагом подходит к магнитофону, смешно тыкает пальцами по кнопкам, чтобы его выключить, и кричит: «Ты не можешь протрезветь через магнитофон!» ☺

Но все равно, слава богу, что у меня были эти записи!

Так вот, один из этих парней показал мне, как применять «Теорию лжи» при работе с инвентаризацией. Он делал инвентаризацию так, как я никогда не видел и не слышал до этого. Он научил меня этому, и я начал применять этот инструмент в своей трезвости. Так же я начал получать удовольствие и веселье от этого процесса, но самое главное – это помогло мне получить свободу от эгоизма.

Я начал делать инвентаризацию таким образом где-то в 1992 году. Он показал мне, как он делает инвентаризацию, и в тот же день я уже начал делать инвентаризацию так, как он мне показал. Я хочу сказать вам очень важную вещь. Единственный путь получить опыт – это сделать много-много инвентаризаций. Я не знаю, сколько промежуточных, небольших инвентаризаций я сделал с 1992 года. Что-то примерно между пятьюдесятью и сотней. Кроме того, я прочитал уйму инвентаризаций других людей, я не могу сказать точно сколько, но одних 5 Шагов за последние 9 лет я прослушал больше трехсот (*прим. пер.* – семинар записан в 2001 году). Так что единственный путь получить новый опыт – это делать действия. Все, что мы вам здесь предлагаем, это не теория – это программа действий!

Когда я первый раз сел писать инвентаризацию, этот процесс казался мне чем-то тяжелым. Я начал эмоционально вовлекаться, а этого нет в Большой книге. Помните, что «Теория лжи» – это всего лишь инструмент. То есть еще один метод, который может помочь понять инвентаризацию.

Что ж, после того как мы приняли решение 3 Шага, нам нужно двигаться дальше и осуществлять его на практике. Давайте откроем книги на стр. 62, § 1 (*прим. пер.* – следите за переводом): «Хотя наше решение – решение 3 Шага – было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы (сразу же) не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать и избавиться от всего того, что блокирует нас». Блокирует нас от чего? От Бога.

Бог находится в центре вашей жизни, вашего бытия, и вы заблокированы от Него. Поэтому вы должны четко понимать, для чего пишете инвентаризацию. Вы пишете инвентаризацию не для того, чтобы стать святым, не для того, чтобы стать лучшим человеком. Вы пишете инвентаризацию для того, чтобы увидеть и избавиться от всего того, что блокирует вас от Силы, которая вам так нужна. И всю свою необходимость в этой Силе вы увидели в 1 Шаге. Именно поэтому вы пишете инвентаризацию. Других причин нет. Вам нужна Сила – вы осознали, что вам нужна Сила. И этим мы будем заниматься. Мы будем писать инвентаризацию, которая поможет нам увидеть и избавиться от всего того, что блокирует нас от Бога.

Читаем дальше: «Пьянство было лишь симптомом».

Посмотрите на мудрость Большой книги! Мы прочитали больше 70 страниц информации с начала книги, и тут они нам заявляют: пьянство – это всего лишь симптом, это не сама проблема!

Это заявление может слегка выбить из колеи! ☺

Я пошел в Анонимные Алкоголики, так как думал, что у меня проблемы с алкоголем. Я начал ходить на группы, у меня появился спонсор, я начал читать эту книгу, и тут как бы невзначай мне говорят: «Кстати, Марк, алкоголь это вообще не проблема! Это симптом!»

Это так, словно вы приходите к врачу, и этот врач начинает задавать вопросы, вы описываете свои симптомы, но врач не будет лечить ваши симптомы, он будет лечить вашу проблему!

Эта книга невероятно мудрая. Более 70 страниц меня водили вдоль и поперек моей жизни, показывая симптомы, чтобы, наконец, познакомить меня с моей проблемой!

Они сказали мне это немного раньше, эгоизм-эгоцентризм – в этом корень всех твоих проблем.

Поймите, если вы сидите в этой комнате, и ваша проблема – алкоголь, то вам не станет ни капельки лучше. Потому что если ваша проблема алкоголь, то ее решением является просто не пить!

Я не знаю как у вас, но если я просто не пью, мне не становится лучше, мне становится только хуже.

Есть две категории людей: те, у кого проблемы с алкоголем или наркотиками, и те, у кого болезнь алкоголизм. У тех, у кого проблемы с алкоголем или наркотиками, проблема заканчивается, когда они прекращают употреблять. У них сразу все налаживается: на работе, в семье, в общественной жизни и т.д. Это те люди, которые приходят время от времени на собрания и заявляют: «Главное – просто не пить и иногда ходить на собрания!»

Для таких людей, как я, у которых болезнь алкоголизм, проблема не заканчивается, когда я прекращаю употреблять алкоголь или наркотики, она продолжается. И во мне начинает расти чувство злобы, страха, вины, стыда, мир начинает казаться серым и неинтересным, я начинаю видеть ошибки других людей, меня начинает выводить из себя их глупость. Я просто схожу с ума, день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем. Я мучаюсь от боли, которую приносит мой эгоизм, и нет никакой анестезии. И в конечном итоге мне приходится выбирать – выпить либо покончить жизнь самоубийством.

Читаем дальше (*прим. пер.* – следите внимательно за переводом): «Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах. Поэтому мы начали с персональной инвентаризации. Это был 4 Шаг».

Дальше они говорят нам, что мы будем выявлять испорченные или не пользующиеся спросом товары, чтобы быстро и без сожаления избавиться от них.

В следующем абзаце говорится, что, прежде всего, мы искали недостатки характера, которые были причиной наших неудач. Уверенные, что наше «я» и все его проявления было причиной нашего поражения, мы рассмотрели его обычные проявления.

Здесь снова говорится о том, что мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас!

Знаете, все алкоголики, и я в том числе, стараются пропустить мимо ушей то, что здесь написано! Потому что здесь написано, что я должен взять полную ответственность за свою жизнь и то, что в ней происходит!

Вы поняли, что я только что сказал?

Кто в этой комнате или из тех, кто будет слушать нас на записи, хочет взять полную ответственность за свою жизнь?

Я думаю, что желающих будет немного!

Они говорят нам, что мы рассмотрим обычные проявления нашего «я», то есть проявления нашего эгоизма, и три инвентаризации, которые будут в 4 Шаге, как раз и будут рассматривать эти проявления.

Теперь я хочу вернуться к определению эгоизма, которое я уже давал вам.

Эгоизм – мое ошибочное мнение о самом себе, которое родилось в моем мышлении. Это означает, что мое мнение по поводу того, кем я являюсь, создано моим мышлением.

И когда это происходит, мое осознание самого себя базируется на том сценическом образе, который родился в моем мышлении. И я верю, что являюсь именно этим сценическим образом. А этих образов внутри нас очень много, и я в зависимости от ситуации реагирую как тот образ, каким я являюсь в тот момент.

Вот вам пример.

Сначала по поводу меня самого: я мужчина – это раз. Я алкоголик и зависимый от кокаина – это два. Я трезвый член АА – это три. Вояка (бывших солдат не бывает) – это четыре… ☺ Видите, уже становится интересней! ☺ Часть меня – это Рэмбо, крутой парень, который готов поставить каждого на свое место! Может быть, вы не видели этого на этих выходных, но вы сделаете ошибку, если решите подкрасться ко мне во сне – вы познакомитесь с Рэмбо! Рэмбо – это пять. ☺ Во мне есть такой духовный старец, мудрец в АА, он такой неспешный и все-все препоручает Богу. Мудрец – это шесть. ☺ Еще я байкер, довольно-таки крутой! Байкер – это семь. В моей жизни есть женщина! Так что заботливый мужчина – это восемь. И еще есть денежный я – часть меня, которая отвечает за финансы – это я №9.

Вот вам только один пример.

Чтобы существовать моему образу трезвого члена АА, что мне нужно делать? Мне просто нужно не пить, правильно?

Сколько человек из вас находятся сейчас в браке или в отношениях? Поднимите руки, хорошо.

Теперь скажите, если у вас есть образ жены, что вам нужно, чтобы этот образ существовал? Вам нужен муж.

Что я хочу вам показать, о чем вся инвентаризация.

Давайте предположим, что ваша жена или ваш муж приходят однажды домой и говорят, что они не хотят быть больше в браке с вами.

Если бы вы были в хорошей духовной форме, то какая была бы ваша реакция? «Хорошо, иди с миром. Пусть Бог благословит тебя в твоем выборе!» ☺

Это почти всегда так и происходит, не так ли? ☺

У нас происходит по-другому.

И знаете почему? Потому что, когда я это слышу, о чем говорит мне мой опыт – мне нужно бороться, и я борюсь за свою жизнь!

У меня есть один из образов внутри меня, который называется муж. Если вы женщина, то жена. И если ваша вторая половинка говорит вам, что он или она хочет разорвать этот брак или эти отношения, вы начинаете олицетворять самого себя с тем образом, в котором сейчас пребываете, то есть в образе мужа или жены. То есть вам только что заявили, что вы больше не существуете, вы сейчас умрете, так как, если у вас не будет второй половинки, не будет и вашего образа мужа или жены, и вы начинаете бороться за свою жизнь!

Это то, как вы переживаете эту ситуацию: своими эмоциями, своим сердцем, своим мышлением и своим телом. Вы начинаете бороться за свою жизнь!

И это трагедия эгоизма! Это причина, по которой лишь немногие из нас обретают трезвость, живут в трезвости и умирают в трезвости.

Потому что у нас есть ошибочное мнение о самом себе, которое родилось в нашем мышлении. Мы думаем, что мы являемся теми образами, которые мы сами и создали. И наша жизнь зависит от того, что происходит в окружающем мире, и как это влияет на те образы, которые мы создаем.

Вы понимаете?

Годами моя жизнь зависела от того, что происходило вокруг меня, и как это влияло на меня.

У меня была одна работа первые 8,5 лет выздоровления. И чуть больше года, после того как меня уволили с этой работы, я был на грани самоубийства, и я хочу сказать вам одну из главнейших причин, которая толкала меня к этому.

Я работал от 60-ти до 90-та часов в неделю, 90% моих мыслей в течение дня были посвящены этой работе. И я не знал этого! Чуть больше года спустя, когда я хотел покончить жизнь самоубийством, когда я был за бортом жизни, я не мог понять почему? Что со мной произошло? Сегодня я знаю почему.

Я смотрю на людей, которые теряют работу, у которых рушатся их отношения, и они попадают в сильнейшую депрессию, и некоторые из них заканчивают жизнь самоубийством или делают просто безумные поступки! И я понимаю сегодня почему! По той же причине, что и я!

Я думал, что я – это моя работа! Другими словами, я ощущал себя тем, что я делаю. Вы следите за мыслью? Мы сейчас говорим об очень, очень важной вещи. Это может помочь вам понять, что же происходит в вашей жизни!

Что же мы делаем в инвентаризации? Для начала мы составляем список людей, учреждений или общих принципов, которые вызывают у нас resentment.

Например, если утром начальник мне сделал замечание из-за того, что я опоздал на работу, и я разозлился, обиделся, возмутился, то счет 1:1, меня один раз обидели – я один раз обиделся. Днем я пошел на обед и поперхнулся от раздражения, когда увидел начальника и вспомнил про его утреннее замечание, хотя он мне ничего не сделал, я обиделся, и счет 1:2, меня 1 раз обидели, а я уже испытал обиду 2 раза. Вечером, придя домой, мама спрашивает: «Как дела?», и я вспоминаю, как меня утром начальник раскритиковал, и мне от злости перехотелось есть! Счет 1:3, меня обидели 1 раз, а я почувствовал обиду 3 раза. Это суть resentment – перечувствовать, чувствовать снова и снова. Очень редко это слово используют в хорошем значении, в основном это отображает только плохие чувства.

В Большой книге написано: «Resentment – это враг номер один. Он разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое».

Итак, сначала мы составляем список людей, учреждений или просто общих принципов, которые вызывают у нас resentment – это колонка №1.

Дальше мы пишем, почему мы испытываем это чувство.

Сейчас я попробую объяснить на примере, что мы пишем в третьей колонке. Самым легким путем будет попросить выйти на эту сцену добровольца.

Кто-нибудь хочет быть добровольцем? Может быть, среди нас есть кто-нибудь, у кого есть resentment по поводу отношений, может быть у кого-то недавно был разрыв отношений?

Поднимайся сюда, Кэти, садись на стул. Мы должны сейчас найти составляющие образы ее характера.

– Ты была просто девушка или была замужем?

– Я была жена!

– Отлично!

Теперь мне нужно, чтобы кто-то поднялся к нам и играл роль жены. Мы рассадим твои образы вокруг тебя, и я кое-что покажу вам. (*Прим. пер.* – Марк ставит стул с Кэти посередине и вокруг него расставляет несколько стульев. На них сядут женщины, которые будут играть роль образов, которые находятся в Кэти.)

– Поднимайся, пожалуйста, сюда. Ты будешь жена. Смотри, твоя единственная ответственность – быть женой, это твоя роль, ничего больше. Что нужно, чтобы образ жены существовал? Ей нужен муж, правильно? Она должна быть замужем. Ты следишь за моей мыслью?

– Да.

– Хорошо. Твое существование под угрозой, если ты думаешь, что жена – это то, кем ты являешься. Ты только что создала третью колонку, в которую ты пишешь то, что нужно жене для того, чтобы существовать, и ты борешься со всем, что может быть угрозой твоему существованию. У нас есть жена…

– Кэти, ты была трезвая, когда это произошло? Твои отношения развились в трезвости? Ты была уже в АА?

– Да.

– Хорошо.

Теперь нам нужны еще несколько образов: Мисс АА и Ксена – принцесса-воин. Я сейчас покажу, с чем живет эта девушка.

– Кэти, твои родители еще живы?

– Моя мама еще жива.

Твоя мама жива, поэтому мне нужна дочь. Поднимайся, ты будешь в роли дочери.

– У тебя есть дети?

– Нет.

– Ты работаешь?

– Да.

– Хорошо.

Тогда мне нужна женщина-работник. Эни, выходи к нам. Хорошо, этого достаточно, чтобы поработать с этой частью инвентаризации.

Вернемся к тому, что я говорил. *Эго – ошибочное мнение о самом себе, которое родилось в нашем мышлении*.

Она создала, ее мышление создало эти образы, роли, и она верит, что это то, кем она является. И каждый из этих образов существует только за счет чего-то, что происходит вне ее. Правильно?

Так что для того, чтобы достичь цели, и чтобы вы поняли, что здесь сейчас происходит, мне нужна какая-то информация для второй колонки: о ее муже. Я распределю ответственность между этими пятью людьми и покажу вам, почему мы пьем. Я покажу вам конфликт, который постоянно происходит в нас с момента, как мы проснулись утром, и до момента, когда мы ложимся спать.

Вы запомнили свои роли? Ты – дочь, и вся твоя зона ответственности – это общение с твоей мамой. Ты – жена. Ты – мисс АА, высокодуховная женщина, которая говорит примерно следующее: «Дорогой, я люблю тебя безусловно, иди с миром!» Здесь у нас – Ксена, у которой чувства и мысли по этому поводу слегка отличаются от мыслей и чувств духовной женщины. Затем у нас есть женщина-работник.

Теперь я хочу, чтобы ты дала мне информацию для второй колонки. У нас есть колонка №1 – это муж. Поэтому дай мне колонку №2 – почему у тебя resentment на мужа.

– Так много причин…

– Конечно же. Как долго вы женаты?

– 4 года.

– Хорошо, 4 года.

Я обрисую вам картину. Это очень мощное упражнение. Инвентаризация может быть веселой.

Если вы пришли в АА, и вы пили так же, как и я, то вот вам очень важная информация! Вы пытались залить алкоголем всех этих людей. Знаете, что такое розовое облако? Розовое облако – это состояние, когда вы заглушили алкоголем всех этих вымышленных персонажей и находитесь в состоянии, когда вы – это вы. Марк – это просто Марк, духовное существо в человеческом теле. Но когда в вашей жизни нет алкоголя, все эти роли появляются снова, и вы начинаете думать, что вы являетесь этими образами.

Поэтому дай мне вторую колонку, почему ты испытываешь resentment на него.

– У меня resentment на него из-за того, что он ушел, когда я старалась исправить положение.

Хорошо, давай остановимся на этом. Вот в чем дело, она старается исправить положение, а он приходит домой и заявляет, что уходит. Я хочу, чтобы вы увидели области существования этих образов, которые находятся в ней.

Ты жена, это твоя сфера существования, что ты должна сказать на его заявление об уходе?

– Не уходи…

Она жена, и он говорит ей: «Я ухожу!» Что она слышит на самом деле? Она не слышит: «Я ухожу!» Она слышит: «Ты как жена больше не существуешь!» Уверен, что она скажет немножко больше, чем просто: «Не уходи!» Ты поняла, о чем я? Что ты должна сказать?

– Пошел к черту!

– Нет, это говорит Ксена…

Смотри, ты – жена. Что тебе нужно для того, чтобы ты существовала как жена? Тебе нужен муж, а он только что сказал, что уходит. Как ты будешь реагировать на это? Ты говоришь: «Не уходи, пожалуйста, останься, я люблю тебя!» Ты поняла, что мы имеем в виду? Ты видишь, как реагирует образ жены? Когда он говорит: «Я хочу уйти!», то она ощущает это так, как будто он заявил ей: «Ты больше не существуешь!» Она начинает бороться за свою жизнь! Мы пьем из-за этого! Она борется за свою жизнь! Вы следите за этой идеей?

Теперь мы переходим к Ксене, что ты чувствуешь по этому поводу?

– Хорошо, убирайся!!!

Я думаю, Ксена может добавить еще очень много чего. Ксена – это то, что заявляет внутри: «Пошел ты! Ты мне и не нравился вообще-то!» Женщины, те из вас, кто делал 9 Шаг за то, что вы сказали кому-то что-то нехорошее – это была Ксена внутри вас, которая это сказала! «Да пошел он! Что он о себе возомнил!» – все это Ксена.

Теперь нам нужно сообщить твоей семье о разрыве и позвонить твоей маме. Ты – дочь. Что нужно дочери, чтобы ее образ существовал? Ей нужно, чтобы мама была счастлива по поводу ее жизни, знала, что у нее счастливый брак. Поэтому ты, наверное, позвонишь своей матери и скажешь, немножко плача в трубку, что?

– Как он мог уйти от меня? Я так старалась! Я делала все для него! Я старалась, как могла!

Посмотрите, за 10 минут она уже побывала в нескольких абсолютно разных ролях. Теперь я снова хочу перейти к жене, жена уже полностью облачилась в роль жертвы и звонит своей подруге.

– О, я не могу поверить, что он ушел! Я – никто без него! Как я буду оплачивать свои счета?

А теперь смотрите на постепенно образовывающийся конфликт. Неожиданно появляется образ духовной женщины. Как духовная женщина будет вести себя, если мужчина хочет уйти?

– Все будет хорошо! Кто-нибудь другой придет в мою жизнь! Я надеюсь на Бога! Пусть Бог благословит тебя! Иди с миром! Главное – не пить и ходить на собрания!

У нас есть еще образ женщины-работника. Внезапно ее образ появляется на сцене, что она скажет?

– Слава богу, он ушел, он никогда не мог распоряжаться деньгами нормально!

(Перерыв несколько минут.)

(Говорит Марк Х.)

Все алкоголики, которых я когда-либо встречал, не зависимо от пола имеют в себе образ жертвы. И в нашем случае этот образ сочетается с образом дочери. Что нужно, чтобы роль жертвы продолжала существовать? Жертва нуждается в том, чтобы найти повод обидеться!

И я хочу поделиться с вами опытом по поводу этого образа во мне. Если вы не избавитесь от этого образа – от образа жертвы, то вы будете идти по своей жизни и искать обстоятельства и людей, которые вас будут задевать. У образа жертвы очень большое поле для деятельности!

Давайте послушаем, что скажет образ жертвы, когда он уйдет.

– Я одинока! Как он мог так поступить со мной? Я ничто! Я буду лежать в своей кровати и никогда не встану и не выйду больше из дома.

Смотрите, дело в том, что я могу взять любого из вас, тех у кого когда-либо были отношения, любого мужчину или любую девушку, посадить сюда на стул, и мы получим тот же самый результат! Люди и обстоятельства меняются – результат один и тот же! В этом и заключается трагедия эгоизма!

Это не любовь! Эта боль, которую она испытывает сейчас, эти слезы – это не любовь. Это эгоизм, который создал свой образ того, кем я являюсь. Я являюсь женой, и если не будет этих отношений – не будет и меня. Эта боль – это не любовь. Эта боль – это эгоизм, который борется за свое существование.

Дайте мне еще примеры для второй колонки.

– У меня resentment на него, потому что он разговаривал неуважительно со мной и не поддерживал мои идеи.

Отлично. Он неуважительно разговаривал с ней и не поддерживал ее идеи. Жертва, скажи мне, что ты чувствуешь по этому поводу?

– Я слушаю его все время. А он никогда-никогда, вообще никогда не прислушивался ко мне.

Какая реакция жены на это?

– Я чувствую отделение от тебя, когда ты думаешь не так, как я.

Хорошо, как насчет духовной женщины?

– Какая же я все-таки духовная!

Слушайте, если она действительно духовная женщина, она добавит: «Он всего лишь духовно больной человек!»

А что Ксена скажет на это?

– Ты думаешь, ты такой идеальный? Да ты посмотри на себя в зеркало! Ты набрал 10 килограмм с тех пор, как мы поженились! Я бухала, когда вышла замуж за тебя, а теперь я протрезвела!

О, давай девочка, давай еще! Вот почему мы стреляем себе в голову, а не в ногу! Эта смена ролей и персонажей может продолжаться целый день! Целый день она перепрыгивает из одной роли в другую, целый день, день за днем, день за днем. Вы можете себе представить, духовная женщина просыпается утром и хочет сделать молитву и медитацию, а тут выпрыгивает жертва и говорит: «Нет!!!», и начинает хныкать. Потом она звонит своей матери и на сцену выходит дочь. Потом слово берет жена: «О боже! Он ушел, он ушел, что же делать, что же делать!» И тут на передний план выходит Ксена, которая говорит: «Он еще у нас попляшет! Он еще пожалеет о том, что сделал! Да хоть он будет подыхать от жажды, он не дождется от меня стакана воды!» Откуда ни возьмись появляется женщина-работник и во весь голос заявляет: «Слава богу, он свалил! Он ужасно распоряжался деньгами!» И она переходит от одного персонажа к другому целый день, день за днем, день за днем. Туда-сюда, туда-сюда, и каждый из этих персонажей вносит свою эмоциональную окраску.

Я все никак не мог понять, почему же мне не удается контролировать свои эмоции! Вы теперь видите почему?

Давайте вернемся к самому началу их отношений, когда они только поженились. Вы представляете, что творилось у них в постели в первую ночь? Там же было 50 разных персонажей!

Когда муж пришел к ней и сказал: «Я ухожу!», то все эти персонажи в середине жены услышали это, как: «Вы больше не существуете! Вас больше нет! Вы умерли!» И образы внутри этой жены начали свою борьбу за существование!

Это будет происходить постоянно, если ваше осознание самого себя будет строиться на ошибочном мнении о самом себе, которое родилось в вашем мышлении.

В этом цель инвентаризации 4 Шага: увидеть, что отделяет нас от Бога – между тем духовным существом, каким я являюсь, и Богом находятся все эти образы, которые и загораживают меня от Бога.

Вся ее третья колонка идет от того, что кто-то или что-то задевает ее образы.

Как давно это произошло?

– Прошло 29 дней.

Видите, ее боль реальная, это убивает! Ты не можешь есть, не можешь спать – это одна из лучших диет, которые вы только можете придумать! ☺

– Да, подруги говорят, что я постройнела.

Люди говорят, что ты выглядишь прекрасно, а ты тут умираешь! Такие люди, как я и Дэйв, можем приходить на группы в образе Рэмбо, а потом жалобно говорить: «Как мне плохо!» И вот уже несоответствие образов, которое рождает внутренний конфликт! Дай мне еще вторую колонку.

– Я очень злюсь на него из-за того, что он не пытался сохранить наши отношения! Я очень старалась, а он даже не пытался!

Хорошо, во вторую колонку мы запишем: «Он не хотел работать над сохранением отношений. Он даже не пытался!» То есть ты только что создала третью колонку – чувство собственного достоинства. Я возьму для работы последний кусочек второй колонки и покажу вам, как писать инвентаризацию.

«Я хотела исправить это, а он даже не пытался».

Я расскажу вам об одной ловушке при написании третьей колонки, когда мы пишем нашу инвентаризацию. Из-за того, что она сейчас плачет и наполнена болью, она может написать в своей третьей колонке с позиции задетого чувства собственного достоинства и образа жертвы. «Я чувствую себя плохо, потому что он не хотел исправить наши взаимоотношения!» Но я скажу вам кое-что о resentment, если у меня есть resentment, значит где-то я играл роль Бога. И что-то в этом спектакле пошло не так, как я хотел, и это не имеет отношения к чувству собственного достоинства. Что же такое на самом деле чувство собственного достоинства? Мне нравится использовать слово «Я».

Я – жена. Я готова работать и вкладывать в наши отношения. И дальше она начинает осуждать его во второй колонке. Он не пытается исправить отношения – она пытается! Она готова остаться в браке – а он нет! Бум! Вот где задето чувство собственного достоинства! А может быть еще одна сторона – я сделала столько ошибок в этом браке, что я не достойна его! У тебя есть такие мысли?

Дальше, гордость – гордыня. Это то, какой другие видят меня. Никто не должен видеть, как мужчина уходит от меня. Я ухожу от мужчины! Никто не должен видеть, как мужчина уходит от меня.

Дальше, амбиции.

– Скажи мне, что ты хочешь?

– Если сказать одним словом, то, чего я хочу – это удовольствие. Как я пытаюсь получить удовольствие, это уже другое дело.

– Что ты хочешь от него?

– Я хочу от него безусловной любви.

Вы слышали? Она хочет от него безусловной любви. А что такое амбиции? Это то, чего я хочу. Я хочу безусловной любви!

Дальше, безопасность.

– Что тебе нужно, чтобы чувствовать себя нормально?

– Чтобы чувствовать себя нормально, я, в первую очередь, должна безусловно полюбить себя.

– Хорошо, но это в большей мере похоже на философское понятие, я имею в виду, что тебе нужно сейчас, чтобы чувствовать себя нормально? Я хочу узнать, почему ты сейчас плачешь? Почему тебе больно? Что твой мозг говорит тебе о том, что сделает тебя счастливой?

– Мне нужен кто-то, как он *(смех в зале)*.

«Мне нужен мужчина, чтобы быть счастливой, чтобы быть, мне нужен мужчина». Ее belief system (*прим. пер.* – термин, означающий набор знаний, убеждений и веры по поводу себя, других людей, Бога, жизни), ее система мировоззрения приносит боль в ее жизнь! Мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас! Ее внутренняя убежденность заключается в том, что ей нужен мужчина, чтобы чувствовать себя нормально! И если в ее жизни не будет мужчины, который будет любить ее безусловной любовью, она никогда не будет счастлива. Это убеждение, с которым она живет по жизни!

Цель инвентаризации – увидеть эту неправильную, безумную систему мировоззрения, которая отделяет тебя от Бога, себя и других людей.

Безопасность. Что мне нужно, чтобы чувствовать себя нормально? Мне нужен мужчина. Ты видишь это? Пока все понятно?

Теперь вы видите, почему мы начинаем пить из-за этого?

Шаги с 4 по 9 – это возможность увидеть ваши неправильные представления о жизни, себе, Боге и других людях, которые толкают вас пить!

Продолжаем дальше. Сексуальные отношения. Глубокие внутренние убеждения по поводу отношений между мужчинами и женщинами. Давайте сейчас спросим у ее комитета о глубоких убеждениях по поводу отношений между мужчинами и женщинами.

Что говорит жертва?

– Они постоянно управляют мной! Они только берут, берут, берут, а я даю, даю, даю. Они никогда, никогда, никогда не остаются.

Дамы, вы чувствуете себя подобным образом? Дальше, ты жена, какие твои убеждения по поводу мужчин?

– У меня должны быть всегда прекрасные отношения с мужем, он должен стараться сделать мне приятно.

А как насчет духовной женщины?

– Мне нужно учиться заботиться о себе самой. Мне не нужен мужчина для жизни. Когда будет на это Божья воля, он появится!

А как Ксена думает по поводу мужчин?

– О, мне без тебя намного лучше, потому что ты был слабак в постели! ☺

Мне кажется, женщина-работник чувствует то же самое!

Вы понимаете, что происходит на самом деле? Мы постоянно живем в конфликте между внутренними образами самих себя, которые создало наше мышление! Мы постоянно в конфликте! Потому что если один из персонажей удовлетворен своим положением, то другой, который находится в конфликте, начинает бороться за право существования. Он борется за жизнь!

У вас когда-нибудь было такое, что на часах 5 часов утра, и они будят вас. ☺ Они начинают собрание! ☺ Они начинают говорить! Одна женщина мне говорила: «Медитация – это такое трудное дело! Их там столько, этих голосов в моей голове». ☺

В 5 утра у вас в голове начинается собрание, они начинают говорить, и у них на собрании нет секретаря. Они говорят все одновременно, каждый из них хочет, чтобы ты их послушал! И это

происходит целый день, она переходит в течение дня из одной роли в другую, из одного образа в другой. И каждый из этих образов приносит свой эмоциональный фон. Несколько минут она хочет прострелить ему голову. Потом духовная женщина говорит, чтобы он шел с миром, и пусть Бог благословит его. Потом жертва начинает плакать и вызывать жалость к себе. И так происходит целый день, а потом неделю, и непонятно, когда это закончится. Поэтому она испытывает всю эту боль, поэтому она испытывает беспокойство, раздражение и неудовлетворенность!

Вот вам и личные взаимоотношения! Вы видите, почему в АА говорят не заводить отношений в первый год трезвости? Посмотрите, что вы привнесете в эти отношения! Можете сразу оставить место для 9 Шага. ☺

Представьте картину, парень встречает девушку в АА. Представьте, что в одной постели встречается образ сексуального мачо и богини любви!! Это будет что-то! А на следующий день в девушке просыпается мисс АА, и она начинает заниматься служением, помогать другим, духовно расти. И вот ее муж пришел домой, он в образе мачо, а она пришла домой, словно«луч света во тьме – само воплощение духовности! А он – само воплощение сексуальной энергии! Мне кажется, у нас будет проблема! У нас будет проблема!

Какая цель инвентаризации: увидеть все эти фальшивые образы, которые блокируют нас от Бога, и избавиться от них. Вы будете идти по жизни, вы будете жить и делать разное, но вы не будете тем, что вы делаете. Вы не будете своей работой, своими отношениями или своими деньгами. Я буду духовным существом, у которого есть тело и которое живет в Божьем мире. Но я не буду уже ролью или образом, который придумало мое мышление.

Вы видите, мы разобрали всего лишь маленький кусочек инвентаризации.

Теперь я расскажу, как я делаю инвентаризацию, когда подхожу к третьей колонке, это делает процесс проще. Я задаю себе вопрос: «Какой образ борется за право существования в этом resentment? Жена, дочка, которая не хочет расстроить маму этой новостью, и т.д. Затем я пишу третью колонку и ищу, где я играю роль Бога. Где было задето мое чувство собственного достоинства – мое я, моя безопасность, мои амбиции, мои сексуальные отношения, мои личные отношения, моя гордость, мой страх. Вы видите, в каком конфликте живет эта бедная девушка? Вы видите всю трагедию эгоизма, и почему мы, в конечном счете, начинаем пить или заканчиваем жизнь самоубийством от боли, которую не в силах больше терпеть? Давайте поаплодируем всем этим девушкам за их участие! Спасибо!

(Говорит Дэйв Ф.)

Привет всем, меня зовут Дэйв, я алкоголик.

Я делаю «Теорию лжи» немножко по-другому, чем Марк.

У нас будет сейчас перерыв на ленч. Перерыв будет целый час. Поэтому я предлагаю вам провести маленькую инвентаризацию. Принесите после перерыва что-нибудь, с чем мы сможем поработать. Я покажу вам эту ситуацию под разными углами. Я покажу вам, как я делаю инвентаризацию, и как я делаю ее с новичком. Если мой новый спонсируемый совсем новичок, то он пишет только первую и вторую колонки.

Затем мы вдвоем делаем «Теорию лжи» по всей третьей колонке. Для меня очень важно вместе с ним увидеть его образы. Затем, как написано в Шагах 10 и 11, ему нужно будет продолжать наблюдать за собой, продолжать наблюдать, как эти образы выпрыгивают на сцену. Как проявляются эти образы? Они приносят в жизнь эгоизм, нечестность, страх и своекорыстие!

Для того чтобы увидеть эти роли, для начала их нужно распознать. Чтобы вы могли сказать: «О, вот проснулся Рэмбо!» И когда вы это начнете видеть, вы сможете останавливаться до того, как эти образы принесут боль в вашу жизнь. Вы сможете останавливать этот процесс до того, как сами причините боль другим людям.

Поэтому приглашаю всех вас на обед, и ждем вас после перерыва!

4 Шаг. 2 часть

(Говорит Дэйв Ф.)

Давайте поприветствуем невидимых героев этих выходных! Тех, кто сделал возможным провести этот семинар! Давайте поприветствуем организационный комитет «Сообщества Духа»!

(Аплодисменты.)

Посмотрите за тот столик в конце, там находятся наши герои. Вы будете видеть их в течение выходных, когда они будут бегать туда-сюда, организовывая еду, чай, кофе, убирая помещения после нас и все ненужные вещи. Они очень заняты в течение этих выходных, поэтому не смогут услышать все, о чем мы будем говорить. Для них и для всех тех, кого сейчас нет в этой комнате, но Бог хочет, чтобы они услышали то, о чем мы сейчас говорим, мы делаем эту запись.

Я хотел бы сказать пару слов о тех, кто организовывает подобные встречи. Они занимаются служением, они работают для общего блага, и я стараюсь стремиться быть таким же, как они. Всегда, когда я выступаю на конференциях, я вспоминаю о тех служителях, которых не видно. Мой спонсор вдохновляет меня делать это!

И не имеет значения, конференция получается или нет, те люди, которые организовывают ее, они дарят мне эту возможность добавить что-нибудь к моей трезвости. Благодаря им я получаю новый опыт.

Поэтому я благодарю их! Если у вас будет возможность в течение выходных подойти к этим людям, я предлагаю сделать это. Когда вы сделаете это – посмотрите им в глаза. Посмотрите в их глаза, и, возможно, вы увидите в них искру или отражение вас, или окно, которое открывает вид на их душу. Они почувствуют вас, и не имеет значения, что вы скажите им. Если вы посмотрите им в глаза, то скажете больше, чем смогут передать любые слова.

Хорошо, давайте двигаться дальше и посмотрим, сможем ли мы увидеть что-нибудь веселое в происходящем.

Мы тут много говорили о том, что инвентаризация – это веселый процесс, поэтому мы сейчас активно будем подтверждать это. А тех людей, которые думают, что это не так, я хотел бы спросить: «Сколько мы смеялись на прошлой сессии, когда Марк показывал нам "Теорию лжи"»? Над чем мы смеялись? Мы не смеялись над ситуацией. Мы смеялись над тем, что каждый из нас видел самого себя в происходящем, каждый из нас увидел эти образы у себя в голове.

Для меня смех и юмор – это одна из вещей, через которые Бог проявляет себя. Вспомните двухлетних детей. Дети способны любить безусловно, дети способны воспринимать этот мир с возбуждением и волнением, потому что все вокруг новое, все вокруг – это новый опыт для них. Они постоянно находятся в контакте с окружающим миром. И какая же реакция у детей, когда они делают новые открытия? Они смеются ☺

Один из духовных принципов, который написан в Большой книге, – это то, что мы должны смеяться! Это один из принципов и рекомендаций! Мы должны получать удовольствие! Если ты трезвый, но не получаешь удовольствие, для чего ты тогда трезвел? Иди и помогай Богу и получай невероятное благословение и наслаждение от этого!

Если я чувствую себя плохо, значит я делаю или не делаю что-то!

Мы должны получать удовольствие, даже если говорим на серьезные темы. Цель 4 Шага – встать лицом к лицу со своим эгоизмом и избавиться от всего, что блокирует меня от Бога.

«Теория лжи» – это очень веселая вещь, несмотря на то что она позволяет увидеть такие глубокие вещи. «Теория Лжи» – это чудесный инструмент, если относиться к нему, как к инструменту.

Перед тем как говорить о «Теории лжи», я всегда предупреждаю. К сожалению, я забыл сказать об этом сегодня. Так сказать: «После выстрела пулю не вернуть обратно в пистолет!» Но лучше я скажу сейчас, чем вообще не скажу.

Божья благодать может прийти через оплеуху! Некоторые из вас зашли сюда улыбающимися, слегка расслабленными, возможно, с намерением посетить очередную тусовку АА. Но мы здесь говорили о серьезных, важных и глубоких вещах.

После того как мы это сделали, вы не останетесь такими, какими были до этого: «После выстрела пулю не вернуть обратно в пистолет!»

Почему АА разрушает ваше употребление? Потому что, когда вы приходите в АА, слышите наши истории, видите самого себя в других людях, вы не можете больше нормально пить! Мы разрушаем вашу иллюзию. Вы можете вернуться в бар, но вы не сможете вернуться к счастливому употреблению. ☺

Веселье, иллюзия веселья употребления уходит навсегда. Спросите тех, кто, пробыв немного в АА, начал употреблять снова. Это же кошмар – мы разбили их иллюзию!

То же самое и с тем, что вы слышите сегодня.

Мы показали вам что-то внутри вас, и вы сказали: «Да, это я! Во мне есть то, о чем они говорят! Но у меня нет времени сейчас этим заниматься. Я, может быть, попробую это в следующий раз, когда буду делать инвентаризацию».

Но если мы задели что-то внутри вас, и вы не начнете сразу же этим заниматься, то это будет расти в вас, принося боль, дискомфорт и беспокойство.

Самый легкий и удобный путь в АА – это 12 Шагов. Я не знаю более легкого и удобного пути! 12 Шагов – это самый легкий и самый удобный путь.

Трудный путь – это жизнь, основанная на своеволии и эгоизме!

И каждый в этой комнате может на личном опыте подтвердить это, если вы – алкоголик.

Наша цель – это встать лицом к лицу и избавиться от всего, что блокирует нас от Бога. Большая книга говорит нам, что Бог находится глубоко внутри каждого из нас, но мы заблокированы от сияния Духа.

Что же нас блокирует от сияния Духа? Это – наш resentment, наши страхи и наше чувство вины за ущерб, который мы принесли другим. И в большинстве случаев людьми, которых мы обидели, являются те, кто ближе всего к нам: наши семьи, наши друзья, наши любимые.

В 4 Шаге мы делаем три инвентаризации: по resentment, по страхам и сексуальная инвентаризация. Но что нам делать с теми, на кого мы не злились, кого не боялись и с кем не занимались сексом? Что делать с ними?

Я приведу свой личный пример.

Я был просто переполняем resentment к моему банку. Они что-то сделали мне, это настолько важно, что я даже забыл, что это было. ☺ Так что я решил: «Я покажу им! Они запомнят меня навсегда!» Я ворвался в банк, подошел к менеджеру и сказал: «Я хочу все мои деньги! И я хочу их сейчас!» Она мне говорит: «Хорошо, сэр! Скажите номер вашего счета. Мы сейчас выпишем вам чек». «Чек?!?» – тут же закричал мой эгоизм в моей голове. Поэтому я заявил ей: «Я не доверяю вашим чекам! Я хочу получить свои деньги наличными!» Она направила меня к парню-кассиру, который выдал мне наличку. Этот кассир выдал мне мои деньги и спросил: «Что вы будете делать с 16 тыс. долларов?» «Не твое дело!» – заявил я. И я делал это трезвым, между прочим. Это было в мой темный десятилетний период сухости. Потом оказалось, что этот кассир выдал мне вместо 16 тысяч 17. И я решил для себя, что эта тысяча долларов уходит на оплату моего морального ущерба, который причинил мне банк.

Затем я начал интенсивно выздоравливать с помощью того процесса, который мы сейчас описываем. В инвентаризации по resentment, когда дело дошло до банка, я увидел, что принес ущерб этому парню.

У меня была злоба на банк, но ущерб я принес кассиру, на которого я не злился, я его не боялся и у меня не было сексуальных отношений с ним. Что мне делать с этим?

Мне нужно было сделать 9 Шаг. Я пришел в тот банк, но парня, который ошибся и дал мне лишнюю тысячу долларов, там уже не было.

Это происходило в 80-х, и к тому моменту, когда я пришел решать эту ситуацию, этот банк два или три раза сменил владельцев.

Я объяснил, что хочу отдать им 1000 долларов, которые им должен. Но менеджер сказал, что я им ничего не должен, потому что их банк – это банк после банка после еще одного банка.

Менеджер сказал: «Отдай эти деньги на благотворительность, потому что я не знаю, что нам с ними делать!»

И я начал делать череду добрых дел, как путь к тому, чтобы вернуть эти деньги в Божий карман, чтобы они вернулись обратно во вселенную.

Поэтому на некоторые вещи нужно смотреть шире.

Мы начинаем с основы, с того, что написано в Большой книге, затем мы можем двигаться и искать новый уровень для совершенствования. Но начинать нужно с этих трех инвентаризаций. Вы можете добавлять для себя другие полезные инструменты, но никогда не убирайте что-то из описанного в книге процесса. Потому что ваш эгоизм использует это против вас.

«Теория лжи» не описана в Большой книге. Но это просто чудесная адаптация и дополнение к тому, что написано в Большой книге. Этот инструмент поможет вам перейти на следующий уровень в понимании того, что происходит в вашей жизни. Для чего же нужен этот инструмент? Основной целью является «увидеть и избавиться от того, что блокирует нас от Бога». Этот инструмент не для того, чтобы увидеть свои образы и начать с ними играть, играть с Рэмбо, играть с Ксеной. Такие игры убьют вас. Ваш эгоизм достанет вас, если вы начнете с ним играть в игры. Это одна из самых важных вещей, которые открылись мне благодаря Марку.

Я делал «Теорию лжи», я понимал свои образы. Поэтому я думал, что точно знаю, что мне делать, как только я их увижу! Но в какой-то момент мой эгоизм перевернул все и начал использовать мое знание о моих образах против меня. И только благодаря другому человеку, моему спонсору Марку, я увидел, как слеп я был!

Мой эгоизм говорил в моей голове: «Если ты знаешь это, это и это, то ты можешь быть спокоен, тебе ничего не угрожает! Как только ты увидишь их, ты будешь знать, что делать!» И, бац, в мою жизнь пришла боль! Значит, в моей жизни снова есть образы, вернулся эгоизм, и я даже не успел сказать и слово. Каким бы духовным я не был, мне нужен спонсор, и мне постоянно нужно иметь с ним контакт, чтобы он давал мне объективную оценку происходящего в моей жизни. Спонсор замыкает круг: я – Бог – другой человек.

К чему я веду. «Теория лжи» – это веселая штука. Это очень действенный инструмент. Но это не панацея от всех проблем. Это всего лишь очень хороший духовный инструмент!

Помните, мы говорили, что у эгоизма есть два разных набора инструментов для достижения своей цели? Так вот, у нас есть духовный чемоданчик с набором духовных инструментов для решения наших проблем. «Теория лжи» – это один из инструментов.

Одна вещь, которую я люблю делать, – это описывать этих персонажей, потому что для нас важно узнавать их!

Каждый человек имеет разные образы. Назовите свои образы. Поймите свои роли, для чего они вам нужны, как и в каких ситуациях вы их используете. Потому что это поможет вам наблюдать. Помните, в 10 Шаге написано, что нам нужно продолжать наблюдать за эгоизмом, нечестностью, своекорыстием и страхом? Как мы можем увидеть все это? Если в течение дня мы начинаем чувствовать беспокойство, раздражение и неудовлетворенность, то мы можем сразу же спросить себя: «Голос какого из образов я слышал в своей голове последние 10 минут?»

Я знаю, кто это был: банкир или муж, или ребенок. Теперь я знаю, что мне делать. Если я вижу какой-либо из своих образов, то по определению я нахожусь в третьей колонке. Если я в третьей колонке, то из нее вытекает четвертая колонка: «Чего я боюсь?»

Мне не нужно делать кропотливую инвентаризацию на ходу. Как только я увидел какой-либо из образов, я останавливаюсь, делаю паузу, помните, в 11 Шаге нам говорится, что нам нужно остановиться и сделать паузу. И я должен сказать себе: «Просто по определению, если я сейчас в образе, значит я сейчас чего-то боюсь! Чего я боюсь?» Мы поговорим об инвентаризации по страхам дальше, но у нас уже есть карточки с упражнением 2 Шага, поэтому я открываю свой бумажник, где они лежат. И сразу же делаю упражнение 2 Шага, о котором мы говорили. «Боже, избавь меня от страха. Направь мое мышление на то, каким мне нужно быть в данный момент!» И, бум, я возвращаюсь в свое нормальное духовное состояние.

Мне не нужно ждать вечера, чтобы в спокойной обстановке расписать инвентаризацию, затем позвонить своему спонсору и обсудить это и т.д. Это духовные инструменты в режиме онлайн, которые нужно применять сразу же на месте!

В конечном итоге мы должны выйти на какой-либо страх. Мы не сможем сделать это, если не поймем свои образы. Если мы не поймем свои образы, мы не будем знать, за чем нам нужно наблюдать.

Некоторые образы врываются в наше сознание внезапно, и мы можем увидеть это, только когда уже прошло какое-то время. Поэтому я предпочитаю описывать эти роли в моей голове более подробно.

Когда я сделал «Теорию лжи», когда я описал детально образы, которые были созданы моим эгоизмом в моей голове, это изменило мою жизнь, потому что теперь я знаю, как они выглядят.

Мы всегда думаем о resentment с позиции чего-то плохого. Корень слова resentment – *resentary*, что означает «перечувствовать, почувствовать что-то снова». А я не всегда перечувствую злобу. Я могу перечувствовать удовольствие.

Первый раз, когда мы выпили или употребили наркотик, мы получили удовольствие, какого не знали до этого! Что происходило дальше? Мы пытались прийти к этому состоянию снова и снова, даже когда его не было. Но мы снова и снова в нашей голове вспоминали этот первый раз и хотели почувствовать себя так же, как и тогда!

Это было resentary – мы стремились к тому, чтобы почувствовать себя так же, как и тогда, но не могли.

То же самое происходит в трезвости. Некоторые из нас испытывают resentment по поводу какого-нибудь события. Например, боль от того, что кто-то из близких умер. Человек умер 3, 5, 7 лет назад. Мы вроде бы сделали какую-то духовную работу по этому поводу, но приходит день, и боль снова наполняет наше сердце. Но они говорят: «У меня нет resentment, я могу сейчас разозлиться на тебя за то, что ты говоришь, что у меня есть resentment».

Они не осознают, что они перечувствуют боль, которую чувствовали три года назад. Посмотрите, что сделал их эгоизм. Их эгоизм вытолкнул их из этого момента. А этот момент – здесь и сейчас – единственный, в котором существует их контакт с Богом!

Я хочу сказать вам очень важную вещь, делая «Теорию лжи», мы начинаем видеть образы, которые созданы нашим эгоизмом, но увидеть их – это часть процесса, нам нужно также увидеть, куда наш эгоизм хочет нас вытолкнуть – в будущее или прошлое. Потому что по определению вы должны выпасть из этого момента – здесь и сейчас. Поэтому нам нужно увидеть, куда мой эгоизм направляет меня – в прошлое или будущее. И я покажу вам, что с этим делать.

Мне нужен доброволец, у которого есть готовая первая и вторая колонки, чтобы мы могли поработать с этим. Хорошо, Дэби, выходи! Давайте поаплодируем ей!

– Хорошо, кто в первой колонке?

– Я много думала над этим… и это, наверное, Бог.

– Хорошо, первая колонка – Бог, что во второй колонке?

– Он забрал мою маму, вся наша семья развалилась после этого, а меня там не было, чтобы это предотвратить.

– Ты расстроена из-за того, что твоя мама умерла?

– Да. Это очень странно, что вы заговорили о смерти близких нам людей. Моя мама умерла 5 лет назад, и я думала, что разрешила этот вопрос. Но я послушала вас, и боль снова вернулась.

– Действительно ли ты обижаешься на Бога за то, что твоя мама умерла?

– Я не знаю…

– И все-таки, что ты думаешь по этому поводу? После всего того, о чем мы говорили на этих выходных, какова твоя концепция Бога сейчас? Забрал ли Бог твою маму? Может ли у тебя быть злоба на Бога? Да, может! Но из твоего личного опыта, скажи, может ли это быть твоей иллюзией?

– Наверное, да.

– Твоя мама умерла. Давай начнем с твоей мамы. Давай напишем ее в первую колонку, а во вторую напишем то, что она умерла.

Мама умерла, какой первый образ показывается у тебя в голове? Исходя из того, что рассказывал Марк, кто был бы первым на стуле рядом с тобой? Наверное, это был бы образ дочери. Поначалу дочь убита горем, она говорит: «О боже, мама ушла навсегда! Что будет со мной? Я утратила что-то!» Ее первой реакцией будет паника.

Так же быстро, как появилась дочь, появляется жертва. Она говорит: «Моя мама умерла из-за меня!» У нас уже есть дочь и жертва.

И ключевой концепцией происходящего является то, что мама умерла из-за нее. У нее появляется осуждение самой себя, и должен появиться образ судьи. Судья выносит приговоры по ситуациям, которые происходят в жизни. И в этом деле судья выносит приговор: «Так как ты центр Вселенной, то мама умерла из-за тебя!» Жертва говорит: «Да, она умерла из-за меня!» Теперь наш эгоизм начинает строить иллюзию, что это нормально – чувствовать те чувства, которые ты чувствуешь: боль, страдание, вину, страх, злобу.

Ты снова приходишь к судье с этим багажом и жалуешься, ты рассказываешь ему все обстоятельства, и он заводит дело на твою маму. Судья рассматривает дело и выносит вердикт: «Это мама виновата, что тебе плохо!» И жертва говорит: «100%! Мама виновата! Без вопросов! Это она виновата в моей боли!» На суде над мамой уже находятся жертва и судья. Что происходит дальше? Они зовут палача. Тебе так больно, ты так страдаешь, поэтому тебе нужно наказать того, кто является причиной этой боли!

Давайте рассмотрим другой возможный resentment. Если бы мама была до сих пор жива, и она сделала что-то, что не понравилось жертве, то жертва бы обратилась к судье, судья передал дело палачу, и палач бы исполнил приговор – наказать! Наказать любой ценой!

Давайте представим себе, что судья вынес приговор, и этот приговор – смерть! Ты хочешь убить свою маму. Ты не можешь убить свою маму, потому что ты попадешь в тюрьму, поэтому ты нанимаешь наемного убийцу. Наемный убийца будет подсказывать тебе, что говорить и что делать, чтобы заставить маму страдать. Вы понимаете, о чем я? Но здесь есть проблема – мама умерла! Как я могу заставить ее страдать? Я могу сделать воспоминания о ней пронизанными болью. Все хорошие воспоминания о ней – они стираются. И я начинаю фокусироваться на каждой плохой вещи, которую она сделала мне за всю свою жизнь.

Так что у нас уже есть жертва, судья, палач и наемный убийца.

Есть еще один образ, который открылся мне, и это открытие изменило мою жизнь! Этот образ – банкир. Есть два вида банкиров. Один из них – финансовый банкир. Это тот парень в моей голове, который заведует финансами. Он подсчитывает, что сколько стоит, он может строить воздушные замки по поводу наших грядущих покупок и т.д. Но есть также второй вид банкира. Это эмоциональный банкир. Каждый раз когда кто-то задевает нас, этот эмоциональный банкир заводит счет на этого человека. И со временем начинают расти проценты. И в большинстве случаев, что бы не делал человек, он уже не может погасить свой долг перед нами. Мама сделала мне это, и теперь

она мне должна! Она мне должна! И она должна платить свой долг! И чем больше проходит времени, тем ее долг передо мной увеличивается!

Вот почему уже прошло несколько лет, а боль в твоем сердце никуда не уходит! Она наоборот растет все больше и больше, и больше.

Эммет Фокс приводил замечательный пример. Он говорил о тюрьме. Нужно двое, чтобы была тюрьма. Должен быть заключенный, и должен быть охранник, надзиратель. В середине каждого из нас находится эмоциональный банкир. И единственный путь для нее избавиться от боли – это простить мамин долг. Но она не может этого сделать – она даже не видит его. Она думала, что давным-давно проработала эту ситуацию. Но ее боль жива, а значит, вопрос не закрыт. Почему же она не хочет простить этот долг? Я думаю, потому что у нее есть свой интерес в этом, у нее есть свой эмоциональный интерес.

Единственная возможность для нее выйти из этой эмоциональной тюрьмы – это отпустить маму из тюрьмы. Потому что она является одновременно и охранником этой тюрьмы, и ее заключенным. Она что-то защищает. Она считает, что мама до сих пор что-то должна ей.

И отправной точкой для решения этой ситуации является четвертый вопрос четвертой колонки: чего она боится?

Эмоциональный банкир боится простить мамин долг перед ней, потому что тогда ей придется простить и принять тот факт, что мама умерла. А она не хочет прощать свою маму за то, что она умерла, потому что у нее есть незавершенное дело с мамой. Она хочет что-то от своей мамы, но ее мама умерла, и она не может получить этого.

Так что же она будет делать?

Мы сами являемся причиной наших проблем. Они начинаются в нас.

Единственный путь, для того чтобы ей освободиться из эмоциональной тюрьмы, – это выпустить маму из этой тюрьмы.

Для того чтобы сделать это, ей нужно честно ответить на вопрос: чего она боится? А она боится не получить чего-то, что она хочет от своей мамы. Но это уже произошло. Она не сможет изменить тот факт, что мама умерла. Это уже произошло. И до тех пор, пока у нее будут эти ожидания, она будет находиться в этой тюрьме. И как только она освободиться от этих ожиданий, угадайте, что произойдет? Больше не будет боли! И кто появится на сцене? Маленькая двухлетняя девочка.

Все что произошло – это жизненный процесс, так было и так будет. Мир постоянно меняется, мы меняемся. Ее мама безвозвратно исчезла? Я не верю в это. Если она закроет свои глаза и сделает глубокий вздох, как вы думаете, чей аромат она почувствует? Она почувствует аромат мамы, ее мама находится рядом, ее мама вместе с ней в ее сердце. Она и есть ее мама! Часть ее самой пришла к ней от ее мамы! Как можно закрываться от этого? Ее мама никуда не ушла! Ее мама и сейчас с ней!

Что сделал ее эгоизм – он разделил ее и ее маму. Он разделил ее ожиданием того, что ее мама уже не может сделать для нее.

(Говорит Марк Х.)

Я хочу добавить кое-что.

Давайте вернемся к истории про актера: «Если бы все эти приготовления завершились удачно, если бы другие делали так, как хочется такому человеку, то представление было бы прекрасным. И все были бы довольны, включая его самого». Если бы мама умерла тогда, когда она считает, маме нужно было умереть, то представление было бы прекрасным. Все были бы довольны, включая ее, других людей и ее маму. Вы видите, что делает с нами наш эгоизм?

Каждый из тех, у кого умирал близкий человек, посмотрите, каким уродливым является наш эгоизм и наши попытки играть роль Бога. Мы лучше знаем, когда нужно умирать нашим близким! Только послушайте, как это звучит со стороны!

Я знаю лучше Бога, когда моей маме нужно умереть! Вы следите за мыслью?

Если бы только мои приготовления завершились удачно, и другие делали так, как я хочу. Если бы мама умерла тогда, когда я хочу, то все было бы прекрасно! Вы только послушайте, как это звучит со стороны! Но это ведь правда!

Поймите всю жестокость нашего эгоизма! Посмотрите, что он делает с нами!

Вы поняли то, что я только что сказал?

Я хочу, чтобы мама жила, и у меня есть целый список моих эгоистичных причин! И я прячу мой эгоизм под маской любви, правильно? Прошло 5 лет, и все эти годы она периодически возвращается в состояние боли, потому что шоу идет не так, как она хочет, и она ничего не может с этим поделать. Еще она добавила, что семья развалилась. Я не знаю, может быть, эта семья должна была распасться, я не Бог. Но она играет роль Бога. Если бы только мама умерла тогда, когда бы я сказала, как бы все было хорошо!

Она чувствует боль не потому, что мама умерла, а потому, что задет ее эгоизм. Точно так же со всеми нами. Это наш эгоизм боится чего-то недополучить, когда умирают наши близкие люди, а мы прячем все это за маской любви. Я не в восторге от того, что сказал только что, но это правда. Эта боль – это не любовь!

(Говорит Дэйв Ф.)

Есть одна концепция, которую мы должны с вами понять и принять.

Кто-нибудь из присутствующих в этой комнате расстраивается, когда рождается ребенок? Большинство из нас – нет. У нас ведь не возникает реакции: «О боже, ребенок родился!» ☺ Точно такая же ситуация: «О боже, кто-то умер!» Мы должны принять для себя тот факт, что это природный процесс. Так устроен Божий мир. Но как реагирует эгоизм? Наш эгоизм сопротивляется переменам.

Чистый сердцем двухлетний ребенок, наполненный любовью, не боится умереть. Во всех книгах, которые я читал на эту тему, написано, что дети не боятся смерти, потому что они думают, что они непобедимые. Потому что им нечего бояться! Они наполнены любовью, и они не противятся изменениям. Смерть – это часть процесса. Так устроен Божий мир, в котором мы живем!

Наслаждайтесь своим физическим путешествием. Вы – духовное существо, которое помещено в физическое тело, и когда это физическое путешествие закончится, что произойдет? Вы вернетесь туда, откуда пришли – в мир Духа.

Я не знаю, во что вы верите, я расскажу, во что верю я. Человек состоит из четырех составляющих. Первая – это физическое тело, тело как часть меня. Вторая часть – это мое мышление. Вы имеете опыт на основании своих наблюдений и мыслей. Приведу пример. В школе я сидел над контрольной и настойчиво пытался решить математическую задачу. И не мог. Я думал и думал, но не знал, как решить эту задачу. И какая-то часть во мне говорила: «Что происходит? Ты ведь решал точно такую же задачу на прошлой неделе! Почему же сейчас ты не можешь этого сделать?» Смотрите, если во мне есть что-то, что оценивает мое мышление со стороны, то это не может быть частью моего мышления! Должна быть еще одна составляющая меня. Я – это мое тело, мое мышление, но также я – это мой эгоизм. Потому что он осуждает. Он выносит свои решения. Мы начинаем видеть свой эгоизм в нашей третьей колонке. Так что есть третья часть меня – это мой эгоизм. Но также есть четвертая составляющая меня. Я не знаю, во что вы верите, но я верю, что четвертой частью меня является мой дух, и он останется, когда все остальные части меня умрут. Это то, во что я верю, и вы не обязаны соглашаться со мной. Пусть Бог благословит вас и любые верования, которые у вас есть.

Отсюда вытекает вопрос. Имеет ли время значение для моего духа? Нет. Время не влияет на мой дух. Что говорит программа по этому поводу? Единственное время, когда мы можем быть с Богом, – это конкретно этот момент, здесь и сейчас! Мы слышим это постоянно в АА: «Вернись в

здесь и сейчас!» Этот момент – это то время, когда вы имеете контакт с Богом. Вам нужно проснуться, чтобы принять этот факт, что мы осознаем Бога только здесь и сейчас!

Этот момент, здесь и сейчас, – единственное время, которое по-настоящему существует! Затем следующий момент, следующий, следующий. И этот момент, здесь и сейчас, – единственное время, когда живет наш дух. Наш дух – это наша связь с Богом, и получается, что, для того чтобы быть связанным с Богом, нам нужно возвращаться и жить этим моментом, а затем следующим моментом, а затем следующим.

Но есть одна проблема! Ваш эгоизм хочет контролировать ваше мышление. А что нужно эгоизму, чтобы контролировать ваше мышление? Вашему эгоизму нужно вытолкнуть вас из этого момента! И эгоизм может вытолкнуть вас в двух разных направлениях: в прошлое, и тогда вы ощущаете resentment, или в будущее, и тогда вы ощущаете страх. Пока все понятно?

Если вы наполнены resentment, то ваш эгоизм вытолкнул вас в прошлое.

Если вы переполнены страхом, то где вы находитесь? Вы думаете о будущем.

Если ужать все к минимуму, то все, о чем мы говорили, можно заключить в вопрос: я сейчас наполнен resentment или я сейчас наполнен страхом? И после этого вы можете понять, куда вытолкнул вас ваш эгоизм. И вам не нужно осуждать себя за это. Просто скажите: «О, посмотрите, эгоизм вытолкнул меня в будущее. Я боюсь чего-то!» Этим вы вернетесь в этот момент, здесь и сейчас. А когда вы вернетесь в здесь и сейчас, вы сможете начать духовный процесс, чтобы Бог забрал у вас этот страх, и вы вернулись в сияние Духа. То, что я говорю, вам понятно?

«Теории лжи» нет в Большой книге, но это работает для меня. И это работает просто фантастически! И теперь мне легче наблюдать за собой. Когда какой-нибудь образ появляется в моей голове, мне легче проследить, что конкретно задевается во мне и вызывает resentment. Когда я вижу свой resentment, я сразу перехожу к четвертому вопросу четвертой колонки: чего я боюсь? У эгоизма есть один инструмент – это страх. Если в вас задевается что-то из третьей колонки, и вы начинаете чувствовать resentment, то это автоматически направляет вас в одну из сотен форм страхов.

Для того чтобы эгоизм контролировал меня, ему нужно вытолкнуть меня из этого момента, из здесь и сейчас, потому что эгоизм не может существовать с моим духом одновременно. Есть либо мой дух и контакт с Богом здесь и сейчас, либо мой эгоизм, который может существовать лишь в прошлом или в будущем. Вам понятно?

Давайте вернемся к тому, с чего мы начали. Как ты думаешь, после всего, что мы здесь сказали, в первой колонке до сих пор находится Бог? Нет! В первой колонке находится мама. Ты обиделась на свою маму, когда та умерла.

Как ты думаешь, твоя мама хотела умереть? Нет, не думаю.

Когда мы делаем инвентаризацию по resentment, то после того как мы написали третью колонку, не сразу начинается четвертая колонка. В книге описывается, что после того как мы написали третью колонку, нам нужно помолиться за всех этих подонков из списка! ☺

В книге четко написано, что нам нужно за них помолиться. Давайте откроем книги на стр. 65 и посмотрим, что там написано насчет того, что нам нужно делать между третьей и четвертой колонкой.

«Мы вернулись к нашему списку, ибо в нем был ключ к нашему будущему». О чем здесь речь? О списке! Как вы думаете, «список, который является ключом к будущему», – это важно? Или так, чепуха? 4 Шаг, три инвентаризации, которые изложены в этой книге, – это ключ к нашему будущему!

«Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другой точки зрения. Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами. Зло, воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной убить. Как избежать этого? Мы поняли, что нужно освободиться от этих resentment, но как? Мы не могли от них избавиться, точно так же как и от алкоголя» (*прим. пер.* – в русском языке абсолютно неправильный перевод, который меняет весь

смысл: «наше желание избавиться от него не было столь же сильным, как желание избавиться от алкоголя»).

Читаем дальше: «Наш путь был таким: мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно больны. Хотя нам и не нравились эти симптомы и то, что нас это задевало, все же они, как и мы, были больны».

Хотя нам не нравились эти симптомы – вторая колонка. И то, что нас это задевало – третья колонка.

Дальше идет молитва: «Мы просили Бога помочь показать нам, как относиться к ним с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с который мы с радостью отнеслись бы к больному другу. Это больной человек. Чем я могу ему помочь? Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля Твоя».

Вопрос для лингвистов. За кого мы молимся в этой молитве? Мы молимся за самих себя в этой молитве! Мы не молимся за больных ублюдков! Мы молимся за самих себя, чтобы Бог пришел к нам и исцелил наше сердце. Это у нас проблема! Это мы страдаем от того, что заблокированы от Бога! И мы просим Бога, чтобы Он избавил нас от всего того, что отделяет нас от Него. Мы просим Его исцелить наши сердца! Мы просим Его об освобождении от нашего эгоизма! Мы молимся за самих себя, и эта молитва переплетается с тем, что написано в 11 Шаге: «Мы можем просить что-либо для себя, если это принесет пользу и другим».

Читаем дальше: «Мы избегаем споров или возмездия. Ведь мы не стали бы так относиться к больному другу. Если мы себе это позволим, то разрушим свой шанс быть полезными. Мы не в состоянии помочь всем людям, но Бог покажет нам, как относиться с добротой и терпением по отношению к каждому».

Бог войдет в ваше сердце и покажет вам, как относиться с добротой и терпимостью по отношению к каждому. Еще раз, вы молитесь не за них, вы молитесь за самих себя! Это вам нужна помощь! Если вы все еще смотрите на этих больных подонков, то вы не сможете перейти с третьей колонки на четвертую. Вы застрянете там, как автомобиль, который застрял в грязи и не может выехать, вы будете буксовать: «Это они виноваты! Это они виноваты!»

Но если вы попросите в молитве, чтобы Бог избавил вас от этого resentment, то Он войдет в ваше сердце. И вы сможете увидеть реальность своей жизни – вы «сами являетесь причиной всех ваших бед. Они начинаются в вас»!

Когда вы увидите правду, вы станете свободными и сможете писать правду в четвертой колонке. Давайте быстро посмотрим на четвертую колонку.

На стр. 65 написано: «Вернемся к нашему списку, отложив в сторону мысли о зле, которое нам причинили другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. Где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными, боялись?»

То есть в четвертой колонке мы смотрим на четыре вещи: эгоизм, своекорыстие, нечестность и страх.

Эгоизм – она не хочет, чтобы ее мама умерла.

Своекорыстие – какую выгоду она ищет для себя? Она ищет незаконченные дела со своей мамой. Она ищет возможность контролировать свою маму. Она хочет держать все под своим контролем.

Нечестность – эта ситуация не подвластна ей, она бессильна как-то повлиять на нее. В своей голове она говорит себе: «Мама умерла из-за тебя! Это ты во всем виновата!» Но смерть ее мамы – это неподвластное ей дело. Смерть ее мамы – это часть природного процесса. Это часть Божьего мира. Ее мама сейчас в мире Духа.

– Твоя мама покончила жизнь самоубийством?

– Нет.

Ее мама не выбирала момент для своей смерти. Это произошло. Бог вернул ее домой. В этом ее нечестность. Когда я пишу инвентаризацию, я всегда спрашиваю себя: «Кого я обманываю?» В

первую очередь, она врет сама себе, думая, что она может решать кому когда нужно умирать. Она врет себе, когда думает, что у нее была сила управлять ее мамой. Она врет себе, когда думает, что она могла заставить свою маму делать что-нибудь. И она врет Богу, потому что она сделала 3 Шаг. В молитве она попросила Бога, чтобы Он теперь управлял ее жизнью, она отдает все Богу.

Чего она боится? Она боится, что она не получит того, чего она хочет, она боится, что ее не будут любить. Материнская любовь – это особая любовь, которая непохожа на любовь других людей. И вот ее мамы нет, и она боится, что потеряла мамину любовь. Но ее мама до сих пор находится в ее сердце. Отражение ее мамы находится в ней. Пусть она не может видеть физическое тело мамы, но мама рядом с ней. Запах ее мамы, ее прикосновения, ее улыбка – мама всегда будет с тобой, в твоем сердце. И ты можешь чувствовать ее любовь здесь и сейчас, в этом моменте, когда у тебя есть контакт с Богом.

Давайте поаплодируем ей!

У кого-нибудь есть resentment на почве любовных отношений? Итак, кто в первой колонке?

– Скоро бывшая жена!

Ага, скоро бывшая жена, еще не бывшая, но скоро будет! ☺ Безликая и не имеющая своего имени скоро бывшая жена! Вы видите, что сделал его эгоизм? Если бы она была личностью, у нее бы было имя, у нее были бы эмоции, но если она скоро бывшая жена, то это, как будто бы скоро она раствориться в небытии. Извини, парень, но ты сумасшедший! ☺ Что во второй колонке?

– Она вызвала полицию и заявила на меня. Не давала мне быть самим собой.

О, ты передал ей много власти над собой! ☺ Алкоголики любят прятать неправду среди маленьких кусочков правды. Во второй колонке должна быть правда, потому что вся третья колонка – это логический результат второй колонки, а четвертая колонка – это результат третьей колонки. Так что если во второй колонке ложь, то в третьей и четвертой колонках тоже будет ложь. Классический пример. «Мой папа – он бил меня…» – «Он что, бил тебя каждую минуту твоей жизни?» – «Нет, это было всего пару раз в детстве». Это большая разница: он бил меня, или он бил меня пару раз в детстве.

Другой классический пример, я всегда рассказываю его, когда спикерю. «Мой отец – он никогда не был со мной». И я начинаю разговаривать с этим парнем и спрашиваю, что он имеет в виду. Его папа не проводил с ним время, или он сидел в тюрьме? Тот говорит: «Нет, папа был очень любящим, заботливым, он помогал мне постоянно…» Вырисовывается образ идеального отца. Через 5 минут мы пришли к сути: первая колонка – папа, вторая колонка – он гомосексуалист. Он не мог жить с тем фактом, что его папа был гей. Это то, что он имел в виду, когда говорил, что его отец не был с ним. И это совсем другая инвентаризация! Если бы мы разбирали: «Мой отец – он никогда не был со мной», то единственное, что бы мы увидели – это жертва, жертва, жертва. И эта инвентаризация была бы бессмысленной и бесполезной. Когда же мы делали инвентаризацию, основанную на правде, что его отец – гей, мы поняли, что его эгоизм в образе эмоционального банкира создал эмоциональный счет на его отца, и этим он оправдывал все свои жизненные неудачи. Его эгоизм говорил: «Если твой отец гей, ты не сможешь ничего достичь в жизни!»

Давай вернемся ко второй колонке, что у тебя есть еще?

– Я злился на нее за то, как она вела себя с моей приемной дочерью. Это была ее дочь, и я был ее отчим. Мне не нравилось, как она вела себя со своей дочерью.

Хорошо, давай начнем сначала. Она вызвала полицию и написала заявление на тебя. Это правдивое утверждение. Правильно? Почему люди вызывают полицию? ☺ Какой первый образ возник, когда она вызвала полицию? Рэмбо! «Эта падла вызвала полицию! Как она могла так поступить со мной!» – и Рэмбо готов разорвать ее, Рэмбо готов убить ее без лишних слов! Если Рэмбо совершит убийство, он отправится в тюрьму и может больше никогда не выйти из нее. Поэтому Рэмбо бежит к судье и говорит: «Ваша честь, в этот раз она действительно обидела меня!» И судья говорит: «Она виновна! Ведь ты же никогда не вызывал полицию на нее? И, кроме того,

раньше ты делал вещи похуже, чем это, и она не вызывала полицию! Так что она виновна!» Кстати, что ты сделал ей?

– Я сказал, что я убью ее! *(смех в зале)*

О, ну конечно! Хватит смеяться! Инвентаризация – серьезная вещь, и над ней нельзя смеяться! ☺

– Но я не сказал это так, что она действительно могла быть уверенной, что я это сделаю! *(Смех в зале.)*

Он пришел к судье и сказал: «Ваша честь! Вы ведь видели, что я не собирался ее убивать, а она вызвала полицию!» И на основе этой лжи эгоизм выстроил иллюзию, что, как ты сказал, скоро бывшая жена виновна и ее вина не подлежит сомнению! И судья послал тебя к палачу, чтобы он выполнил смертельный приговор, а Рэмбо начал кричать: «Дайте мне это сделать! Дайте мне это сделать!» Но ты не можешь этого сделать, ведь ты попадешь в тюрьму! Поэтому вызывается наемный убийца, который будет выжидать и искать возможность нанести ей удар и сделать ей больно. Этот убийца очернит все, абсолютно все воспоминания о ней, о том времени, когда вы были вместе. Он заберет все хорошие воспоминания о минутах, часах, неделях и месяцах счастливой жизни и оставит только боль, неудовлетворенность, resentment и страх.

Но тут может появиться образ духовного члена АА, который начнет говорить: «Иди с миром! Бог с тобой!»

Но убийца вкупе с эмоциональным банкиром добьются своего, и она должна будет платить: эмоционально, физически, финансово. Они добьются того, чтобы она заплатила. Но сначала заплатишь ты! Ты заплатишь своим душевным спокойствием, болью, страданием, resentment и страхом.

– У тебя есть работа?

– Да.

Значит, где-то есть образ работника, которому тяжело будет существовать в тюрьме, где-то на заднем плане есть образ мужа.

Как алкоголики, мы склонны к тому, чтобы иметь очень близкие отношения. Мы прямо-таки прилипаем к другому человеку. И если вы пришли в АА, если вы пришли к Анонимным Алкоголикам для того, чтобы узнать на наших собраниях, как построить хорошие, крепкие взаимоотношения, то вы пришли не по адресу! Это мой личный опыт.

Вы можете услышать огромное количество опыта, как не нужно строить отношения, но это очень-очень редкий случай, когда можно услышать, как построить позитивные, здоровые отношения!

Все, что вы слышите – это проблемы, проблемы, проблемы! Вы слышите, как выступают разные образы, которые живут в других людях: «Да, ты прав. Моя сучка тоже сделала со мной это!» ☺

В наших отношениях присутствует интимность. Интимность. Мы выстраиваем стены вокруг себя и стараемся, чтобы окружающие люди не знали о нашем внутреннем мире. Даже если кто-то заглядывает за эту стену, они видят множество коробочек, в которые мы спрятали наши секреты. Мы говорим об этих коробочках с секретами все выходные. Когда мы вступаем в близкие личные отношения, мы впускаем человека в наш внутренний круг и приоткрываем для него себя. Я не очень хорошо знаю большинство из вас и не имею близких отношений с вами. Вы находитесь за пределами стен. И даже если вы заденете какой-то мой образ за пределами внутреннего круга, то это будет терпимо и не принесет мне особого вреда. Эмоциональный банкир находится внутри круга. Поэтому его трудно увидеть. Есть еще один образ внутри круга, и этот образ – торговец. Во время моей последней инвентаризации я увидел этот образ в себе. Что делает торговец? Он торгуется! Если я сделаю это, он должен, он просто обязан, сделать то, что я хочу. Торговец готов сделать доброе дело, только если получит свою выгоду от него.

Если человек, находящийся в близости со мной, в пределах моего внутреннего круга, если этот человек задевает меня, то он начинает иметь дело с моим эмоциональным банкиром, и тогда этому человеку крышка! Этот образ внутри меня очернит все хорошее об этом человеке, и не останется ничего хорошего. У этого человека будет счет, который он не в состоянии заплатить.

Есть один термин, который я использую – сокрушить дух. Если бы она была за пределами стены и задела меня, то я бы разозлился, но пережил бы это без особых потерь. Но она была во внутреннем круге и сокрушила мой дух. Задела за живое. И я не могу просто так оставить это дело. Я должен отомстить! И эта боль остается у меня на дни, недели, месяцы. Пройдет очень много времени перед тем, как я смогу снова подпустить ее к себе, если вообще когда-либо смогу.

Есть еще один образ, о котором мы не говорили, – король Алкоголь. В любой момент, когда ваш эгоизм рулит вами, когда вы в образе, когда вы находитесь в будущем или прошлом, в любой из таких моментов король Алкоголь может сказать: «Да ну, на хрен это все! Пошли, забухаем!» ☺

А для тех из вас, которые трезвые долгое время, должен быть знаком еще один образ – мистер Голливуд. Мистер Голливуд должен выглядеть хорошо: «Я не пойду бухать, потому что могу испортить свою репутацию! Что они подумают обо мне? Я бы никогда не появился больше в АА! Легче застрелить себя!»

Какие еще образы находятся в тебе? Наверное, образ мачо! Но мачо очень быстро объединится с мистером Голливудом! Какой образ заставляет тебя сейчас говорить: «Скоро моя бывшая жена»? Это торговец. Я делал для нее хорошие, приятные вещи, я заботился о ней, она обязана была отнестись ко мне по-другому. Она этого не сделала. Он был задет. Его дух был сокрушен.

Даже если бы она пришла и сказала: «Дорогой, я прошу у тебя прощения! Я вызвала полицию, и это была глупость! Пожалуйста, прости меня!» Торговец скажет: «Все, точка! Пошла она на хрен! Пусть убирается вон отсюда! Нет ей прощения!»

Даже если она станет у алтаря и поклянется, что она до конца жизни будет делать все, что он захочет – нет ей прощения! Так говорит торговец.

Я не собираюсь здесь судить их отношения. Может быть, они двое совсем не подходят друг другу, и их отношения должны были разорваться – я не имею представления, какая была воля Бога по этому поводу! Нам нужно было бы сделать серьезную инвентаризацию по сексуальным отношениям, выработать сексуальные идеалы, сделать 5 Шаг, но прямо сейчас я вижу, что этот парень ведомый сотнями форм страхов, самообмана, своекорыстия и жалости к себе. Он закрыл свою жену в одной из коробочек внутри себя и выбросил ее, не решив этот вопрос. И теперь каждый раз, когда он вспоминает про нее, он испытывает боль.

Представьте ситуацию. Прошло 5 лет. У него новые отношения с какой-то девушкой. Пока она делает так, как он хочет, все ОК. Потом она перестает его устраивать, он начинает злиться и делать всякие веселые вещи, и она вызывает полицию – бум… открывается коробочка, и выползает старая боль. И он будет иметь огромный resentment на свою новую девушку, потому что перед ним снова появится его «скоро бывшая жена».

Мой личный опыт с инвентаризациями по resentment говорит, что даже если у вас в вашем списке 300 человек, то большинство из них будут чрезвычайно похожими, и по-настоящему у вас будет 10-15 настоящих resentment. Этот парень сделал мне то же самое, что и тот парень, и тот, и тот – это может быть несколько человек, но один и тот же resentment.

Давайте посмотрим на формы 4 Шага, которые находятся у вас в руководствах к семинару.

Для новичка, который только пришел в АА, нужно облегчение от его боли. Поэтому я быстро делаю с ним инвентаризацию 4 Шага, 5 Шаг, он делает несколько 9 Шагов и получает облегчение. Затем, когда у него уже не такой пожар внутри, мы возвращаемся к инвентаризации и начинаем детально разбирать ее. Он делает первую колонку, вторую колонку, и затем мы вместе проводим много времени, делая «Теорию лжи» по каждому человеку из его списка, и мы вместе пишем третью колонку.

Затем в какой-то момент он начинает сам видеть, что у него есть люди, которые задевали какую-то из коробочек внутри него, и это причиняло новую боль. У него одна обида и несколько обидчиков.

Затем мы начинаем писать четвертую колонку. А четвертая колонка – это четыре вопроса. Где я был эгоистичным? Где я был нечестным? Где я был своекорыстным (искал свою выгоду)? Чего я боялся?

Я хотел бы спросить вас. Вы примерно поняли суть «Теории лжи»?

Вы знаете, это весело – делать инвентаризацию, используя «Теорию лжи», но есть одна серьезная опасность в этом. Наш алкогольный эгоизм в какой-то момент может начать играть в игры. О, я видел сегодня Рэмбо и решил побыть в этом образе немного. Ваш эгоизм прикончит вас, если вы начнете играть в такие игры с ним.

Нам нужно увидеть и избавиться от того, что блокирует нас от Бога.

Суть «Теории лжи» – научиться наблюдать за собой и за образами, которые возникают в нашем мышлении. Если какой-то образ возник, значит вы в третьей колонке, и вам нужно автоматически задать себе четвертый вопрос четвертой колонки: чего я боюсь в данный момент? Вы боитесь, что не получите то, что вы хотите? Вы боитесь остаться одинокими? Вы боитесь, что вас уволят с работы? Чего я боюсь в данный момент? Это ключевой вопрос.

Если вы увидели свой страх – избавьтесь от него. Главная цель – увидеть страх и избавиться от него! Каждый раз когда вы увидите, что вы испытываете resentment, у вас должна быть одна цель, к которой нужно идти – увидеть свой страх и попросить, чтобы Бог избавил вас от него: четвертый вопрос четвертой колонки.

Спасибо большое за внимание!

(Аплодисменты.)

4 Шаг. Страх и секс

(Говорит Дэйв Ф.)

Привет всем, меня зовут Дэйв!

Одна из наград, которые я получаю на таких конференциях, – это смотреть на вас и видеть, как вы возвращаетесь в мир Духа.

В первый день, когда люди только-только приехали, то можно было услышать от них: «Я рад вас видеть… У меня проблемы на работе… Я купил себе новую машину…» Затем после некоторого времени я уже слышу другое: «Хм, интересная концепция… Я послушал их, и мне нужно переписать свою инвентаризацию… Они действительно задели что-то глубоко внутри меня…» Затем мы делали «Теорию лжи», и очень-очень жаль, что у нас не было фотоаппарата или видеокамеры, чтобы мы могли снимать вас со стороны. Я очень хотел бы, чтобы вы увидели себя со стороны.

Это была комната, полная людей с широко открытыми глазами, рот приоткрытый! Представьте себе лося, смотрящего на светофор. У вас было примерно такое же выражение! И по мере того как мы продвигались, я пытался смотреть в ваши глаза, потому что, как я уже говорил, глаза – это окна вашей души.

Это чудесный опыт. Я хотел бы вдохновить вас, чтобы вы смотрели в глаза другим людям.

Я хотел бы повторить ключевые моменты, которые мы обговорили.

Напишите на бумаге свои образы, опишите их, наблюдайте, как они появляются среди дня в вашей жизни. Когда они появятся, вы автоматически в третьей колонке. Задайте себе четвертый вопрос четвертой колонки: чего я сейчас боюсь? И попросите, чтобы Бог избавил вас от страха и направил ваше мышление на то, какими вам надлежит быть в этот момент.

Все очень просто, но это нужно делать. Иначе ваш эгоизм будет выталкивать вас постоянно: в прошлое или будущее, и вы будете метаться в прошлое-будущее, прошлое-будущее, прошлое-будущее.

Для настоящих алкоголиков, трезвость которых зависит от сознательного контакта с Богом, этот контакт они могут получить только здесь и сейчас, такая беготня в прошлое и будущее смерти подобна. Меня не интересует, кто вы и сколько у вас трезвости. Если вы алкоголик, и вы выпадаете в прошлое или в будущее – у вас серьезные проблемы. Не удивляйтесь, если вы снова начнете пить.

Тех людей в АА, которые живут в этих образах, раздираемые между прошлым и будущим, и которые не делают ничего с этим, я называю ходячими мертвецами. У нас вопрос жизни и смерти. Мы не играем в игры.

Принесите себя и все, что у вас есть, к 1 Шагу: мы бессильны, нам необходима помощь Бога, наш эгоизм нас убивает.

В конечном итоге мы приходим к страху. Страх – это единственный инструмент, который использует эгоизм. Под любым нашим образом находится страх. Если у вас resentment, который выносит вас в прошлое, то четвертый вопрос четвертой колонки: чего ты боишься? Мы все равно приходим к страху.

Мы сегодня уже делали упражнение по 2 Шагу, сейчас Марк расскажет вам про инвентаризацию по страхам, которая написана на стр. 66.

Подведу черту. Страх – это конечная цель процесса инвентаризации. Нам нужно увидеть страх и попросить, чтобы Бог забрал его и направил наше внимание на то, какими нам надлежит быть.

Я передаю слово Марку, он проведет вас по инвентаризации по страхам.

(Говорит Марк Х.)

Марк, алкоголик.

Перед тем как начать инвентаризацию по страхам, давайте вернемся к идее: «Алкоголь был всего лишь симптомом внутренних проблем». И алкоголь это не наша проблема. Мы определили нашу проблему. Это эгоизм-эгоцентризм. Цель всех трех инвентаризаций – увидеть проявления эгоизма-эгоцентризма и избавиться от этого.

Мы увидели, что нашей проблемой является не физическая тяга, которая рождается в моем теле, и не безумие, которое рождается в моем мышлении. Нашей проблемой является духовное заболевание, сутью которого есть эгоизм. Главным для понимания является то, что если вы не будете делать духовную работу, если ваше выздоровление не будет догонять вашу болезнь, то вы можете начать пить в любой момент, потому что король Алкоголизм находится прямо за вами!

В течение этих выходных мы рассказываем вам о нашем опыте и даем вам духовные инструменты, которые очень помогли нам и тем людям, которых мы непосредственно спонсируем. И это зависит только от вас, насколько вы захотите обрести то, что есть у нас. Будете ли вы использовать эти знания и эти инструменты в своей трезвости – это ваш выбор! Вы должны сделать этот выбор!

Еще раз, то, о чем мы вам говорим, – это инструменты! Гаечный ключ – это инструмент, с помощью которого закручивают гайки. Инвентаризация, упражнение 2 Шага, «Теория лжи» – это духовные инструменты, которые помогают увидеть и избавиться от всего того, что блокирует нас от Бога. Эти инструменты были эффективны для нас, и я уверен, что они будут эффективны для вас, если вы честно попробуете их применить.

Мы говорили целый час о resentment, теперь мы поговорим о страхах.

Кто из вас сегодня испытывал чувство страха, боялся чего-то?

А кто из вас настолько духовно спит, что думает, что у него не было никаких страхов сегодня? *(смех)*

У меня были дни, которые я проживал без чувства страха. И книга обещает нам это, по мере духовного роста мы будем перерастать свои страхи. А для такого парня, как я, «все существование, которого было пронизано страхом», такой опыт просто невероятен!

Инвентаризация по страхам находится в Большой книге на стр. 66.

«Это краткое слово каким-то образом касается всех сторон жизни».

Это классно, если, слыша такие высказывания, начинаешь задавать себе вопросы. А действительно ли это так? Есть ли у меня сегодня страхи, связанные с финансовой стороной моей жизни? Есть ли у меня страхи по поводу здоровья? Есть ли у меня страхи по поводу отношений? Есть ли у меня страхи по поводу моей карьеры? Есть ли у меня страхи о людях, о которых я забочусь или которые больны сейчас? Спросить себя, действительно ли разные формы страхов касаются всех сторон моей жизни? И опять же, очень важно видеть это, потому что страх – это проявление моего эгоизма.

Если я в Далласе и хочу попасть в Нью-Йорк, но я думаю, что нахожусь в Остине, то я никогда не попаду в Нью-Йорк. Вы должны увидеть саму проблему, прежде чем сможете использовать решение и попросить Бога, чтобы Он избавил вас от страха.

«Страх – это зло, он разъедает душу, как ржавчина» – мощное высказывание, вы согласны?

«Все наше существование пронизано страхом. Он порождает цепь обстоятельств, которые приносили нам незаслуженные, как мы считали, несчастья».

Помните, мы говорили об этом. Утром вы выходите из дома. Возле входа стоит машина и ваш персональный водитель. Он говорит вам: «Здравствуйте, я ваш страх! Я буду катать вашу задницу сегодня по всему городу!»

«Он порождает цепь обстоятельств, которые приносили нам незаслуженные, как мы считали, несчастья» – чей это голос? Это голос жертвы: «Я не заслуживаю всех этих несчастий!»

«Но не сами ли мы были причиной этих несчастий?» – снова книга говорит мне: «Марк, ты должен взять ответственность за то, что происходит в твоей жизни! Ты ответственный за то, что родилась эта цепь обстоятельств, которые принесли твои несчастья!»

«Иногда нам кажется, что страх так же отвратителен, как воровство. Он приносит еще большие несчастья».

Дальше в книге будут описываться инструкции, как делать инвентаризацию по страхам.

«Мы тщательно пересмотрели наши страхи. Мы записали все, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами».

Примерно то же самое мы делали, когда писали упражнение 2 Шага.

Мы должны помнить, что страх – это проявление нашего эгоизма.

И дальше написано: «Почему у нас есть эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело?»

Понимаете, если бы надежда на себя работала, то мы бы не имели страхов. Вы поняли, что я только что сказал? Надежда на себя – вещь хорошая, но в известных пределах. И если надежда на себя не работает и не избавляет нас от страхов, и это наш опыт, то у нас есть другой выход – надежда на Бога.

«Но имеется и лучший выход в решении вопроса о страхе. Ибо сейчас мы опираемся на другую основу – мы будем доверять и полагаться на Бога». Здесь говорится, что, когда мы дойдем до стр. 66, сделаем 1, 2 Шаги, примем решение в 3 Шаге, сделаем инвентаризацию по resentment, когда мы придем к этому моменту, что-то изменится в нас, и мы будем опираться на другую основу. Мы будем полагаться не на свои собственные ограниченные силы, мы будем полагаться и доверять Богу.

Если вы действительно хотите прийти в состояние душевного спокойствия, то вам нужно осознать тот факт, что страх пронизывает все ваше существование, все области вашей жизни!

Осознав этот факт и приобретя свой личный духовный опыт, я пришел к пониманию, что больше не могу так жить дальше. Где-то в середине этого процесса я понял, что всю свою жизнь надеялся только на себя и опирался только на свою силу. Я делал это даже будучи в АА. Приняв, что страх пронизывает все мое существование, я сказал сам себе: «Я сдаюсь!» Меня уже не интересует, есть ли у меня хорошая работа или нет, хорошее у меня здоровье или нет: «Я сдаюсь! Это больше не мое дело – заботиться об этом!»

Но я не мог получить этот опыт, пока действительно не увидел, что страх пронизывает *все области моей жизни*. Страх ведет меня по жизни. Я просто парализован страхом. И это происходило все годы моего пьянства и все годы моей трезвой жизни в Анонимных Алкоголиках.

Читаем дальше: «Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предопределил».

Мы много говорили о ролях и образах, которые мы сами создали для себя, и о том, как катастрофично это отображается на наших жизнях. Мы должны прийти к осознанию себя, как духовных существ, созданных Богом, а не образов, созданных нашим эгоизмом. Когда мы придем к этому, мы сможем играть в этом мире ту роль, которую Бог нам дал. Я уже не идентифицирую себя с ролью. Я – духовное существо, а моя роль в этом мире – это те действия, которые я делаю в данный момент. Я уже не идентифицирую себя с ролью. Вы видите разницу?

Либо вы находитесь под контролем эгоизма и того образа, который он создает. Либо заполняете своим духовным существом ту роль, которую Бог подготовил для вас.

Читаем дальше: «Дот тех пор пока мы действуем так, как, мы думаем, Ему угодно, и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести смирение, не уступающее им по силе».

Если вы подчинены своему эгоизму и тем образам, которые он создал, вы не сможете иметь опыт того, что описано в последнем предложении.

Читаем дальше: «Мы не просим ни у кого прощения за то, что полагаемся на нашего Создателя. Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность путем слабости.

Парадокс заключается в том, что это как раз путь силы. Многовековой опыт показал, что вера означает мужество. Люди веры имеют мужество. Они доверяют своему Богу. Они позволяют Богу показать через них, что Он может совершить».

Те действия, которые изложены в этой книге, позволили мне стать каналом Божьей воли, и через меня Бог может показать, на что Он способен во всех тех ролях, которые Бог для нас предопределил. Я не источник. Это проходит через меня. Вы поняли, что я только что сказал? Божья благодать протекает через меня – я всего лишь канал.

Маленький пример. Я расскажу вам, как мы с Дэйвом готовились к этому семинару. Мы прошли через 1, 2, 3 Шаги, затем написали инвентаризации 4 Шага, потом мы провели 9 часов, иногда истерически смеясь, иногда плача, делая 5 Шаг. В результате 5 Шага мы узнали лучше друг друга, мы узнали лучше Бога. Затем мы сделали некоторую работу по 6 и 7 Шагам, потом мы составили список нашего 8 Шага и сделали несколько человек по 9 Шагу. Перед самым выходом на эту импровизированную сцену мы помолились несколько минут, побыли в тишине, затем мы обнялись и вышли на сцену.

Мы не делали никаких специфических приготовлений перед выступлением. Из этого проистекает вопрос. Почему? Бог приготовил роли для меня и Дэйва на этих выходных. Мы являемся спикерами на этой конференции, и это те роли, которые Бог для нас приготовил. Мы не являемся спикерами – мы духовные существа, для которых Бог приготовил роли спикеров на этих выходных. И через нас Бог покажет то, на что Он способен.

Бог может дать вам роль мамы, папы, работника, начальника, члена АА – кого угодно, и если вы будете делать эту духовную работу, Бог покажет через вас, что Он может совершить.

У меня не было сил, чтобы перейти из разряда одного из самых осуждающих людей на земле в разряд спикеров, которые говорят на какие-то невероятные духовные темы. У меня не было сил, чтобы один день прожить трезвым! Так что, вы делаете эту работу, а Бог покажет через вас, что Он способен совершить. И вы начнете нести это во все сферы своей жизни: в отношения, на работу, на группы АА. Шаги 10 и 11 даны нам, чтобы мы смотрели на то, когда мы отходим от Божьей воли, и начинает проявляться наша воля. И страх – это самый лучший лакмусовый тест на то, что вы начали играть свою роль для кого-то.

Когда вы духовно проснетесь и примете тот факт, что вы боитесь, а я очень долгое время находился во сне и не видел этого, вы должны будете попросить Бога, чтобы Он забрал ваш страх и направил ваше внимание на то, какими вам надлежит быть. Быть. Вернемся к решению 3 Шага – я должен быть Его ребенком, я буду агентом Его воли, я буду Его работником, и я буду Его актером.

Каждый раз, когда ко мне приходит страх, я должен помолиться Богу: «Боже, избавь меня от этого страха и направь мое внимание на то, каким мне надлежит быть согласно Твоей воле». Каким мне надлежит быть. И мы снова говорим о состоянии вашего бытия: есть принципиальная разница между вашим бытием – тем, кто вы есть, и вашими действиями.

Страх – это ржавчина, которая разъедает душу, страх мешает нам чувствовать Бога, который есть любовь.

Я читал одну книгу, которая сводит все к тому, что у нас есть две базовые эмоции: страх и любовь. Ты либо в состоянии страха, либо в состоянии любви. И это очень полезное наблюдение для меня. Если я нахожусь в состоянии страха, значит, мой эгоизм вошел в мою жизнь, и я проявляю своеволие. Если я нахожусь в состоянии любви, я даю Богу возможность показать через меня, на что Он способен и что может совершить!

Я делал инвентаризацию по страхам разными способами. Я делал простую инвентаризацию на две колонки. Я делал инвентаризацию по четырем колонкам. Я пишу страх в первой колонке, что я конкретно боюсь – во второй колонке, как я полагаюсь на самого себя в этом страхе – это третья колонка, и в четвертой колонке я пишу, каким Бог хочет, чтобы я был в этой ситуации.

Я видел эту инвентаризацию в разных вариантах.

Проведя года в АА, сделав и прочитав множество инвентаризаций, я пришел к заключению, что все страхи можно сократить и ужать в один страх – страх смерти чего-то. Страх смерти отношений, физического тела, имиджа, репутации. Есть один страх, к которому свелись все мои инвентаризации, – страх смерти чего-то.

Мой эгоизм создает ошибочное мнение о самом себе, которое родилось в моем мышлении. И если что-то ставит под угрозу существование этого образа, то мой эгоизм начинает испытывать страх смерти этого образа. Что-то угрожает существованию моего эгоизма, и он начинает испытывать страх смерти.

Если я боюсь сорваться, что это за страх? Это страх смерти образа трезвого, духовного члена АА!

Если у меня страх разрыва отношений, то это страх смерти отношений, страх смерти образа мужа.

Был один джентльмен, его звали Стюарт Ваилд, и мне очень понравилось одно из его высказываний. Он сказал: «Если ваша духовная философия не может уместиться в десять слов или меньше, то вам лучше найти другую». И мне это нравится. Я вырос на ферме, и по большому счету я довольно простой парень. Так что, если у меня есть страх, я могу сократить весь процесс к одному предложению: «Смерти чего ты сейчас боишься и сопротивляешься?» Моя репутация, то как я выгляжу и т.д. Это в конечном итоге упрощает процесс.

Страх пронизывает все области моего существования, каждая часть моей жизни пронизана страхом!

Страх – это ужасный путь познания этого невероятно прекрасного явления, которое называется жизнь! Это ужасный путь! Вы и я знаем об этом пути страха больше, чем большинство обычных людей могут представить себе.

Я пил и употреблял наркотики в огромных количествах для того, чтобы перестать чувствовать страх. И причина, почему я шел по жизни с таким невероятным количеством страхов, причина, которую я не мог видеть, – я духовно спал. Этой причиной является то, что я шел по своей жизни и во всем опирался и надеялся на себя, на Марка. Все дело в моем хроническом агностицизме. Я говорил, что я верю в Бога, но полагался во всем на себя.

Сегодня я могу увидеть свой агностицизм. Я могу говорить, что я верю в Бога, но тестом, который ставит все на свои места, является вопрос: в каких областях жизни я продолжаю испытывать страх? И это сразу показывает, где я опираюсь на себя, а не на Бога.

Поэтому я предлагаю вам сделать то же самое. Если вы хотите увидеть, где проявляется ваш эгоизм, спросите себя: в каких областях жизни за последнюю неделю проявлялся страх? И мой опыт говорит, что в этих областях жизни вы полагаетесь исключительно на свои силы, и Бог не является частью вашей реальности.

(Говорит Дэйв Ф.)

Спасибо, Марк!

То, что Марк описал только что, по сути, является упражнением 2 Шага. Области жизни, в которых вы испытываете страх, – это области жизни, которые вы не отдали Богу. Мой друг, который начал применять упражнение 2 Шага в своей жизни, позвонил мне вчера и рассказал о том, что с ним произошло. Он с возбуждением в голосе сказал мне: «Дэйв, это просто фантастика! Представляешь, у меня прошли приступы панических атак после того, как я начал делать упражнение 2 Шага! Это просто фантастика!»

В программках к семинару находится руководство к инвентаризации по страху.

Моя цель в работе по программе – это найти страх. Страх – это инструмент, который использует мой эгоизм для того, чтобы подчинить меня себе. Поэтому я ищу все страхи, которые я могу увидеть.

Для начала я смотрю в четвертую колонку, четвертый вопрос: чего я боюсь? И часть страхов для инвентаризации по страхам я беру из инвентаризации по resentment. Затем я добавляю к этому списку страхи, которые не связаны с resentment, – страх пауков, страх высоты, страх заболеть СПИДом. Я записываю все свои страхи, все, которые только могу увидеть, независимо от частоты проявления или степени влияния на меня. Также я записываю все глупые и дурацкие, по моему мнению, страхи.

Еще один инструмент, который я использую, – я пишу какой-то страх в первую колонку, а затем записываю страх, который является его противоположностью. Например, у меня страх одиночества, я его записываю, а потом пишу страх отношений; страх боли – страх удовольствия; страх смерти – страх жизни и т.д. Может быть, некоторых страхов из числа противоположных у меня и нет, или я еще духовно не проснулся, чтобы увидеть их, но я не хочу что-то пропустить. Страх, который я не увижу или не захочу разбираться с ним, может быть тем страхом, который в конечном итоге меня убьет.

Затем во второй колонке я пишу, чего я конкретно боюсь. Например, страх одиночества – чего я конкретно боюсь? Я боюсь, что я буду один; я боюсь, что буду страдать от одиночества; я боюсь, что начну пить из-за одиночества; я боюсь, что умру. С другой стороны противоположный страх – страх отношений. Чего я боюсь? Я боюсь, что они рухнут; я боюсь быть отвергнутым; я боюсь этих незнакомых чувств. И, таким образом, я пишу вторую колонку напротив каждого страха из списка. Затем в третьей колонке я сокращаю все, что написал во второй колонке, до нескольких слов – одиночество, боль, смерть, неизвестность. Таким образом, я прорабатываю все свои страхи. И у меня появляется четвертая колонка, которую я называю «Хит-парад страхов» – это 10-15 страхов, которые присутствуют практически у всех алкоголиков, с которыми я работал.

В первой колонке может быть 300 страхов. Затем я делаю духовную работу, и эти 300 страхов сокращаются до 10-15. Просто эти страхи проявляются в разных формах и вариациях. И если я сделаю духовную работу и избавлюсь от этих 10-15 ключевых страхов, то избавлюсь и от всех 300 страхов, а если я избавлюсь от этих 300 страхов, то моему resentment не на чем будет основываться, потому что страх – это фундамент всех наших resentment. Я уберу основание resentment и, значит, уберу то, что блокирует меня от Бога.

Именно поэтому в моем бумажнике, который я ношу с собой, лежит листочек со списком моего «Хит-парада страхов», а на другой его стороне написано: «Каким Бог хочет, чтобы я был?»

Я живу духовной жизнью и стремлюсь, чтобы Бог руководил каждой сферой моей жизни. Но в любую минуту я могу выпасть из контакта с Богом. Я могу не осознать этого сразу, но я это чувствую. Знаете, как себя чувствуешь, когда выпал с духовного пути? Ты начинаешь чувствовать страх, беспокойство, раздражение и неудовлетворенность! И тогда я сразу же делаю паузу, я достаю свой бумажник и смотрю на свой «Хит-парад страхов». Я ищу, какой из страхов ожил и начал рулить моей жизнью.

Я делаю упражнение 2 Шага, которое, по сути, одинаково с инструментами, описанными в инвентаризации по страхам. Я прошу, чтобы Бог избавил меня от страха и направил мое внимание на то, каким мне надлежит быть согласно Его воле.

Большая книга – это очень специфическая книга. В книге написано, что мне нужно делать, вместо того, что мне не нужно делать. Вы поняли, что я только что сказал? Если я скажу вам: «Ни в коем случае не думайте сейчас о розовом слоне!» Угадайте, что произойдет? Вы все подумаете о розовом слоне! И чтобы избавиться от мысли о розовом слоне, вам нужно чем-то заменить эту мысль на другую.

То же самое со страхом. Если я скажу вам: «Не бойтесь того, что у вас никогда не будет отношений!» Ничего не произойдет до тех пор, пока вы не замените свой страх на что-то другое. Например на то, каким Бог хочет, чтобы вы были в данный момент. Я боюсь, что буду одиноким? Боже, избавь меня от страха одиночества и направь мое внимание на то, каким мне надлежит быть согласно твоей воле: любящим – у меня родители в соседней комнате, я могу пойти и обнять их;

счастливым – Боже, спасибо тебе за еще один день в трезвости; помогающим другим – Боже, кому я могу сейчас помочь. Мы просим Бога убрать наш страх, для того чтобы заполнить освободившееся место чем-то хорошим! ☺

Когда я делаю это, я возвращаюсь в этот момент – здесь и сейчас. Это тот момент, когда я могу иметь сознательный контакт с Богом. И страх уходит, потому что страх – это инструмент эгоизма, а эгоизм может существовать только в прошлом или будущем!

Это очень просто! Мы много часов говорим вам об этом, но если все ужать до минимума, то это так просто! Увидеть, что я боюсь, вернуться в здесь и сейчас, попросить Бога, чтобы Он избавил меня от этого страха и направил мое внимание на то, каким мне надлежит быть здесь и сейчас, и начать действовать исходя из этого! Ведь это так просто!

О чем бы я хотел теперь поговорить – это инвентаризация, которую мы с Марком попробовали недавно. Это инвентаризация охватывает 17 областей жизни.

В журнале «Грейпвайн» была статья, которую написал Пол М. из Чикаго, у него больше 50 лет трезвости. В этой статье Пол описывает 17 областей жизни, в которых он проводил инвентаризацию. Он начал с трех инвентаризаций, которые описаны в Большой книге: по resentment, по страхам и вреде, причиненном другим на почве сексуальных отношений. Потом он добавил 7 смертных грехов, описанных в 12на12: гордыня, алчность, гнев, похоть, обжорство, зависть, лень и несколько других областей жизни.

Я написал эту инвентаризацию по 17 темам, которые Пол описал в своей статье. Копии этой статьи лежат на столе, вы можете подойти в перерыве и взять их.

Не делайте эту инвентаризацию, если это ваша первая инвентаризация. Я, наверное, не делал бы ее, если бы это была моя вторая или третья инвентаризация. Но если вы трезвые достаточно давно и хотите получить новый духовный опыт, то эта инвентаризация поможет вам.

Марк и я посмотрели на 17 областей нашей жизни, кроме трех базовых инвентаризаций: по resentment, по страхам и вреде, причиненном другим на почве сексуальных отношений. И мы сделали эту инвентаризацию очень досконально. Наш эгоизм чрезвычайно протестовал против такого способа инвентаризации. Обычно ответом на вопрос: «Был ли я нечестным?» является простой ответ: «Ну да, был!» Мы пошли дальше и прошлись по сферам нашей семейной жизни. Когда я был нечестным в своей семейной жизни? И мы отвечали очень досконально. Я был нечестным со своей женой, когда не сказал ей, куда поехал и что делал, потому что работает старый принцип: «Она задала неточный вопрос и получила неточный ответ!» ☺

Я был нечестным на работе, потому что годами опаздывал на работу на 15 минут.

И эта инвентаризация пишется очень точно и досконально. Мы в точности описали, как проявлялся наш эгоизм в 17 областях нашей жизни. Это показывает ваш эгоизм, и вы можете посмотреть на него со всех сторон.

Очень мощная штука. Пример этой инвентаризации лежит на столе, вы можете взять его себе.

Еще я хотел бы поговорить об отношениях. Мы уже говорили о внутреннем и внешнем круге внутри нас.

Есть одна книга – «5 языков любви», ее автором является Гари Чэпмен. Эта книга изменила мою жизнь! Мне нравится получать любовь определенным образом. Мой язык любви – это физические прикосновения. Если я действительно вас люблю и забочусь о вас, то я буду носить вас на руках! ☺ Гари Чэпмен в своей книге описал, что люди испытывают любовь пятью основными языками любви:

1. Комплименты.

2. Прикосновения.

3. Подарки.

4. Помощь.

5. Совместное провождение времени.

Если язык любви человека – это подарки, то, когда ты даришь им подарки, они чувствуют и знают, что ты их любишь. Если язык любви человека – это комплименты, эти люди просто растворяются, когда ты хвалишь их и говоришь им приятные вещи. Если язык любви человека – это помощь, то они чувствуют любовь в те моменты, когда вы помогаете им. Если язык любви человека – это совместное провождение времени, то для такого человека счастье – это долгие прогулки наедине с вами, длительные беседы и т.д.

И что я делал раньше: я проявлял любовь к другим людям тем языком, который свойственен мне. А для человека, у которого другой язык любви, мое стремление обнять его может быть непонятным и даже неприятным. Своими объятиями я хочу сказать вам: «Я тебя люблю!» А как вы поймете это, если у вас другой язык любви? «О, какой-то здоровенный мужик хочет убить меня своими здоровыми ручищами!» Так что, если вы хотите поднять любые из имеющихся у вас отношений на следующий уровень, прочитайте книгу Гари Чэпмена «5 языков любви». Кроме того, этот же автор написал книги «5 языков любви у детей» и «5 языков любви у подростков» – замечательные книги. Я применяю их в общении со своими детьми. От чистого сердца я рекомендую вам прочесть эти книги.

Если вы прочитаете эти книги, вы сможете сделать одно духовное упражнение. Вы можете составить список ближайших вам людей и написать язык любви, на котором общаются эти люди. И начать разговаривать с ними на их языке любви. Поверьте, вы просто поразитесь результатам, которые получите. Это изменит вашу жизнь.

Как много из присутствующих здесь людей думают, что у них открытый разум без предубеждений? Для вас у нас есть задание на следующий перерыв. И это очень сильное упражнение.

В перерыве подойдите к человеку, которого вы не знаете. Представьтесь, улыбнитесь им и попытайтесь узнать что-нибудь о них, мы все дети Бога. Затем посмотрите в их глаза, это окна их души, посмотрите в их глаза и скажите им: «Я люблю тебя, потому что ты дитя Божье! Тебе кто-нибудь говорил, что он любит тебя? Нет? Я хочу тебе сказать – я люблю тебя!»

Попробуйте сделать это! И вы почувствуете фантастические ощущения!

Мы тут говорили про инвентаризацию по страхам. Очень страшно сделать это! Но результат просто невероятный!

В течение этих выходных в этом отеле параллельно с нашей конференцией проходит ежегодный съезд семей, выходцев из одного африканского государства. Я ехал с одной женщиной, афроамериканкой, в лифте и сказал ей: «Привет, как дела?» Сначала ее глаза расширились, и она была слегка ошарашена. Какой-то незнакомый белый парень говорит ей: «Привет, как дела?» Но я смотрел ей в глаза, я смотрел в окна ее души. И после секундной паузы она улыбнулась мне и начала рассказывать: «О, я проснулась сегодня, а Марк, мой муж, уже ходил по комнате в одном носке в поисках другого…» Она рассказала мне эту историю, пока мы поднимались в лифте. Мы расстались друг с другом с улыбкой на губах и с улыбкой в наших сердцах.

Сколько денег это стоило мне? Это не стоило мне ни копейки.

Подойдите в перерыве к человеку в этой комнате, которого вы не знаете. Посмотрите ему в глаза, улыбнитесь и скажите: «Я люблю тебя!»

Если мы не сможем сделать это внутри комнаты, то как же мы будем делать это снаружи? Как мы сможем применять эти принципы во всех наших делах? Как мы сможем принести эти принципы к нам домой? Страх – это главный инструмент эгоизма, и нужно избавиться от него,

нужно заполнить чем-то свободное место! Нет ничего лучше, чем заполнить это свободное место любовью! Бог есть любовь!

Давайте сделаем перерыв и попробуем сказать друг другу: «Я тебя люблю!»

(Минутный перерыв.)

Хорошо, давайте рассаживаться на места.

Это было легко для вас? Подойти и сказать другому человеку: «Я люблю тебя!» Для некоторых это было легко. Но для тех, кому это было нелегко, я хотел бы сказать несколько слов. Почему это было нелегко делать? Это трудно, потому что мы не делали этого раньше. А наш эгоизм сопротивляется переменам. Но если мы продолжим делать это снова и снова, то с каждым разом будет намного легче. Поэтому практикуйтесь делать это упражнение!

Я скажу больше, если у вас есть предубеждение против каких-то людей, например, против афроамериканцев, начните делать это упражнение с ними. Говорите им, что вы любите их. Вы будете ошарашены, какие изменения произойдут в вашем сердце. Или у вас есть предубеждение против религиозных людей, например, мусульман. У многих людей resentment к мусульманам. Я спонсировал одного парня, он еврей. И когда мы делали инвентаризацию, то в ней присутствовали мусульмане. Он вырос в стране, где людей его веры преследовали фанатично настроенные мусульмане, и у него был огромный resentment на них. И я хотел показать ему, что отдельные люди, которые были мусульманами, сделали определенные вещи в прошлом. Но его эгоизм хотел продолжать использовать этот resentment в его жизни, оправдывая неправильные вещи, которые он делал по отношению к мусульманам.

Они, так же как и мы, являются детьми Божьими. Как говорил Марк, мы это не наш цвет кожи или наша религия, мы духовные существа, мы все дети Божьи. Меня не интересует цвет вашей кожи: черный, желтый, зеленый, розовый в крапинку – для меня вы духовное существо, дитя Божье, и я могу иметь контакт с вами. А для этого мне нужно посмотреть в ваши глаза, в окна вашей души и улыбнуться. Такие простые действия открывают сердца людей, и лед начинает таять.

Никто не имеет силы причинить мне вред – Бог мой защитник! Это мой эгоизм причиняет мне боль.

Я хотел бы поговорить еще об одном. Во время нашего выступления, когда мы говорили о Боге, то использовали слова, которые широко используются и относятся к христианству. Ко мне в перерыве подходили люди, которым резали слух эти термины, так как они имеют другие представления о Боге. Дело в том, что нас пригласили поделиться нашим опытом. Это мы и делаем – мы делимся своим опытом. Возьмите то, что вы можете взять, и отложите в сторону то, что пока не можете. Но для меня слова и термины второстепенны. Мы можем посмотреть друг другу в глаза и соприкоснуться на уровне, более глубоком, чем слова.

Напоследок я хотел бы еще поговорить о прощении. Нельзя говорить о злобе и страхе без того, чтобы не сказать о прощении. Одним из лучших описаний прощения является описание, которое дал Эммет Фокс в своей книге «День за днем с Эмметом Фоксом». Если у вас нет этой книги, я настоятельно рекомендую приобрести ее. Это книга с темами для размышлений на каждый день. Причина, по которой я говорю об этой книге с подиума, – это то, что Билл Уилсон и доктор Боб интенсивно использовали эту книгу в своей работе. Когда вы ее читаете, то можете удивленно заявить: «О, так это же есть в Большой книге! И это! И это! Билл украл это у Эммета!» В раннем АА чтение размышлений из ежедневника Эммета Фокса на собраниях было самым обычным делом, и поэтому они многое взяли из этой книги.

Эммет Фокс пишет: «Прощение других – это преддверье рая. Если вы хотите получить прощение у Бога, вы должны простить всех, кто когда-либо обидел вас или причинил вам боль. Вы должны избавиться от всех resentment и осуждения других, а также от самобичевания и угрызений совести. Вы должны простить других и перестать делать собственные ошибки, вы должны принять прощение у Бога и за них тоже, или у вас не будет никакого прогресса. Вы должны простить себя,

но вы не можете простить себя искренне до тех пор, пока сначала не простите других. Для получения прощения других людей вы должны молиться о своем прощении, потому что отказ от прощения самого себя – это духовная гордыня. Этот грех был причиной падения ангелов. На земле существует горстка людей, которым никогда не причиняли боль другие люди, или которые не были разочарованы другими, или оскорбленные и обманутые. Такие вещи обычно опускаются на дно воспоминаний, где они становятся заразными и гноящимися ранами. И есть только один путь к счастливой жизни – они должны быть поднятыми на поверхность и выкинутыми. И есть только один путь сделать это и это путь прощения.

Освободить других означает освободить самого себя, потому что resentment – это одна из форм привязанности. Это Вселенский закон, где, для того чтобы создать тюрьму, должны быть двое: преступник и стражник. У каждого преступника должен быть стражник, а у стражника – преступник, но стражник привязан к тюрьме точно так же как и преступник. Когда вы держите злобу против кого-либо, вы делаете его преступником и сажаете его в тюрьму, которую создаете в своем мышлении. Но вы так же запираете себя в тюрьму, потому что каждый заключенный должен охраняться. Вы становитесь прикованными цепью к человеку или явлению, которое вы ненавидите. Таким образом, вы прикованы к человеку, которого вы ненавидите цепью, крепче, чем стальная! Скажите, это то, о чем вы на самом деле мечтали? Это то состояние, в котором вы хотите прожить остаток жизни? Помните, что все, к чему вы прикованы, будет следовать за вами. И так как вы связаны, то ваш resentment будет постоянно всплывать в вашем мышлении. Вы думаете, что можете позволить себе эту сомнительную роскошь? Я думаю, что никто не может себе этого позволить, так что дальнейшие действия понятны. Вы должны разорвать все эти цепи путем духовных шагов по направлению к прощению. Вы должны открыть камеру своего осуждения и выпустить преступника на волю. Путем прощения других вы станете свободными сами. Вы спасете свою собственную душу. И так как законы любви работают одинаково для всех, вы поможете ему спасти его душу тоже».

Это то, о чем мы здесь говорим.

Чем ближе люди были для нас, тем тяжелее нам их простить.

Сейчас мы начнем говорить о сексуальной инвентаризации.

Вопрос ко всем сидящим здесь: вы верите, что вы сейчас движетесь? Вы сидите здесь, но так ли это на самом деле?

Я взял этот материал из одной научной статьи: «Ученые выяснили, что мы постоянно движемся, даже если мы находимся в спокойствии. Земля оборачивается вокруг своей оси со скоростью примерно 1 000 миль в час. Земля движется по орбите вокруг солнца со скоростью 67 000 миль в час. Наша солнечная система находится в движении относительно центра галактики со скоростью примерной 490 000 миль в час. Наша галактика, Млечный путь, движется в космосе со скоростью 1,3 миллиона миль в час».

Вы можете пойти в парк в теплый солнечный день. Лечь на травку под деревом и посмотреть на небо. У вас будет ощущение, что время и мир остановились. Но вы постоянно движетесь.

Точно так же мы находимся в постоянном движении в нашей жизни. Каждую секунду нашей жизни перед нами возникают новые возможности и новые альтернативы нашей жизни. Мы постоянно движемся в пути к нашему Создателю. Никто из нас не может остановить этот процесс. Мы можем только стараться делать правильный выбор в каждый момент времени. И главным выбором в жизни является жизнь в осознанном контакте с Богом в этот момент, здесь и сейчас.

Мы сидим сейчас в этом зале, но фактически движемся в космических масштабах со скоростью 1,3 миллиона миль в час. И этот факт может изменить ваше восприятие происходящего.

Мы пытаемся изменить ваше восприятие вашей жизни в течение этих выходных.

Это не она ушла! Это вы оттолкнули ее! Это не они причинили вам боль – вы сами причинили боль самому себе! Ваш эгоизм – это причина вашей боли!

(Говорит Марк Х.)

Привет всем, Марк, алкоголик.

Давайте начнем с короткой молитвы.

«Господи, просим Тебя, будь к нам милосердым, добрым и любящим. Прости нас за тот вред, который мы причинили другим людям, и смягчи наши сердца, чтобы мы могли простить тех людей, которые задели нас. Обними нас своими любящими руками! Будь с нами во время этого общения! Аминь».

Я хочу поговорить о нескольких моментах, перед тем как начну говорить о сексе.

Сначала я хотел бы сказать несколько слов по поводу определений и терминов, которые мы используем. Вы можете увидеть, как работает эгоизм – он строит стены и отделяет нас от других людей. Мы говорили о Боге и использовали слова: Бог, Отец, Иисус. Мы пытались облечь в слова опыт нашего сознательно контакта с Богом. Вы можете посмотреть на то, как работает эгоизм. Из нескольких часов, которые мы провели вместе, ваш эгоизм вырвал несколько слов и на основании этих слов начал строить стены, чтобы отделить нас от вас. Скажите, разве это происходит первый раз в вашей жизни? Разве не было в вашей жизни друзей, членов семьи, любящих вас людей, которых вы любили. А затем ваш эгоизм начал зацикливаться на каких-то мелких вещах: слово, взгляд, не так сказал, не то сделал. И в какой-то день между вами и человеком, которого вы любили, возникает стена, которую построил ваш эгоизм, настоящая стена.

Нас с Дэйвом спросили – вы христиане? И наш ответ: «Да!» Но мы также буддисты, мусульмане, евреи.

Поймите, если что-то отделяет вас от других людей и от окружающей жизни, то это не может быть порождением Бога. Это порождение вашего эгоизма. Бог есть любовь! Эгоизм есть одиночество и отделение от других людей, жизни, самого себя и от Бога.

Благодаря опыту, который у меня есть, и тем действиям, которые я сделал, я стал свободным от слов и терминов.

Бог, Создатель, Будда, Аллах – для меня не имеет значения, как вы называете эту Великую Силу.

Мой эгоизм уже не может использовать слова, для того чтобы отделить меня от вас.

Я бы хотел сказать несколько слов о процессе прощения, который происходит, когда мы находимся между третьей и четвертой колонкой. Вот я написал первую, вторую и третью колонки, и книга говорит: «Марк, теперь я хочу поговорить с тобой о ключе к твоему будущему!» И вот этот ключ: «Возможно, люди, которые причинили тебе вред, были духовно больны». Благодаря этому ключу я знаю теперь, что все люди, которые когда-либо меня задели, сделали это, потому что они были духовно больны, находились в духовном сне или были ведомыми сотнями форм страхов, самообмана, своекорыстия и жалости к себе. И кто из нас больнее – я, когда их осуждаю и ненавижу, или они, когда делали это?

Я гарантирую вам – никто из тех людей, которых я когда-либо записывал в свою инвентаризацию, никто из тех, кто задевал меня своим поведением, не просыпались в тот день с мыслью: «Мне нечем сегодня заняться, кроме как взять и устроить какую-нибудь гадость или подлость Марку!» Я гарантирую вам это! И я никогда не просыпался с мыслью: «Нужно во что бы то ни стало обидеть кого-нибудь сегодня!»

В книге нет осуждения людей за их поступки. Другие люди могли причинять нам боль во второй колонке, они могли быть безгранично неправы, они могли делать нам что-то ужасное, но делали они это, потому что были духовно больны, они находились в духовном сне.

Книга говорит мне: «Марк, ты осуждаешь их, ты держишь злобу на них, ты желаешь, чтобы они заплатили болью за боль. Марк, ты точно так же, как и они, духовно болен!»

Дальше в книге дана молитва: «Боже, помоги мне относиться к этому человеку с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которыми я с радостью относился бы к больному другу».

И вы начинаете смотреть на всех, кого когда-либо записывали в свою инвентаризацию, с этой позиции – они просто духовно больны.

Представьте себе своего друга, который лежит в больнице, и вы знаете, что он умирает от какого-то заболевания. Вашему другу очень-очень больно, и из-за своей боли он иногда выкрикивает ругательства в вашу сторону, иногда плюется и брызжет слюной, пару раз стукнул вас ногой. Врач объяснил вам, что это все проявления его заболевания, и он ничего не может сделать с этим.

Как вы думаете, вы будете злиться на него? Я не думаю! Вы постараетесь отнестись к нему с терпимостью, состраданием и жалостью.

То же самое говорит мне книга: «Марк, этот человек был духовно болен, когда причинил тебе боль. Это просто проявление его болезни!» Книга продолжает вести меня по духовному пути дальше: «Марк, ты не в состоянии помочь всем людям, но Бог покажет тебе, как относиться с добротой и терпимостью по отношению к каждому! А теперь посмотри на четвертую колонку своей инвентаризации. Где ты был эгоистичным, своекорыстным, нечестным или боялся?»

Когда, в конце концов, передо мной написана моя четвертая колонка, я вижу, что точно так же, как другие люди причиняли мне боль, я причинял боль им, я вижу, что я точно так же, как и они, находился в духовном сне, я был, как и они, духовно болен. С такой позиции становится легче говорить о прощении.

Если у вас все еще тяжесть на сердце по поводу какого-нибудь человека, то, скорее всего, вы не хотите принять, что он был духовно болен, или это значит, что в вас есть то же самое, но вы еще духовно не пробуждены, чтобы увидеть это.

Годами я пишу эту инвентаризацию по поводу своих мамы и папы. И сегодня их фотографии находятся напротив моего кресла, чтобы я мог видеть их, когда отдыхаю. Мои родители дали мне все, абсолютно все, что могли. Они старались любить меня, как могли. Я не хочу иметь других родителей! Я так благодарен Богу за то, что у меня такие замечательные родители!

Но я был абсолютно другого мнения, когда начал писать инвентаризацию!

Это одно, что я хотел сказать. Второе, несколько человек подходили ко мне в перерыве и спрашивали про медитацию.

В медитации дисциплина – это лошадь, на которой я еду! Я хочу сказать об этом, пока не забыл.

Все алкоголики по жизни являются спринтерами. Всегда мы хотели все и сразу! Поэтому нам нравился алкоголь. Мы могли очень быстро получить эффект, который дает алкоголь. Несколько рюмок – и все! В других сферах жизни все обстоит иначе! Мы терпеть не могли, когда нам говорили, что нужно немного подождать! Мы терпеть не могли ждать! Мы хотели все здесь и сразу! Поэтому мы спринтеры по жизни!

В этом и сложность с медитацией. Я пробую медитировать три дня. У меня не получается получить ощутимого результата, и я бросаю это дело! ☺ Я один раз проделал работу по Шагам, но не все resentment ушли – значит АА не работает! Я две недели знаком с девушкой, а мы еще не переспали. Плохая девушка! Я работаю на работе неделю, но меня еще не сделали директором. Плохая работа! ☺

Алкоголь мог очень быстро дать нам то, что мы хотим. Мы любили его из-за этого! Но в других областях жизни все обстоит по-другому. И чем более мы эгоистичны, тем более мы нетерпимы к какому-либо ожиданию!

Вам нравится то, что есть у меня? Будьте трезвым столько, сколько трезвый я, и делайте то, что я делаю!

Мы спринтеры! Детка, если ты будешь делать все, что я делаю, в течение того времени, какое я делаю, я отдам тебе все, что у меня есть!

Мы спринтеры! Мы не можем закончить ни одного начатого дела, потому что сходим с дистанции.

Сколько из вас начинало ходить в спортзал? Сколько вы ходили? Неделю, две, три? Вы смотрели на себя в зеркало – вы были еще далеки от старины Арнольда Шварцнеггера, и что вы делали? Вы заканчивали эту глупость, потому что это не работает! ☺

И это наша природа. Я не знаю, как мы стали такими, или почему это произошло, но факт остается фактом – мы именно такие!

Так что, ключ к медитации и ко всей жизни – это действия, постоянные действия в правильном направлении!

Мне нравится фраза одного врача, который занимается алкашами и наркоманами в одном из детоксов. Он говорит: «Меня не интересует твоя вера, религиозность или философское мировоззрение! Каким бы оно не было – делай то, что ты знаешь! Просто делай! Если ты сделал сегодня действия, ты выиграл, если нет – ты проиграл!» Мне нравится это! Я простой парень! Если я сделал то, что предлагается в Шагах 10, 11 и 12, я выиграл, если нет – я проиграл! Это так просто!

Также этот врач говорит: «Что такое духовность для меня? Это то, что ты встал утром, умылся, сделал задания по программе, пошел на работу, вечером был хорошим мужем и отцом, закончил вечер духовной практикой и лег спать – это духовность в моем понимании. Ты был деятельным целый день!»

Вау! Это так просто! Мне это нравится! Я могу зацепиться за это и начать так жить!

Я хочу сказать пару слов о дисциплине. Дисциплина – это лошадь, на которой я еду! Если я сделал это сегодня, я выиграл, если нет – я проиграл! Все очень просто! Это нужно повторять день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем. Если вы будете это делать, тогда это станет вашим опытом.

Теперь давайте поговорим о сексе!

Вы обратили внимание, что две из трех наших «Теорий лжи» были о взаимоотношениях?

Инвентаризация по сексуальным отношениям находится в книге на стр. 67, и я хочу пройтись по некоторым моментам.

«Теперь о сексе. Многие из нас нуждаются в детальном пересмотре наших взглядов на эту проблему – я хочу остановиться и спросить: все ли понимают разницу между детальным пересмотром наших взглядов и поверхностным осмотром? При детальном пересмотре мы должны пересмотреть все наши взгляды на вопрос секса! Мы должны разложить все перед собой: большую часть выбросить, что-то подправить и чуть-чуть оставить. А затем добавить кое-что новое и в конечном итоге собрать заново. Это очень отличается от поверхностного ознакомления».

Здесь написано, что «многие из нас нуждаются в детальном пересмотре наших взглядов на эту проблему». На своем опыте могу сказать, что никогда не встречал ни одного алкоголика, который бы не нуждался в детальном пересмотре своих взглядов на эту проблему. Дальше они говорят, что «прежде всего мы пытались быть разумными в этом вопросе, и сойти с правильного пути очень легко».

«Мнения людей по этому вопросу очень разные, кто-то даже придерживается крайних взглядов, подчас доходящих до абсурда. Одни утверждают, что секс является проявлением низменной стороны человека и необходим в основном только для производства потомства. С другой стороны раздаются голоса, требующие, чтобы секса было все больше и больше; голоса, сетующие на институт брака; голоса, объясняющие большинство несчастий человечества именно сексуальными причинами. Этим людям кажется, что нам не хватает секса, или что он не такого рода, который нам нужен. Во всем они видят значимость секса. Одно направление предлагает питаться исключительно пресной пищей, а другое – рекламирует диету из переперченных блюд. Мы хотим остаться в стороне от этого спора. *Мы не хотим быть судьями чужого сексуального поведения*».

Некоторые из вас могут опротестовать следующее утверждение, но в книге написано: «У всех нас есть сексуальные проблемы. Если бы их не было, мы не были бы людьми». Это значит, что каждый, кто сидит в этой комнате и слушает этот семинар в записи, имеет сексуальные проблемы. Если вы не можете проявлять ту любовь, о которой рассказывал Дэйв, то у вас есть сексуальные проблемы, потому что у вас неправильные мотивы. Поэтому здесь написано: «У всех нас есть сексуальные проблемы». Что мы можем сделать в этом отношении?

Дальше даются четкие инструкции по поводу этой инвентаризации, и мне нужно будет что-то писать.

«Мы пересмотрели наше прошлое сексуальное поведение».

Дальше задаются вопросы, на которые мне нужно ответить: «Где я был эгоистичным, нечестным или беспардонным? Кого я обидел? Не вызывал ли я в других без всяких на то оснований ревность, подозрение или горечь? Где была моя ошибка, и как мне следовало вести себя?» Все это я должен записать на бумаге и посмотреть на это.

Затем мне нужно попытаться выработать разумный, здоровый идеал моей будущей сексуальной жизни или будущих отношений. Мне нужно посмотреть на каждое взаимоотношение так: было оно эгоистично или нет.

Дальше говорится: «Мы просили Бога», а это значит, что мне нужно помолиться Богу: «Боже, помоги мне выработать идеалы и жить в соответствии с ними».

«Только Бог может быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях. Конечно, советоваться с людьми полезно, но высшим судьей остается Бог. Мы осознаем, что некоторые люди столь же фанатичны в вопросах секса, сколь другие распущенны. Мы избегаем крайности в мыслях или советах».

Я хотел бы поделиться своим личным опытом по этому поводу. Я написал очень много инвентаризаций и очень детально пересмотрел свои взгляды на сексуальные отношения.

Я рос в нашем обществе и впитал в себя очень много неправильных вещей и взглядов по поводу секса. Я смотрел телевизор, фильмы, на то, как строят отношения мои родители. Все это смешалось в моей голове, и в результате появилось какое-то безумие. Безумие в моей голове порождает безумные поступки, которые ранят других людей и меня самого. Это мой опыт и опыт всех алкоголиков, с которыми я когда-либо работал. Это причина, по которой нам нужно сесть и очень детально посмотреть на эту сторону нашей жизни.

Эта инвентаризация – еще одна возможность посмотреть на проявление эгоизма в нашей жизни. Как и в предыдущих инвентаризациях, они говорят, что нам нужно составить список, затем ответить на некоторые вопросы, помолиться Богу о Его помощи в выработке новых, разумных, здоровых взглядов на нашу сексуальную жизнь.

Я хочу поделиться своим опытом в этом вопросе. Я не имел отношений в течение нескольких лет. Мы начали с Дэйвом эту инвентаризацию. Когда я начал делать 4 Шаг, то у меня были примерно такие взгляды на сексуальные отношения: я один много лет, я умру один, и тут ничего нельзя сделать.

Мы вошли в процесс инвентаризации, мы сделали эту работу, и Дэйв сказал мне: «Я уверен, что у Бога есть для тебя отношения такого уровня близости, о котором ты даже не подозреваешь! Он приберег лучшее для тебя!» Но на тот момент это были только слова. Но я сделал эту работу и произошло чудо. Я познакомился с прекрасной девушкой, с которой у меня завязалось общение, и это общение может перерасти в настоящие взаимоотношения. В процессе инвентаризации я увидел свои взгляды на сексуальные отношения, которые я описал вам, затем я попросил Бога, чтобы Он избавил меня от них и дал мне новый взгляд на этот вопрос. Удивительно, что Бог может сделать, ведь прошел всего лишь месяц, а произошли такие изменения! Я просто поражен!

Вот некоторые моменты, которые я считаю новым духовным опытом для себя: моя задача – это любить вас такими, какие вы есть, без необходимости что-либо менять в вас.

Если в вашей жизни есть люди, которых вы бы хотели изменить, то дело не в них, дело в вас. Так что, примите простое решение: или примите их такими, какие они есть, и смиритесь с этим, или не общайтесь с этими людьми. Мы не можем изменить других людей! Они такие, какие они есть! И сегодня я учусь любить людей такими, какие они есть! Для этого есть одно важное условие – мне больше не нужно от них ничего! Чем больше ваше желание, чтобы кто-то изменился, тем сильнее вы чего-то хотите от этого человека! Вы уловили мысль? Если вы хотите, чтобы другой человек изменился, значит вы хотите что-то получить от этого человека! Почему вы хотите, чтобы они изменились? Вы хотите этого, чтобы удовлетворить свой эгоизм!

Мы разговаривали с моим другом Крисом сегодня утром по поводу вопроса, который нужно задать себе перед началом взаимоотношений: «Ты хочешь постареть рЯдом с этим человеком?»

И ответить на него без какого-либо осуждения. Ответ: да или нет! Если нет, то идем дальше. Мы эгоистично надеемся, что благодаря нашему духовному свету человек рядом с нами преобразится и станет идеальным партнером! ☺ Но мы не можем изменить других людей, как бы сильно мы не хотели, поэтому нам придется принять тот факт, что, возможно, этот человек никогда не изменится и останется таким, какой он есть, со всем хорошим и плохим, что в нем есть. И тогда вытекает вопрос: хотел бы я прожить всю оставшуюся жизнь с этим человеком, со всем хорошим и плохим, что в нем есть, даже если он никогда не изменится?

Те люди, которые спонсируют других, знают, что существенная часть всех диалогов, которые происходят между ними и спонсируемыми, посвящена отношениям. Я разговаривал с одной женщиной, и она сказала, что у женщин та же ситуация. Множество алкоголиков срываются из-за проблем в сфере сексуальных отношений, поэтому это очень серьезный момент, на который нужно обратить свое внимание.

Я не знал важного факта. Если ты не можешь жить без отношений, то ты не сможешь жить в отношениях! Если ты можешь жить без отношений, то ты сможешь жить и в отношениях!

Нам нельзя ставить телегу перед лошадью! Мы должны сначала научиться жить без отношений, чтобы потом жить с ними.

Если вы пришли к точке, когда сможете жить без женщины и быть в мире с самим собой, то вы сможете жить с женщиной и быть в мире с самим собой.

Эта инвентаризация дает вам возможность пересмотреть свои взгляды и свое поведение в этой части вашей жизни. Если вы этого не сделаете и продолжите причинять вред другим людям своим поведением, то книга говорит, что вы начнете пить, и это не теоретическое рассуждение – это опыт многих и многих алкоголиков.

Это все, что я хотел сказать, спасибо!

Теперь Дэйв поделится своим опытом.

(Говорит Дэйв Ф.)

Дэйв, алкоголик.

То, чем Марк делился с вами, – это значительное сокращение того, что происходило с нами в течение нашего 4 и 5 Шагов.

Он сказал мне: «Я четыре раза женился и четыре раза разводился. Я НИКОГДА больше не заведу серьезных отношений!»

Я услышал слово «никогда». Когда я слышу такие слова, я всегда останавливаюсь и пытаюсь показать человеку, что в духовном мире нет слова «никогда», потому что это Бог управляет нашей жизнью, а не мы, и не нам решать, будут у нас отношения или нет.

Сексуальные отношения – это область моей жизни, в которой у меня был тяжелый период в течение 15 лет. У меня нет столько опыта в этой области, как у Марка, и я могу понять его только до определенной черты. Я не могу идти дальше, потому что у меня нет подобного опыта. В АА множество людей, которые считают себя экспертами в области отношений, они с радостью будут

давать вам советы, не имея никакого опыта в этом вопросе. Поэтому я настоятельно рекомендую вам искать людей, у которых есть настоящий опыт в проблеме, которая вас волнует.

Если вы знаете человека, у которого есть опыт в решении проблемы, которая вас волнует, идите к нему и послушайте его опыт!

Я был на войне, но я не был во Вьетнаме. Если кто-то приходит ко мне, и у него есть опыт участия в боевых действиях, то я могу показать ему свой опыт, но только до определенной черты. Я не был во Вьетнаме и ничего не могу сказать по этому поводу!

Я работал с огромным множеством людей, у которых был опыт сексуального насилия в детстве. У меня нет такого опыта. Я могу выслушать их, пройти в процессе исцеления до какого-то этапа, но я не смогу пройти с ними до конца, потому что у меня нет подобного опыта! Но у меня есть много ресурсов, чтобы помочь таким людям. Я просто говорю: «Вот человек, у которого есть подобный опыт – иди и поговори с ним, он поможет тебе».

Недавно я общался с женщиной, которая рассказывала о своем неправильном сексуальном поведении в прошлом и о проблемах, которые возникают у нее в процессе трезвости с мужчинами в АА. Я сказал ей: «У меня нет подобного опыта, но я постараюсь тебе помочь!» Я звоню Марку и говорю: «У тебя есть знакомая женщина в АА с подобным опытом?» – «Да, вот ее номер!» Я звоню ей, спрашиваю ее согласие на то, чтобы свести ее с моей знакомой, это обязательное условие – получить разрешение от другого человека, получаю его и даю номер телефона моей знакомой. Я просто соединил мостиком двух людей. Это часть того, чем я занимаюсь: свожу вместе людей с похожим опытом. Это намного лучше, чем выдумывать от себя, как бы я поступил в этой ситуации!

Написание сексуальной инвентаризации и сексуальных идеалов произвели глубокие изменения в моих взглядах на взаимоотношения.

Когда я пришел в программу, то очень боялся католицизма! У Бога чудесное чувство юмора, и свой первый 5 Шаг я сделал с католическим священником. Я не знал, что этот парень священник, когда просил его сделать 5 Шаг со мной! ☺ Это был взрослый мужчина, с чудесным духовным опытом, он был замечательный член нашей группы и много времени уделял помощи другим. Так что, я подошел к нему и спросил: «Ты можешь сделать со мной 5 Шаг?» Он говорит: «Да, конечно! Давай встретимся в городе, возле католической церкви, завтра в 11 утра!» Я начал ржать: «Ха-ха-ха, Лео (так звали этого парня), ты собираешься пойти на католическую вечеринку?» Вы можете оценить, насколько я был духовно болен тогда. ☺

Мы сделали с ним тогда 5 Шаг…

Прошло время, и я вляпался в отношения по полной. Я не знал, что делать. Мои родители висели на мне, чтобы я женился на этой девушке, а я просто не знал, что мне делать!

Мне нужно было решить, хочу ли я быть в этих отношениях или нет. Я не знал, что делать, и пошел к Лео. Хотя мой эгоизм и вопил внутри меня: «Да что этот священник вообще может мне посоветовать? Он сам, у него нет отношений! Как он может мне советовать хоть что-то?»

Он сказал мне: «Дэйв, я не могу тебе помочь и поделиться моим опытом, но я могу сказать тебе, во что я верю. Я верю, что если ты ожидаешь, что твоя девушка изменится благодаря чему-то, что ты сделаешь или не сделаешь, то, скорее всего, твои отношения рухнут! Если ты хочешь действительно крепких отношений, то ты должен принять ее со всем, что в ней есть, и хорошим и плохим, принять тот факт, что она может никогда не измениться! Если ты примешь ее такой, то можно начинать строить отношения, если нет – лучше не стоит и начинать!»

Я думал об этом примерно три недели. Приму ли я ее со всем, что в ней есть, со всем хорошим и плохим. О боже, я хотел принять ее хорошие качества. Но не хотел принимать плохие. Наши ожидания – это благодатная почва для формирования resentment.

Сексуальная инвентаризация – это возможность посмотреть на свои прошлые неудачные отношения, извлечь из них урок и не повторять снова старых ошибок. Вам не нужно уже будучи в АА повторять старые ошибки!

Каждый, из сидящих здесь, имеет достаточно негативного опыта во взаимоотношениях! Вам не нужно начинать новые отношения, чтобы подтвердить свой плохой опыт из прошлого! Учитесь на тех ошибках, которые уже были в вашей жизни – это и есть цель сексуальной инвентаризации! Например, во всех предыдущих отношениях с девушками моей главной задачей было побыстрее заняться с ней сексом. Я занимался с ней сексом и после этого хотел побыстрее убраться оттуда, потому что внутри меня появлялся стыд, вина, отвращение к этой девушке и к себе. И мне не нужно снова проводить этот эксперимент в трезвости! Я уже знаю, какой будет результат!

Когда я пил, я был проституткой, я хотел заглушить боль в себе с помощью секса и спал со всеми женщинами подряд. Но это не работало!

С мужчинами, с которыми я работаю, мы делаем детальную сексуальную инвентаризацию, чтобы увидеть этот стандартный набор поведения.

Если алкоголик протрезвел в АА, и для его эгоизма сорваться страшнее, чем умереть, то эгоизм начинает искать новое безумие. И в нашем мышлении возникает новый герой. Я называю его Гарри Большие Яйца! ☺ Мы начинаем бороздить просторы порносайтов, мы начинаем смотреть на всех окружающих женщин с похотью и заниматься сексом с ними в своих фантазиях во всех мыслимых и немыслимых позах. Конечно же, мы не разрываем тех отношений, которые уже имеем, мы выхватываем и там выгоду для себя. Постепенно желание нарастает и доводит нас до безумия.

Секс один в один повторяет безумие, связанное с алкоголем. Мы хотим секса, мы думаем о сексе, это становится навязчивым желанием. Мы находимся в поисках секса и в конечном итоге получаем его. На короткий период времени мы получаем удовольствие, но потом, если мы не были честными, приходит расплата в виде вины, стыда и угрызений совести!

Скажите, какая разница тогда между сексом и алкоголем?

В следующий раз, когда дело дойдет до секса, как вы думаете, что произойдет? ИЛЛЮЗИЯ!

В этот раз будет по-другому!

Мы снова делаем то, что мы делали, и получаем то, что мы получали!

Как же пишется сексуальная инвентаризация? Вы записываете имя человека, а затем отвечаете на 9 вопросов, которые написаны в книге.

Еще одно, что я люблю делать – этого нет в Большой книге – я спрашиваю: «Что хорошего было в ваших взаимоотношениях?» Например, у вас было много общего, или вы любили одни и те же фильмы, или вы оба обожали мороженое.

Все это может трансформироваться и перейти в ваш список, когда вы будете писать сексуальные идеалы. Мы ведь можем логически предположить, что если было что-то хорошее в прошлых отношениях, то и в будущих это будет тоже хорошо. Если у вас постоянно были катастрофы в результате секса на первом свидании, то в сексуальных идеалах вы можете написать: «Та девушка, с которой я не захочу заняться сексом на первом свидании».

Мы можем строить новые отношения на основе неудач нашего прошлого.

Но все равно это будет еще ваш эгоизм. Вы пишите то, что вы хотите получить: я хочу это, это, чтобы она, чтобы она. Но сексуальные идеалы это не только то, что я ожидаю получить от партнера в будущих отношениях, это еще и то, что я готов отдавать и приносить в эти отношения!

Если вы хотите верности в отношениях, значит вы должны принести верность в отношения!

Если вы хотите духовности в отношениях, то, угадайте, что вы должны принести в отношения?

Если вы хотите, чтобы ваш партнер был в хорошей физической форме, вы должны сами быть в хорошей физической форме!

Если вы хотите нежности, заботы и внимания, вы должны принести в отношения нежность, заботу и внимание!

Потому что наши партнеры в отношениях – это наше зеркало! Они – отображение нас самих.

То, что вас привлекает в другом человеке, и рождает в вас мысль: «Это то, чего я хочу!», а ваш партнер смотрит на вас и говорит: «Это то, чего я хочу!» – вы отражение друг друга. Потому что другие люди – это зеркала, в которых мы видим друг друга.

Есть дыра в вашей душе, и вы видите такую же дыру в их душе. Вам чего-то не хватает, это не значит, что у вас этого нет, просто этот кусочек где-то потерялся в глубине вашей души. Вы смотрите на другого человека и думаете: «О, отлично! Она сможет закрыть эту дыру в моей душе!»

Вы хватаете этого человека, начинаете хаотично строить отношения, быстрее-быстрее, чтобы заткнуть дыру в своей душе. Но каким бы замечательным не был человек, он не может полностью закрыть дыру в нашей душе. На 99% – да, но на 1% – нет. И вот этот 1% неудовлетворения начинает расти, расширяться, кровоточить, приносить боль, неудовлетворение, раздражение. Результат – казалось бы идеальные отношения разрушаются. Мы снова с безумной настойчивостью начинаем искать другого кандидата, который исцелит нашу душу.

Но если вы увидите, чего не достает вам, если вы увидите свою духовную болезнь и пройдете духовный путь исцеления, и исцелите свою душу, то, как вы думаете, нужно ли будет другому человеку меняться? В свете того, что я сказал, – нет! Единственный человек, который должен измениться – это вы!

Используйте визуализацию!

Вы написали, чего хотите получить, написали сексуальные идеалы и то, что вы готовы внести и каким быть в отношениях. Теперь ваша следующая задача – быть таким, каким вы хотите быть!

В 11 Шаге написано: «Проснувшись утром, нужно подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы». Я хочу быть лучшим отцом для своих детей, поэтому я спрашиваю себя: «Как я могу быть лучшим отцом для своих детей *сегодня*? Что я могу сделать для них *сегодня*?» Затем я составляю список действий. Я хочу быть лучшим мужем для моей жены, поэтому я спрашиваю себя: «Как я могу быть лучшим мужем для моей жены *сегодня*?» «Что я могу сделать, чтобы быть хорошим работником *сегодня*?»

Большинство людей никогда не писали сексуальных идеалов и не имеют представления об этом. В нашем руководстве изложен один из моих старых списков сексуальных идеалов, вы можете ознакомиться с ним.

Если вы сделаете сексуальную инвентаризацию, то у вас будет понимание, где вы сейчас, если вы напишете сексуальные идеалы, то у вас будет цель, куда вы хотите попасть. Сделайте это, результат и польза от этого вас удивят!

Кроме сексуальных идеалов я написал также свой идеал на работе: каким работником я хочу быть? До этого я думал только о том, что я хочу получить от своей работы, теперь о том, что я могу принести на свою работу! Поэтому я написал свой идеал как работника!

Я написал свой идеал по поводу программы и сообщества. Я написал идеал по поводу своего спонсора, что я хочу принести своему спонсору.

Это все помогает мне увидеть цель: куда мне идти! Это очень мощное упражнение и инструмент выздоровления!

Но для начала, перед тем как начать любое путешествие, нужно точно знать, где ты находишься сейчас. В этом и помогает инвентаризация – увидеть отправную точку! Затем вам нужна цель, куда вы хотите попасть. После этого вам нужно начать совершать действия для достижения этой цели!

Принятие – Действия – Результат!

Принятие своего состояния и выработка цели, куда нужно идти. Постоянные духовные действия в направлении цели. В конечном итоге мы преображаемся и становимся другими.

ПОСЕЕШЬ ПОСТУПОК – ПОЖНЕШЬ ПРИВЫЧКУ, ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ – ПОЖНЕШЬ ХАРАКТЕР, ПОСЕЕШЬ ХАРАКТЕР – ПОЖНЕШЬ СУДЬБУ

Давайте прочитаем один абзац из книги «АА взрослеет», стр. 250: «Сам по себе акт признания своего бессилия может привести человека к трезвости, поскольку оказывает подавляющее воздействие на собственное эго. К сожалению, эго вновь поднимает голову, если человек не научится жить дисциплинированно».

Это значит, что правильные действия должны стать частью вас. Ежедневной частью всех сфер вашей жизни! Вы не можете вырвать программу и выздоровление из моей жизни: это часть моей жизни, это часть того, кем я являюсь! Это мой стиль жизни. Наряду с тем, что я каждый день ем, пью, сплю, поддерживаю свое физическое состояние, хожу на работу, являюсь мужем для моей жены и отцом для моих детей, наряду с этим стоят Бог, молитва, медитация, группы, мой спонсор, мои спонсируемые, посещение детоксов, больниц и ребцентров, выезды по звонкам 12 Шага. Все это гармоничная часть моей жизни – и мне это нравится!

Поэтому мы должны жить дисциплинированно, делать каждый день правильные действия по достижению нашей духовной цели, иначе наш эгоизм восстановится, а каждый, из сидящих здесь в комнате, знает, какая это боль – жить жизнью, наполненной эгоизмом!

Читаю дальше «АА взрослеет»: «Это утверждение не ново для членов АА; они уже поняли, что одной капитуляции недостаточно. Под мудрым руководством отцов-основателей АА постоянно подчеркивает необходимость непрерывных усилий для удержания этого чудодейственного эффекта. Жизненно важное значение для сохранения трезвости имеет постоянное повторение и осмысление сути Двенадцати Шагов и особенно 12 Шага. Это обычно называется работой в рамках 12 Шага, что отражает его суть. Это уже не чудо, а повседневная работа над собой».

То, что я делаю, это делюсь тем, что я делаю сейчас, и о своих взглядах сегодня. Я не рассказываю, что было три, пять, семь лет назад, я говорю о том, что я делаю сегодня, и как живу сейчас!

Поэтому не смотрите на то, что было в вашей прошлой или позапрошлой инвентаризации. Сделайте духовную работу сегодня. Посмотрите на себя сегодня! Напишите, какими вы хотите быть сегодня! Делайте духовные действия по направлению к этой цели сегодня!

Этого недостаточно: просто написать инвентаризацию, увидеть свои ошибки и пойти сделать 9 Шаг. Вам нужно положить что-то взамен. Вспомните про розового слона! Вы не можете просто не думать про розового слона! Вам нужно положить что-то вместо слона!

Поэтому написание сексуального идеала очень и очень важно, к сожалению, тысячи и тысячи алкоголиков в АА никогда не слышали об этом!

Напишите свой сексуальный идеал и старайтесь жить, действуя по направлению к нему, – это изменит вашу жизнь!

Спасибо.

4 Шаг. 3 часть

(Говорит Дэйв Ф.)

Привет всем, Дэйв, алкоголик!

О чем мы говорим последние несколько сессий? Мы говорим о процессе инвентаризации.

Я хотел бы добавить несколько моментов, которые пропустил.

Каждый раз, когда я начинаю процесс инвентаризации, я начинаю его с молитвы: «Боже, пожалуйста, войди в меня и руководи мной. Отец, покажи мне Твою волю и помоги мне написать эту инвентаризацию. Помоги мне отложить в сторону все, что, как я думаю, знаю о себе, о Тебе, Боже, о других людях и о процессе выздоровления, и покажи мне настоящую правду. Боже, пожалуйста, дай мне терпение, настойчивость, силу, мужество и Силу, необходимую для написания инвентаризации. Отец, прошу Тебя, избавь меня от страха увидеть правду о себе и от всего, что блокирует меня от Тебя. Боже, сохрани меня и защити меня во время моего поиска нового духовного опыта в познании правды о самом себе, Тебе, Господи, других людях и о процессе выздоровления».

Я делаю инвентаризацию, как это написано в книге. Первая колонка – это список лиц, учреждений или общих принципов, вторая колонка, третья колонка, молитва, четвертая колонка, но я всегда пишу вертикально. Сначала я пишу всю первую колонку, затем всю вторую колонку и т.д. Я пишу инвентаризацию вертикально, а не горизонтально. Затем, когда мы делаем 5 Шаг, я смотрю на инвентаризацию горизонтально.

Когда я делаю инвентаризацию, то начинаю занятие молитвой и заканчиваю его молитвой. В конце занятия я благодарю Бога за возможность лучше узнать Его и себя. Я также прошу Его защищать и оберегать меня до моего следующего занятия.

Я не рассказываю на группе о результатах своей инвентаризации до тех пор, пока полностью ее не закончу и не сделаю 5 Шаг с другим человеком. Потому что я видел, как люди в порыве рассказывали свои секреты на группе до 5 Шага, а затем переставали ходить на группу из-за страха, что их будут осуждать. Сначала нужно пройти этот путь до конца с одним человеком и отдать все Богу, затем делиться этим с другими людьми.

Было несколько вопросов по поводу примера 4 Шага из руководства. Давайте поговорим немного об этом.

Помните, я рассказывал вам о том, как я провожу людей по 4 Шагу. Я даю им расчерченные бланки, это короткая форма инвентаризации 4 Шага. Так вот, я даю им эти бланки, и они пишут первую колонку, затем вторую колонку, потом они приходят ко мне, и мы вместе пишем третью колонку (*прим. пер.* – для того чтобы точно иметь представление, о чем речь, рекомендую распечатать такой бланк с диска или посмотреть на него на компьютере).

Вверху третьей колонки есть шапка с буквами: A, B, C, D, E, F, G – это варианты ответов.

A – это мое чувство собственного достоинства – как я вижу или ощущаю себя.

B – это мой кошелек – все, что связано с деньгами, работой или моим финансовым положением.

C – это мои амбиции – все, что я хочу для себя.

D – это мои отношения с другими людьми – с друзьями, коллегами, соседями и т.д.

E – это мои сексуальные отношения.

F – это моя безопасность – все, что, я думаю, мне нужно для жизни.

G – это моя гордыня – как другие думают или чувствуют обо мне.

И дальше я ставлю крестики («×»), если этот человек задел эти вещи во мне.

Приведу пример с моей мамой. Она забыла меня в детстве в магазине, и я поставил «×» напротив нее в графе «Кошелек» – это значит, что, возможно, она задела мой кошелек, а, возможно, и нет – нужно разбираться.

Как может то, что моя мама забыла меня в детстве в магазине, задеть мой кошелек? Если я до сегодняшнего дня ношу с собой 20 $ в боковом карманчике портмоне, чтобы у меня всегда были деньги на дорогу домой, то поступок моей мамы задел мой «кошелек»!

Были люди, которых я спонсировал, их выгоняли из дома. И до сих пор они носят в подкладке штанов или в потайном кармане деньги, из-за страха остаться без денег на улице. Это подсознательный страх. Действие в прошлом до сих пор задевает их кошелек.

Поэтому я ставлю «×». Точно такой же поступок вашей мамы может задевать ваш кошелек, а может и нет. Нужно разбираться.

Следующий человек в примере. Мой отец. Он побил меня, когда я разбил его машину. Снова я пишу «×» напротив кошелька, потому что, в одном случае, это могло задеть мой кошелек, а в другом – нет.

Если после этого вы сказали себе: «Я лучше сдохну, чем еще раз попрошу его дать мне машину!» И после этого вы, как бешеная собака, перемыли горы посуды, чтобы заработать на свою собственную машину и никогда больше не просить машину у своего отца… То, что отец побил вас из-за разбитой машины, задело ваш кошелек.

А могло и не задеть, если он раскаялся и сожалел, что побил вас, и подарил вам на день рождения машину, тогда этот поступок не задел ваш кошелек.

Каждую ситуацию нужно разбирать отдельно, и это задача спонсора – посмотреть на ситуацию со стороны и попытаться увидеть общую картину!

Например, я поспорил с кем-то на собрании АА. Задето мое чувство собственного достоинства и моя гордыня. Я пришел домой в образе жертвы и, конечно же, рассказал моей жене о произошедшем. Я хочу, чтобы она сказала мне, как же не прав был тот человек. Потому что жертва хочет 100%-ной поддержки со стороны партнера. Но, допустим, моя жена, выслушав меня, делает замечание и показывает, что я тоже не прав в этой ситуации. Я злюсь на нее, и у меня уже две обиды: на человека, с кем я спорил, и на мою жену! Вечером у меня нет никакого желания заняться сексом с моей женой или даже просто быть нежным с ней, потому что она не приняла мою сторону! И что теперь? Теперь, кроме задетых чувств собственного достоинства и гордыни, задеты еще и сексуальные отношения!

Поэтому нам нужно смотреть на картину в целом!

Пару слов о страхах.

Нужно увидеть, чего я боюсь сейчас, и избавиться от этого – это ключ к вашей трезвости!

Хороши любые средства, чтобы увидеть свой страх: упражнение по 2 Шагу, инвентаризация по страхам, молитва и медитация. Главное – увидеть свой страх и избавиться от него!

Большая книга говорит, что «страх так же отвратителен, как воровство».

Почему? Как можно сравнивать страх и воровство?

Мне кажется, что воровство – это мое сознательное решение взять что-то не мое.

А страх – это мое сознательное решение уповать на себя и свои собственные силы, а не на Бога!

Дальше. В руководстве по сексуальной инвентаризации есть инициалы Б.Т.К. Многие спрашивают, что это такое? Это инициалы моей жены.

Мы о многом говорили, и если у вас будут вопросы, пишите мне на мою почту – *aadave1@aol.com* – я могу скинуть вам очень много полезной информации об отношениях, применении традиций в отношениях и т.д.

Есть ли у вас вопросы по поводу инвентаризации? У нас будет вечером сессия для вопросов-ответов, но я хотел бы ответить на вопросы об инвентаризации, пока это свежо в нашей памяти!

Помните, что самый дурацкий вопрос – это вопрос, который вы не задали и который остался у вас в голове!

Инвентаризация – это ключ к вашему будущему! Единственная цель инвентаризации – увидеть и избавиться от всего, что блокирует нас от Бога. От всего, что сбивает нас с духовного пути.

Вы знаете, что такое «луч», что означает быть «на луче»?

В старые дни, когда не было спутников и современных систем навигации, использовали простейшие радиопередатчики. Один передатчик был на берегу, один – на корабле. Эти передатчики имели ограниченный спектр передачи. Они посылали два разных сигнала в противоположные стороны: если вы слышали «да-да-да-да-да», значит, вы находитесь левее правильного курса, если вы слышали «деш-деш-деш-деш-деш», значит, вы находитесь правее правильного курса. Если вы не слышите ничего, вы на правильном пути, вы находитесь «on beam» (*прим. пер.* – перевод с англ. «на луче»). Эммет Фокс говорил об этом, и Билл Вилсон использовал это в Большой книге.

(Вопросы.)

– Нужно ли записывать себя в список resentment 4 Шага?

– Отличный вопрос!

«Причинял ли я вред себе?» – «Да!» – «Могу ли я записать себя в 4 Шаг?» – «Да».

Я сам писал самого себя в свой 4 Шаг.

Один парень пришел ко мне, и у него было 9 страниц второй колонки, в которых он описывал, каким невероятно плохим человеком он является. Мы ведь хотим быть или *самыми* плохими или *самыми* хорошими людьми на свете. Главное, чтобы не как все!

Как же сделать 9 Шаг самому себе? Очень просто! Сделать шаги 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, а затем жить Шагами 10, 11 и 12!

– Ты говорил, что те бланки, которые ты используешь для 4 Шага, – это короткая форма 4 Шага. Что это означает?

– В короткой форме человек просто отмечает крестиком, были ли задеты чувство собственного достоинства, гордыня, кошелек и т.д. В длинной форме 4 Шага мы детально описываем это.

Когда человек новичок в трезвости и в АА, я всегда начинаю с короткой формы 4 Шага, потому что если дать этому новичку с его 400-ми resentment писать длинную форму 4 Шага, то он просто погрязнет в этой работе на долгие месяцы и умрет от алкоголизма! Я знаю об этом, потому что допускал эту ошибку! К сожалению! Мне пришлось узнать это на своем личном опыте, вам не обязательно повторять мои ошибки!

Я делаю короткую инвентаризацию с новичком, провожу его через Шаги с 5 по 9, он начинает возмещать ущерб, получает духовное облегчение, начинает заниматься служением, а затем мы возвращаемся к инвентаризации и на этот раз занимаемся ей более детально. Когда мы сделаем это один или два раза, у нас уже есть с чем работать: у него уже есть духовный опыт, у него есть его личный контакт с Богом, он знает и умеет пользоваться некоторыми духовными инструментами. После этого он может попробовать длинную форму 4 Шага. Вот моя длинная форма инвентаризации. Вы можете взять ее и посмотреть. Здесь 9 resentment, и они расписаны на 60 страницах. Очень-очень детально! Можете себе представить, как бы это выглядело с 400-ми resentment? Новичок просто умрет в этом процессе, если сразу взвалить на него это! Он просто уйдет и скажет, что АА не работает, 12 Шагов не работают, и больше он к нам не вернется! Я знаю это, потому что допустил такую ошибку в работе с новичками.

– Расскажите подробнее про упражнение «Сталь о Сталь». Когда вы рекомендуете его делать? (*Прим. пер.* – упражнение «Сталь о Сталь» переведено отдельным текстом.)

– Мы поговорим об этом более детально попозже. Упражнение «Сталь о Сталь» очень похоже на 5 Шаг. И для того чтобы его делать, нужно иметь определенный духовный опыт с инвентаризацией и определенный сознательный контакт с Богом. Я говорю своим спонсируемым, что они могут начинать делать «Сталь о сталь» примерно в середине 9 Шага, когда инвентаризации, 5, 6, 7, 8 и часть 9 Шага позади.

«Сталь о Сталь» – это прекрасное духовное упражнение, которое позволяет поддерживать хорошую духовную форму.

Это мой опыт, как насчет тебя, Марк?

(Говорит Марк Х.)

«Как один кусок железа острит другой, так и один человек острит другого».

Когда я переехал в Техас в 1981 году, я уже был трезвым, и у меня было четкое понимание, что самообман в трезвости убивает меня!

У меня был спонсор, я ходил на группы, но я оставался наглухо больным человеком! ☺

Однажды вечером, читая Библию как часть моего 11 Шага, я прочитал строки из Притчей 27-17: «Железо железо острит, и человек изощряет взгляд друга своего». И эта строчка не покидала меня. Поэтому я позвал моего друга Криса, парня, которого я спонсировал, Дэйла, также я пригласил Дэна. А еще я позвал одного парня, у которого был самый большой срок трезвости на тот момент в нашем городе. Кстати, этот парень очень быстро покинул нас и перестал делать с нами «Сталь о Сталь», потому что его эгоизм не перенес происходящего! Он не выдержал того, что кто-то, кто намного младше его в трезвости, давал ему фору в духовном плане.

В общем, собрались мы и провели наше первое собрание. Мы начали с молитвы и медитации. Затем мы начали делать то, что не так уж сильно изменилось за все эти годы. Каждый из нас в течение 10 минут отвечал очень точно и кратко на ряд вопросов (*прим. пер.* – они имеются в руководстве). Например, если мы собираемся раз в две недели, то сколько собраний я посетил за эти две недели? А вы помните, что дисциплина – это лошадь, на которой я еду! Как я молился и медитировал в течение последних двух недель, сколько это занимало времени? Как много вечерних инвентаризаций я провел, сколько из них было в письменной форме? Делал ли я вечером медитации? Какой я был спонсор на протяжении этих двух недель? Был ли я доступен для помощи другим людям? Где я нахожусь в своей программе выздоровления? И мы отвечали на эти вопросы, а так же на ряд других. Детальное описание этого упражнения есть в руководстве. Теперь вы понимаете, почему эгоизм того парня, с большим сроком трезвости, не выдержал, и он перестал делать это упражнение с нами? Это упражнение требует детальных ответов, фактов, а не историй и оправданий по поводу того, как вы были заняты в течение двух недель, и что у вас РЕАЛЬНО не было времени! Каждый из нас, алкоголиков, может найти оправдание абсолютно любому своему поступку!

Сейчас я делаю «Сталь о Сталь» с двумя парнями, у них до сих пор есть незаконченный финансовый 9 Шаг. У нас есть договор, что если они собираются потратить больше, чем 200 долларов на покупку чего-либо, то они должны согласовать это с двумя другими. Потому что если они делают такие покупки вместо того, чтобы откладывать деньги на свой 9 Шаг, то они опять обворовывают тех людей, которым они должны деньги. Они обворовывают их второй раз!

Сейчас мы добавили вопросы о здоровье. Каким было мое здоровье на протяжении последних двух недель, и что я делал для его улучшения?

Это дало фантастические результаты. Мое здоровье значительно улучшилось!

Дальше мы работаем с определением честности: «Говори то, что ты делаешь! Делай то, что ты говоришь!» Как у тебя с этим? Мы проходим по всем областям нашей жизни, рассматривая их с этой точки зрения.

Кроме того, мы говорим по поводу обещаний, которые мы давали другим людям, и как мы исполняли эти обещания!

На все эти вопросы мы отвечаем в течение 10 минут. Затем, если что-то в моих ответах заинтересовало моих напарников, они могут сказать мне об этом и попросить детальней рассказать эту ситуацию. Оба этих парня имеют значительно меньше трезвости, чем я, и моему эгоизму часто не хочется отвечать на их вопросы. Мой эгоизм хочет стать в позицию защиты и оправдания своих поступков. Но мы заранее договорились, что мы не будем спорить по поводу того, что нам говорят на этом упражнении – мы будем слушать других! Мы будем слушать других и записывать, что они мне говорят. Это тоже очень важная часть – мы записываем взгляд друг друга, чтобы затем у нас была возможность посмотреть более внимательно на это.

Мы собираемся втроем раз в две недели, и следующие две недели после нашей последней встречи я смотрю на обратную связь моих напарников по этому упражнению во время своих молитв и медитаций. Это очень сильное упражнение! Несмотря на то, что они меньше в трезвости, чем я, им виднее мои ошибки и мой эгоизм! Они видят его лучше, чем, может быть, я когда-нибудь смогу его увидеть! И если вы думаете, что если я ходил меньше пяти собраний в неделю за последние две недели, и эти парни постесняются сказать мне, что у меня проблема с посещением собраний, то вы ошибаетесь! ☺

Поэтому я хожу раз в две недели на собрание «Сталь о Сталь», даже если я очень не хочу идти, я все равно иду. Это упражнение является одним из самых важных инструментов моей трезвости, потому что оно очень честно показывает мне, где я нахожусь!

Вы слышали фразу: «Нас убивают наши секреты»? Так вот, «Сталь о Сталь» позволяет жить без секретов, жить постоянно в состоянии 5 Шага!

Но большинство алкоголиков, которые слышат об этом упражнении, настроены довольно агрессивно по поводу него! Вернее, их эгоизм! ☺ Ведь мы как алкоголики ведем двойную или тройную жизнь, жизнь наполненную секретами и недоговоренностями!

Я люблю это упражнение! Оно позволяет мне быть в хорошей духовной форме, оно открывает мне мои духовные глаза на происходящее в моей жизни, оно избавляет меня от самообмана, оно является постоянным источником нового духовного опыта и духовных открытий! Это просто фантастическое упражнение!

Есть еще одно удивительное открытие, которое я сделал! Все эти вещи, которые мы обсуждаем, касаются моей духовной жизни и помогают мне быть в хорошей духовной форме. Это первые три пункта упражнения «Сталь о Сталь», которые есть в ваших руководствах к семинару. Другая часть моей жизни и та роль, которую приготовил для меня Бог, находится в отличном состоянии. На работе все хорошо, с моей семьей никаких проблем, с деньгами тоже все в порядке!

Удивительно, но если в моей духовной жизни куча дыр: я медитировал всего лишь дважды за последнюю неделю, я был только на двух собраниях, я не уверен, на каком Шаге нахожусь, я не работаю ни с кем по программе и т.д. Это просто ужас, что творится во всех остальных областях жизни: на работе, с деньгами, в отношении друзей и т.д.

Люди, которых я спонсирую, знают, что я даже не буду обсуждать с ними их проблемы по жизни до тех пор, пока они не закроют дыры в своей духовной программе выздоровления!

«Не нужно мне рассказывать о проблемах с твоей очередной подружкой, если ты не был на том количестве собраний, которые я тебе говорил, и не делал задания по 10 и 11 Шагам! Не трать мое время! Уходи из моего дома и возвращайся, когда сделаешь свое домашнее задание, и тогда мы поговорим о твоих отношениях!» – такую пулеметную очередь не один раз слышали мои спонсируемые!

«Это пустая трата времени – говорить об отношениях, работе, деньгах, жизни до тех пор, пока не закрыты дыры в духовной программе выздоровления! Никто не протрезвел благодаря отношениям, работе, деньгам! Люди трезвеют благодаря духовной программе действий! Все, уходи, не трать мое время! До свидания!» ☺

Потому что если они не делают необходимых духовных действий, то что, по-вашему, они принесут в свои отношения, на свою работу и в свою жизнь в общем? Они принесут свой эгоизм! На работе появится желание вышибить мозги начальнику или бросить эту проклятую работу – ведь никто не видит, что фирма держится только благодаря твоим усилиям. В отношениях с девушкой ты вдруг неожиданно увидишь, какая она плохая хозяйка и в постели уже не та, и ее мама тебя напрягает. С другой стороны почувствуется остро нехватка денег, и нужно будет хаотично искать, где же еще можно заработать. Еще и здоровье как-то начнет сдавать… Этот список можно продолжать и продолжать…

Это все результат невыполнения необходимых духовных действий! Все очень просто! Бесполезно решать и обговаривать именно эти проблемы! Сначала нужно закрыть дыры в духовной программе выздоровления: наладить ежедневные молитвы и медитации, хождение на группы, личное выздоровление и личную работу по программе, спонсирование других людей, служение на группе. После того как с духовной программой все будет в порядке, можно заняться и другими вопросами, хотя практика показывает: если с духовностью все в порядке, то и в других областях жизни все налаживается!

«Сталь о Сталь» – это чудесное упражнение! Многие алкоголики срываются, когда их программа выздоровления переходит от самих действий к высказываниям на группе о том, как они действовали раньше, как нужно действовать. Их постепенно уносит в «море теории». Никто не говорит им об этом. К сожалению, зачастую они срываются и умирают от своего употребления, даже зная, что нужно делать. Но знать и делать – это две фундаментально разные вещи!

«Сталь о Сталь» дает возможность в атмосфере любви показать другому человеку опасность его положения! Именно в атмосфере любви, а не в атмосфере осуждения!

В наших руководствах есть детальное описание этого упражнения, так что вы сможете почитать о нем.

Я хотел бы сказать, что не нужно делать большую группу для этого упражнения, не больше четырех человек, потому что, если будет больше людей, это занимает очень много времени!

Дальше приготовьтесь, потому что вас ожидает «Крис Р. Шоу»! ☺

(Говорит Дэйв Ф.)

Я хотел бы еще добавить по поводу «Сталь о Сталь».

Когда я начал делать это упражнение, то выбрал трех человек, с кем его делать. Далее, я делал его в разных по количеству людей группах, но когда группа состоит из четырех человек, я получал самый лучший результат. Есть какая-то магия четырех. Не спрашивайте почему. Это просто мой опыт!

И еще, что я хочу сказать: не начинайте делать это упражнение, если вы не готовы менять свой привычный образ жизни! Потому что это упражнение несет перемены. Там, где раньше вы давали себе слабину и оправдывали бездействие, сейчас придется работать! Потому что ваш эгоизм не сможет постоянно слушать обратную связь от других людей о том, что вы что-то не делаете или делаете что-то не так! ☺

Помните, Божья благодать длится только до тех пор, пока вы находитесь в неведении. Другие люди быстренько выведут вас из неведения, и вам придется начать что-то делать!

Марк сказал про часы и 10 минут на ответы на вопросы. Мы отвечаем 10 минут, потому что этого времени недостаточно для моего эгоизма, чтобы перевести внимание от фактов и ответов на историю, которая бы оправдала мое бездействие или неправильное действие. «Сталь о Сталь» – это не истории, это факты! Ты должен за 10 минут выложить правду на стол! Выложить правду прямо здесь и прямо сейчас!

Еще раз повторю, «Сталь о Сталь» – это не группа для слива негатива. Это группа действий! Даже не думайте, что у вас получится приходить на мою группу с одной проблемой месяц за месяцем и не делать ничего по этому поводу! Мы быстренько спустим вас не землю!

На группе «Сталь о Сталь» мы открыто говорим обо всех проблемах и вопросах. Мы говорим о сексе конкретно, детально! Мы не ходим вокруг да около! Мы говорим о мастурбации, об интернет-зависимости, о похоти, о Гарри Железные Яйца – мы говорим факты, а не рассказываем истории!

У нас нет закрытых тем. Мы выкладываем на стол все и готовы услышать обратную связь от другого человека.

Когда мы начали мою первую группу «Сталь о Сталь», то наши жены подбадривали нас, так как считали, что это классное духовное упражнение. В результате мы стали очень быстро расти духовно, мы начали делать правильные вещи, и это принесло определенные, я бы сказал значительные, изменения в наши семейные отношения, и жена одного из парней какое-то время была даже недовольна происходящим! Моя же жена была в восторге! Она выталкивала меня из дома, чтобы я шел на группу! ☺ Она спрашивала: «Когда следующая группа? Хочешь, я заберу детей, и вы проведете группу у нас дома?» ☺ Она увидела результаты, они ей понравились, и я получил полную поддержку от нее в отношении моей духовной жизни! Это упражнение – одно из тех, которые изменили мою жизнь!

Попробуйте его! Но вы должны хотеть и быть готовым к переменам!

Детальное описание к этому упражнению находится в наших руководствах к семинару.

На нашей группе «Сталь о Сталь» мы все христиане, и в конце нашего собрания мы начали преломлять хлеб и вместе его есть. Мы молимся друг о друге, мы молимся вместе о наших семьях, о наших спонсируемых, о членах наших групп и наших церквей. Это еще больше духовно объединило нас! Вы хотите получить мощный духовный опыт? Начните делать это упражнение! Вы можете создать группу, состоящую из людей, которые исповедуют вашу религию, и добавить те обряды и действия, которые традиционны для вашего вероисповедания! Вы можете сделать это!

«Сталь о Сталь» – это не группа АА, это духовное объединение, основанное на принципах АА. Это мощное средство для получения нового духовного опыта!

Я не могу передать все то хорошее, что мне принесло это упражнение, просто поверьте и начните применять его в своей духовной жизни!

Я встречаюсь с членами своей группы «Сталь о Сталь» раз в месяц – это самый эффективный промежуток времени между такими собраниями лично для меня. Я пробовал собираться раз в две недели, но мне больше подходит раз в месяц. Попробуйте сами, что лучше для вас, и определяйтесь сами.

Я поделюсь, как я выбрал членов группы «Сталь о Сталь» для себя. Все эти парни трезвые более 10 лет, посещают христианские церкви, все они женаты, все они посещают собрания АА для супружеских пар, трое из нас четверых имеют детей.

На моей домашней группе есть лозунг: «Ты думаешь, ты хорошо работаешь по программе? Покажи нам свою семью, и мы скажем тебе, как хорошо ты работаешь по программе!»

«Сталь о Сталь» позволяет вам видеть правду о вашей жизни, потому что три других парня покажут вам вашу иллюзию. Они сделают это в атмосфере любви и заботы! В группах «Сталь о Сталь» нет спонсоров, нет спонсируемых, нет начальников. Есть собрание людей, которые плечо к плечу идут по духовному пути жизни и помогают друг другу не сбиваться с него.

Спасибо.

Давайте сделаем перерыв, а затем перед нами выступит Крис Р.

Упражнение Сталь о Сталь

Что это такое?

«Сталь о Сталь» – это специфическое духовное упражнение для членов Сообщества Анонимных Алкоголиков, которые хотят добиться четвертого измерения бытия. Идея упражнения «Сталь о Сталь» была дана мне одним из моих духовных учителей – Марком Хьюстоном. Название «Сталь о Сталь» взято из библейского духовного принципа, описанного в Библии в книге Притч, глава 27, стих 17: «Железо железо острит, и человек изощряет взгляд друга своего». Перефразировав эту строку, мы взяли ее за основу упражнения: *«Железо железо острит, так и один человек острит другого»*. Упражнение «Сталь о Сталь» глубоко повлияло на меня. Это постоянная возможность приобретать новый духовный опыт. «Сталь о Сталь» – это очень сильное духовное упражнение.

Группа для упражнения «Сталь о Сталь» собирается из людей, *которые имеют глубокую личную заинтересованность и желание в получении нового духовного опыта*. Каждый из членов группы должен понимать свою *личную ответственность перед другими членами группы за посещение собраний «Сталь о Сталь»*. Каждый из членов группы «Сталь о Сталь» должен быть полностью заинтересован в том, чтобы помочь своим товарищам достичь более высокого уровня духовности в нашем общем «Сообществе Духа» путем постоянного поднятия духовной планки. Процесс упражнения «Сталь о сталь» очень объединяет всех членов группы особой духовной связью, по мере того как они растут в своем сознательном контакте с Богом, и их жизни становятся лучше, чем они когда-либо могли мечтать!

Упражнение «Сталь о Сталь» – это упражнение *Действий* и *Любви*! Это не упражнение для людей, которых интересуют полумеры.

Пожалуйста, не начинайте процесс «Сталь о Сталь» до тех пор, пока вы «*полностью не подчинили свою жизнь этой простой программе» и не приняли философию жизни АА*! Это упражнение для тех, кто хочет и готов приложить действия, чтобы *обрести эмоциональную трезвость, личный духовный рост, здоровые духовные отношения в доме, здоровые отношения на работе, здоровое отношение к деньгам, стремление к помощи другим и, самое главное, расти в сознательном контакте с Богом и помогать другим приближаться к Богу!*

В упражнении «Сталь о Сталь» у нас нет запретных тем для обсуждения – мы даем друг другу *духовную Лицензию* на доступ к любым сферам нашей жизни, ко всем нашим секретам и тайнам. В упражнении «Сталь о Сталь» все сферы нашей жизни лежат открытыми перед нашими партнерами по упражнению, и они с Любовью показывают нам на наши ошибки, самообман, заблуждения и проявления нашего эгоизма. Мы готовы услышать правду от других людей о нашей жизни, *так как это поможет нам духовно расти в нашей трезвости и приобретать новый духовный опыт*. Вместе мы молимся, медитируем и «проверяем» друг друга, так как мы встретили друг друга «на нашем общем нелегком Пути Счастья».

Преамбула группы «Сталь о Сталь»

Добро пожаловать на группу «Сталь о Сталь»!

«*Железо железо острит, так и один человек острит другого*».

Стиль жизни Анонимных Алкоголиков – это паломничество. Иногда дорога кажется нам сложной, и мы начинаем чувствовать себя одиноко. Иногда мы можем почувствовать приступ жалости к себе, наше мужество покидает нас, и нам хочется свернуть с дороги и прервать наше путешествие. Чтобы мы могли двигаться дальше, Бог посылает нам друзей, которые в наши трудные времена могут сойтись поближе и поддержать нас, чтобы мы не упали. Одним из самых

дорогих Божьих подарков для нас являются друзья, которые подбадривают нас и с любовью возвращают нас на духовный путь, если мы с него сбились, и помогают нам идти по этому пути.

Согласно Библии, друзья – это те, кто помогает тебе возрастать в Боге и духовности. Показателем настоящих друзей является то, что дружба с ними приближает тебя к Богу. Они «обтачивают» тебя и мотивируют тебя поступать правильно. «Искренни укоризны от любящего, и лживы поцелуи ненавидящего» (Притчи 27:6). *Настоящие друзья говорят тебе правду, даже рискуя задеть твои чувства, потому что они любят тебя и в своем сердце хотят тебе лучшего*.

Будь осторожен в выборе друзей! Проявляй мудрость в выборе ближайших друзей. Не ищи идеальных друзей, но ищи друзей, чьи сердца направлены к Богу. Это обоюдно важно для показателя того, каким другом являешься ты для других. Как друг, ты должен ставить нужду друга перед своей нуждой. Стремись к поиску таких друзей, которые будут помогать тебе становиться таким человеком, которым Бог хочет, чтобы ты был. Когда ты найдешь таких друзей, будь бдительным и внимай тому, как Бог использует их для того, чтобы помочь тебе стать духовно зрелым человеком. Старайся также быть добрым к другим людям, которые помогают окружающим искать Бога и быть более благочестивыми в их жизнях.

(*Прим. пер.* – текст взят из книги медитаций на каждый день «Духовный опыт день за днем».)

Собрания группы «Сталь о Сталь»

Собрания группы «Сталь о Сталь» проходят с целью поиска правды о твоем нынешнем Духовном состоянии. Опыт показал, что четыре человека в группе – оптимальное число участников. Каждый член группы получает возможность рассказать о своих изменениях в жизни, которые произошли с последнего собрания группы. Мы используем других членов группы как «Духовное зеркало», через которое мы можем видеть правду о себе и честную картину нашей жизни. Сначала мы говорим, потом слушаем обратную связь от членов нашей группы. В сущности**,** *мы позволяем нашей группе быть голосом Бога* в наших жизнях. Каждый член группы «Сталь о Сталь» должен иметь опыт в работе со всеми 12 Шагами, потому что это гарантирует, что они уже имеют опыт в поиске и избавлении от того, что блокирует их от Бога, и они достаточно сами очистились, чтобы быть проводниками Божьей воли в жизни других людей. Они должны быть духовно достаточно очищены, чтобы Бог мог говорить через них. В редких случаях можно делать это упражнение с людьми, которые достаточно глубоко продвинулись в своем 9 Шаге. Но опять же опыт показал, что лучшие результаты достигаются с теми, кто имеет опыт во всех 12 Шагах.

Собрание группы «Сталь о Сталь» начинается с нескольких минут тишины, и каждый член группы пытается отложить в сторону все свои мысли и очистить свой разум. Затем читается молитва, просьба к Богу, чтобы он помог отложить в сторону весь свой прежний опыт и попытаться увидеть новую правду о себе.

Молитва перед началом группы

Боже, мы приглашаем Тебя в эту комнату, чтобы Ты руководил нами и направлял нас на поиск Твоей правды о нас. Отец, просим Тебя, помоги нам отложить в сторону то, что каждый из нас думает о себе, Тебе, Господи, других людях и о мире, так как наши знания блокируют нас от Твоей правды. Господи, помоги нам отложить в сторону все, что, мы думаем, знаем об этом процессе, этом упражнении и нашем духовном состоянии. Боже, избавь нас от наших страхов, чтобы мы могли услышать Твою правду из уст членов этой группы. Дай нам силу и мужество делиться Твоей правдой друг с другом в атмосфере Любви, Милосердия и Сострадания. Аминь!

Мы начинаем наше собрание с чтения Большой книги. Это чтение должно напомнить нам о следующих вопросах. *Что является корнем нашей проблемы? Кто является причиной наших бед? Что будет с нами, если мы не избавимся от эгоизма-эгоцентризма? Какое решение мы принимаем в 3 Шаге? Почему мы здесь? Кто делает наше выздоровление возможным?*

Затем читается молитва 3 Шага, все члены группы должны подтвердить их решение тем, что они присоединяются к чтению молитвы.

Эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые сотнями форм страхов, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой. Иногда они причиняют нам боль без всякого, как нам кажется, повода, но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно выбор сделали, думая лишь о себе, потому-то нам и досталось впоследствии.

*Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас. А*лкоголик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает. *Прежде всего, мы, алкоголики, должны освободиться от этого эгоцентризма*. Мы должны сделать это, *иначе он убьет нас*.

Бог делает это возможным. Часто нельзя избавиться от эгоцентризма без Его помощи. Многие из нас обладали моральными и философскими убеждениями в изобилии, но мы не могли жить в соответствии с ними, как бы нам того ни хотелось. Мы не могли стать менее эгоцентричными, хотя очень желали этого и прилагали все силы. *Нам нужна была помощь Бога*.

Здесь мы объясняем, как это делается, и почему нужно действовать именно так. Прежде всего, мы должны были перестать играть роль Бога для самих себя. Это не дало никаких результатов. Затем *мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Руководителем. Он – наш Начальник, мы — исполнители, агенты Его воли. Он – наш Отец, мы — Его дети.* В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал краеугольным камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе.

Когда мы искренне приняли эти условия, произошли удивительные вещи. У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогущим, Он давал нам все, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю. Взяв это за основу, мы стали все меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожектами. Все больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей. Так как мы ощутили в себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружили, что можем добиться успеха в жизни, и осознали Его присутствие, мы утратили страх перед настоящим и будущим. *Мы заново родились*.

Мы подошли к 3 Шагу. Многие из нас сказали нашему Создателю, *как мы понимали Его: «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от рабства эгоизма, чтобы выполнять Твою волю. Удали все то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу Твоей силой, Твоей любовью, Твоим путем в жизни. Да исполняю я Волю Твою всегда!»*

Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот шаг, чтобы быть уверенными в нашей готовности отдаться Ему окончательно.

Когда мы делаем упражнение «Сталь о Сталь», мы используем таймер. У каждого есть 10 минут, чтобы ответить на все предложенные вопросы. Только 10 минут – это важно. Этого достаточно, чтобы ответить на вопросы четко и ясно, мы рассказываем факты, а не истории. Если мы начнем рассказывать истории, то наш эгоизм начнет оправдывать какие-то наши поступки или наше бездействие. Лимит времени не позволяет нам уйти в оправдания. *Будьте строгими в отслеживании времени!* Каждый член группы делится тем, какие трудности у них были с тем, чтобы оставаться на духовном пути. Будьте готовы прямо и честно обсудить свои трудности. Помните, что мы не должны оставить что-то недоговоренным или уйти с секретом. Мы должны быть честными, если хотим получить результат. Мы все страдаем от эгоизма-

эгоцентризма, и нам нужна помощь Бога, чтобы исцелить нашу поломанную волю. Мы должны быть бдительными в отслеживании наших трудностей, и нам нужна помощь нашей группы, чтобы она толкала нас вперед по нашему духовному пути или же помогала нам выбраться из ловушки самообмана. Когда мы честны и идем духовным путем, наш эгоизм отступает. Мы здесь для того, чтобы помочь друг другу увидеть правду о самообмане, который приносит боль в нашу жизнь, чтобы увидеть Божью правду. *Мы здесь не для того, чтобы судить, критиковать, спорить или унижать кого-то!* Мы стараемся быть добрыми, нежными и отзывчивыми. Единственное наше желание – это помочь друг другу увидеть наши духовные неисправности и починить их. Мы здесь для того, чтобы учиться жить трезвыми и жить счастливой жизнью под защитой Бога и направляемыми Его руководствами.

После того, как мы поделились тем, что происходит в нашей жизни, мы проходим по кругу, и каждый член группы может прокомментировать ваш рассказ и дать вам обратную связь, *которая основана на их опыте* и может быть полезна для вашего духовного роста по направлению к Богу. Комментарии и обратная связь звучат в виде фразы-вопроса: «Как ты думаешь, это возможно…?»

Например. Как ты думаешь, это возможно, что если ты на следующей неделе пойдешь не на две группы, а на четыре, то будешь чувствовать себя лучше? Как ты думаешь, это возможно, что если ты будешь приходить на работу вовремя, то тебе не будут делать замечания? Это делается потому, что мы, как алкоголики, имеем особое свойство. Если кто-то говорит нам: «Посмотри на себя, ты не прав, что не ходишь на группы!», первая реакция на такую фразу – защита и непринятие. Но если сформулировать посыл в виде вопроса: «Как ты думаешь, это возможно, что если ты на следующей неделе пойдешь не на две группы, а на четыре, то будешь чувствовать себя лучше?», то может прийти мысль: «Может быть, действительно, я буду чувствовать себя лучше, если буду ходить на четыре группы в неделю?»

У каждого члена группы должен быть блокнот, чтобы он мог записывать вопросы и обратную связь других членов группы**.** *В обратной связи не должно быть грубости, осуждения, критики или насаждения своих идей.* Обратная связь должна быть честной и нести искреннее желание помочь, она должна даваться в атмосфере любви. *Ни при каких обстоятельствах мы не должны защищаться и оправдываться*, если нам не понравилась обратная связь. Все, что нам говорят, мы записываем и добавляем в наши медитации и общение с Богом. В медитации *мы позволяем Богу быть нашим финальным судьей*. Еще раз, *мы НЕ ЗАЩИЩАЕМ себя!* Мы просто слушаем и записываем обратную связь, чтобы потом разобраться с ней во время нашей медитации.

На следующем собрании мы начинаем наш рассказ с того, что пришло к нам в медитациях по поводу того, что мы обсуждали на прошлом собрании, и по поводу обратной связи, которую мы получили. Мы также говорим, какие действия предприняли или не предприняли из того, что нам было предложено, и каков был результат. Затем в течение своих 10 минут делимся тем, что произошло в нашей жизни с момента последней встречи.

Вопросы по упражнению «Сталь о Сталь»

В течение 10 минут дайте *точные и детальные* ответы на следующие вопросы.

А) Круг и треугольник:

1) Где я в точности на каждой стороне треугольника?

2) Где я в точности в процессе работы по Шагам?

3) Где я в точности на стороне Единства (Традиций)?

4) Где я в точности на стороне Служения (Концепций служения)?

Б) Молитва и Медитация:

1) Как много вечерних инвентаризаций и медитаций я сделал с момента нашей последней встречи?

2) Как много утренних молитв и медитаций я сделал с момента нашей последней встречи?

3) Использовал ли я свои вечерние инвентаризации в моих утренних медитациях?

4) Какие мои отношения с Богом сейчас? Испытываю ли я свой дух? Если да, то как? Если нет, то почему?

5) Какие упражнения я делаю и какие инструменты использую, для того чтобы расти в моих отношениях с Богом?

6) Молился ли я молитвой 9 Шага каждый день?

7) Молился ли я за других людей? Молился ли я за себя? Молился ли я, чтобы быть полезным Богу?

8) Приглашал ли я к молитве членов моей семьи и молился ли я за них?

В) Моя программа в АА:

1) Сколько собраний АА я посетил с момента нашей последней встречи?

2) Есть ли у меня домашняя группа? Какое служение я делал для моей домашней группы (являюсь ли я секретарем, чайханщиком, помогаю в уборке помещения, являюсь представителем в интергруппе или членом комитета)?

3) Как я поддерживал новичков на моей домашней группе или на других группах АА?

4) Является ли моя духовная жизнь подотчетной кому-нибудь (спонсору, духовному советнику, пастору, священнику)?

5) Есть ли у меня спонсор? Как я использую своего спонсора? Подотчетна ли моя программа моему спонсору? Встречался ли или созванивался я регулярно со своим спонсором?

6) Являюсь ли я спонсором? Если да, что я делал для моих спонсируемых с момента нашей последней встречи? Делился ли я со своим спонсируемыми даром, который был подарен мне в свое время?

Г) Отношения:

1) Какие у меня были отношения с моими друзьями, товарищами из АА, соседями, коллегами по работе, окружающими людьми с момента нашей последней встречи?

2) Как я себя вел с этими людьми? Был ли я добр с ними, отзывчивым, любящим, или, наоборот, был ли я эгоистичным, зацикленным на себе, грубым? Если я задевал других людей, просил ли я сразу же прощения за это? Есть ли кто-то, кого я задел и не попросил прощения?

3) Была ли у меня похоть переспать с кем-то?

4) Была ли у меня зависть к кому-нибудь?

5) Счастлив ли я от того, что имею, или меня сводит с ума то, чего я не имею?

Д) Домашняя жизнь:

1) Какая жизнь в моей семье? Хочет ли моя супруга и/или дети проводить время со мной? Приношу ли я радость и веселье в мой дом?

2) Был ли я добр? Был ли я внимателен к членам моей семьи и их потребностям? Был ли я понимающим? Был ли я любящим?

3) Была ли необходимость просить прощения (я повышал голос, высмеивал кого-то, сломал что-то, хлопал дверью)? Попросил ли я прощения?

4) Спорил ли я или ссорился с кем-нибудь из моей семьи (женой, детьми, родителями, родителями жены)? Лез ли я не в свое дело?

5) Были ли у меня проблемы с сексом? Есть ли у меня интимные/доверительные отношения с моей супругой?

6) Фантазирую ли я о сексе с другими? Переходят ли мои фантазия в действия (порно, мастурбация, общение с другими женщинами/мужчинами на сайтах знакомств, флирт)?

Е) Работа/Карьера:

1) Как дела у меня на работе, в учебе или карьере? Занимаюсь ли я служением и стараюсь ли быть полезным другим на своей работе?

2) Были ли у меня проблемы с моим начальником или коллегами на работе? Был ли я сухим или несдержанным в общении?

3) Как я тратил деньги, какие делал покупки? Достаточно ли у меня денег, чтобы платить по счетам? Трачу ли я слишком много денег?

4) Трачу ли я деньги со своей кредитной карточки? Беру ли я деньги в долг?

5) Трачу ли я деньги на благотворительность (вещи, время и/или деньги)? Был ли я хорошим распорядителем Божьих денег?

Ж) Жизнь в общем:

1) Как мое физическое здоровье? Есть ли у меня избыток веса? Упражняю ли я свое тело? Упражняю ли я свое мышление?

2) Держу ли я свое слово? Прихожу ли я вовремя на встречи? Делаю ли я то, что говорю, и говорю то, что делаю?

3) Хорошее ли у меня отношение к моей жизни? События идут в моей жизни согласно моему плану или согласно Божьему плану?

4) Использую ли я матерные слова в своем лексиконе?

Субботний вечерний спикер. Крис Р.

Привет всем, меня зовут Бард, я алкоголик!

Я хотел бы представить вам спикера, который выступит сейчас, – это Крис Реймор. И хотел бы объяснить, почему я, почему комитет конференции его пригласил.

Первый раз я услышал Криса, когда Дэйв дал мне его запись. Я слушал его, когда ехал в своей машине, и ко мне пришла мысль: «Нужно ехать в аэропорт, садиться на самолет и лететь в Техас. Этот парень срочно нуждается в помощи! Он злой как собака». Затем я приехал домой, прослушал его выступление снова и идентифицировал себя во многих местах. И он не был злым, он был полон страсти к Программе 12 Шагов и к сообществу Анонимных Алкоголиков! Точно так же, как и я! Благодаря его выступлению та страсть, которая уже была во мне, разгорелась с новой силой!

Поэтому мы пригласили его поделиться своей страстью по отношению к выздоровлению с нами! Это отлично вписывается в то, о чем мы говорим на этих выходных. Так что встречайте – Крис Реймор!

(Аплодисменты. Во время трехдневного семинара Марк и Дэйв сидели на стульях, поэтому Крису подготовили стул и для него.)

Эй, народ, всем меня хорошо слышно? Этот стул мне не пригодится следующий час, так что пусть он постоит здесь.

Привет всем, меня зовут Крис Реймор, я выздоровевший алкоголик, который будет стараться окончательно не потерять свой голос во время выступления! Я подхватил какую-то болячку в Техасе и привез ее на радость вам в Нью-Йорк. ☺ То, что здесь происходит – это просто фантастика, дайте мне несколько секунд, я хочу поблагодарить всех тех, кто сделал эту конференцию! Бард, Рик и все их дружбаны и подруги – вы крутые! Парни, вы реально крутые. Вы смогли поднять такую вещь, как эта невероятная конференция! Спасибо вам! Я много путешествую, много спикерю, и для меня всегда честь делать что-то для сообщества Анонимных Алкоголиков. Я также много выступаю в родственном АА сообществе Анонимных Кокаинистов. Я был на многих конференциях, я знаю, какой геморрой организовывать такие вещи, но то, что я вижу здесь, меня поражает! Я вижу отличную организацию: от самого низа до самого верха. Все классно продумано! Еще раз спасибо! Для меня честь быть здесь.

Я провел немного времени в Нью-Йорке, но у меня уже сносит крышу от впечатлений! Каждый раз, когда я куда-либо выезжаю из родного городка, я говорю себе: «Крис, постарайся на этот раз не вести себя, как турист! Ну, ты понимаешь, о чем я говорю!» Но когда мы с Джини, это моя жена, ехали из аэропорта сюда, а потом немного походили по округе, то она все время мне говорила: «Крис, закрывай рот!» ☺ Народ, вы живете в невероятно красивом месте! У меня просто сносит голову! В следующий раз, когда я сюда приеду, я обязательно постараюсь провести в этом городе больше времени!

Но я вам скажу как есть. Если моя жена Джинни приехала сюда полюбоваться красотами этого города, то я приехал, чтобы провести время и послушать двух моих абсолютных героев в этом сообществе. Марк Хьюстон – это мой спонсор, и он проследит, чтобы я был сегодня честным. Это я вам гарантирую! ☺

Вторым человеком является Дэйв Фредриксон. Я познакомился с Дэйвом несколько лет назад.

Однажды ко мне позвонили прямо с неба, это был Дэйв, он, как вы знаете, летчик, и он сказал: «Это Крис Рэймор?» – «Да!» – «Привет! Это Дэйв Фредриксон! Я прилетаю в Сан-Антонио, давай я подскочу к тебе завтра».

Сан-Антонио находится в часе езды от города, где я живу, – Ингрем, штат Техас. Ингрем – это реально либо очень маленький город, либо очень большое село, мы еще не определились. ☺ У нас в Ингреме у всех есть жены и овцы. ☺ Поэтому первым вопросом на суде, когда разбирают бракоразводное дело из-за супружеской измены, является: «Это была настоящая женщина или овца?!?» ☺

Короче, я живу в таком маленьком городишке. Извините, если задел чьи-то чувства. Короче, на следующий день Дэйв приехал к нам на группу, у него под мышкой была Большая книга, и он провел спикерское выступление – с тех пор мы кореша! Я с глубоким уважением, заботой и благодарностью отношусь к нему за то, что он несет эту весть другим людям, которые все еще страдают! Я должен заранее сказать вам одну вещь. Это очень важно! Я знаю, что когда Дэйв выступает, то он постоянно вынужден извиняться за то, что задевает чьи-то чувства тем, что он матерится, или за то, что его голос кому-то не нравится. Я должен сказать вам правду – я не буду делать этого! Я не настолько духовно выздоровел! ☺ Скажу вам честно, я буду стараться подбирать выражения, но я могу гарантировать вам, что разные слова будут вылетать из моих уст. ☺ Это один из моих дефектов характера, и Бог не очень быстро и не полностью забрал его. Так что вот такие вот дела, народ!

Парни, тринадцать лет назад, после многих лет попадания в сообщество и ухода из него, Бог забрал из моей головы безумие, которое толкало меня употреблять алкоголь и наркотики. Я страстно благодарен Ему за это. У меня есть друг в городе Кервил, который как-то сказал: «Это трагедия нашего сообщества, что многие из нас чувствуют себя неуютно в своем родном сообществе, потому что та весть, которую мы несем в эти комнаты, отличается от той вести, которую несут большинство людей. Если ты четкий сторонник чистой вести, которая изложена на первых 160 страницах Большой книги, то в большей части этой страны тебе будут не рады. На тебя будут смотреть, как на сумасшедшего!»

Во время этого выступления я собираюсь поговорить об этом. Я прошу всех вас, пожалуйста, послушайте то, что я хочу вам сказать. Это не займет много времени. Я не займу у вас больше чем 45 минут. Я уверяю вас, либо мы до конца жизни будем обмениваться рождественскими открытками, либо вы будете ждать меня у двери, чтобы рассказать мне, как я был не прав, говоря все это.

Но я хочу, чтобы вы услышали то, что я сейчас скажу. Таково наше сообщество. Я буду делиться своим опытом. Мне позвонили и пригласили приехать сюда и поделиться своим опытом. Как Дэйв говорил: «Мой опыт – это мой опыт». Он не должен быть таким же, как ваш. Если то, что я скажу, будет полностью противоречить вашим знаниям и убеждениям, то это будет одним из самых классных событий этой конференции. Вы можете верить во все, что хотите, вы можете верить и отстаивать свою веру до упаду. Но я должен сказать вам парочку вещей перед тем, как начну. Барт сказал правду. Иногда когда люди слушают мои выступления, то, не зная меня, не слушая, из какой дыры я вылез, не слушая начало выступления, все, что они слышат, это какого-то парнягу, который матерится и кричит, у которого голос скачет то вверх, то вниз. Они думают: «Это очень, очень злой субъект! Лучше держаться от него подальше!» Но на самом деле я очень спокойный парень, я настолько тихий и застенчивый, каким вы только можете себе представить тихого и застенчивого парня. Моя жена Джини может подтвердить это! Но, как только у меня появляется возможность выступить перед публикой на собраниях АА, у меня внутри загорается пламя страсти, и голос звучит в моей голове: «Вперед, Крис! Это твой шанс ответить за всю ту херню, которую ты слышал в этом сообществе многие годы! Сейчас или никогда! Это твой шанс, Крис! Не упусти его! Вперед!» ☺

Я почти сдох, когда добрался до комнат АА. Моя первая попытка в Анонимных Алкоголиках была в 1980-м году. Я хочу поговорить немного об этом. Я годами приходил в сообщество и уходил из него. Знаете, как это происходило? Я приходил на собрания, и вы говорили мне, что я должен буду всегда выздоравливать, и что я бессилен, и вы начинали вываливать все свои проблемы на

этих собраниях, и очень быстро я разочаровывался в АА, и этой чернухой вы выталкивали меня из сообщества. Я уходил. Затем я возвращался, потому что меня арестовывали, или она запихивала меня «на починку», и я должен был опять слушать все ваши плачевные истории: как вы пили, какая херня происходит сейчас в вашей жизни, ну и, конечно, о радостном и наболевшем. Так продолжалось снова и снова, и снова. Я уходил и возвращался, уходил и возвращался. Народ, это то, откуда я вышел. В конце этих восьми лет метаний в АА и обратно я предпринял попытку покончить жизнь самоубийством в 1987 году. Я выжил. И после этого я попал на собрание группы АА, где люди ходили с Большими книгами под мышкой. Эти люди смогли выздороветь от безнадежного состояния ума и тела. Эти люди показали мне, что эта книга действительно имеет в виду все то, что в ней написано, и если у вас было мнение, которое шло вразрез с тем, что написано в книге, то вам лучше держать его при себе! ☺

Я хотел бы прочитать кое-что для вас, народ. Я хотел бы прочитать маленькую вырезку из отчета Центрального Офиса Обслуживания. Я поражаюсь, что они пишут. Я хотел бы сказать пару фраз этим толстым котам. У меня есть послание для них.

Вот маленький отчет из Центрального Офиса Обслуживания: «Офис Обслуживания продолжает находиться в хорошем финансовом положении. Единственное, что вызывает тревогу, – это затянувшийся упадок в продаже литературы АА».

Я могу говорить об этом еще минут пятнадцать, поэтому лучше я промолчу! ☺ Послушайте, народ, если единственным нашим переживанием является то, что у нас затянулся упадок в продаже литературы, то стыд на нас! У нас есть сообщество, которое 66 лет назад имело успех больше чем 75 %. На среднем Западе, если вы покопаетесь в архивах Кливленда, Акрона и близлежащих местностей, успех иногда доходил до 100%. В ранние дни нашего сообщества, в первые годы Анонимных Алкоголиков, каждый, кто приходил к нам, трезвел. Сейчас на территории США, если вы найдете место, где успех больше 20%, – это чудо!

Как мы так опустились? Народ, что произошло? Знаете, ко мне постоянно после моих выступлений подходят и говорят: «Крис, мы не должны критиковать АА». Я хочу вам сказать, что это мое сообщество, так же как и ваше, и я убежден, что мы, как сообщество, нуждаемся в пробуждении, чтобы мы могли оглянуться и увидеть, в какую дыру мы залезли. Нам не становится лучше в АА. Некоторые умники заявляют: «Но тебе же стало все-таки лучше. И, послушай, не все, как ты, заползли в эти комнаты, не все употребляли кокаин, так почему же ты считаешь, что все должны выздоравливать, как ты?» Но правда в том, что все, что вам нужно сделать, народ, – это посмотреть на успех, который был у сообщества раньше, и на успех, который есть у нас сегодня, и спросить себя: «Весть о выздоровлении, которую мы слышим сейчас, такая же, как та весть, которую они слышали 66 лет назад?»

Я сразу могу вам ответить: «Нет! Без вопросов, нет! Абсолютно нет!» То, что мы слышим сейчас, зачастую вообще не имеет никакого отношения к 12 Шагам Программы выздоровления Анонимных Алкоголиков! Я выполняю определенную духовную работу в одном ребцентре в Техасе. Я не являюсь консультантом или терапевтом. Я люблю консультантов и люблю терапевтов и то, чем они занимаются. И не дай бог вам когда-нибудь сказать, что Крис Рэймор против всего этого, тогда мне придется открыть сезон охоты на вас и пристрелить где-нибудь! ☺ Я – продукт хорошей терапии. Но сегодня в АА происходит непонятно что. АА – это не вместилище всевозможных проблем в мире, и стыд на нас, если мы пытаемся сделать из АА кузницу решения других проблем, кроме алкоголизма! Но это то, что произошло с Анонимными Алкоголиками. Я хожу в этот ребцентр и общаюсь со всеми котами, которые лежат там. Через этот ребцентр за годы моего с ними сотрудничества прошло больше 1 000 человек. И должен сказать вам, что это довольно дорогостоящее заведение. Так вот я спрашиваю этих котов: «Эй, дружище, ты когда-нибудь ходил в АА?» – «А, да! Я ходил в АА! Это не работает!» А я думаю про себя: «Хм, а для меня это хорошо работает».

Давайте посмотрим на причины этого. Вот что они мне говорили. Какие оправдания они использовали, чтобы не оставаться в АА? Люди не остаются из-за постоянных страшных историй: кто, как, сколько, где бухал; этих рассказов о радостном и наболевшем; этих постоянных стонов по поводу проблем: и то не так, и это, тот сказал вот это и т.д. Поэтому я выхожу на подиумы и спикерю по всей стране и в Канаде. И где бы я не спикирил, я всегда говорил об этом, и это очень не нравится большинству людей, потому что они думают, что это Богом данное им право приходить на собрания АА и вываливать всю эту грязь на других людей, вставать и уходить с довольным видом, и пусть другие вытираются потом от того дерьма, которое вы вывалили на них. Вы думаете, что у вас есть право превратить мое сообщество АА в чертову психотерапию! Нет! У вас нет такого права!

(Аплодисменты.)

Теперь я хочу сказать вам кое-что. Я не хочу больше уходить из этого сообщества из-за всей той херни, которая происходит на группах. Хотите проводить психотерапию – проводите, но не называйте место, где вы собираетесь, сообществом Анонимных Алкоголиков! Не сбивайте таких людей, как я! Чтобы, когда я пришел на вашу психотерапию, я знал, что это психотерапия, а не группа АА, и если мне не поможет ваша психотерапия, то я могу пойти в настоящее АА и обрести трезвость!

(Аплодисменты.)

Я хочу рассказать вам, откуда я пришел в это сообщество, и в каком я был состоянии. Я уверен, что Марк и Дэйв коснулись этого вчера вечером. Они показали разницу между человеком, больным алкоголизмом, и тяжелым пьяницей. К сожалению, я пропустил начало конференции, была проблема с рейсами, и я целый день провел в аэропорту, но я уверен, что они коснулись этого вопроса.

Правда в том, что мы многое позволили в АА. Мы позволили всем подряд приходить на наши группы и заявлять, что они алкоголики, что-то вроде: «Раз ты попал на эту группу, то ты – алкоголик!» Но из-за этого вы должны быть очень внимательными к тому, что говорят на наших группах, и кто это говорит. Если кто-то начнет рассказывать вам что-то про здоровье и про то, что вам нужно сделать операцию, вы слепо поверите этому человеку? Нет, вы проверите его рекомендации и его диплом, чтобы удостовериться, что он доктор. Но приходят к нам на группы люди и начинают рассказывать о том, как работают Шаги, и вы почему-то слепо верите им, думая, что если у них есть какое-то сухое время за плечами, то они знают, о чем речь. Но правдой может быть то, что они вообще не являются частью нас. Они говорят, что, для того, чтобы жить нормальной полноценной жизнью, все, что вам нужно, это заняться своим здоровьем, походить в спортзал, в бассейн, наладить свою сексуальную жизнь. И это работает для огромного количества людей. Вы ведь знаете, что только примерно 10-15% людей на Земле алкоголики и наркоманы, 85% – это обычные люди, которые могут себе позволить и алкоголь, и наркотики. Но так же, как они могут позволить себе употреблять их, они так же могут свободно и бросить их. И такие люди заявляют: «Не употребляй только сегодня!» Восхитительно! А я все время, как употреблял, не знал, что нужно просто не употреблять алкоголь и наркотики! ☺

У них никогда не было проблем с алкоголем, у них никогда не было проблем с тем, как они пьют. Эти люди приходят в АА, потому что у нас есть красивые женщины и классный кофе, и поумничать можно на собраниях. Эти люди остаются трезвыми «день за днем», «сегодня я принял решение не пить!», и убивают этой галиматьей тысячи таких людей, как я. Их жизнь не зависит от обретения контакта с Богом и жизни на духовной основе. Вот что написано в книге, и я чувствую, что мы приближаемся к вещам, которые не понравятся многим людям!

Стр. 33, § 1: «Для тех, кто не может пить умеренно… Мы исходим из предположения, что читатель хочет бросить пить. Сумеет ли он сделать это, не обращаясь к духовным основам, зависит от того, в какой мере он утратил способность самостоятельно решать пить или не пить».

Вы поняли, что здесь написано?

Если нет, то я повторю еще раз. «Мы исходим из предположения, что читатель хочет бросить пить. Сумеет ли он сделать это, не обращаясь к духовным основам, зависит от того, в какой мере он утратил способность самостоятельно решать пить или не пить».

Возьмем парня, который получает условный срок из-за пьяного дебоша, он приходит в Сообщество, потусуется немного вокруг да около и уйдет. Затем он получит еще один условный срок. Он вернется в АА и скажет: «Черт, с меня хватит полиции! Я собираюсь больше никогда не пить!» Страх получить еще один условный срок держит его в сообществе. И ему рады! Его приветствуют! Но если для этого парня не нужно иметь сознательный контакт с Богом и жить на духовной основе, чтобы оставаться трезвым, то вы должны быть осторожны с тем, что вылетает из его чертового рта! Потому что, если его жизнь не зависит от Бога, и он говорит новичку, что ему тоже не нужно уповать на Бога, что мы получим? Вот почему мы не остаемся трезвыми в нашем сообществе – у нас есть кучка людей, которые приходят в наше сообщество и думают, что они могут делиться любой херней по поводу выздоровления, какая только может прийти им в голову: «Это индивидуальная программа!» А книга говорит обратное. Книга говорит, что нам даются четкие указания, из которых видно, как нам удалось выздороветь. Это значит, что Билл Вилсон протрезвел, делая определенные вещи. Он сделал 5 Шаг с Эбби, находясь в больнице Таунса, проходя детоксикацию. В этой же больнице он получил свое невероятно жгучее духовное пробуждение, он начал возмещать свой ущерб сразу после выхода из больницы – у него было примерно 9 дней трезвости. Вы все еще со мной? Затем он пошел к доктору Бобу. У доктора Боба произошло духовное пробуждение другого типа – у него было духовное пробуждение «образовательной разновидности», у него не было никаких видений, но безумие употреблять покинуло его, потому что он поднял свой зад и пошел возмещать ущерб 10 Июня – этот день считается днем рождения Анонимных Алкоголиков. Два дня спустя они пошли к алкоголику номер три, затем к четвертому, пятому, шестому, седьмому… И давайте я объясню вам, откуда берется моя страсть! Давайте я объясню вам, откуда берутся мои эмоции! Это потому, что этим людям пришли в голову простые руководства к трезвой жизни, они предприняли их, убрав в сторону свой высокомерный эгоизм, и затем описали в точности, что они сделали, в книге «Анонимные Алкоголики». И благодаря тому, что я сделал в точности то же самое, что и они, я трезвый сегодня 13 лет!

(Аплодисменты.)

Я не мог протрезветь годами, потому что я слушал разных сукиных детей, которые верили, что они вправе говорить все, что они вздумают, на собраниях АА. Если вы собрались пойти куда-нибудь в кафе и поговорить о том о сем, то у меня нет возражений. Вы можете говорить все, что захотите, и рассказывать другим людям все, что угодно! Если вы пьете кофе на работе с коллегой, то вы можете говорить, о чем угодно! Но если вы пришли на собрание Анонимных Алкоголиков, то, будьте добры, говорите о той вести надежды, которая написана в Большой книге, говорите о Боге и о 12 Шагах Программы выздоровления, о молитве и медитации, об инвентаризации и возмещении ущерба, потому что, если вы будете говорить о других вещах, вы можете убить тех новичков, которые переступают порог АА. Несите чистую весть выздоровления. Вы готовы рискнуть жизнью человека и продолжать рассказывать о радостном и наболевшем на собраниях АА? Поднимите руки, я хочу увидеть тех, кто готов рискнуть жизнью другого человека!

Скажите, кто из вас слышал такие высказывания: «Не спеши с работой по Шагам! У каждого свое время, чтобы начать работу по Шагам! Мы не стали больны за одну ночь, поэтому мы не можем выздороветь за одну ночь!» И еще более убийственные: «Ты не можешь вести собрание, пока у тебя не будет полгода трезвости. Ты не можешь работать с другими до тех пор, пока у тебя не будет года трезвости!» Боже мой! Невероятно! Откуда взялось это дерьмо? Откуда к нам в сообщество пришла вся эта чушь?

Эти все вещи – это ребцентровские штучки. Многие с волнением напряглись, чтобы на аудиозаписи запротоколировать, как Крис Рэймор обливает грязью реабилитационные центры. Но

это не так! Я по правде не скажу плохого про ребцентры. Это абсолютная правда. Ребцентры – это чей-то бизнес, кто-то когда-то решил, что они могут заработать деньги вокруг АА, и они взяли эту простую программу и добавили в нее психологии, затем еще, еще, еще, и от той вести, которая написана в Большой книге, мало чего осталось. И это тот момент, когда многие хотят начать спорить со мной: «Крис, ты наезжаешь на ребцентры!» Но это неправда! Я не наезжаю на ребцентры! Ребцентры – это чудесное изобретение. То же самое я говорю про психотерапию, психотерапия – это замечательная вещь! Но терапия не может избавить нас от нашего безумия употреблять! Никакая человеческая сила не может избавить нас от безумия употреблять, никакая человеческая сила не способна исцелить нас от алкоголизма! Стр. 58, пункты А), Б), В). Так обстоят дела с настоящими алкоголиками, или вы думаете, что у Билла Вилсона просто был плохой день, когда он написал это? ☺

Я думаю, что А), Б), В) не случайно там написаны! Это означает: «Если вы можете протрезветь и больше никогда не пить из-за женщины, то вы не один из нас, если вы можете протрезветь и больше никогда не пить из-за работы, то вы относитесь к 85% обычных людей, и вы не такие, как мы. Если вы можете запросто справляться со своими проблемами, связанными с выпивкой, или вы можете контролировать то, когда, с кем и сколько пить, то вы не один из нас. Если вы можете контролировать безумие употреблять, то вы не один из нас». Вы поняли все это? Но мы разбавили наше Богом данное сообщество до того состояния, чтобы каждый мог чувствовать себя комфортно и довольно. Понимаете, мы не для этого собираемся в Анонимных Алкоголиках. Мы здесь, чтобы помогать хроническим алкоголикам, последней надеждой которых является упование, опора и построение отношений с Богом! Вот для чего мы здесь! Здесь дело не просто в вере в Бога, здесь дело в уповании на Бога! Мне часто говорят: «Крис, ты можешь зарабатывать много денег, будучи пастырем в какой-нибудь церкви!» Е-мое, я даже не знаю, что делаю здесь с такими неудачниками, как вы! ☺

(Аплодисменты.)

Алкоголик – это человек, который потерял способность выбора во всем, что связано с выпивкой, и не может контролировать свое потребление, ведь именно об этом говорит книга. Вы согласны со мной? Это написано на стр. 20, и следующие двадцать страниц описывают умственное безумие. Если вы можете выпить и гарантировать мне, что вы выпиваете ровно столько, сколько собираетесь, каждый раз, когда пьете, тогда вы не один из нас. Но если настают дни, когда количество выпитого от вас уже не зависит, и вы выпиваете больше чем нужно (а алкаши часто говорят, что мы пьем не больше, чем другие, а быстрее), если вы постоянно или даже время от времени пьете больше, чем собирались изначально, то у вас присутствует физическая аллергия. Я уверен, что Марк и Дэйв говорили об этом вчера. Но, с другой стороны, если вы начинаете пить, невзирая на последствия, обещания, преграды и т.д., то у вас присутствует алкогольное безумие. Я уверен, что Марк и Дэйв говорили и об этом вчера. Что такое алкогольное безумие? Это свойство ума, присущее только алкоголикам! Если у вас есть хорошая причина, чтобы бросить пить, например, условный срок, жена, которая кричит, страх потерять работу, пошатнувшееся здоровье – если любая из этих причин останавливает вас, чтобы не пить, если она помогает вам оставаться трезвым, то вы не один из нас. Если вы вот взяли и решили больше не пить – вы не один из нас! Народ, вы со мной? Отлично!

Парни, алкоголизм – это два слова: «контроль» и «выбор». Вы со мной? Вы вернетесь к себе домой из Нью-Йорка и пойдете на собрание на следующей неделе. На такое, знаете ли, хорошее, уютное собрание, где миленькая дамочка будет распинаться и плакать, что эта глупая нянька ее ребенка не пришла вовремя, и из-за этого у нее был ужасный день, ведь из-за этой глупой няньки она опоздала на работу, и, кстати, у нее был ужасный стресс из-за того, что она не могла определиться, в чем пойти на работу. А после нее слово возьмет парень, который не может найти работу, и дальше следующий, а мы будем просто сидеть там и с терпением и толерантностью слушать, временами вставляя «ой-ой-ой», «да». И каждый, сидящий на этой группе, будет с

нетерпением ждать, как бы побыстрее выбраться оттуда, потому что на таком собрании нет абсолютно никакой силы. Нет никакой силы! А есть только громадная, огромная жалость к себе, и очередной слив о радостном и наболевшем! Да это чудо, что некоторые алкоголики иногда обретают трезвость, ходя на такие группы. Большинство же, как и я, уходили и начинали пить.

Неужели мы не можем найти, о чем поговорить на группах Анонимных Алкоголиков? Неужели все, чем мы можем заниматься, – это жаловаться, жаловаться, жаловаться? Вы понимаете меня? Вы еще со мной? Мы сидим на таких группах и терпим все это. Однажды я прочитал статью одной женщины, кстати, она из Нью-Йорка. Я хочу когда-нибудь найти и обнять ее за эту статью. Она написала ее, когда у нее было 15 лет трезвости. Она пишет: «До какого момента можно жить и быть безразличным ко всему, что вокруг происходит? Когда в жизни наступает момент, что нам становится все безразлично? До какого момента я буду сидеть на собрании АА и слушать, как вы ссыте и стонете о жизни снова, и снова? До какого момента я буду это терпеть, как толерантный и терпеливый выздоравливающий алкоголик? Когда я повернусь, подойду к вам и скажу: "Эй, дружочек, остынь. Почему бы нам не закончить этот разговор после собрания, где-нибудь за чашкой чая? А сейчас давай послушаем людей в этой комнате, у которых есть духовный опыт, и которые хотели бы поделиться вестью о выздоровлении с новичками"». Хотите, я перефразирую это в трех словах: «Слушай, закрой рот!» ☺

Парни, я говорю вам это с подиума, и я не ожидаю, что вы будете влазить в перепалки во время собрания с криком: «Закрой рот, козел!» Хотя, я смотрю, многие из вас не против это сделать! ☺ Парни, я потерял свой глаз во время драки на рок-концерте, а сейчас я в АА – это не наши методы. Мы прекратили бороться с чем-либо или кем-либо – это обещание 10 Шага. Вам не надо ходить на собрания АА и устраивать драки. Я предлагаю вам не это. Я говорю вам о том, что мы, как группа, должны выработать наше групповое сознание и посмотреть на то, что происходит у нас на собраниях. Дискуссионные собрания превышают собрания по работе с Большой книгой примерно в 6 раз. Вы можете прямо сейчас поехать в Даллас, Техас. Там сейчас проходит примерно 1 500 собраний в неделю, и только 25 из них посвящены работе с Большой книгой. Это худший показатель по стране. Вы хотите сползти к этому? Вот почему люди не трезвеют в АА. Если ты хочешь поговорить о своем надоевшем всем разводе еще разочек, то у тебя огромный выбор, куда пойти, куча собраний откроют перед тобой двери. Но если ты хочешь послушать о решении, то тебе нужно постараться и долго искать такое собрание. Вы еще со мной? И это проблема.

Это пошло из реабилитационных центров, это терапия – «если у тебя плохой день, то тебе нужно с кем-то поделиться, тебе нужно рассказать кому-нибудь об этом». ☺ Почему? Я серьезно! Как это может помочь мне с моим алкоголизмом? Почему я должен делиться всей этой хренью с кем-то? Эгоизм-эгоцентризм – в этом корень моей проблемы! Так написано в Большой книге. Что мне нужно сделать, так это выйти из своих проблем и попытаться помочь кому-то другому, сделать что-то полезное для других людей и окружающего меня мира! А вы хотите, чтобы я пошел на собрание и просто поговорил обо всем этом дерьме еще разочек? Почему бы вам не дать мне косяк и зажигалку? И сказать: «Вот, дружище, покури это – тебе сразу же станет легче! А сверху выпей еще пару рюмочек виски – это тебе поможет!»

Я задам вам вопрос. Кто-нибудь из вас слышал, чтобы я сказал, что не нужно говорить о своих проблемах? Я точно такого не говорил. Вы должны говорить о своих проблемах, но почему бы вам не поговорить о них так, как предлагал Дэйв сегодня днем. Почему бы вам не поискать в сообществе человека, у которого была похожая проблема, и после собрания не пойти в кафе и не поговорить об этом. Как видите, два абсолютно разных подхода к проблемам. Один подход – поговорить о проблеме и вынести мозг окружающим, второй подход – это поговорить о проблеме, узнать, как другой человек решил ее, и затем, имея этот опыт, решить свою проблему. Вы должны понимать, что вот здесь – сообщество Анонимных Алкоголиков, а вот здесь – Программа выздоровления Анонимных Алкоголиков. В Сообществе собраны знания и опыт по поводу любого вопроса, который когда-либо может прийти в мою беспокойную голову. Я серьезно! Мы можем

продолжать делать то, что мы делаем, но наша 5 Традиция говорит, что наша главная цель – это пытаться помочь другим алкоголикам протрезветь, так что если вы продолжаете говорить про развод и все остальные свои проблемы и проблемки, то вы ошиблись комнатой, психотерапия дальше по коридору! ☺ Мы купились на это и наполнили наши комнаты психотерапией, забыв о вести, которая изложена в Большой книге. Нам скормили эту чепуху, и мы съели ее; мы в ответе за то, что произошло с нашим сообществом! Парни, я понимаю, что многие из вас чувствуют себя некомфортно, слыша это, включая меня самого, потому что я должен честно признаться вам, что я сам делал это. Я делал это годами. Я приходил на собрания и вываливал свои проблемы, ожидая, что вы решите их, и уходил; и все эти годы я удивлялся, почему же я не мог протрезветь! Вы понимаете, что я хочу вам сказать?

Нам нарисовали картину мира, на психотерапии и в ребцентрах нам сказали, что, если вас поместить в положение, в котором у вас не будет никаких проблем, никаких сложностей, все будет так хорошо, что лучше не придумаешь, вы сможете остаться трезвыми. ☺

Парни, дамы, пожалуйста, давайте все вместе поиграем в игру – вы можете не играть, если не хотите. Пожалуйста, поднимите свои руки, если вы пили, когда у вас было много денег. (На записи этого может быть не видно, но все руки в зале подняты.) Теперь, как насчет того, чтобы поднять руки, кто пил, когда с деньгами были большие проблемы? Кто из вас бухал, когда жил в таком прекрасном месте, как Нью-Йорк? Кто из вас бухал, когда жил в маленьком, убогом городишке Ингрэм, Техас? Кто из вас бухал, когда жил в больших домах за 300 000$? А кто, когда жил в комнатушке, чуть больше собачьей будки? Давайте перейдем к более интересным вопросам! Кто из вас пил, когда у него были отношения с кем-то, больше похожим на ангела? То есть у вас были просто невероятные отношения с кем-то, и вы взяли и разрушили их своим пьянством. А кто из вас пил, когда встречался с последней скотиной? Так почему же мы продолжаем настойчиво утверждать, что, если у меня все будет хорошо, я не буду больше употреблять? Вспомните Фреда, его историю на стр. с 37-41: «Заканчивался прекрасный день, на горизонте не было ни облачка». И что же сделал этот сукин сын? Он пошел и набухался! Это отличный день, поэтому я возьму и все испорчу! Каждый из нас, тех людей, которые больны болезнью алкоголизм, понимает, о чем речь. Почему? Потому что мы потеряли способность выбора во всем, что связано с выпивкой! Мы вообще не принимаем обсуждения в этом вопросе. Мои жизненные обстоятельства не влияют на то, буду я пить или нет!

Так почему же мы превратили наши собрания в чертовую терапевтическую сессию, где мы все говорим о наших жизненных обстоятельствах? Давайте говорить о вести выздоровления, давайте говорить о Силе, давайте говорить о Боге!

Вы все еще со мной? Тогда я двигаюсь дальше!

Давайте поговорим о ваших историях, о радостном и наболевшем. Или о том, что происходит, когда новичок приходит на группу, и темой становится 1 Шаг. Это же ужас! Целое собрание идет сплошная чернуха: кто, сколько, когда, где, и опять – кто, сколько, когда и где выпил, и опять, и опять! Давайте поговорим о том, почему молодежь не остается в нашем сообществе. Давайте обсудим, почему так много женщин уходит из этого сообщества. Что вы себе думаете со всеми вашими историями о том, как вы бухали? Что вы себе думаете со всеми вашими историями о радостном и наболевшем?

Я возвращаюсь к истории Билла. Меня много раз хотели бросить под автобус после того, как я говорю такие вещи на группах, – люди подходят ко мне после выступления, и я вижу на их лицах то, что они собираются мне сказать, поэтому я опережаю их и говорю: «Я знаю, знаю. Наши истории – это все, что у нас есть!» Так нас учили. Народ, давайте я скажу вам кое-что. Я летел сюда, я провел 12 часов в аэропорту вчера не для того, чтобы поделиться всеми дебильными историями из своего употребления.

Сейчас я скажу вам кое-что. Я ел из мусорных баков в Хьюстоне, Техас, и делал многие вещи, о которых я не буду разговаривать с каждым встречным человеком. Я делал некоторые

идиотские вещи. Но я приехал сюда не для того, чтобы рассказывать вам об этом! Я приехал сюда, чтобы рассказать о своей трезвой жизни сегодня, и как это невероятно классно – просыпаться утром без безумия в голове, без необходимости идти и пить или употреблять наркотики. И если бы у нас было больше людей, которые бы говорили о таких вещах, вместо того чтобы запугать кого-то своими жуткими историями, то успех бы нашего сообщества был таким же, каким он был раньше.

Давайте я объясню подробнее, что я имею в виду – если захотите, используйте это. Безусловно, нам нужно рассказать новичку несколько историй из нашего употребления. Давайте посмотрим в нашу книгу, в историю Билла Вилсона, и выясним, что они делали в начале сообщества, и что подразумевается под тем, что «наши истории – это все, что у нас есть». Эбби Тэчер пришел к Биллу. Они сели у Билла на кухне, и Эбби поделился несколькими историями своего употребления. Этими историями Эбби привлек внимание Билла – они идентифицировали (распознали) друг друга по тому, как они пьют. Затем Эбби (вы не видите этого на записи, но представьте себе рыбака с удочкой, который подсекает рыбу), заинтересовав Билла своими историями и взяв его на крючок, раз, резко подсек Билла и рассказал ему о Боге и о программе выздоровления, которую он делает. И Билл принял это и включился в работу. После нескольких фальстартов Билл протрезвел и пошел к доктору Бобу. Он пришел к доктору Бобу и рассказал тому несколько историй из своего употребления. Они сели и пообщались немного, доктор Боб понял, что Билл на своем опыте знает, о чем он говорит. И затем, раз, Билл взял доктора Боба на крючок! Он рассказал тому о Боге и о Шагах. Доктор Боб понял, в чем дело, и включился в Программу. Затем они вдвоем пошли к алкоголику номер три – эта история описана в главе «Давайте заглянем в будущее» («Визуализация для вас») – и сделали то же самое. Они рассказали Биллу Дотсону несколько своих историй; как вы думаете, они рассказали все свои истории? Довели ли они бедолагу Билла Дотсона до смерти своими историями? Нет! Они привлекли его внимание несколькими историями. Он идентифицировал себя с ними, и, раз, он был на крючке! Они рассказали ему о Боге и о Программе выздоровления! И благодаря этому тот протрезвел!

Представьте себе, что я собираюсь пойти сегодня на собрание АА, на которое также собирается пойти Рэнди. Рэнди никогда не ходила на собрания АА, это ее первый раз. Она чрезвычайно застенчивая и замкнутая девушка. Рэнди – алкоголичка. Она идет на собрание АА не потому, что ей просто хочется провести вечер, а потому, что она уже много лет чувствует «беспокойство, раздражение и неудовлетворенность». Она страдает от депрессии, которую может понять только настоящий алкоголик. Вы все понимаете, что я имею в виду? Она ужасно боится пойти на собрание АА, но где-то в глубине души она чувствует, что это может быть ее последняя надежда. Если это не сработает, то, скорее всего, ее единственным выходом будет покончить жизнь самоубийством. Веселье давно закончилось! Жизнь превратилась в мучение. Рэнди хочет умереть!

И вот я встретился с Рэнди на собрании АА. У меня много мерзких историй, которые произошли со мной, когда я бухал. Я могу многое рассказать о том, как есть из мусорных баков. А Рэнди в моих глазах выглядит, как бизнес-леди. Она довольно прилично одета, хотя на лице видны следы недавнего употребления. Я могу поделиться с Рэнди несколькими историями из периода моей жизни, когда я процветал: у меня были деньги и хорошая работа, я могу поделиться с ней, какие проблемы у меня были, когда я пил. И она сможет идентифицировать себя со мной. Понимаете, народ, я же не всегда ел из мусорных баков, было время, когда я жил в пентхаусе в Хьюстоне, Техас. Я могу подумать: «В каких частях моя история лучше всего ей подходит?» Это называется 12 Шаг. А рассказывать с подиума или на группе свою историю называется «рассказывать свою историю». Давайте впредь не будем путать эти два понятия! И вот я захожу на собрание, вижу Рэнди, подхожу к ней и начинаю говорить: «Привет, милая, ты же не хочешь в конце концов закончить так, как я, не правда ли? Ха-ха-ха!» И Рэнди отступает на шаг. «Давай я расскажу тебе, как я ел из мусорных баков». И она отступает еще чуть-чуть. Через пару минут она полностью отделена от меня. Между нами непробиваемый барьер! Потому что у меня была весть надежды для нее, но я не дал ей шанса получить эту весть, потому что я уже отделил себя от нее

этими глупыми страшными историями, как я бухал! Она попьет кофе, кинет деньги в 7 Традицию, выйдет из собрания и больше никогда не вернется на него. Она умрет от своего алкоголизма, потому что я не дал ей услышать весть надежды из-за всех этих своих страшных историй, как я бухал.

Я скажу немного больше об этом, народ. Я должен поговорить о духовном заболевании, о котором Марк и Дэйв говорят все эти выходные. Я должен сказать вам о том чувстве пустоты, уныния, депрессии, тревоги, беспокойства, о причиняющем душевную боль страхе, с которыми я жил каждый день своей жизни. Я скажу вам вот что, парни, если я расскажу Рэнди об этом, то она поймет, о чем речь. И мне не нужно рассказывать ей все эти дурацкие страшные истории, как я бухал. Если я расскажу ей о духовной болезни, которая раздирала меня все эти годы, то Рэнди поймет, о чем речь, потому что она живет в этом состоянии. Затем, когда она идентифицирует себя со мной, я могу дать ей Большую книгу и показать, что она в точности должна сделать, чтобы перейти из этого угнетающего состояния в состояние пахнущей розы, чтобы она была счастливой, радостной и свободной! Я называю это 12 Шагом. Для меня 12 Шаг – это несение вести, а не бесконечные разговоры о том, как я бухал, или бесконечные разговоры о радостном и наболевшем! 12 Шаг – это в точности то, что написано в главе «Работая с другими». Сделает ли она в точности 12 Шагов, как сделал я? Нет. Она сделает это немного по-другому, потому что невозможно один в один повторить что-то, но это нормально, я не против. Если она сделает Шаги, в результате работы по Шагам она получит гарантированный духовный опыт! В нашем сообществе слишком много людей учит других, как оставаться трезвыми, они ведут себя, как гуру выздоровления, но они никогда не имели этот духовный опыт.

У нас на собраниях слишком много людей, которые делятся с новичками своими чертовыми мнениями. Но у нас недостаточно людей, которые могут рассказать, как это должно быть на самом деле! Нам нужны люди, которые делают эту работу, которые могут передать весть надежды настоящим безнадежным хроническим алкоголикам. Я еще кое-что добавлю. Народ, если вы скажете настоящему алкоголику или наркоману, который забредет на наше собрание в поисках какого-то выхода, что он должен быть трезвым год, чтобы начать работать по программе, то в эту минуту вы похоронили человека – он труп. Знаете, какая правда во всем этом дерьме, когда мы говорим новичкам, что им нужно побыть трезвыми какое-то время: неделю, месяц, полгода, год, и только затем браться за Шаги. «Мы обязательно начнем на следующей неделе», – знаете, какая во всем этом правда? Правда в том, что я не хочу, чтобы они брались за работу прямо сейчас, потому что я не хочу тратить свое время на них! Я не хочу им помогать! Я слишком занят, думая о себе, решая свои проблемы, стараясь произвести впечатление на других, – я слишком занят собой, чтобы уделить время новичку! Я просто игнорирую новичков! В этом правда! Вы согласны со мной?

В 1987 году после попытки покончить жизнь самоубийством я был так разбит этой жизнью, что это было совсем невесело! Антидепрессанты, которые я принимал всю свою жизнь, перестали работать. Парни, паранойя, страхи и атаки паники терзали мою душу. Я был ужасно голоден, но я был так напуган, что даже не мог выйти на улицу, чтобы раздобыть себе еды. У меня не было денег, все это происходило как раз перед Рождеством. Снова повторилось то, что происходило из года в год: я был окружен любовью и заботой моей семьи, но я ничего не мог с собой сделать – моя жизнь скатилась в туалет. Я проснулся утром и сказал себе: «Сегодня я не буду пить и употреблять какие-либо наркотики!» Но тем же вечером я набухался и сверху добавил каких-то «колес». Я не мог объяснить себе, почему это произошло снова. В конце концов, я предпринял попытку покончить жизнь самоубийством – меня откачали. И после этого произошло событие, которое в корне изменило мою жизнь: я попал в комнату, полную алкоголиков, у которых у всех были Большие книги.

Народ, я много путешествую. Я круглый год в разъездах. Не имеет значения, большая это группа или маленькая, но я захожу в комнату и спрашиваю: «Прошу прощения, а у вас у кого-

нибудь есть Большая книга?» – «О, нет, но мы можем позвонить в Центральный офис и попросить, чтобы нам ее выслали!»

Это как если бы зайти в больницу и, знаете ли, спросить: «У кого-нибудь из вас есть какие-нибудь медикаменты?» – «Да, есть, но они закрыты в кладовке, в подвале, и, кстати, подвал тоже закрыт!» ☺

У нас есть весть выздоровления – это Большая книга. Весть выздоровления изложена на первых 160 страницах. Это 12 Шагов. Это единственная весть, которая есть в нашем Сообществе. И знаете что, парни, если вы никогда не работали по Шагам, то вы этого не знаете. Как говорит мой спонсор Марк: «Вы не можете знать того, чего не знаете!» Если вы никогда не работали по Шагам, и у вас никогда не было духовного пробуждения, если у вас никогда не было той боли, той грандиозной переполняющей боли, которая была с тобой долгие годы, и которая ушла в результате того, что ты поднял свою задницу и наконец-то закончил свой 9 Шаг. Когда ты наконец-то обрел контакт с Богом. Народ, если у вас никогда не было такого, что вы заходите в комнату, и вдруг, неожиданно для вас, видите картину: в углу сидит ваш спонсируемый, который вцепился в зад какому-то новичку и говорит ему о Боге, говорит ему о 12 Шагах выздоровления. В такие моменты становится ясно и понятно, как это все работает. Как весть, которую передали мне, и которую я передал этому парню, он теперь передает другому человеку. Но если вы никогда не переживали подобного опыта, то как вы можете понять мою страсть?!? Я не жду от вас этого!

Наше сообщество скатилось в унитаз! Это так. И почему? Вы спрашиваете, почему? Потому что мы так боимся ранить чьи-то чувства, мы так боимся задеть чью-то чувствительную натуру! Народ, я говорю это на каждой записи, которую сделал! Приятная девушка Рэнди пришла на эту группу, и ей так нужна помощь! Но у вас был плохой день и – вперед! Вы вываливаете все это во время собрания, и мы слушаем ваши стоны и всю херню, которую вы несете о своих проблемах размером с куриное дерьмо! И Рэнди просидит всю группу вон там, в самом углу, очень тихо, затем она возьмет свой кофе, кинет несколько баксов в шляпу, после этого она выйдет из этой комнаты и умрет. Для чего мы здесь собираемся? Мы собираемся для алкоголиков, которые мучаются и умирают от своей болезни, и когда они пьют, и когда они трезвые. Или мы здесь для тех людей, которым жалко потратить деньги на хорошего психотерапевта?

Заводи машину, Джини, нужно валить отсюда! ☺

Вы всегда можете сказать, когда температура в комнате меняется. Парни, мне осталось совсем чуть-чуть, потерпите еще немного. Я вас всех люблю! Я прочитаю вам кое-что очень быстро, а затем наконец-то свалю отсюда. Но я должен сказать вам кое-что до этого. Я уважаю и ценю каждого из вас, но я скажу всем вам в лицо одну вещь. Блядь, это не ваше право – это никогда не было вашим правом – превращать собрания АА в психотерапевтическое занятие. Народ, у нас огромное количество хороших психологов и психотерапевтов, вы думаете, что АА – это место где нужно вываливать все ваши маленькие проблемки? Если вам нужно проработать какие-то глубинные травмы, свое детство или проблемы в отношениях – идите и найдите помощь! Позвоните мне, и я дам вам телефон хорошего психотерапевта. Но не могли бы вы понять, что в раннем периоде развития АА собрания Анонимных Алкоголиков были о молитве и работе с другими.

Один парень подошел ко мне после первого спикерского выступления, которое я сделал, и спросил: «Крис, ты думаешь, что АА должно превратиться в чертову духовную богадельню?» – «Да!» ☺

Да! Мы должны быть комнатами, заполненными духовными наставниками. Каждый должен сидеть и одним глазом смотреть на меня, а вторым – на дверь, чтобы вовремя увидеть новичка, который переступает порог комнаты. Вся моя жизнь зависит от новичков. Анонимные Алкоголики это не место, где вы можете работать над решением своих проблем размером с куриное дерьмо! Я должен сказать вам это, парни. Если бы я знал ответы, я бы сказал вам. Но я не знаю ответов на то, что вам нужно делать с вашими отношениями. Я даже не знаю, что делать со своими! Что я здесь

пытаюсь сказать, так это то, что я не знаю, что вам нужно делать с вашей работой, соседями, деньгами, нужно ли вам переезжать в Техас или нет... Может быть – да. Может быть – нет. Я не знаю! Но я могу подсказать, кто знает – Бог! Народ, Бог знает все правильные ответы! Цель работы по Шагам – обретение своего личного контакта с Богом. Именно это нам следует делать с новичками. У нас нет года, чтобы ждать, пока вы обретете контакт с Богом. Вы нужны нам сейчас, ваша помощь нужна нам сейчас! У нас недостаточно людей, чтобы нести эту весть. У нас много людей в сообществе, которые несут всякую херню на группах, и которые постоянно стонут и плачут, и которые ждут не дождутся, чтобы вывалить вам все свое радостное и наболевшее, но у нас недостаточно людей, чтобы нести весть надежды новичкам!

А что происходит с нашими структурами служения сегодня? Как вы уже поняли, я говорю все прямо, как оно есть. Пару лет назад я получил статью, – это была грандиозная статья – я до сих пор поверить не могу, что они напечатали ее. Были проведены опросы в Интергруппах по всему миру, начиная от Японии и заканчивая всеми Штатами и Канадой. Один парень из Нью-Йорка сказал: «Вы знаете, самой утомительной работой, какой нам приходится заниматься, является поиск кого-нибудь для 12 Шага». Это цитата. Я хотел принести эту статью, но я не смог ее найти у себя дома. Этот парень продолжает: «Иногда нам приходится обзвонить двадцать человек, пока найдется один, который пойдет и сделает звонок 12 Шага». После этого вы удивляетесь, что наше сообщество в таком упадке? Когда вам нужно обзвонить столько человек по своему району, чтобы найти одного добровольца, который пойдет и сделает 12 Шаг, вы удивляетесь, почему наше сообщество смыло в унитаз?!?

Вас не удивляет, почему мы раздаем Медальки трезвости, как конфеты? Каждый хочет вставить свои 5 копеек и сказать, что срывы приемлемы в сообществе. Послушайте, народ, срывы неприемлемы! Много людей умирает в срывах. Большая книга говорит, что, если вы поднимете свой зад и пойдете помогать другим алкоголикам, вы не сорветесь. Единственное условие для работы с другими – вы должны сами работать по Шагам, и тогда у вас будет весть, которую можно нести другим алкоголикам. У нас нет времени, чтобы вы сидели тут и протирали свои задницы в этих удобных стульях, пока мы терпеливо ждем, когда вы придете на передовую и займете место рядом с нами! Вы нужны нам сейчас! Ваше место в окопах вместе с нами! Хватит отсиживаться в тылу!

Мы делали семинары по служению для групп в Ингреме, где я живу. Мы решили провести этот семинар в самой известной в прошлом забегаловке города, она называлась «На отшибе». Эта забегаловка закрылась, мы арендовали ее и теперь проводим там собрания АА, а название мы оставили прежнее – «На отшибе». Мы пригласили 31 группу, которые зарегистрированы в нашем округе, для участия в этой конференции. Знаете, сколько групп прислало своих представителей? Пять! Марк Хьюстон и я делали подобное мероприятие два года назад в Пасадене, и у них в районе зарегистрировано 120 групп. Знаете, сколько групп прислало своих представителей? Восемь! А теперь слушайте, парни. Я смотрю, вы начали смотреть по сторонам, и вам стало как-то неуютно, не так ли? А теперь я положу на этот торт вишенку! Я скажу вам сейчас очень важную вещь, народ. Это называется – очень плохое спонсорство! Каждая проблема, которая есть в нашем сообществе, вытекает из плохого спонсорства! Вы хотите прийти на собрание АА, и не служить группе, и не участвовать в происходящем, и не делать ничего для группы. Вы говорите: «По крайней мере я сегодня трезвый!» Ой, большое дело! Большое дело!

Народ, нам нужна ваша помощь! Вы думаете, что это нормально – не участвовать в служении вашей группы? Это ненормально! Нам нужна помощь каждого члена АА, для того чтобы повернуть происходящее на 180 градусов. Я скажу вам еще одну вещь, народ. Многие из нас проводят много времени в АН и АА, включая меня, говоря о вреде реабилитационных центров. Парни, когда-то одной из моих молитв была молитва, чтобы Бог закрыл все ребцентры. Но я скажу вам одну вещь, парни: если Анонимные Алкоголики будут делать то, что они должны делать, то большинство ребцентров будут вне игры, хоть так, хоть этак. Все, что у нас останется, это кучка

детоксов. Но, понимаете ли, новички не могут получить помощь в АА, потому что мы очень заняты трепней о наших проблемах размером с куриное дерьмо. У нас есть весть, но никто не хочет говорить о ней. Если это не прикасается прямо к вашему сердцу, то я не знаю, что еще добавить. Просто посмотрите на статистику, и все вопросы отпадут сами собой!

Я долгое время не обращал внимания на главу «К агностикам», потому что я же не был агностиком – я верил в Бога! Это было до того времени, как Марк стал моим спонсором. Он мне очень четко показал, что я был самым большим агностиком в группе. Я постоянно скулил по поводу денег, о моих взаимоотношениях с женой, о моей машине, обо всем подряд.

Тогда Марк спросил: «Бог – либо все, либо ничего! Какой твой выбор, Крис?» – «Бог – все! Но не мог бы Бог накинуть мне немного больше деньжат?»

Знаете, так легко видеть пробои в вашей программе выздоровления, но мне нужен спонсор, который показал бы их в моей.

В конце концов, мы ступили с моста Разума на берег Веры, с тех пор моя жизнь никогда не была такой, какой была раньше. Слава Богу, что эта программа говорит не о Справедливости, она говорит о Милосердии. Слава Богу за это!

Стр. 44, § 1: «Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем мы».

Это совершенно очевидно. Но где и как найти такую Силу? Как раз об этом и написана эта книга. Ее основная цель – помочь вам найти Силу, более могущественную, чем вы, которая решит все ваши проблемы.

Народ, вы все еще со мной? Отлично! Когда я хожу на собрания, все, что я слышу от людей, это то, что они бессильны. Главная цель этой программы – дать новичку Силу, которая решит все его проблемы. Силу, которая позволит алкоголику преодолеть свой алкоголизм или зависимость от наркотиков. Силу, которая позволит ему преодолеть заболевание духа. Силу, которая избавит его от эгоизма-эгоцентризма, который съедает его живьем. Силу, которая позволит пройти через депрессии, страхи, злобу, стыд, вину, угрызения совести, и которая выведет его к абсолютно счастливой, невероятно наполненной и свободной жизни. Если основная цель программы – привести человека к такой Силе, то почему же мы продолжаем говорить о бессилии? Это мое твердое жизненное убеждение, что этим мы приносим огромный вред другим людям, которые слышат постоянно от нас о бессилии. Сидит на группе хорошо одетый сукин сын, у которого в кармане определенная сумма денег, и он заявляет: «О да! Мы бессильны. Мы бессильны!» А рядом сидит кто-то, кто живет на улице, или кто-то, кого обижали и задевали всю жизнь из-за цвета его кожи, а чуть дальше сидит женщина, которую недавно изнасиловали несколько человек на притоне, – эти люди пришли, в надежде получить помощь, этим людям нужна какая-то Сила, чтобы жить со всем этим, а мы продолжаем нести чушь о нашем бессилии. «Я бессилен. Я бессилен перед людьми, местами и обстоятельствами!»

На наших собраниях происходит много всякой херни. Парни, бессилие используется только один раз в Большой книге. Мы говорим об этом, только когда нам нужно сделать 1 Шаг, и там написано: «Мы были бессильны»! Я скажу вам одну вещь, и слушайте меня очень внимательно. Я не бессильный! Я не бессильный! Я не бессильный! Вы все поняли это? Сегодня я нахожусь здесь с моей женой, с женщиной, с которой хочу прожить всю свою жизнь! Сегодня вечером у меня есть деньги в кармане! Я окружен друзьями, которые любят и заботятся обо мне, многих из вас я уже знаю много лет! Я не ел с мусорного бака уже 13 лет. Знаете, что я вам скажу – в моей жизни есть какая-то великая Сила! В моей жизни есть какая-то великая Сила, которую я обрел 13 лет назад благодаря этим 12 Шагам! Так что не нужно разбавлять нашу весть выздоровления, не нужно нести всю эту чушь новичкам!

Давайте вернемся к Большой книге. Я хочу прочитать вам одну невероятную историю из нее. Большинство из вас держат в руках четвертое издание книги, но я скажу вам вот что: они вырезали лучшие истории о Боге из нашей книги. Видели бы вы первое, оригинальное издание

нашей книги. Я имею в виду тех, кто принимает эти решения. Вернемся к успеху, который был в нашем сообществе 66 лет назад: книга дает статистику, что 75% людей исцелялись, в архивах Акрона, Кливленда и Огайо есть сведения о районах, где успех доходил до 90-100%. С тех пор мы упустили что-то очень важное.

Вот. Давайте я прочитаю вам эту историю и все – я сваливаю. Это невероятная история! Она называется «Кто алкоголик, я?» В ней пишется, что, в конце концов, парень пришел к доктору, и доктор сказал ему…

Издание «Анонимные Алкоголики», с историями, стр. 376, § 2: «Побеседовав с ним какое-то время, я неожиданно для себя самого сказал: «Док, думаю, я – алкоголик». Он, удивив меня, ответил: «Да, это так». Я воскликнул: «Бога ради, так почему же ты мне этого не говорил все эти годы?» Он ответил: «По двум причинам. Во-первых, я не был уверен. Грань между пьянством и алкоголизмом не всегда четкая. В твоем случае я смог ее провести лишь совсем недавно. Во-вторых, даже если бы я тебе и сказал, ты бы мне не поверил».

Я вынужден был признаться самому себе в том, что он прав. Я бы ни за что не согласился с термином «алкоголик» по отношению к себе, если бы меня не придавило собственное несчастье. Но теперь я полностью принял это определение. Я где-то читал, что алкоголизм необратим и смертелен. Я также знал, что наступит момент, когда у меня не будет сил, чтобы бросить пить.

«Ну, док, – сказал я, – что будем делать?»

Он ответил: «Ни я, ни медицина не могут тут ничего поделать. Впрочем, я слышал об организации под названием «Анонимные Алкоголики», которой удается помогать некоторым людям вроде тебя. Они не дают никаких гарантий и не всегда добиваются успеха. Но если ты хочешь, то можешь попробовать туда обратиться. Это может сработать».

За прошедшие годы я много раз благодарил Бога за вмешательство этого человека, которому хватило мужества, чтобы признать свое поражение, и смирения, чтобы признаться, что все его профессиональные знания, доставшиеся таким трудом, не в силах подсказать решение моей проблемы. Я узнал место и время собраний одной группы АА и пошел туда – один».

Это в точности то, что сделал я. Давайте я расскажу вам, что произошло со мной. Я попытался покончить жизнь самоубийством 12 ноября 1987 года. На следующее утро я пошел к доктору, и у меня был точно такой же разговор, как и у этого парня. Но тогда я еще не читал этих строк. Доктор сказал мне: «Крис, тебе нужно пойти в Анонимные Алкоголики».

Он дал мне лайбриум, чтобы помочь мне вывести алкоголь из крови. У меня не было страховки, поэтому я не мог заплатить за койку в госпитале, чтобы пройти детокс. Я сидел на моем первом собрании тем вечером. Был холодный ноябрьский вечер. Я сидел на группе в северном Техасе и прямо на группе проходил детоксикацию. Там было много людей, которые помогли убрать тот беспорядок, который я устроил. На том собрании было столько любви и заботы обо мне, что это просто трудно представить. Мы не говорили о глупых историях: кто, как, сколько и с кем пил или употреблял наркотики, мы не говорили о радостном и наболевшем, мы не жаловались на все проблемы, которые были в наших жизнях. Мы говорили о Боге, о Шагах и о надежде!

Читаем дальше: «Именно здесь я нашел ингредиент, которого мне недоставало при всех прежних попытках спасти себя. Это именно то, что произошло со мной в тот вечер. Здесь была сила!».

Сила, народ, Сила! На собрании этих людей была Сила! Сила, чтобы прожить до конца любой текущий день; сила, чтобы иметь мужество встретить наступающий день; сила, чтобы дружить; сила, чтобы помогать людям; сила, чтобы сохранять здравомыслие. Сила сохранять

здравомыслие. Это ли не прекрасно? Кто из вас по-настоящему знает, что такое сходить с ума? Сила, чтобы сохранять здравомыслие; сила, чтобы оставаться трезвым. Это произошло семь лет и множество собраний назад, и за все эти годы я ни разу не выпил. Более того, я глубоко убежден, что, пока я продолжаю стремиться к тем принципам, с которыми познакомился в первых главах Большой Книги, как бы неумело я это не делал, эта мощнейшая сила будет течь через меня. Так что же это за сила? Я могу только повторить вслед за своими друзьями из АА, что это – Сила, большая, чем я. Если бы вы настаивали на определении, я смог бы лишь процитировать псалом, в котором задолго до меня сказано: «Будь спокоен и знай, что я – Бог».

Народ, я хочу прочитать еще один параграф этой истории, чтобы вы по-настоящему поняли, что такое жизнь с Силой и без нее: «У моей истории счастливый конец, но нестандартный. Мне пришлось пережить еще очень много страданий и испытаний. Но какая огромная разница между тем, когда ты проходишь через ад без Высшей Силы, и когда – с ней! Как и можно было предположить, шаткая башня моего внешнего успеха рухнула. Мои партнеры-алкоголики уволили меня, взяли предприятие под свой контроль и довели его до банкротства. Моя жена-алкоголик нашла себе другого, развелась со мной и забрала у меня всю оставшуюся собственность. Самый ужасный удар в жизни выпал на мою долю после того, как я обрел трезвость благодаря АА. Возможно, единственным проблеском порядочности в тумане моего пьянства была моя неуклюжая любовь к сыну и дочери. И вот однажды ночью моего сына, которому тогда было всего шестнадцать лет, убили. Это случилось неожиданно и стало для меня настоящей трагедией. Но Высшая Сила была рядом, чтобы поддержать меня и помочь пережить это трезвым. Думаю, Он поддерживает и моего сына».

Я не потерял своего сына, но я сидел на этих собраниях в свои самые страшные дни трезвости, я сидел на них и знал, что вы тоже проходили через это! Я знаю теперь, что жизнь не идеальная и не превратится в легкую прогулку только потому, что я протрезвел. Жизнь – сука! Жизнь может дать вам в рыло! Однажды ваша жизнь может превратиться в ад на земле, но вы пройдете все это, если у вас будет Сила! Вот почему я такой страстный, вот почему я говорю вам о том, как это важно – не разбавлять весть выздоровления! Любой может быть трезвым, когда все в порядке. Но что вы будете делать, когда вас крутанет так, что от боли дышать станет тяжело? Что будет с вами, когда она уйдет, или вы потеряете работу? Что будет с вами, когда в вашу жизнь придет какая-то болезнь? Что вы будете делать, когда события в вашей жизни будут складываться не так, как вы хотите? Недостаток силы – в этом была наша дилемма. Я не могу удержать все это своими силами. Я должен положить все это к ногам моего Небесного Отца. Не об этом ли говорится в нашей книге? И вы не сможете это сделать самостоятельно, и сообщество не сможет сделать это за вас. Вы можете просидеть на этих собраниях всю свою жизнь, и ничего так и не произойдет. Вот почему наши комнаты так неравномерно распределены между людьми, у которых есть духовное пробуждение, и людьми, которые просто остаются трезвыми «один день». Мы должны понять, что Божья благодать доступна каждому, но мы так же должны понять, что цена за это должна быть заплачена. Мы сегодня говорили о 4 Шаге, затем 5 Шаг, затем возмещение ущерба, затем каждодневная молитва и медитация – все это требует от нас усилий, разве вы этого не понимаете? И большинство людей, сидящих на наших группах, не хотят прикладывать этих усилий. Я слышал одного сукиного сына на собрании в Сан-Антонио, Техас, на прошлой неделе, он сказал: «Это просто было не их время!»

Какое высокомерие – кто мы такие, чтобы заявлять, когда твое время или когда это не твое время протрезветь?

Давайте я скажу вам кое-что, народ. В 1980 году, когда я впервые пришел на эти собрания, мне нужно было протрезветь, я хотел протрезветь, я обязан был протрезветь, но я не протрезвел в течение еще 7 лет, потому что никто не подошел ко мне и не сказал: «Дружище, стой, расслабься. Давай начнем эту работу. Давай сделаем эти Шаги. Давай сделаем эти Шаги в течение нескольких

дней или недель. Давай позволим Богу дать тебе этот духовный опыт, чтобы безумие употреблять наконец-то ушло из твоей жизни, и ты мог почувствовать себя лучше».

Наконец-то они перестали ходить вокруг меня, опасаясь задеть ранимые чувства Криса Рэймора. Наконец-то они сказали: «Дружище, ты хочешь этого или нет?»

Это не было сказано мне как предложение. У нас здесь не социальная организация, которая предлагает вам членство в сообществе любви. ☺ Меня тошнит от этого. Народ, я хочу нарисовать вам ясную картину происходящего. Духовное пробуждение, сознательный контакт с Богом – это единственный путь, который мы знаем, для решения вопроса алкоголизма и зависимости от наркотиков. И стыд на нас, знающих ответ и не рыщущих в поисках людей, которым мы могли бы помочь, отсиживающихся на этих собраниях и позволяющих новичкам умирать, так и не узнав решения. Стыд на нас!

Две недели спустя после того, как я пришел на ту группу, моя жизнь изменилась. Всего две недели спустя злоба, страхи, обиды стыд, депрессия отошли в сторону. Две недели спустя я уже был в 4 Шаге, в четвертой колонке, где я стал видеть, что в этой игре под названием жизнь я всегда делал первый шаг к боли. Я не был жертвой – я был добровольцем для каждой обиды, злобы и раздражения в моей жизни. «Ударьте меня! Ударьте меня! Еще! Еще!» Я был добровольцем, я сам звал все эти события в свою жизнь! Из-за моего эгоизма-эгоцентризма я нашел самую больную женщину в мире и начал с ней отношения, я нашел самую худшую работу в мире, я подставлял себя под все эти ситуации, которые впоследствии приносили мне боль. Я обвинял других людей, но сам был причиной всех своих неприятностей, они всегда начинались во мне! И сам я был не в силах увидеть этого и тем более разорвать этот порочный круг боли в моей жизни.

Две недели спустя я сидел на заднем сиденье своей фуры, и настоящие слезы лились из моих глаз. Я просто не мог поверить, что это произошло! Я сидел на заднем сиденье своей фуры, чувствуя, что безумие употреблять ушло из моей головы. Вокруг меня были ликеро-водочные магазины, мой барыга, у которого я покупал наркотики, жил на одном этаже со мной. Народ, я был окружен этими триггерами, и ни один из них не имел никакого влияния на меня!

Господи! Безумие употреблять было удалено из меня. Я не держал себя в руках, я не жил с крепко сжатыми кулаками. Это безумие просто-напросто было удалено из меня. Бог забрал его! Я разговаривал недавно с одним парнем из Остина, Техас. Он сказал мне во время разговора: «Ты знаешь, Крис, я не могу возвращаться в Остин – там слишком много соблазнов для меня: магазины с бухлом, барыги, ну, ты понимаешь, о чем я!» Знаете что, народ? Нет, я не понимаю! Нет, я не понимаю, о чем он! Потому что, когда ты сделал эти Шаги и обрел контакт с Богом, то безумие употреблять просто покидает тебя, и триггеры больше не беспокоят тебя, даже если появится соблазн, то ты отшатнешься от него как от огня! Но я спросил его: «Куда же ты собираешься переехать?» Он говорит: «В Хьюстон!» ☺ Отлично! Он собирается спрятаться от соблазнов в городе, где я употреблял много лет!

Это кажется разумным для него, но это неправильно. Я не могу спрятаться от алкоголя и наркотиков, парни. Безумие употреблять либо удалено, либо нет. Народ, вы все еще со мной? Эта программа об обретении Силы!

Дайте мне еще минутку, я скажу пару слов об ответственности.

Народ, есть причина, почему я такой прямой в своих высказываниях, есть причина. Некоторые из вас будут писать мне письма до конца жизни, и мы станем близкими друзьями, потому что мы понимаем друг друга. Я высказываю каждому из вас, кто несет весть о выздоровлении алкоголикам, которые все еще страдают, свои почет и уважение! Спасибо, что вы остаетесь в этом сообществе и делаете эту работу! Но я хочу сказать вот что: почему из нашего сообщества уходят тысячи людей с большими сроками трезвости? Потому что они устали слышать все это дерьмо, в которое превратилось сообщество Анонимных Алкоголиков. Я не могу осуждать их за это. Я бы хотел, чтобы это не происходило, но я понимаю, что это их право. Я понимаю, почему они делают это, потому что если они не приходят в место, где они могут услышать о

решении, о Боге, о программе, о духовном пробуждении, то им становится все хуже, и хуже, и хуже, потому что они не исцелились от болезни алкоголизма. Они не хотят ходить на такие группы, потому что не хотят больше бухать. Для того чтобы изменить происходящее, нам нужно все мужество, все силы и все люди, которые у нас есть! И есть одна вещь, которая приходит вместе с духовностью.

Дэйв и Марк говорили об этом сегодня. Это называется дисциплина, и вам лучше дисциплинировать себя и стоять твердо за что-то. Почему это нас так волнует, что скажет другой человек? Только потому, что у него 10 лет трезвости? Я слышал человека с 30 годами трезвости, который говорил, что алкоголизм это не болезнь, и все, что вам нужно, – это перестать пить и плотно заткнуть пробку в бутылке. Где бы он ни был сейчас, я надеюсь, он жив, здоров и счастлив, но, боже мой, скольких новичков он убил, говоря это дерьмо! Но он 30 лет трезвый, кто будет слушать его? Все! Народ, если вы не можете найти этого в книге, то вы можете спокойно забыть это!

Я благодарен каждой женщине, которая пришла в сообщество и остается в нем. В нашем сообществе недостаточно женщин для несения вести. Дэйв говорил об этом сегодня, что многие парни спонсируют женщин, это происходит не потому, что мы хотим этого, а потому что никого не осталось, чтобы делать это. Среди женщин в АА есть тенденция прийти сюда, протрезветь и выйти замуж. Затем они начинают жить замужней жизнью, и в определенный момент их муж принимает решение, что им больше не нужно ходить на все эти собрания. Внезапно в жизни этих женщин появляется новая Высшая Сила в лице их мужей. Я должен сказать вам кое-что. Народ, я искренне уважаю тех женщин, которые нашли в себе мужество сказать своим мужьям: «Любимый, я должна тебе кое-что сказать. Если тебе не нравится то, что я хожу на эти группы, спонсирую других женщин и занимаюсь служением, то ты можешь потихоньку собирать вещи и съезжать, потому что я служу только одной Высшей Силе – моему Богу!» Мы все служим одному Богу, и нам очень-очень нужна ваша помощь на передовой, если мы хотим изменить то, что сейчас происходит!

Каждый из нас думает, что реабилитационные центры сделают это за нас, каждый из нас думает, что медицина сделает это за нас. Позвольте мне сказать вам кое-что, мы и только мы можем сделать это. Но мы можем сделать это только сообща! Если собрания вашей группы превратились в психотерапию – остановите это! Даже если не вы секретарь на группе, остановите это и скажите: «Я прошу прощения, мне кажется, мы сбились с темы. Давайте вернемся к теме собрания!»

Вы будете непопулярными после этого. Но, может быть, вы спасете чью-то жизнь. Если кто-то слишком долго говорит на нашем собрании, то у нас есть маленький звоночек на этот случай. Маленький такой звоночек. У вас есть ровно 5 минут, чтобы поделиться своим опытом. В нашей преамбуле сказано, что мы собираемся здесь не для того, чтобы вываливать на всех окружающих свои проблемы. Если вы хотите поговорить о чем-то, чего нет в нашей литературе, то лучше промолчите. Вы можете высказываться 5 минут, затем мы позвоним в наш маленький звоночек, и все начнут громко смеяться, если вы не остановитесь. Затем мы переходим к следующему человеку, и у него так же в наличии 5 минут. Мы не будем тихо сидеть, пока кто-то базарит все собрание ни о чем. У меня есть шанс услышать то, что мне нужно услышать, если собрание проходит таким образом, но у меня нет ни одного шанса, если у кого-то рот не закрывается все собрание! Наше собрание длится всего лишь час, у нас есть всего лишь час на то, чтобы услышать какое-то решение, которое поможет в нашей жизни, всего лишь час, так что давайте сделаем наши собрания настолько продуктивными и наполненными Силой, какими мы только можем их сделать! Я все время слышу людей, которые говорят: «Я никогда не выходил после собрания без того, чтобы взять, что-то полезное для себя!» Вы чертовы балаболы! Я имею в виду, я рад за ваш невероятный духовный рост, но я выходил после некоторых собраний в предсуицидальном состоянии.

Вы можете остановить то, что происходит конкретно на ваших собраниях, вы можете сказать: «Прошу прощения, давайте лучше поговорим о Боге, о Шагах, и как не пить сегодня!»

Разве это будет не здорово?

Я всех вас люблю! Спасибо!

Вопросы и Ответы

(Говорит Дэйв Ф.)

Мы слышали с вами прекрасное выступление на прошлой сессии!

Я хотел бы поделиться с вами своим опытом и опытом многих людей, которых я знаю. Когда вы слышите подобное выступление, то оно прикасается ко многим коробочкам в вашей душе! Крис говорил о том, что многие из нас чувствовали годами, находясь в АА! Он говорил о вести выздоровления так, как мы хотели бы говорить, но стеснялись того, что нас могут осудить!

Если вы будете выступать на собрании АА на следующей неделе, это не значит, что открыт сезон охоты на «черные дыры в АА», это не значит, что нам нужно отстреливать всех тех, кто несет чушь на наших собраниях! Все, что от вас требуется – быть духовным лучом на вашей группе, доброта, милосердие и желание помочь должны исходить от вас. Если вы будете таким духовным фонарем, то к вам начнут слетаться мотыльки. Если вы видите, что собрание идет в пропасть, то вам не нужно вставать и заявлять: «Все, кто выступал до меня, – это кучка дебилов!»

Вы можете взять слово и сказать: «Мой опыт отличается от опыта предыдущих выступающих. Мой опыт такой…» Окружающим может не понравиться ваше выступление, потому что они могут врать себе, но они бессильны против вашей правды! Если вы будете продолжать делать это – нести чистую весть АА, говорить о 12 Шагах, о Боге, о духовном пробуждении, то… может быть, не на собрании… нет… Может быть на парковке, когда вы подойдете к своей машине, вы увидите, как к вам осторожно подступает один из тех, кто больше всего вас критиковал и говорит: «Пс, друг, подожди. Слушай, давай встретимся где-нибудь… расскажи мне, что мне нужно делать?»

Я хотел бы еще добавить кое-что к выступлению Криса.

Не подходите к новичку и не говорите: «Вот мой номер телефона. Позвони мне! Мы поговорим о программе выздоровления!» Этот парень собрал всю свою силу и энергию, чтобы принести свой зад на собрание! У него может не хватить сил на этот звонок. Когда Эбби пришел к Биллу, он ведь не сказал: «Эй, Билл, позвони мне! Мы поговорим о твоей трезвости!» Нет! Эбби позвонил Биллу, а затем пришел к нему. Билл нашел доктора Боба. Билл и доктор Боб пошли к Билу Дотсону, третьему алкоголику. Это Программа говорит о том, чтобы мы несли нашу весть другим алкоголикам!

Даю ли я свой номер телефона новичку? Конечно! Но сначала я записываю его номер телефона на обложку моей Большой книги. Кстати, это говорит, что я ношу свою Большую книгу на собрание АА! Это делает меня уникальным! ☺

На следующий день я звоню тому новичку и спрашиваю: «Привет, как твои дела?» Я предлагаю ему встретиться и поговорить о нашей вести выздоровления. Если он захочет, то мы будем нести эту весть вместе.

Мы сегодня слышали с вами очень-очень мощное выступление от Криса! Спасибо ему за это! Надеюсь, это выступление станет выступлением месяца! Кстати, жаль, что Крис не сказал свой e-mail, пусть пишут жалобы ему, а не на адрес нашей конференции! *Смех.)*

Итак, сейчас будет сессия вопросов-ответов. У нас на столе лежат листики с вашими вопросами, и мы начинаем.

Вопрос: Пожалуйста, прочитайте этот вопрос. Заранее спасибо! Сегодня мой дух взволновался. Ко мне снова пришло воспоминание, которое периодически лишает меня душевного спокойствия. Когда мне было 19 лет, у меня родилась девочка. Когда ей было два годика, мой тогдашний парень сексуально домогался ее. Я писала, проговаривала и молилась по этой ситуации. У меня нет злобы на мою девочку – у меня огромная злоба на моего тогдашнего парня,

который домогался моей доченьки. Как мне получить свободу от этого? Как мне залечить дыру в моем сердце?

Марк Х.: Давайте мы ответим на этот вопрос чуть позже, нам нужно подумать и помолиться.

Вопрос: Как вы относитесь к тому, что говорят, что нельзя заводить отношения до года трезвости, и к людям, активно делающим 13 Шаг? Какой предел количеству спонсируемых? Ваше точное определение эгоизма?

Дэйв Ф.: У нас нет абсолютно никакого опыта по поводу позитивного влияния на запрет отношений до года трезвости, потому что никто не проверил это утверждение! ☺ По-моему, Большая книга очень ясно говорит об этом: «Мы не хотим быть судьями чужого сексуального поведения!» В любом случае, попробуете вы начать отношения до года трезвости или нет, вы получите опыт. Хороший или плохой, но это будет ваш опыт, которым вы сможете поделиться с другим алкоголиком! Когда ко мне приходят алкоголики и спрашивают меня по этому поводу, я делюсь с ними моим опытом по поводу 13 Шага в АА. Также я говорю им и показываю место в книге, в сексуальной инвентаризации, где написано, что если наше поведение, включая сексуальное, будет причинять боль и вред другим, то мы сорвемся. Как минимум 6 моих спонсируемых после срыва говорили мне: «Но я же сказал ей правду! Я же сказал, что меня интересует только секс! Она согласилась на это!» *ИЛЛЮЗИЯ!* Да, ты сказал ей! Ты мог даже подписать с ней контракт. Но то, что ты сказал, и то, что она услышала, – это две разные вещи!

Это работает в две стороны, как с мужчинами, так и с женщинами. В голове у такого человека сидит иллюзия: «Я смогу изменить его или ее! Стоит ему только попить воды из моего колодца, и он больше не захочет пить ее где-то в другом месте!» ☺

Крис Р.: Если говорить серьезно, то это настоящая проблема для сообщества АА и для параллельных сообществ. У нас нет полиции АА, чтобы следить за этим. Наша ответственность – сказать новичкам, что они вправе ответить: «Нет!» Они могут отказаться пойти на свидание, они могут отказаться присоединиться к молитве, они могут отказаться на предложение обняться. Это нормально, сказать человеку, который хочет вас обнять: «Извини, но я чувствую дискомфорт и не хочу обниматься!»

Мы должны понимать, что мы можем быть на разных страницах с другими людьми! И если мы хотим обняться, то другие люди могут не хотеть этого.

Дэйв Ф.: Когда я пришел в АА, то попал на группу, где была полиция АА. Мой дружбан Джо, который умер, когда у него было больше 40 лет трезвости, сказал мне после одного из моих первых собраний, после того как увидел, что я изучаю женщин на группе: «Извини меня, пожалуйста! Но я тут заметил, что ты пялишься на наших женщин. Мы не очень хорошо относимся к этому! Может быть, я на вид старая развалина, но я могу позвать молодых ребят, и они выбьют из тебя все дерьмо, если ты попробуешь обидеть наших девочек!» ☺ Я перестал ходить на это собрание! ☺ Но знаете, я не убил ни одной женщины на этом собрании!

Бог дал мне подарок, и я сделал 12 Шаг сыну Джо. Мы стали потом хорошими друзьями. Джо не сказал мне все это с целью обидеть меня. Он сказал мне это, чтобы защитить других людей и меня от меня!

Марк, сколько спонсируемых – это слишком много?

Марк Х.: Мне кажется, все зависит от тех ролей, которые Бог предопределил в вашей жизни. На количество спонсируемых, влияет: есть ли у вас работа, семья, другие обязанности перед окружающими, служение в АА. Все это факторы влияют на количество спонсируемых. Долгое время у меня не было отношений, и у меня была возможность уделять много времени работе с другими алкоголиками. Сейчас у меня семь спонсируемых.

Нужно здраво смотреть, как вы заполняете остальные роли, которые дал вам Бог в вашей жизни, сколько у вас свободного времени, сколько у вас силы и жизненной энергии.

Например, если у вас есть семья, то вы должны заполнять свою роль отца и мужа, сына для своих родителей, если у вас есть работа – вы должны быть лучшим работником, каким вы можете быть. Если у вас такая ситуация, то, может быть, один или два спонсируемых – оптимальное число для вас. Если у вас есть семья, обсудите с ней этот вопрос Обсудите его со своим спонсором. И выработайте правильный ответ лично для себя. Это мой опыт.

У меня есть опыт и того, и того. Я работал как со слишком большим количеством людей, так и с недостаточным. Но последние 10 лет я работаю с большим количеством алкоголиков, потому что работа с другими алкоголиками работает! Но эта работа требует времени, это действительно требует много времени.

Кроме того, я не стремлюсь к количеству спонсируемых. Я заложник качества! Когда я спонсирую алкоголика, то я стараюсь действительно выложиться по полной и быть лучшим спонсором, каким я только могу.

Дэйв Ф.: Количество спонсируемых также зависит от того, какое у вас понимание понятия «спонсора».

Кто такой спонсор? Для понимания мы должны вспомнить историю АА. В дни, когда существовала Оксфордская группа, собрания были закрытыми. В прямом смысле: на входе стояли люди и, если вы приходили впервые, обычно спрашивали кого-то из присутствующих, знают ли они вас. Если кто-то говорил: «Да, я знаю этого парня! Это я его пригласил!», только тогда вас пропускали на группу. Человек, который вас пригласил, был вашим спонсором, он был вашим поручителем.

Когда пошла интенсивная работа по 12 Шагу, и алкоголики начали ложиться в больницы для детокса, то термин изменился. Спонсором начали называть первого человека, который принес тебе весть о выздоровлении. До своей смерти Эбби Течер был спонсором Билла Уилсона, даже несмотря на то, что Эбби срывался много раз после того. Он все равно был спонсором Билла. Мы смешиваем и путаем понятия спонсора и духовного советника. Билл Уилсон имел множество духовных советников. Билл работал с Тибо, с отцом Даунингом, но Эбби всегда оставался спонсором Билла. Он первым принес весть о выздоровлении Биллу и помог пробудиться его духу.

На прошлой неделе ко мне на группе подошел один парень и сказал: «Дэйв, я слышал, что у тебя 300 спонсируемых! Как тебе удается это?» Ого! Это была новость для меня – я спонсирую 300 человек! ☺

Я работаю со всеми людьми, которые просят меня об этом. Но они должны доказать мне, что они готовы делать действия по программе. Что является самым ограниченным ресурсом, который есть у меня во время моего физического путешествия в этом мире? Время! Я ценю мое время и не хочу растрачивать его на тех людей, которые не хотят выздоравливать. Если человек просит меня о помощи – я помогу ему. Но он должен своими ногами доказать мне, что он хочет выздоравливать! Те, кто не делают то, что я говорю, могут называть меня своим спонсором – пусть называют, это их дело…

Другой пример. Человек может позвонить мне и попросить меня сделать с ним 5 Шаг. Отлично! Я согласен! Давай договоримся о времени! Но делает ли это меня их спонсором? Нет, я так не думаю!

Тех людей, кого я действительно спонсирую, у меня, наверное, человек шесть или семь. Все они уже долгое время трезвые и уже не звонят мне каждый день. Некоторые звонят мне раз в неделю. Бывает и такое. Это их выбор – насколько использовать меня, как спонсора.

Если человек просит меня о помощи и своими действиями показывает свое желание выздоравливать, то я не имею права отказать ему! Я должен позаботиться о нем!

Но если они не хотят и выбрасывают свой шанс на выздоровление, то это их выбор и их право! АА не для тех, кто нуждается! АА для тех, кто хочет! Я не могу хотеть им трезвости больше, чем они! Я начинаю плохо себя чувствовать, если я отдаю свои силы тем, кто не хочет.

Кстати, если вы хотите быть хорошим спонсором, вам нужно иметь контакты в Ал-Аноне. Первые 13 лет это была одна программа и одно сообщество. Не было АА и Ал-Анона. Но потом новички начали говорить, что им не нравится, когда Ал-Аноновцы дают им советы. Они не чувствовали себя равными. Поэтому они выбросили Ал-Анон за дверь!

Это была семейная программа! Если вы приходили к доктору Бобу без своей жены, он спрашивал вас: «Где твоя жена?» И если вы отвечали, что она дома, он говорил вам, чтобы вы привезли ее на следующей неделе, или он сам поедет за ней! Семейная программа, потому что болезнь семейная! Мы должны помогать выздоравливать друг другу.

Так что у вас должны быть контакты с Ал-Аноном. Если я делаю 12 Шаг, и этот алкоголик не хочет меня слушать, а на кухне плачет его жена, то я не иду к ней и не говорю: «Позвоните мне, когда ему станет хуже!» Я рассказываю ей про Ал-Анон и оставляю ей контакты или еще лучше – спрашиваю разрешения и даю ее контакты моим знакомым женщинам из Ал-Анона.

Название нашего 12 Шага изменилось, но не изменился текст в книге! ¾ оригинального названия 12 Шага были переписаны в Большой книге. Раньше 12 Шаг говорил: «Мы несли эту весть другим, особенно алкоголикам!» Так что, если вы пришли делать 12 Шаг, а алкоголик не хочет слышать весть, несите весть о выздоровлении его семье – тот же 12 Шаг.

Сейчас в Ал-Аноне много сумасшедших людей! Они говорят: «Книга "Анонимные Алкоголики" не утверждена генеральной конференцией Ал-Анона, поэтому вы не можете использовать эту книгу на группах Ал-Анона!» Но если вы прочитаете 12 Традиций Ал-Анона, то там написано: «Ал-Анон практикует Шаги Анонимных Алкоголиков». А где изложены Шаги Анонимных Алкоголиков? В книге «Анонимные Алкоголики»! Так что Ал-Аноновцы убивают Ал-Аноновцев. Это то, о чем говорил Крис. В сообществе Анонимных Алкоголиков происходит то же самое!

Лучшее, что произошло в отношениях с моей женой, это то, что она пошла в Ал-Анон! Потому что она может быть последним человеком, кто увидит меня перед походом в алкогольный магазин! Другие люди могут постесняться сказать мне, что я в глубоком дерьме, но моя жена скажет! Она скажет мне: «Дорогой, мне кажется, что тебе нужно срочно позвонить спонсору и бежать как можно быстрее на группу!» И, может быть, я позвоню своему спонсору по пути в магазин за водкой! ☺ И, может быть, это спасет мою жизнь.

Марк Х.: Точное определение термина «эгоизм»? Моя зацикленость на себе и моем существовании! ☺

Вопрос: Есть ли у вас презрение к тем, кто просто ходит на группы и не пьет?

Крис Р: Нет! Пока они держат свой рот закрытым и не начинают говорить – нет! ☺ *(Смех.)*

Вопрос: Вопрос, которым можно подытожить все сказанное на эти выходных. Делают ли они все, что могут, из того, что имеют? Действительно ли они духовно спят?

Дэйв Ф.: Да оставьте их в покое! Вы должны нести эту весть!

Проще всего сказать: «Посмотрите на них! Что они делают!» Нужно ставить вопрос по-другому: «Что я делаю?»

Я ответственный за это! Я хочу, если кто-нибудь где-нибудь будет нуждаться в помощи, чтобы рука Анонимных Алкоголиков протянулась к нему, и я ответственный за это!

Группа, на которой я протрезвел, не заканчивала собрание молитвой «Отче наш». Мы открывали группу молитвой «О душевном покое» и заканчивали собрание «Я ответственный…». И к тому моменту, как я был трезвый неделю, у меня уже в голове сидело «Я ответственный…»!

Затем мой спонсор объяснил мне, что это означает. Что означает быть ответственным. Я считаю – это сыграло большую роль в моей трезвости!

«Я ответственный за это…» – печатается на задней стороне всех брошюрок АА, но вы просто будете шокированы тем, как много людей никогда не слышали: «Я ответственный за это…»! Никогда! Никогда не слышали и никогда не читали! Они никогда не слышали декларации о Единстве!

Будьте честными, сколько из вас слышало о декларации о Единстве? Поднимите руки! Гарантирую, эти люди служат в каких-нибудь комитетах! ☺

Декларация о Единстве: «Ради будущего АА нам следует… Ставить наше общее благополучие на первое место; сохранять наше Товарищество единым. Ибо от единства АА зависят наши жизни и жизни тех, кто еще придет».

Сильно звучит! Да?

До этой конференции сколько из вас знало, что есть 6 предостережений АА? Посмотрите, подняты те же руки. Люди, которые занимаются служением. ☺

Как много из вас слышали о существовании 12 Концепций служения? О, значительно больше рук! Если вы знали, что есть 12 Концепций служения, почему же вы не знали о существовании 6 предостережений АА? Потому что вы слышали о них, но никогда не читали – эти предостережения находятся в 12 Концепциях служения! ☺ Да, это была ловушка! ☺

Марк Х.: Я одновременно жалею и завидую этим людям! Хотел бы я, чтобы я тоже мог так делать и иметь счастливую жизнь! ☺

Я тоже хочу сказать о моей ответственности. Моя ответственность перед новичком, как это написал Билл в одной из своих статей, – это донести идею программы. Рассказать новичку об алкоголизме и излечении от него за счет духовного пробуждения и сознательного контакта с Богом.

Чтобы новичок знал, что простое хождение на группы не сделает его выздоравливающим алкоголиком, точно так же, как если он переедет жить в курятник, это не сделает его цыпленком! ☺

То же самое, хождение на группы Анонимных Алкоголиков не сделает вас чистым алкоголиком, если вы еще и наркоман. Вы навсегда останетесь алкоголиком и наркоманом. Те из вас, кто думает, что алкоголизм и наркомания одинаковые болезни, сделайте 5 Шаг сначала с алкоголиком, а на следующий день – с наркоманом. Это два разных 5 Шага! Мы рады вам на наших группах, но это может убить вас, если вы не будете заниматься конкретно той проблемой, которая разбила вашу жизнь!

Дэйв Ф.: Мы не только убиваем алкоголиков на собраниях Анонимных Алкоголиков! Мы также убиваем других людей, которые иногда попадают на наши группы! Вы знаете, что сейчас существует больше 250 сообществ, которые используют наши 12 Шагов. Единственное, что они меняют в этих 12 Шагах – это одно слово в 1 Шаге. Они меняют то, перед чем они бессильны.

Вы обратили внимание на новую моду в АА? Мы сделали почти все наши собрания закрытыми.

Мы хотим спрятать! Что? Как обмельчало наше сообщество, и во что оно превратилось! Поэтому мы стали закрывать наши двери!

Иногда на группах Анонимных Наркоманов, Анонимных Игроков или Анонимных Сексоголиков поднимаются вопросы: «Откуда взялась эта вещь?» И они не могут получить ответы, потому что мы закрыли наши двери!

Если вы хотите получить ту информацию, которая есть у учителя, изучайте то, что изучает учитель!

И люди приходят к Анонимным Алкоголикам, чтобы получить ответы, а мы говорим им: «Извините, у вас нет желания бросить пить! Так что, до свидания! Хорошего вам дня!»

Если вы хотите проводить закрытые собрания – проводите. Один или два раза в неделю. Остальные собрания должны быть открытыми.

Вопрос: Какой срок трезвости должен быть, чтобы начинать делать инвентаризацию? Как часто нужно делать инвентаризацию?

Марк Х.: Каждый вечер, согласно 11 Шагу, мы должны делать инвентаризацию нашего дня – ответить на вопросы 11 Шага.

Отличным индикатором, что нужно делать инвентаризацию, является то, что вы часто ловите себя на мысли, что окружающие люди вам не нравятся, и страхи наполняют вашу жизнь на регулярной основе. Кроме того, наличие мусора в вашей голове, диалогов между вашими персонажами – тоже хороший показатель необходимости делать инвентаризацию.

Дэйв Ф.: «Раз в год или раз в полгода», – говорится в книге «12 на 12». Даже для тех из вас, кто является ярым приверженцем Большой книги, полезно почитывать «12 на 12» – это принесет вам большую пользу! Но для начала прочитайте то, что написано на стр. 22 в самом низу: «Книга "Анонимные Алкоголики" стала основным текстом Содружества и до сих пор является таковым. Даная книга представляет собой попытку расширенного и углубленного понимания 12 Шагов…» Книга «12 на 12» написана для пояснения того, что написано в книге «Анонимные Алкоголики», она является дополнением. Книга «12 на 12» никогда не планировалась как книга, по которой нужно делать Шаги!

В книге «12 на 12» написано о годовой и полугодовой уборке в нашем доме, а также других уборках в доме, то есть годовой и полугодовой инвентаризации и инвентаризации 11 Шага. Кроме того, в книге «12 на 12» есть огромное количество полезных для выздоровления вещей.

Я делаю инвентаризации каждые шесть месяцев. Кроме того, я делаю инвентаризации перед каждым своим публичным выступлением в АА. Потому что если я этого не сделаю, то я буду делиться неправдой, я буду делиться своими заблуждениями. Я буду убивать своими речами других людей, особенно себя самого!

Крис Р.: Если вы настоящий алкоголик, и вы делаете эти 12 Шагов – вы счастливы, радостны, свободны, от вас исходит позитивный заряд жизни, вы добры и заботливы по отношению к другим. Если вы не делаете эти 12 Шагов, то вы погружаетесь в духовную болезнь с каждым днем все больше и больше, вы испытываете беспокойство, раздражение и неудовлетворенность! В вашей голове постоянно присутствует какой-то шум, дискуссии, голоса, мнения, предложения – вы постепенно сходите с ума! Все эти выходные мы говорим об одном – о пути к Богу посредством духовного пробуждения, которое мы приобретаем благодаря 12 Шагам программы выздоровления Анонимных Алкоголиков! Если вы счастливы, радостны и свободны – значит, вы находитесь здесь и сейчас, вы подключены к источнику Силы, более могущественной, чем вы. Вы находитесь в контакте с Богом!

Если нет, то вы чувствуете себя несчастнейшим из всех живущих на свете людей!

Многие из нас, сидящих в этой комнате, имеют опыт, когда мы не пили сегодня, мы не пили неделю или месяц, некоторые несчастные не пили годами, но мы не были счастливыми, мы не были радостными, мы не были свободными! Большинство алкоголиков кончает жизнь самоубийством в трезвом состоянии! Услышьте это! Большинство алкоголиков кончает жизнь самоубийством в трезвом состоянии!

Вопрос: Вы используете 12 Традиций и 12 Концепций служения в своей семейной жизни? Если да, то приведите несколько примеров.

Дэйв Ф.: Я прорабатывал 12 Традиций в моих взаимоотношениях. Я прорабатывал все 36 духовных принципов нашего треугольника в своих взаимоотношениях.

Мои дети узнали о 12 Традициях и 12 Концепциях служения, когда им было 6 и 3 года.

У нас в холодильнике мороженое, и мой сын заявляет, что после обеда он хочет мороженое. Отлично, давайте это обсудим! У нас уже рабочее собрание прямо дома! ☺ Моя жена говорит: «Я думаю, это не лучшая идея!» Отлично, у нас уже два мнения. Осталось высказаться мне и моей дочке. У нас тайное голосование. И в тот вечер мы чудесно поели мороженое всей семьей! ☺ Это

звучит смешно, но это работает! Традиции работают в домашней жизни! Мы применяем «Право на решение», «Право на участие» и «Право на обжалование» – это принципы 12 Концепций служения. Никакое решение, касающееся жизни моей семьи, не принимается единолично одним членом семьи.

Если у нас обида на действия другого члена семьи, мы обсуждаем это. У нас есть семейные комитеты. Моя жена сейчас занимается служением в финансовом комитете. Но, перед тем как делать большую трату денег, она обсуждает это со мной. Если это обычный расход денег, то моя жена использует «Право на участие» и «Право на решение». Это 12 Концепций служения в действии!

12 Традиций в жизни моей семьи.

1 Традиция – Наше общее благополучие должно стоять на первом месте. Если перефразировать это, то можно сказать: «Наше общее благополучие – это наша самая большая ценность!»

2 Традиция – Бог проявляет себя через групповое сознание. Это происходит, когда мы обсуждаем и голосуем за что-то.

Я могу предложить детям повезти их в парк, а они могут отказаться. И объяснить это тем, что они неделю были в садике и хотят провести время вместе с нами. Вы представляете, какой классной может быть семейная жизнь?

7 Традиция – Мы должны быть самостоятельными и самодостаточными: физически, эмоционально, финансово и духовно. Мы должны быть самостоятельными и самодостаточными – если мы можем. Трехлетний ребенок не может быть финансово самостоятельным, но, вы знаете, он понимает деньги! Он понимает, что если у него есть доллар, то часть его нужно отложить, а часть можно потратить: купить леденец или маленькую игрушку. Он учится распоряжаться деньгами. Он должен быть эмоционально самостоятельным. Он не должен бегать к нам каждый раз, когда у него возникает проблема.

Я расскажу вам самый крутой случай. Однажды ко мне подбегает моя жена и говорит: «Пойдем, пойдем скорее!» Она берет меня за руку и ведет к ванной. Дверь в ванную приоткрыта, и мы заглядываем в нее: а там моя шестилетняя дочка стоит на коленях и молится Богу. Мы зашли с женой и стали вместе с ней на колени. Я спросил мою дочку: «Что случилось?» Она ответила: «Я вспомнила Нипера и молилась о нем Богу!» А Нипер – это был наш кот, который умер в прошлом году. Мое сердце в тот момент наполнилось таким теплом и счастьем – моя доченька имеет свой осознанный контакт с Богом! Жизнь может быть намного круче, чем просто не пить!

Это то, что я имею в виду, когда говорю о применении 12 Традиций и 12 Концепций служения в семейной жизни. У нас есть распечатка 12 Концепций служения для семейной жизни, вы можете взять ее себе.

Вопрос: Нужно ли мне записывать себя в свой список 8 Шага? Если да, то почему?

Дэйв Ф.: По-моему, мы уже говорили об этом сегодня. Да, вы можете написать себя в список 8 Шага, потому что вы причинили себе ущерб. Как сделать себе 9 Шаг? Сделать Шаги 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12! Быть честным с самим собой и сделать эти Шаги так хорошо, как я только могу!

Марк Х.: Один из самых больших подарков, которые я сделал для самого себя, – это то, что я очистил свою жизнь от всей той рухляди, которая накопилась из-за моего желания руководствоваться только своей волей и старанием затмить остальных. Это очистило меня и позволило мне быть тем каналом, через который проходит Бог. И кусочки моего разбитого сердца начали собираться воедино. Но все это было результатом действий, которые являются 12 Шагами. Действий! Не мыслей! Не знаний! Действий!

Это мой опыт по этому вопросу.

Вопрос: Что мне делать, если я чистый алкоголик, а наркоман просит меня о помощи? А вокруг нет наркоманов, делающих программу по книге «Анонимные Алкоголики»?

Дэйв Ф.: Вы слышали мое мнение по этому поводу – изначальный 12 Шаг. Нести им весть и привести их к другим зависимым.

Марк Х.: У меня был подобный опыт. Не оставляйте их одних! Вы можете их спонсировать и провести по 12 Шагам, но вы должны искать других наркоманов, куда бы вы могли послать его. Потому что им нужна идентификация!

Два классных парня, наркомана, которых я проводил по программе, умерли от передозировки примерно три года назад. Один из них был трезвым 12 лет, другой – 7 лет. Когда я работал с ними по программе, стало понятно, что они не алкоголики, но они не ходили в АН, потому что в нем не было выздоровления, а только «бла-бла-бла-бла». Они не ходили в сообщество, которое говорит на их языке идентификации.

Я говорил им: «Программа предполагает принципиальную честность! Ты готов, ходя на группы Анонимных Алкоголиков, что первое предложение, которое ты будешь говорить на каждом собрании, будет неправда. Ты не алкоголик, ты наркоман-алкоголик. У тебя двойная зависимость! Ты сможешь жить с этим? Тебе нужно работать с твоими людьми! Потому что Большая книга ясно говорит, что выздоровление начинается с идентификации: один алкоголик идентифицирует себя с другим алкоголиком».

Я верю, что те два парня мертвы сегодня, потому что они не ходили в сообщество, которое говорит на их языке. Идентификация! Я не могу посчитать, как много раз я видел это.

Мой опыт в этой области такой: если мы обнаруживаем в течение работы по программе, что мой спонсируемый наркоман, или у него какая-то другая зависимость, то, когда мы подходим к 12 Шагу, я направляю его к его людям!

Тех из вас, кто уверен, что алкоголизм и наркомания – одинаковые болезни, я приглашаю посетить конференцию Анонимных Наркоманов, а затем конференцию Анонимных Алкоголиков. Это два разных мероприятия! Я гарантирую вам! Это не одинаковые болезни! Есть такие люди, как я, которые имеют двойную зависимость. Я алкоголик и наркоман. Вам нужно посмотреть в каком сообществе говорят на вашем языке. Выздоровление начинается с идентификации.

Дэйв Ф.: Примерно шесть месяцев назад у меня на кухне сидел паренек, и мы проходили с ним по вопросам, которые я использую при работе над 1 Шагом. Он сказал, что все эти утверждения не подходят ему!

Он был в АА годы!

В конечном итоге я остановился и спросил: «Е-мое, когда же ты пил тогда?»

Он помялся и ответил: «Ну, я пил иногда после занятий и редко после работы…»

В конечном итоге выяснилось, что этот парень сексоголик! Который многие годы прятался в АА! Потому что кто-то когда-то сказал, что он – алкоголик, но он никаким образом не квалифицировался, как алкоголик!

Я не бросил его, я провел его по Шагам, мы дошли до 12 Шага, и я направил его к его людям – нести им весть о выздоровлении.

Как мы держим перед собой ясные воспоминания о своем употреблении? Мы сохраняем наши воспоминания о том, что мы – алкоголики, когда несем весть новичку, у которого изо рта пахнет блевотиной, у которого следы от блевотины на ботинках и штанах, у которого боль в глазах, который держится двумя руками за стул, потому что его трусит и колотит. И вы смотрите на него и ясно видите себя несколькими годами ранее – и вы сохраняете воспоминание о том, что вы такой же алкоголик, как и этот парень, который сидит перед вами.

Что говорится в книге о 2 Шаге? «Отложить в сторону вопрос о выпивке», то есть, как только мы проходим 1 Шаг, мы откладываем в сторону вопрос о выпивке и начинаем говорить о Боге!

Я могу провести парня по всем 12 Шагам, но когда он подойдет к 12 Шагу, я должен послать его к его людям! Если вы алкоголик и спонсируете человека, у которого две зависимости, от алкоголя и от кокаина, он подошел к 12 Шагу и работает только с алкоголиками и не работает с наркоманами – угадайте, на чем он, скорее всего, сорвется? Его воспоминания будут свежими и ясными по поводу алкоголя, но кокаин придет и возьмет его за задницу! Я видел, как это повторяется снова, и снова, и снова.

Какой бы ни была ваша правда: алкоголик вы, наркоман, игрок, Ал-Аноновец, сексоголик – да что угодно! Я готов вам помогать, я готов провести вас по Шагам, но когда вы дойдете до 12 Шага, вы должны идти к своим людям! Какая бы ни была ваша правда в 1 Шаге, соедините ее с 12 Шагом, потому что Шаги – это циклический процесс, а не линейный!

Крис Р.: Мы должны ясно понимать, что у нас есть, а чего у нас нет. Чтобы быть максимально полезными другим людям, нам нужно иметь опыт. Есть люди, которые могут с огромной готовностью пройти Шаги со спонсором, не имеющим опыт употребления наркотиков. Но для других – это будет непреодолимый барьер идентификации. Поэтому если мы проводим человека с другой зависимостью по Шагам, то, когда он будет на 12 Шаге, максимальную пользу он сможет приносить людям с подобным ему опытом. Никто не поймет зависимого от таблеток так, как другой, зависимый от таблеток. Там, где я буду бессилен, человек с подобным опытом сможет помочь. Именно поэтому 19 лет назад появилось сообщество Анонимных Кокаинистов. Это не потому, что АА не работает – просто это другая болезнь. Она отличается от алкоголизма!

В начале нам задали вопрос о невероятной трагедии в жизни этой женщины – об изнасиловании ее маленького ребенка. Я уверяю вас, что чудо не произойдет, если она сядет напротив пожилого мужчины и начнет обговаривать с ним эту ситуацию. Но чудо может произойти, если она сядет напротив женщины, которая выжила в этой ужасной трагедии, которая прошла этот путь боли от точки А до точки Б. Это невероятная разница: между знанием чего-то и личным опыт в этом. Мой спонсор очень много говорил мне об этом.

Я слышал мысли: «Я понимаю, что значит быть черным…» ☺ Ты что, сумасшедший? Я не имею ни малейшего представления об этом! Я не имею ни малейшего представления, что значит быть женщиной. Я не имею ни малейшего представления, что значит жить с тем, что тебя сексуально обидели в детстве. Я не могу быть по-настоящему полезным в этом вопросе тем людям, которые имеют подобный опыт! Самое лучшее, что я могу сделать, – это свести двух людей, у которых есть подобный опыт, чтобы они помогли исцелиться друг другу! Но для этого мне нужно отложить в сторону мой эгоизм, который хочет давать ответы на все вопросы. Вам нужно выучить мощную духовную фразу: «Я не знаю, но я могу тебе помочь найти человека, у которого был подобный опыт».

Я взрослый мужчина, но у меня не было никакого опыта в обращении с компьютером, и мне пришлось смириться и слушать моего десятилетнего сына, который имел этот опыт. Мне пришлось убрать в сторону свой эгоизм и довериться другому человеку. И послушайте, народ, я не хотел обращаться к моему сыну и просить его о помощи! Но я сказал: «Сынок, будь снисходительным и милосердным с папой! Не суди его за незнание вещей, которые являются такими понятными для тебя!» Кроме этого, я читал инструкции по обращению с компьютером и общался с другими людьми, но самым полезным было обращение к человеку, у которого есть нужный мне опыт. Мой маленький сын показал, как включать и выключать компьютер и как пользоваться нужными мне программами. У него был опыт, и он поделился им со мной. Просто удивительно, как это работает.

Вопрос: Крис, просто не пить и ходить на группы работает для тебя? Решение ли это – ходить «90 собраний за 90 дней»?

Крис Р.: Если кто-то говорит, что 90 собраний за 90 дней помогут тебе протрезветь, то… Я даже не знаю, как это сформулировать… Эта фишка пошла из ребцентров. Вы можете услышать это от многих людей на группе: «Ходи 90 на 90, и все будет ОК!» Парни, весь фокус-покус – в 12

Шагах, а не просто в хождении на группы! Профессиональные ходуны на группу постепенно сходят с ума! И они заканчивают жизнь самоубийством! *(Смех.)*

Марк Х.: И у меня нет мнения по этому вопросу! *(Смех.)*

Дэйв Ф.: Мы не говорим сейчас о том, что на группы не нужно ходить – это жизненно необходимо для поддержания трезвости! Если вы пили каждый день – ходите на группы каждый день! Но группы – это дополнение программы выздоровления Анонимных Алкоголиков, которая изложена в виде 12 Шагов. Хождение на группы – это не замена программы! Вот о чем мы хотим сказать!

Вопрос: Почему 10 и 11 Шаги стоят после 4 Шага в руководстве к семинару?

Дэйв Ф.: Причина, по которой 10 Шаг идет после 4 Шага в нашем руководстве, написана в Большой книге. Если вы хотите мы сейчас ее прочитаем.

Стр. 81, последний параграф: «Так мы подходим к 10 Шагу, который предлагает продолжать делать личную инвентаризацию и продолжать исправлять те новые ошибки, которые мы делаем на своем пути. Мы стали жить по-новому, когда очистили наше прошлое».

Когда вы начинаете очищать наше прошлое? В 4 Шаге. Вы не знаете, какой ущерб причинили, пока не сделали инвентаризацию. Я слышал, многие люди говорили, что мы расчищаем прошлое в 9 Шаге. Это не мой опыт.

Например, вам понадобилось два месяца, чтобы сделать инвентаризацию – вы увидели и начали избавляться от огромного куска грязи. Зачем вам нужно снова собирать эту грязь в своей жизни? Поэтому 10 и 11 Шаги идут сразу за 4 Шагом – таков мой опыт.

Вопрос: Марк, о чем вы тут говорите? И вы что, сумасшедшие? ☺

Марк Х.: Мы говорим ни о чем! И, да, мы сумасшедшие! *(Смех.)*

Я хочу вернуться к вопросу о собраниях. Представьте себе, что вы сидите на этой конференции, и до этого у вас вообще не было представления об Анонимных Алкоголиках и о программе 12 Шагов.

Трагедия. Настоящая трагедия для меня. Вы просто представьте, о чем мы могли бы говорить на наших собраниях!

Бог и Его Сила, которая проявляется в нашей жизни и через нас. Молитва, медитация, Сила, смирение, душеный покой и мир, любовь, милосердие, прощение! Посмотрите только, о чем бы мы могли с вами говорить на этих собраниях! Невероятные, фантастические вещи, которые бы могли действительно преобразить и изменить жизнь того алкоголика, который пришел впервые на наше собрание! Это самое грустное для меня: когда я смотрю, что написано в этой книге, на программу, описанную в этой книге, и на то, что происходит на большинстве собраний нашего сообщества.

Представьте, если бы вы были новичком и попали на такую группу, где говорят о том, о чем мы сейчас говорим на этих выходных, а потом этот же человек попал бы на другое «терапевтическое» собрание Анонимных Алкоголиков. Представьте себе, как бы полностью изменилось все представление об Анонимных Алкоголиках у алкоголиков, если бы они попадали на группы, где есть решение! В комнаты, где есть Сила, где есть мир и душевный покой, где говорят о настоящих вещах – вещах, которые обращаются к их духу. Эти вещи толкают людей возвращаться на наши группы. Вот что должно проходить в комнатах Анонимных Алкоголиков! Я думаю, те из вас, у кого сильные группы, понимают, о чем я сейчас говорю. Вы приходите на такие группы, и они вас зажигают! Вы выходите заряженными, вы чувствуете любовь в этих комнатах, вам хочется нести весть о выздоровлении другим.

Дэйв Ф.: Часто люди из «темного туннеля АА» говорят: «Не нужно столько говорить о Боге, это пугает новичков!» Я вам скажу, что алкоголь пугает их больше, и алкоголь вернет их! Нам нечего бояться по этому поводу!

(*Прим. пер.* – я спрашивал Дэйва, что означает «темный туннель АА». Вот что он написал: «"Темный туннель АА" – это то, во что превратилась большая часть нашего сообщества. Это группы без Духовного решения – просто собрания эгоистичных людей, которые делятся между собой своим же эгоизмом, жалуются на то, как мир и люди к ним не справедливы, и что жизнь идет не так, как они хотят. Они не готовы работать по Шагам, они просто хотят вываливать свои проблемы на группе – по принципу групповой психотерапии. Они не делают того, что написано в Большой книге.)

Вопрос: Я новичок в программе, и меня интересует вопрос, как перейти от эгоизма и зацикленности на себе к вере и упованию на Бога, как у вас?

Дэйв Ф.: Самый лучший ответ – это довериться человеку, который уже прошел по программе и уже обрел этот опыт! Этот человек должен быть впереди вас хотя бы на одну страницу! ☺ Переведите каждое утверждение в вопрос и задайте его себе. Каждый раз, когда в книге говорится «он, она, они, мы, алкоголик, алкоголики», поставьте свое имя в эти места. Испытывает ли Дэйв беспокойство, раздражение и неудовлетворенность? Может ли Дэйв каждый раз контролировать количество выпитого? Потерял ли Дэйв способность выбирать, когда дело доходит до алкоголя?

Если вы сделаете это, то увидите, что книга «Анонимные Алкоголики» – это не теоретическая книга, написанная в 1939 году, это книга, которая описывает мой алкогольный опыт, мою проблему, а дальше подробно, в точности описывает набор инструкций-действий, которые нужно делать, чтобы преодолеть проблему. Эта книга так же актуальна сейчас, как и в 1939 году.

Это единственный путь, который я знаю.

Вопрос: Марк, мы ближе к Богу, чем мы можем себе даже представить?

Марк Х.: Вспомните пример с водой и рыбками. Мой опыт в этом – да! Мы ближе к Богу, чем мы даже можем себе представить! Благодаря предпринятым действиям, которые описаны в книге «Анонимные Алкоголики», я смог увидеть то, что у меня всегда было. Бог всегда был во мне и вокруг меня, с самого первого дня, когда я вошел в это физическое тело, с того дня, когда я был рожден. Но сегодня я пробужден к осознанию этого факта, в этом разница между тем, что есть сейчас, и было раньше. Это осознание пришло благодаря тем действиям, которые предлагает эта простая программа!

Так что ответ на этот вопрос: «Да! Абсолютно».

Вопрос: Я делаю свой 4 Шаг, но также в процессе этого делаю дневной 10 Шаг. Многие люди говорят, что Шаги не случайно расположены в такой последовательности, и поэтому их нужно делать поочередно. Продолжать ли мне делать дневные инвентаризации?

Дэйв Ф.: Что тебе нужно? Тебе нужна Сила! Что дает нам Силу на каждодневной основе? Сознательный контакт с Богом! Не прекращай делать каждый день 10 и 11 Шаг! Или ты можешь умереть до того, как ты закончишь инвентаризацию!

Вопрос: Дэйв, ты говорил, что не работаешь с женщинами, но ты рассказывал про свой опыт работы с женщинами – объясни, может быть, я не правильно тебя понял?

Дэйв Ф.: Я работал с женщинами, я проводил их по Шагам, включая 5 Шаг, и у меня были интимные отношения высокого уровня. Я перестал делать это, когда увидел, что такая работа приносит вред моей жене. У нее появились страхи, что я брошу ее и детей и уйду к другой

женщине. Она страдала в то время. Знаете, она у меня эмоциональная, в ней есть итальянская кровь, и у нее итальянский темперамент.

Я работал с женщинами, сейчас – нет. Но если вы женщина, и вы алкоголик, а вокруг не будет людей, чтобы вам помочь, – я помогу вам. Я помогу вам дойти до другой женщины-алкоголика.

Вопрос: Как вы рассказываете о программе АА, о 12 Шагах на группах, где люди трезвые только благодаря Сообществу?

Крис Р.: Нам не нужно защищать Большую книгу! Нам нужно делиться нашим опытом. Вот изначальная весть о выздоровлении, вот действия, которые я предпринял, и вот результат, который я получил. Благодаря этому моя жизнь изменилась. Вы удивитесь, как это работает! Просто фантастика! Если на группе появляется парочка людей, которые делают программу по Большой книге, то это самая классная вещь, которую можно увидеть!

Вопрос: Марк, что мне делать, если я у меня есть страх по поводу того, что у меня недостаточно денег? Я написал инвентаризацию, помолился, чтобы Бог забрал его, но страх остается, и он приносит боль мне и моей жене?

Марк Х.: Я отвечу на этот вопрос утром. Я посижу с этим сегодня вечером.

Дэйв Ф.: Вернитесь на стр. 67 и посмотрите на инструкции: «Мы просим Его избавить нас от страха и направить наше внимание на то, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть».

Вы сделали только первую часть – попросили, чтобы Бог избавил вас от страха. А там есть и вторая часть предложения, в которой идет продолжение инструкции. Вы еще не забыли, у нас ведь лингвистический кружок! То есть первая часть инструкции – это попросить, чтобы Бог избавил нас от страха; вторая – чтобы Бог направил наше внимание на то, какими нам надлежит быть согласно Его воле!

Вопрос: Дэйв, какой минимальный промежуток времени нужен для прохождения Шагов?

Дэйв Ф.: Это зависит от количества resentment. Что я делаю на регулярной основе: если приходит алкоголик-новичок, и у нас с ним будет большой кусок свободного времени, то через 6 часов он уже может начинать делать 9 Шаг. Я не хожу вокруг да около.

Так делал Билл, так делал доктор Боб. Понимаете, парень в огне, его наполняет боль. Я должен помочь ему получить немного облегчения! Я быстро провожу его по Шагам, для того чтобы его дух пробудился. Я помогаю избавиться ему от части resentment, от части вины, стыда и угрызения совести. Может быть, это неидеально, может быть, это даже неправильно – каждая работа достойна того, чтобы сделать ее неправильно! Я помогаю ему проволочить его ноги через эти Шаги и получить его первый духовный опыт. Затем мы сразу же возвращаемся и начинаем делать Шаги по-новому, но теперь он уже получил немного облегчения, его не так терзает злоба, вина и угрызения совести. У него уже есть духовный опыт – хотя, скорее всего, он даже не понимает его. Но теперь он уже не в огне, и мы можем заняться Шагами на более глубоком уровне. Теперь он будет делать это дольше, чем в первый раз, и его духовный опыт обогатится и станет больше. Мы будем делать это снова, и снова, и снова. Шаги нужно делать по кругу, а не линейно. Это не мой опыт – сделать один раз Шаги с 1 по 9, а затем жить Шагами 10, 11 и 12. Мой опыт – делать Шаги по кругу.

Вопрос: Моя вера в Бога оберегала меня от страха финансовой незащищенности, но это изменилось после замужества. Мой муж постоянно беспокоится по поводу нехватки денег, и это беспокойство передается мне. Что мне делать?

Дэйв Ф.: Твоя вера в Бога освободила тебя от страха финансовой незащищенности, где проблема? Проблема в вере.

Мы еще об этом не говорили, я хотел поговорить об этом в Шагах 10 и 11, но, наверное, задену этот вопрос сейчас. Программа Анонимных Алкоголиков не говорит жить только сегодняшним днем.

Это еще один момент, за который меня могут начать критиковать. Но Книга говорит не об этом. На стр 15, в последнем параграфе написано: «Однако же во всей нашей деятельности присутствовала и значительная доля веселья. Кое-кого может шокировать наша поглощенность земными заботами и наша неуместная веселость, но во всем этом есть и серьезный аспект. Вера должна творить в нас и через нас 24 часа в сутки, иначе мы погибнем».

В этом заключается наша программа – иметь веру 24 часа в сутки! Или мы умрем. Здесь не говорится о том, чтобы просто не брать рюмку 24 часа. Вы упустили что-то. Как нам не брать эту рюмку? С помощью сознательного контакта с Богом.

Марк Х.: Я хотел бы сказать по поводу этих слов о вере. Что-то попахивает здесь самообманом! ☺

Вопрос: Марк, ты можешь описать свой опыт, связанный с капитуляцией? Можно ли сделать капитуляцию своими силами и по своему желанию, или это всегда результат большого количества боли? Что ты делаешь для того, чтобы капитулировать и сделать, наконец-то, что-то, для того, чтобы бросить курить?

(Смех.)

Марк Х.: Первую капитуляцию, которую я пережил, это капитуляция перед тем, что я называю «алкогольной смертью». Это произошло 19 октября 1982 года.

Вторую капитуляцию, которую я пережил, для того чтобы начать двигаться по этой программе, это капитуляция перед тем фактом, что жизнь, основанная на своеволии, не может быть успешной – эта капитуляция позволила мне начать двигаться по программе.

Мой личный опыт по поводу капитуляции такой: я рулю и руковожу всем в своей жизни до тех пор, пока я могу терпеть эту боль. Так происходит со всеми аспектами моей жизни: алкоголем, деньгами, отношениями с женщинами… Пока к этому не относится мое курение.

Знаете, этот вопрос я получаю постоянно, когда участвую в подобных мероприятиях. Когда я говорю о Боге, духовности, молитве, медитации, то люди думают, что я настолько духовный, что могу ходить по воде! Но это не так!

Вопрос о капитуляции не стоит, если осталась хоть капля надежды и упования на самого себя и свои силы. Каждый алкоголик, которого я когда-либо встречал, принимал капитуляцию после невероятного количества боли, которую ему пришлось пережить, – мы не сдаемся просто так! Другого пути нет!

Я не знаю как вы, но я такой парень, который никогда не проснется утром и не подумает: «Нужно будет изменить свои привычки, потому что так будет лучше для меня!» Если бы у меня так получалось, то я был бы более успешным в каждой сфере свой жизни. Но это не так! Если вы такой же алкоголик, как я, то вы не сможете, основываясь только на своих моральных и философских знаниях, заявить: «Я больше не буду так делать, потому что это плохо для меня!»

Дэйв Ф.: О чем они говорили на кровати? Вы знаете, о какой кровати я говорю (*прим. пер.* – речь идет о знаменитой в АА картинке «Человек на кровати», где Билл и доктор Боб пришли к третьему алкоголику Билу Дотсону)!

(Смех.)

Та кровать, о которой вы спрашиваете, хорошо задокументирована в истории. Доктор Боб и Билл пришли к Биллу Дотсону, чтобы передать ему весть о выздоровлении. Доктор Боб был доктором в больнице, поэтому он попросил, чтобы Билла Дотсона перевели в отдельную комнату. Но на тот момент в больнице не было свободных приватных комнат, поэтому они очистили

кладовку и переставили кровать Билла Дотсона туда. Так у того появилась отдельная комната. А в те дни, если вы алкоголик без денег, то вам очень проблематично было позволить себе отдельную комнату. Единственным вариантом было, если вы умерли, и вы в помещении морга! ☺

И вот просыпается Билл Дотсон – он в приватной комнате, и два парня с ним разговаривают. Думаю, у него в голове пролетела мыслишка: «Ну все! На этот раз доигрался!» В таком положении он стал очень внимательным к тому, что говорили ему эти два парня.

Билл и доктор Боб начали рассказывать свои истории, и он смог идентифицировать себя с ними. Они рассказали о себе и о программе выздоровления и сказали ему подумать обо всем услышанном. Это был их первый визит.

Чуть позже Билла Дотсона навестила его жена. Билл с порога начал ей рассказывать: «Дорогая, любимая! Здесь были два парня! И они понимают! Они действительно меня понимают!» «Отлично!» – подумала его жена. Она подумала, что у него белая горячка, и что он снова видит цветных слоников. Но Билл и Боб пришли на следующий день, и Билл Дотсон начал восклицать жене, которая была в комнате: «Дорогая! Вот те парни, которые меня понимают!»

Билл и доктор Боб подобрали к нему ключик, как говорит Крис: «Поймали его на крючок!» Билл Дотсон смог себя идентифицировать с ними.

Вопрос: Марк, что ты делаешь для того, чтобы у тебя появилась готовность бросить курить? Ведь ты знаешь, что это идет вразрез с волей Бога по поводу тебя.

(Смех.)

Марк Х.: Как вы знаете, что это идет вразрез с Божьей волей по поводу меня? Откуда вы вообще можете знать Божью волю по поводу меня? Когда это вы начали играть роль Бога в моей жизни? ☺

(Смех, аплодисменты.)

Дэйв Ф.: Мы можем поиграть с этим высказыванием Марка и спросить: «Какой образ Марка сказал это?» ☺

Крис Р.: О, как я понимаю, что чувствует сейчас Марк. Много раз после моего выступления ко мне подходили люди и говорили: «Крис, ты так грубо и нетактично общаешься! Ты используешь такие словечки! Тебе стоит прекратить это делать!» О боже! Из всего того, что я сказал во время выступления, они услышали только несколько плохих словечек. Вы знаете, у нас есть известные спикеры, которые выражаются в четыре раза хуже, чем я! Но всегда найдется человек, который подойдет ко мне после выступления и скажет: «Крис, если ты действительно веришь в Бога – не употребляй такие слова!»

(Женский голос из зала: «А ты возьми и не употребляй их!» Смех.)

Дэйв Ф.: Знаете, я сам был курильщиком. Было время, когда я обламывал фильтры в сигаретах и курил по две пачки «Мальборо». Наконец-то я пришел к точке, когда начал чувствовать себя достаточно плохо. Я использовал наши 12 Шагов, и с того дня я больше не курил. Прошло уже много времени. Единственный, кто знает волю Бога для Марка, – это Бог, и это Марк.

Мы можем поиграть с этим. Если это не проблема для него, то это не проблема для него! Вы сделали выводы на основе своих предположений, вы решили, что Марк зависим от сигарет. Мы можем использовать определение из Большой книги, и Марк может быть тяжелым курильщиком. Глава «Выход есть», стр. 20, § 1: «У таких людей привычка курить может оказаться настолько сильной, что она постепенно приводит их к физической и умственной деградации. Это, в свою очередь, может привести к преждевременной смерти. Но! Если появятся по-настоящему серьезные причины, такой человек может перестать курить или начать курить умеренно». Я не знаю, зависимый ли Марк от сигарет, или он тяжелый курильщик, все зависит от того, может ли он управлять этим процессом или нет.

Вопрос: Марк, какую молитву или духовный инструмент нужно использовать, если в середине написания третьей колонки желание выбросить тетрадь в окно больше, чем желание писать инвентаризацию? У меня 16 лет трезвости…

Марк Х.: Я сажусь и обычно медитирую 7 – 10 минут перед тем, как начинать писать. Затем я читаю от стр. 58, А), Б), В) до молитвы 3 Шага. К моменту, когда я дочитываю молитву 3 Шага, у меня уже появляется все, что мне нужно для написания инвентаризации. Если же вы просто садитесь, берете ручку и начинаете писать, то получите тот опыт, который вы только что описали.

Марк Х.: Я хочу обратиться к тому, кто написал вопрос об изнасиловании ребенка.

Что у нас здесь есть – это resentment против парня, который изнасиловал моего ребенка.

Первое, я хотел бы поговорить с человеком, который задал вопрос. Не сегодня вечером – лучше завтра утром.

Второе, если это написала женщина, то найдите женщину с подобным опытом или попросите нас, мы поможем вам найти такую женщину, и напишите вместе с ней инвентаризацию по resentment. Если это написал мужчина, то найдите мужчину с подобным опытом или попросите нас, мы поможем вам найти такого мужчину, и напишите вместе с ним инвентаризацию по resentment.

Третье, есть книга «Мир в каждом шаге: Путь к спокойствию в каждодневной жизни», Тик Нэт Хана, и вся последняя часть этой книги посвящена примерно такой же ситуации.

Вот три вещи, которые я хотел сказать по этому поводу.

Дэйв Ф.: Ситуация, в которую вовлечен ребенок, – это драма.

Когда в ситуацию вовлечен ребенок – чистое маленькое создание, то мой эгоизм готов оправдать любую мою злобу, ненависть и нежелание что-то делать с этой ситуацией. Ситуация, которую мы разбираем, не о ребенке, она о сексуальном насилии.

И эмоциональный банкир не готов отпустить эту ситуацию.

Я знаю одного парня, дочь которого изнасиловали. Этот парень сделал все, что в его силах, чтобы превратить жизнь того человека, который это сделал, в сущий ад. Он нанимал людей, чтобы они избивали его, он навел полицию на него, он заплатил, чтобы этому человеку не было жизни в тюрьме. Он сделал все возможное, чтобы отомстить этому человеку. Образ Наемного убийцы в нем работал на полную катушку. Сейчас этот парень один из самых трусливых и наполненных страхов людей, которых я знаю. Потому что ему нужно сделать 9 Шаг человеку, который изнасиловал его дочь, за то, что он сделал ему. Этот страх просто убивает моего знакомого.

Чтобы жить счастливой жизнью, ему нужно посмотреть своему страху в лицо и пройти через него. Дверь №1, Дверь №2 – нет двери №3. Либо жить духовной жизнью, либо умереть алкогольной смертью!

Вы знаете, что мы делаем? Мы воры и грабители! Мы украли у вас благодать Божью, а Божья благодать остается с вами только до тех пор, пока вы находитесь в незнании. После этой конференции у вас уже не получится сидеть на группе и говорить о радостном и наболевшем! Вы либо начнете жить духовной жизнью, либо умрете алкогольной смертью. Если вы не начнете разбираться с теми коробочками, которые мы открыли на этих выходных, то вы станете духовно более больны, чем до начала этой конференции!

Мяч на вашей стороне поля. Мы положили у ваших ног огромное количество духовных инструментов. Все зависит от вас, насколько вы хотите получить то, что мы имеем. Эта Программа не для тех, кому нужно, а для тех, кто хочет!

Крис Р.: Я хотел бы сказать по поводу вопроса о ребенке.

В Анонимных Алкоголиках не говорят о правоте и неправоте, в АА говорят о милосердии.

Я хочу рассказать вам одну историю. В Техасе несколько лет назад было совершено страшное, страшное преступление – с особой жестокостью был убит один мужчина, мистер Берд. Его убили два чернокожих парня, которые были нашпигованы наркотиками под завязку. Судебный

процесс над этими парнями широко освещался в прессе, и, возможно, вы видели фото с этого процесса или видеорепортажи. Картинка, которая застыла в моей памяти, не вид кричащей толпы, которая требовала справедливости и правосудия. Картинка, которая застыла в моей памяти, – это картина первых нескольких минут после объявления приговора. Этим парням вынесли смертельный приговор. После объявления приговора миссис Берд, мама убитого мужчины, большая полная женщина, встала со своего стула и направилась к местам, где сидели родители приговоренных парней. Она подошла к ним и со слезами на глазах начала обнимать их, показывая свою доброту, любовь, сострадание и милосердие.

Я не могу до конца осознать эту ситуацию, я хочу, но пока не могу осознать силу любви, которая была у этой женщины – я не настолько духовный. Но наша Программа именно об этом! Наша Программа о любви, сострадании и милосердии! Это понимание того, что никто из присутствующих в этой комнате не может встать и начать показывать пальцем на других и говорить: «Ты сделал неправильно! Ты сделал неправильно!» Одна из свобод, которые я получил благодаря этой программе, – это то, что я пришел к такому моменту, когда я перестал осуждать этот мир.

Бог мой судья! Если бы эта программа была о справедливости, то я должен был бы быть мертвым долгое время за все те ужасные вещи, которые я сделал другим людям! Ущерб, который невозможно загладить, просто попросив извинения. И мне, после всего того что я сделал, заявлять о справедливости? Единственное, что я могу делать, – это просить о милосердии! Мне не нужна справедливость – мне нужно милосердие! В этом свобода! Именно поэтому я и остаюсь здесь.

Дэйв Ф.: Когда алкоголь попадает в наш организм, он особым образом влияет на нашу нервную систему. Мы, как личность, засыпаем, мы находимся во сне. В таком состоянии мы живем во время нашей алкогольной карьеры. Примерно 80% всех людей, которые попали в тюрьму, независимо от статьи попали туда из-за преступлений, совершенных в состоянии опьянения, алкогольного или наркотического. Четверть из этих людей даже не помнили тех преступлений, которые совершили. Они спали в это время.

Я сижу перед вами, и я мог совершить изнасилование. Изнасилование – это акт насилия, а не сексуального влечения. Это только благодать Божья, что я не изнасиловал женщину. Насилие – это большой кусок моего прошлого. Я мог запросто ударить ребенка. Когда я пил, моя нервная система вырубалась. Я был в состоянии сна – я запросто мог бы убить человека в таком состоянии. Я думаю, я был бы отличным наемным убийцей, потому что у меня не было эмоций, когда я пил.

Кто я такой, чтобы судить других людей? Мне нужно милосердие.

Я до сих пор, даже будучи в АА, задеваю других людей. Но теперь у меня есть программа 12 Шагов, и когда я задеваю других людей, я сразу же делаю действия в обратном направлении.

Марк Х.: Народ, на сегодня это все! Всем спокойной ночи! И если вы курите – пойдем, покурим! *(Смех.)*

12 Традиций и 12 Концепций служения в семье

(Говорит Марк Х.)

Привет всем, меня зовут Марк, и я – алкоголик!

Мне очень приятно быть со всеми вами в это воскресенье.

Воскресное утро на подобных рабочих семинарах похоже на работу с людьми по Шагам – много народу разбегается! ☺

Если бы духовная жизнь была проста – мы бы собирали стадионы! Каждый из нас ответственный за свою жизнь и за то, чтобы решать, сколько из того, о чем мы говорим, взять в свою жизнь.

Я хотел бы поделиться несколькими вещами по поводу вчерашнего и позавчерашнего дня.

В компании «Найк» есть слоган, который очень подходит АА, – «Просто делай это!»

Никогда не позволяйте другим людям читать Большую книгу за вас.

Следуйте инструкциям в Большой книге и получите свой личный опыт. Мне понадобилось много времени, чтобы понять, что самому пережить духовный опыт более важно, чем объяснение полученного опыта! Поэтому я повторяю вам: «Просто делайте это!» Сделайте Программу 12 Шагов, как она изложена в Большой книге, и получите свой личный духовный опыт.

Сегодня мы будем много говорить о том, где же взять Силу, чтобы делать все это. Мы будем много говорить о дисциплине: «Дисциплина – это конь, на котором я еду!»

Я несколько раз ездил в разные монастыри, чтобы поучиться там различным духовным практикам. Как много из вас посещало когда-нибудь монастыри? Отлично, большинство из вас были в монастырях.

Вы заметили, что они делают все в одно и то же время? День за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом. Они встают в одно и то же время, они молятся в одно и то же время, они кушают в одно и то же время.

Это может вызвать у вас вопрос: «Зачем они это делают?» Ответом является то, что люди, которые стояли у истоков организации монастырей, были духовно пробуждены и видели слабость человеческой натуры. Например, лень, нежелание и недостаток дисциплины и т.д. Поэтому в монастырях все делают в одно и то же время. Если вы делаете это день за днем, то у вас появляется привычка, которая перерастает в часть вашей натуры. В день, когда у вас появится лень и недостаток дисциплины, вы будете делать нужные вещи, даже если у вас не будет никакого желания этого делать. Это станет частью вашей натуры, и вы просто будете их делать, переступая через самих себя. Это в точности повторяет и подтверждает мой опыт, связанный с работой по Программе и в особенности с дисциплиной выполнения Шагов 10 и 11.

Когда я взял сам перед собой обязательство следовать этим путем жизни, я знал, что если я буду делать это два раза в неделю, то рано или поздно я совершенно точно брошу это делать, точно так же, как бросал все свои предыдущие жизненные начинания. Поэтому я начал просыпаться раньше, чем я просыпался до этого: с понедельника по пятницу – в 05.00, в субботу и воскресенье – самое позднее, в 06.00. Чего бы это мне ни стоило, я начал делать это. Я взял на себя это обязательство, что буду делать это каждый день.

Затем я начал работать с медитацией и стал использовать таймер. Многие спрашивают: «Зачем ты используешь таймер?» Потому что это инструмент, который позволяет мне быть дисциплинированным! Когда я начал делать медитацию – а это было очень сложно для меня, то мое обязательство перед самим собой было: «Я буду сидеть и медитировать 10 минут! Я не встану раньше этого срока!» И я не вставал тогда и не встаю сейчас до тех пор, пока таймер не отсчитает время, которое я установил на нем.

Когда я начал делать эти вещи каждый день, то очень скоро это стало моей привычкой, очень скоро это стало моей натурой и это стало происходить автоматически. Очень скоро я начал просыпаться за несколько минут до 05.00 семь раз в неделю Я просыпаюсь и начинаю делать эти действия, эти ежедневные действия – это рутина. Это стало моим стилем жизни. Я делаю это точно так же, как они делают это в монастырях.

Поэтому я использую термин: «Дисциплина – это конь, на котором я еду!»

Дисциплина – это мощнейший инструмент, который нужно использовать, чтобы переступить через свое эго! Каждый из нас имеет лень, нежелание убирать после себя, нежелание застилать свою кровать – каждый из нас может продолжить этот список. Инструмент, который я использую, чтобы жить духовной жизнью во всех областях своей жизни, – это дисциплина!

Есть одна замечательная книга Стюарта Уайльда «Безграничные возможности моего Я: 33 Шага для улучшения своей жизни». По крайней мере половина этой книги посвящена дисциплине! Физической дисциплине, духовной дисциплине, эмоциональной дисциплине, умственной дисциплине, дисциплине того, что я ем. Мне нравится этот парень, это он сказал: «Если вы не можете объяснить свою духовность за 10 секунд, то попробуйте найти другую концепцию». В этой книге вы найдете много упражнений для выработки дисциплины.

Понимаете, эгоизм не любит изменений. Вот одно из упражнений, которые я даю спонсируемым, чтобы показать им это: «В течение следующей недели каждый раз, когда ты будешь ехать на работу, выбирай новую дорогу!» Через три дня они мне звонят, чуть ли не плача, и говорят, что не хотят делать это! Или другое: «Если вы чистите зубы правой рукой, то в течение недели начните чистить левой рукой!» Вы не поверите, что ваш разум будет вам говорить по поводу этого! Вы просто не поверите!

Я хочу показать, что мы духовно не пробуждены! Мы проживаем нашу жизнь во сне! Мы живем и все делаем на автомате. У нас огромное количество привычек, которые никак не помогают нам расти духовно!

Так что, если у вас будет возможность, прочитайте эту книгу. Для меня это очень актуально в свете того, что мы делаем в Шагах 10 и 11.

Повторю еще раз.

Первое, слоган «Найка» – «Просто делайте это!»

Второе, не позволяйте никому читать Большую книгу за вас! Всегда читайте сами! Ответы в Большой книге, они там.

Третье, как говорил Дэйв: «Никогда не смешивайте весть и человека, который говорит эту весть!» Никогда не делайте это!

Четвертое, вы ответственны за свою жизнь! Вы сами решаете, сколько хотите взять из того, что мы говорим. Если мы говорим, что-то, чего нет в тексте Большой книги, то удостоверьтесь для начала, что вы хорошо ориентируетесь в этой самой Большой книге, перед тем, как высказывать противление и несогласие.

Пятое, имейте открытый разум – Большая книга говорит: «Попытайтесь понять, в чем правы верующие люди!» В одной этой фразе заложена невероятная сила, мощь и мудрость! Анонимные Алкоголики – это духовный детский садик для отсталых в духовном плане детей. АА – это детский садик!

Если вы хотите узнать больше о медитации, пообщайтесь с человеком, который тридцать лет практикует медитацию! Таких сложно найти в АА, поэтому вы можете пойти и поговорить с духовно пробужденными людьми в различных церквях и духовных течениях. Задайте им вопрос, который написан в Большой книге: «Что мне нужно делать?» Они скажут вам, затем идите домой и начинайте делать! Но мы ведь алкоголики! Мы не хотим действий, мы хотим какого-то невероятно ответа, какой-то потрясающей фразы или мудрости, которая в один момент решит все наши вопросы! Но это так не работает!

Есть огромное количество практик и течений, которые могут поведать вам о разных аспектах той же медитации. Я знаю множество людей, которые практикуют духовность коренных индейцев США. Я сам два года занимался этим. Это невероятно! Вы можете попробовать наш опыт. Вы можете найти другие вещи, которые вы можете использовать вместе с программой АА. Не вместо программы, а наряду с ней.

Я познал Бога благодаря 12 Шагам Программы Анонимных Алкоголиков. Если вам не нравится слово Бог, вы можете использовать любое другое слово. Я познал Бога благодаря АА. Несколько лет назад я прочитал одну фразу, которая осталась у меня в памяти: «Если познали Бога с помощью какой-либо церкви, духовного течения или практики, то вам не нужно искать Бога в другом месте!» Мы будем говорить сегодня о 11 Шаге, и я расскажу вам о тех вещах, которые я делаю наряду с духовными инструментами, написанными в Большой книге. Я делаю их наряду, то есть вместе – а не вместо.

Я знаю огромное количество людей, которые, дойдя до 11 Шага, уходили в сторону от АА, пытаясь найти то, что у них уже есть. К сожалению, большинство из них сорвались. Я тоже уходил в сторону от АА, но, к счастью, я быстренько возвращался.

Мы должны быть осторожными с 11 Шагом, потому что в нем мы говорим о настоящей силе! *О настоящей Силе*! Я видел людей, которые попадали в духовную интоксикацию. Я видел людей, которые были трезвыми много лет, они сделали много работы по Шагам, но они ушли в сторону и делали примерно такие заявления: «Благодаря молитве и медитации моя ДНК изменилась, и у меня уже нет феномена тяги!» ☺

Да, мы смеемся сейчас над этим, но это случается, это реальность нашей болезни.

Поэтому я остаюсь в числе радикального числа членов АА, которые практикуют программу 12 Шагов, описанную в Большой книге. Я уже говорил вам, что иногда меня сносит, и я увлекаюсь разными духовными течениями, но неизменно возвращаюсь к 12 Шагам, к тому, что говорится в Книге. Помните, я говорил вам это вчера: «Не цепляйтесь за слова и термины, связанные с Богом и духовностью. Попытайтесь понять или спросите, что они означают для меня. Может быть, мы говорим об одних и тех же вещах, но разными словами. Я убежден, то, что от Бога, объединяет меня с другими людьми, то, что является порождением моего Эго, наоборот, разъединяет!»

Я даю своим спонсируемым множество разных духовных упражнений. Одно из них такое: я говорю спонсируемому, чтобы он нашел Бога в пачке цветных карандашей. Я прошу, чтобы в течение месяца он искал Бога в пачке цветных карандашей. В течение следующего месяца я не разговариваю на эту тему. Когда они приходят ко мне через месяц, то у них всегда точно такой же опыт, какой был у меня. Я не буду вам сейчас рассказывать, что это за опыт – предлагаю вам самим получить его! ☺

Мы должны находить Бога в нашей каждодневной, обычной, рутинной жизни. Я ложусь вечером спать, просыпаюсь утром, ем, сижу немножко за компьютером, еду на работу, работаю, затем работаю с этими сумасшедшими алкоголиками и наркоманами, потом еду на эти изрядно надоевшие собрания АА, потом я еду домой, смотрю телевизор и ложусь спать… Мне нужно найти Бога в пачке цветных карандашей… Я должен находить Бога во всей этой рутинной, однообразной, каждодневной жизни.

Однажды я сказал себе: «Марк, ты уже нашел Бога. Теперь тебе нужно просто поддерживать и развивать эти отношения. Тебе уже не нужно куда-то идти: ходить от церкви к церкви, от монастыря к монастырю. Ты познал Бога через программу Анонимных Алкоголиков. Будь с этим и развивай свой опыт…»

Я хотел бы сказать еще несколько вещей, перед тем как Дэйв возьмет слово.

Мы всегда бежим куда-то, что-то хотим, строим планы… Народ, сделайте глубокий вздох и расслабьтесь… выдох… глубокий вздох – выдох… Улыбнитесь друг другу – все уже хорошо, жизнь классная штука! Смотрите по сторонам и наслаждайтесь жизнью! Расслабьтесь.

Остановитесь на секунду. Согласно моим часам, сегодня 29 июля 2001 года, воскресенье, 9 часов 23 минуты, мы находимся в Нью-Йорке. Насладитесь этим моментом. Сейчас вы можете жить только здесь. Сейчас вам не нужно решать вопрос с работой. Сейчас вам не нужно думать, как отправить детей учиться… Насладитесь нашей компанией, насладитесь этим мгновением, расслабьтесь.

Вчера я говорил вам то, что очень помогает мне: «Если сегодня я сделал Программу, я выиграл, если нет – я проиграл!» Я держу это все на таком уровне. Если сегодня я сделал Программу, я выиграл, если нет – я проиграл! Возьмите ответственность за свою жизнь на себя. Только вы можете решить, сколько вы хотите взять из того, о чем мы здесь говорим!

Я надеюсь, что после этой конференции некоторые из вас уедут с немножко большей страстью к этой Программе и желанием познать ближе Бога. В конечном итоге, это и есть цель нашей встречи. Мы с Дэйвом делимся тем, как Бог проявляется в наших жизнях. У нас нет другого ответа, кроме как: «Найдите человека, который сделал эти Шаги и получил духовное пробуждение, делайте под его руководством эту простую Программу действий и получите свое духовное пробуждение и свой сознательный контакт с Богом!» Все сводится этому.

У каждого из нас были свои учителя в АА. Есть люди, которых мы считаем чуть ли не святыми, но я вам скажу вот что: «Сделайте с этими людьми 5 Шаг!» Любая иллюзия, что они светятся от духовности в темноте, быстренько развеется! ☺

Дэйв и я, мы просто два пьяницы, у которых есть немного страсти и любви в наших сердцах. Но если разобраться, то это даже не наша заслуга! Это не моя заслуга, что у меня в сердце есть эта невероятная Божья любовь! Это не моя заслуга, что во мне есть страсть к этой Программе! Это не моя заслуга, что в моем сердце есть жгучее желание поднять свой зад с дивана и пойти помогать другому страждущему алкоголику! Это все не моя заслуга! Это подарок мне от Бога!

То, кем я был – это беспробудный алкоголик и наркоман, который бурей проносился через жизни других людей, раня их и принося им боль. Я пришел в это сообщество на пороге смерти, и это было то, чего конкретно добился я сам!

Я жил в иллюзии, что я могу! Но правда оказалась в том, что моей дилеммой был недостаток Силы, и в том, что как раз сам я ничего не могу!

Не нужно усложнять ничего! Все уже есть! Иногда я хочу загонять себя самопознанием и чтением кучи духовной литературы до состояния, чтобы я начал светиться в темноте от духовности! ☺ Но потом я вспоминаю, что все уже есть! Я никогда нигде не встречал такого простого практического набора действий, направленных на обретение революционного и фундаментального духовного опыта, как это написано в Большой книге. А я прочитал очень много духовной литературы!

Это так просто! Сделать три умственных заключения в первых трех Шагах, затем три инвентаризации 4 Шага, сделали 5 Шаг, молитва 6 и 7 Шагов, расчистили наше прошлое в 8 и 9 Шагах, затем дисциплина в выполнении Шагов 10 и 11 и помощь другим – это настолько просто, что часто нужно повторить еще раз. Это так просто! Это проще, чем предложения большинства религий и духовных течений, это проще философских и моральных концепций.

Это так просто! Не нужно ничего усложнять!

Это все, что я хотел вам сказать на данный момент, спасибо! Передаю слово Дэйву.

(Говорит Дэйв Ф.)

Спасибо, Марк! Доброе утро! Меня зовут Дэйв, и я – алкоголик!

Когда я услышал эти слова впервые, то они были мне непонятны, но с течением времени мое отношение к ним изменилось.

Доктор Боб описал 12 Шагов в двух словах: «Любовь и Служение!»

Билл свел это к трем вещам: «Доверяйте Богу! Расчистите свой дом! Помогайте другим!»

Вот как все просто! Программа действительно настолько проста!

Вчера, когда я вернулся в свой номер, я был уставшим, но решил зайти на свою почту и посмотреть письма. Там было одно письмо от моей подруги, ее зовут Тодо. Она спросила меня: «Ну что? Как там ваша конференция?» Я отправил ей ответ: «Это просто неописуемо!»

Я не знаю, как у вас, народ, но я был на очень-очень многих конференциях и рабочих семинарах, и как спикер, и как слушатель. Это всегда по-разному, но я могу сказать одну вещь точно. Я никогда не чувствовал себя так, как я чувствую себя с вами в течение этих выходных! Мы все с вами составляем одно большое духовное тело. Я очень благодарен вам за этот дар: быть здесь с вами! Спасибо вам большое! Я практически слышал голос Марка в моей голове…

Если кто-то спросит вас: «Как семинар?» Ответь: «Это просто неописуемо!» Наслаждайтесь моментом! Получайте удовольствие! У вас есть возможность, которой нет у людей, слушающих запись этого семинара. Вы можете чувствовать прохладу кондиционера. Вы можете посмотреть по сторонам на людей, которые вокруг вас! Наслаждайтесь происходящим! Потому что единственный момент, когда вы можете быть соединены с Богом, – это здесь и сейчас!

Я хотел бы сделать несколько маленьких объявлений. Мы принесли распечатки упражнения «Сталь о Сталь», вы можете подойти и взять их на столе. Там же лежат 12 Традиций для взаимоотношений, 12 Концепций служения во взаимоотношениях. Мы постараемся все это зачитать, чтобы люди, которые будут слушать эту конференцию на записи, имели представление, о чем речь. Я знаю, что многие люди уже собираются уезжать, поэтому мы постараемся компактно уложиться и поговорить об остальных Шагах. Но так на самом деле работает Программа. Вам требуется некоторое время на 4 Шаг, затем 5 Шаг, затем 6 и 7 Шаги и сразу же 8 и 9 Шаги. На моем опыте, если вы на 7 Шаге больше чем полчаса, значит, что-то не так. Когда я спонсирую людей с большими сроками трезвости, мы останавливаемся на 7 Шаге полчаса и сразу же двигаемся дальше по Программе, делаем список 8 Шага, делаем первый 9 Шаг, и затем, когда времени становится больше, мы возвращаемся к 7 Шагу. Я использую несколько духовных техник, которых нет в Большой книге, я взял их из литературы Ал-Анона. Я добавляю эти техники к своей утренней медитации, это занимает у меня несколько дней. Но сам 7 Шаг я делаю очень быстро, нам нельзя останавливаться и стоять на месте, нам нужно двигаться дальше. В конечном итоге мы приходим к Шагам 10 и 11. В этом месте мы немного притормаживаем наш темп и разбираем их более серьезно, потому что для меня эти Шаги – апогей всего того, что мы делали в первых девяти Шагах.

Я хотел бы поговорить сегодня еще об одной вещи. Обычно все рабочие семинары подходят к 12 Шагу в самом конце, когда уже нет ни сил, ни времени. В конце концов, все сводится к фразе: «Так, ну, с 12 Шагом все понятно! Читайте главу "Работая с другими", там все написано!» Поэтому в руководстве к семинару, которое есть у вас, я поместил план работы с новичком, основанный на том, что написано в Большой книге и на моем личном опыте. Я не знаю, что происходит в Техасе, но в Нью-Джерси страховые компании перестали платить за реабилитационные центры и детоксы. Из-за этого большая часть детоксов закрылась по причине нерентабельности, и у нас на весь Нью-Джерси осталось два детокса. Поэтому мы фактически вернулись к ситуации, которая была в самом начале АА в 30-х годах. И мы возвращаемся к базовому 12 Шагу, но никто не учит людей, как делать этот 12 Шаг со свежими алкашами без того, чтобы убить их! Потому что алкоголизм – это смертельное заболевание. Очень высокий процент смертности при алкоголизме как раз во время выхода из запоя. Если вы не знаете, как выводить человека из запоя, то вы можете убить его своей помощью! Мы обязательно поговорим сегодня об этом.

Давайте вернемся к вопросу, который кто-то задал вчера: о 12 Традициях и 12 Концепциях служения в отношениях.

12 Традиций АА

Те, кто вступил в Сообщество Анонимных Алкоголиков, ощутили, что значит сделать выбор между постоянной мукой и трезвостью, а нередко — между жизнью и смертью. Точно таким же

образом Содружество АА может принести пользу огромному количеству алкоголиков, еще не знающих о его существовании.

Поэтому ни одно другое сообщество мужчин и женщин не испытывало столь острой потребности в постоянном единстве и стремлении к действенности своих усилий. Мы, алкоголики, видим, что должны работать совместно и держаться друг друга, иначе большинство из нас в конце концов погибнет в одиночку.

Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков представляют собой, по мнению членов АА, наилучшие, основанные на практическом опыте ответы на такие жгучие вопросы: как АА может лучше всего работать, каков наилучший способ сохранения единства АА и его выживания?

Если Традиции могут сохранить вместе группу ненормальных людей, которые раньше не могли бы долго жить вместе без того, чтобы поубивать друг друга, то…

Почему бы нам не попытаться объединить нашу пару или нашу семью в группу и не попробовать ответить на вопрос: как нам, как семье, лучше всего работать? Применение Традиций в семье может позволить ответить на вопрос: каков наилучший способ сохранения единства семьи и ее выживания?

Впервые я услышал о традициях во взаимоотношениях 7-8 июля 1996 года от Мэри Перл Томпсон, по прозвищу «Мерп», во время конференции в г.Норт-Литл-Рок. Эти Традиции являются собранием идеалов и опыта группы АА для семейных § Их опыт я дополнил своим, и вот что из этого получилось.

1. *Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, здоровые взаимоотношения зависят от единства.*

2. *В делах нашей семьи или наших взаимоотношений есть только один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом семейном сознании. Каждый член нашей семьи всего лишь облеченный Богом служитель, и никто никому не приказывает.*

3. *Два или больше человека, которые собираются для общего благополучия, могут называть себя семьей. Основными требованиями для того чтобы иметь хорошую семью или отношения, являются: взаимное желание быть во взаимоотношениях, готовность работать для хороших взаимоотношений и честное желание жить согласно Божьей воле.*

4. *Каждый партнер должен быть самостоятельным, за исключением дел, которые затрагивают других партнеров, семью или общество в целом.*

5. *У каждой семьи или взаимоотношений должна быть лишь одна единственная цель – служить выражением Божьей Любви.*

Как это круто, не так ли? Единственная цель моей семьи – это служить выражением Божьей любви!

6. *Партнер не должен излишне духовно, эмоционально или физически поддерживать брак или отношения, чтобы проблемы эгоизма или получения удовлетворения не отвлекали нас от нашей главной цели.*

7. *Каждый партнер должен стремиться к полному самообеспечению на физическом, эмоциональном и духовном уровне.*

8. *Наш брак или отношения должны всегда оставаться добровольными отношениями, в которых каждый партнер принимает свободное решение оставаться в них. В здоровых отношениях мы не ведем счет нашим вкладам или добрым делам.*

Я хотел бы остановиться на этом пункте. Мужчины, наша система подсчета отличается от женской! Если я принес своей жене шоколадку, то в моем уме это 1 балл. Если я принес жене кольцо с бриллиантом, то это 10 000 баллов! ☺ Позвольте мне спасти вас от многих трудностей и проблем во взаимоотношениях. Вот женская система подсчета: вы принесли домой шоколадку – 1 балл, вы принесли домой кольцо с бриллиантом – 1 балл, вы принесли охапку роз – 1 балл, вы написали жене любовную записку – 1 балл! В женской системе подсчета ключевым является не цена подарка, а проявление любви!

Вот что я делаю во взаимоотношениях со своей женой: я пишу любовные записки. Перед тем как ехать сюда, я написал маленькое любовное послание и положил его под одеяло, так что, когда моя жена пошла спать в тот день, она обнаружила это послание. Другую записочку я положил в ее нижнее белье, так что на следующий день, когда она проснулась и пошла в душ, она нашла другую мою любовную записку! То же самое я сделал для моих детей. Каждый из них обнаружил записку у себя под одеялом в тот вечер. *(Дэйв плачет.)*

Вот что значит применение этих принципов во всех наших делах – перестаньте думать о себе! Начните проявлять любовь к другим людям! Если вы не можете сделать это для своей семьи, то с кем тогда сможете? Такие простые, маленькие проявления любви! Позвоните и скажите им: «Я люблю тебя!» Подойдите среди дня и обнимите их! Моя жена может идти по дому, я становлюсь прямо у нее на пути и обнимаю ее. Она уже привыкла и не говорит, как раньше: «Что ты делаешь? Ты что, опять что-то натворил?» Теперь она просто принимает эти объятия и затем идет дальше по своим делам.

Я протрезвел, когда в обиходе были карточки «Только сегодня». Сейчас их трудно встретить где-то, их уже практически не печатают в группах Анонимных Алкоголиков. Знаете, кто их сейчас печатает? Ал-Анон! В карточках «Только сегодня» давался набор серьезных духовных вещей, которые нужно практиковать только сегодня.

Еще раз, в здоровых отношениях мы не ведем счет нашим вкладам или добрым делам.

9. *Семья или отношения должны быть гибкими в своей организации, но наше групповое сознание может выбирать наделенных доверием исполнителей, которые будут выполнять определенные служения и быть непосредственно подчиненными тем, кому они служат.*

То, что я отец, в нашей семье еще не означает, что я босс. Это избирательная позиция, они могут проголосовать и лишить меня моей должности, если захотят! ☺

10. *Члены семьи или отношений должны избегать гневных и жарких споров, конфликтов и противостояния.*

В Большой книге написано, что если в семье назревает конфликт, то кто-то из партнеров должен сказать: «Дорогая, это начинает перерастать в спор, давай отложим этот разговор на время!» Как много из присутствующих в этой комнате когда-либо делали так? Каждая рука должна быть поднята! Вместо того чтобы брызгать слюной в порыве гнева, мы останавливаемся и говорим: «Дорогая, я тебя люблю! Поговорим позже на эту тему!» И – фьють из комнаты, распишите инвентаризацию, помолитесь, поговорите со своим спонсором и только тогда возвращайтесь к диалогу.

11. *Наша вера в Бога, философские и моральные концепции не должны навязываться другим членам семьи. Наше желание поделиться с другими своими взглядами должно быть основано на привлекательности, а не на пропаганде. Анонимность – это важная ценность для семьи или отношений.*

Очень важная вещь! Только то, что вы алкоголик, и вам нужно делать 12 Шаг, не означает, что вы должны бегать с плакатом, что вы – алкоголик. Я живу по соседству с церковью. Каждый раз, когда они меняют священника, я иду к своей жене и говорю: «Дорогая, они поменяли священника, и это может быть потенциальный 12 Шаг. Ты не против, если я нарушу свою анонимность и скажу ему, что я алкоголик?» Если она говорит – нет, я не делаю этого. Если она говорит – да, то я иду к священнику и говорю: «Здравствуйте, меня зовут Дэйв, я алкоголик, трезвый столько и столько, если к вам будут приходить люди, у которых проблемы с алкоголем, вы можете связаться со мной по этому номеру или дать его тому человеку».

Как по-другому сделать 12 Шаг? Я знаю людей, у которых 30 лет трезвости, и они не могут никого найти, чтобы сделать звонок 12 Шага, потому что они настолько анонимны, что другие алкоголики просто не знают о них!

Как много людей в этой комнате зарегистрированы в Интергруппе, в списке людей, которые готовы сделать 12 Шаг? Все руки должны быть подняты! Если вы впереди хотя бы на одну страничку в Большой книге, чем новичок, то вы можете уже ему помочь! Но для начала вам нужно получить свой собственный опыт. После этого семинара у вас уже имеется много того, чем вы можете поделиться с новичком! Крис принес нам фантастически заряженную весть о выздоровлении вчера: «Я не могу делать это сам! Вы нужны мне на передовой линии фронта!»

12. *Анонимность, которая проявляется через полную Бескорыстность (Неэгоистичность), то есть отказ от удовлетворения только своих желаний, является духовным фундаментом нашего стиля жизни, как семьи или пары; Бескорыстность постоянно напоминает нам, что принципы важнее личностей, и главным принципом здоровых отношений, наполненных Божьей любовью, является отказ от своего эгоизма. Нашим величайшим проявлением Любви является наше стремление быть полезными друг другу, и мы не можем это делать, если мы наполнены эгоизмом.*

Вот как можно применять 12 Традиций в собственном доме.

Пока у нас осталось время, я быстро пройдусь по 12 Концепциям служения в семье. Помните, что многие люди никогда вообще не слышали о существовании 12 Концепций служения.

12 Концепций служения и Гарантии всемирного служения

12 Концепций всемирного служения – это описание главных принципов для существования всемирной обслуживающей структуры АА. Они являются результатом эволюции, которое пережило наше сообщество от своего начала, когда нас было несколько человек, до сегодняшнего дня, когда нас несколько миллионов человек по всему миру. 12 Концепций – это результат нашего группового опыта за многие годы развития АА. Они направлены на достижение максимального эффекта при сотрудничестве и минимального количества возможных противоречий. Эти Концепции служения позволяют нашим служителям делать свою работу, сотрудничать друг с другом и минимизируют возможные личные конфликты. Мы знаем, что мы, как алкоголики, склонны к стремлению к власти, поэтому мы сами себя ограничиваем и основываем наши Концепции служения на принципах «проверки» и «равновесия». Например, «Право на решение» дает нашим наделенным доверием служителям принимать решения в отведенных им областях служения. «Право на

участие» дает каждой категории или группе наших служащих право голосовать в разумном соответствии с теми обязанностями, которые они исполняют. «Право на обжалование» дает нам уверенность, что всегда будет услышано наше авторитетное меньшинство, и что ходатайства о возмещении личных обид будут внимательно рассмотрены.

Если Концепции могут сохранить вместе группу ненормальных людей, которые раньше не могли бы долго жить вместе без того, чтобы поубивать друг друга, то…

Почему бы нам не попытаться объединить нашу пару или нашу семью в группу и не попробовать ответить на вопрос: как нам, как семье, лучше всего работать? Применение Концепций в семье может позволить ответить на вопрос: каков наилучший способ сохранения единства семьи и ее выживания?

Моя семья была сформирована в 1988 году, поэтому там и значится этот год. Поставьте в это место дату образования вашей семьи.

1. *Конечная ответственность и наивысшие полномочия в нашей семье должны всегда принадлежать коллективному сознанию всей нашей семьи.*

Это означает, что даже трехлетний ребенок имеет право голоса.

2. *Когда в 1988 году появилась наша семья, мы утвердили состав нашей семьи, и мы наделили наших доверенных служителей всей полнотой власти для сохранности наших отношений. Члены нашей семьи наделены правом голоса, и наша семья является выразителем и исполнителем нашей групповой воли.*

3. *Для традиционного способа организации и поддержания четко определенных рабочих отношений между членами семьи и «Наделенными доверием служителями» и обеспечения таким образом их эффективного лидерства настоящим предлагается, чтобы каждый из составных элементов семьи был наделен традиционным «Правом на решение».*

Помните, я говорил вчера, что сейчас моя жена принимает решения в отношении финансов? В нашей семье действует принцип ротации: когда мы только поженились, я руководил нашими финансами. Наши финансы – это открытая книга. Все наши траты мы заносим в финансовую книгу, которая лежит у нас на полке. Мой эгоизм хочет прятать деньги и делать заначки. Я не избавлен от этого, я всего лишь трезвый алкоголик. Когда я не нахожусь в хорошей духовной форме, то возвращаюсь к своим старым привычкам. Если я завтра попаду в аварию и умру, что тогда? Я должен позаботиться, чтобы у меня была страховка. Я должен позаботиться, чтобы страховка была у моей жены. Что если мы вдвоем попадем в аварию? Кто позаботится о наших детях? Наши страховки также находятся в нашей финансовой книге, и если мы умрем, то любой, кто откроет нашу финансовую книгу, увидит их, а также наше финансовое положение. Я хочу, чтобы о моих детях позаботились, если меня неожиданно не станет!

Мы говорили вчера в машине с Марком и Крисом об этом. Позаботьтесь о своем здоровье; позаботьтесь о своей страховке; позаботьтесь, чтобы у вас было завещание, на случай внезапной смерти; позаботьтесь, чтобы у вас был человек или люди, которые возьмут опеку над вашими детьми. Это все фундаментальные вещи взрослой жизни! Мы должны начать взрослеть в АА. И некому научить нас в АА, как строить хорошие отношения. Вам могут рассказать, как не стоит этого делать, но очень тяжело найти тех, кто действительно имеет опыт здоровых отношений.

Помните, мы говорили, что АА – это духовный детский садик? Так вот, отношения – это уже знания старших классов. Как любить другого человека? Что значит: быть взрослым? Что значит: нести ответственность за других людей? Если вы видите классные здоровые отношения, смирите

себя, подойдите к этому человеку и скажите: «Слушай, я заметил, у вас классные отношения! Как это у вас получается? Что вы делаете?»

Я приведу вам пример про моего друга, которого я спонсировал. Три года назад я посадил его перед собой на своей кухне и сказал: «Слушай, я сейчас говорю тебе не как спонсор, я говорю сейчас как твой друг. Ты только что женился, поэтому тебе нужно сделать страховку для своей жены, страховку для себя, и ты должен составить завещание! Твоя жена уже беременна, поэтому тебе нужно побеспокоиться на случай, если ты внезапно умрешь, чтобы кто-то позаботился о твоих детях!» Через какое-то время он ушел из АА, потому что у него появилась новая Высшая Сила – деньги! Он сделал 12 Шагов, получил духовное пробуждение, вошел в мир Духа, как результат получил фантастическую работу и заработал кучу денег. После этого мы больше не видели его на группах. На прошлой неделе он мне позвонил. Он был пьян и плакал в трубку. Деньги не сработали для него! Он сказал: «Дэйв, пожалуйста, мне нужна твоя помощь!» Я приехал, мы начали разговаривать, и он сказал: «Кроме того, что произошло со мной, мы недавно узнали, что у моей жены рак!» – «Слава богу, что у вас есть страховка!» – «Нет, у нас нет страховки! Я так никогда ее и не сделал». Как теперь его жена может получить страховку, если она в предсмертном состоянии?! Потом он добавил: «Компания, в которой я работаю, разорилась, и в пятницу был мой последний рабочий день». Теперь у него нет ни страховки, ни работы, ни денег.

Будьте внимательны, жизнь сложная штука. Мы должны позаботиться о фундаментальных вещах взрослой жизни!

4. *Через всю структуру семьи мы должны обеспечивать традиционное «Право на участие» и заботиться о том, чтобы каждой категории или группе наших «Наделенных доверием служителей» было предоставлено право голосовать в разумном соответствии с теми обязанностями, которые должны исполнять каждая из них.*

Что это означает? Это означает, что если моя жена делала покупки в одном магазине, а хочет начать делать покупки в другом, то она не должна выносить это на групповое обсуждение – это действие входит в рамки ее ответственности. Но если она начнет транжирить семейные деньги – у нас будет разговор!

5. *Необходимо, чтобы во всей нашей семейной структуре торжествовало «Право на обжалование», таким образом, у нас будет уверенность в том, что мнение меньшинства будет услышано, и что ходатайства о возмещении личных обид будут внимательно рассмотрены.*

6. *От имени нашей семьи наши «Наделенные доверием служители» несут принципиальную ответственность за обеспечение деятельности семьи. Конечное решение по вопросам общей политики и финансов нашей семьи принимаются коллективным голосованием всех членов семьи. Однако семья также признает, что в большинстве этих дел главная инициатива и выполнение обязанностей преимущественно должны осуществляться участвующими в семье «Родителями», когда они взаимодействуют друг с другом в качестве «Родительского совета обслуживания семьи».*

Моя жена и я входим в состав «Родительского совета обслуживания семьи». Это означает, что мы несем ответственность за жизнь нашей семьи. Мы не перекладываем ее на детей. Я не иду к своему трехлетнему сыну и не спрашиваю его: «Куда мне нужно вложить наши деньги?» Главная инициатива и выполнение этих обязанностей лежат на мне, как на Родителе.

7. *Семья признает, что обет заботиться о семье, данный «Родителями», является правовым инструментом, на его основе «Родители» уполномочены контролировать и вести все дела по «Родительскому совету обслуживания семьи». Далее полагается, что Концепции служения – это духовные принципы, которые не являются документом, имеющим юридическую силу. Семья сама по себе является духовным телом (объединением). Наша семья опирается на Бога, как Он может проявиться в нашем групповом сознании, на обет Любви, Честности и Заботы друг к другу; также наша семья опирается на Традиции, самопожертвование, бескорыстие, сотрудничество и силу нашей главной цели: служить выражением Божьей Любви.*

Все из вас понимают термин «духовное тело», или «духовное объединение»?

Духовное тело, или духовное объединение, – это какая-то группа людей. Когда вы собираете в группу несколько человек, то они связываются определенными духовными связями и из отдельных людей превращаются в группу. Среди этих людей начинает возникать определенная «энергия», или «дух», которая присуща только этой группе людей. Это проявление Божьего присутствия среди нас. Мы, как люди, являемся каналами Его Любви. Духовное тело – это уникальный духовный опыт познания Бога вместе с другими людьми, и этот опыт неповторим, его невозможно воспроизвести с другими людьми. Вы можете получить очень похожий опыт, но никогда одинаковый.

8. *«Родители» как основа «Родительского совета обслуживания семьи» выступают в двух основных качествах. В отношении крупных вопросов по общей политике и финансам они являются главными разработчиками планов и администраторами. Вместе со своими основными комитетами они непосредственно распоряжаются этими делами. Однако в отношении наших постоянно действующих комитетов «Родительского совета обслуживания семьи», «Родители» выступают в роли «Родительского надзора», которую они осуществляют через свое право выбирать директоров семейных комитетов по служению.*

Вот вам пример, я сейчас стою во главе Комитета по выносу мусора! Моя жена руководит Комитетом по стирке. Это может звучать смешно, но если у вас есть проблемы в том, кто что будет делать – просто создайте комитеты, и этот вопрос будет решен!

Если моя жена устанет руководить Комитетом по стирке, мы можем провести ротацию в комитетах.

По мере подрастания наших детей, мы также привлекаем их к служению и ответственности. Но это не происходит в виде: «Бери этот мусорный пакет и иди, выбрось его! Потому что я твой отец, и я так сказал!» Я так не говорю, я спрашиваю: «Сынок, как ты можешь быть полезен для семьи? Как ты можешь помочь другим членам семьи?» Я стараюсь научить моих детей 12 Традициям и 12 Концепциям служения Анонимных Алкоголиков. Это и есть применение «этих принципов во всех наших делах».

9. *Хорошие лидеры служб в сочетании с разумными методами их выбора необходимы семье для ее будущего существования и безопасности. Роль основных семейных лидеров должны нести «Родители», которые организовывают «Родительский совет обслуживания семьи».*

Скажите, как люди приобретают служение на группе, только честно? Они пропускают рабочие собрания! ☺ Человек приходит на группу, а ему говорят: «Кстати, тебя выбрали в литературный комитет!» Или никто не хочет брать на себя служение, и новичок говорит: «Ну, мой

спонсор сказал мне, что я должен взять какое-то служение на группе!» Народ, люди, которые занимаются служением и занимают должности на группах, должны быть самыми опытными и иметь определенный духовный опыт! Что происходит сейчас в наших обслуживающих структурах на всех уровнях – они заполнены эгоистичными маньяками, которые хотят титулы и должности! Поэтому на наших рабочих собраниях стоит шум, крик, ссоры, стулья летают… Спрашивается, какой результат этого рабочего собрания, кроме того, что все перессорились? Наш символ – «Круг и треугольник» – убрали с нашей литературы! Мы забыли, что они означают! Если мы не следим, что происходит у нас в обслуживающих структурах, мы в большой-большой беде. Как результат, мы имеем то, о чем вчера говорил Крис.

10. *Необходимо, чтобы всякое взятое служение подкреплялось равными этому служению полномочиями; пределы таких полномочий должны быть всегда четко определены, либо традицией, либо резолюцией, либо специальным описанием этой работы.*

Моя жена руководит финансовым комитетом, но это не значит, что она царь и Бог в отношении наших денег. Ее должность ограничена нашей договоренностью. Деньги, которые поступают в распоряжение ее комитета, разделяются на несколько заранее обговоренных со мной частей: часть денег идет на ежедневные расходы, и это строго оговоренный процент всех денег, часть денег идет на наши личные сбережения, часть денег идет в наш неприкасаемый резерв. Я доверяю моей жене, но время от времени заглядываю в наши финансы, и она проводит доклад о деятельности ее комитета. И это нормально!

11. *Хотя «Родители» и несут полную ответственность за организацию жизни семьи, они всегда должны иметь по возможности наилучших помощников в лице постоянных комитетов, сотрудников и консультантов. Поэтому составы этих комитетов, личная квалификация их членов, способы назначения на работу, ротация этих служителей, порядок их взаимодействия друг с другом, особые права и обязанности вкупе с верным обоснованием финансового вознаграждения этих специальных работников всегда будут являться предметом серьезной заботы и внимания.*

Я на работе. Моя жена дома с детьми. Я должен позаботиться о том, чтобы моя жена имела деньги, чтобы пойти в магазин и сделать покупки. Она должна иметь возможность купить подарки детям на Рождество! Она не должна ждать меня, пока я приеду с работы, и, как нищая, просить у меня милостыню с протянутой рукой!

В нашей семье общие деньги! Мои деньги – это ее деньги, и наши деньги – это ее деньги! ☺ По мере духовного роста к нам приходит понимание, что вообще нет наших денег, есть только Божьи деньги. Мы, как исполнители Божьей воли на земле, должны стараться пользоваться Божьими деньгами для исполнения Его воли! Вы должны спрашивать себя, как вы исполняете роль канала Божьих денег в своей жизни?

Кто из вас жил в отеле в течение этих выходных? Кто из вас оставил деньги для людей, которые убирают ваш номер? – Ни одной руки. Какая самая неблагодарная в мире работа? – Убирать за номера в отеле! Эти люди убирают блевотину, вытирают обписянные полы возле унитаза, они убирают весь тот мусор, который люди оставляют после себя. Из тех людей, которые ночевали в отеле, кто из вас убрался в номере после ухода и оставил комнату в порядке? Чудесно! Я рад, что столько людей подняли свои руки! Мы живем духовной жизнью, мы применяем духовные принципы, и именно так мы должны поступать! Мы должны думать о других.

Перед выходом из своего номера сегодня утром, я написал маленькую записочку: «Спасибо за то, что вы убираете мой номер! Спасибо за ваше служение! Пусть вас благословит Бог! Возьмите, пожалуйста, эти деньги как знак моей признательности!» Я нарисовал маленького

человечка, который улыбается и машет рукой! ☺ Сколько времени это заняло у меня? 15 секунд! Я достал несколько долларов из кармана и положил на записочку.

Дальше, 6 Гарантий семьи. Помните, я говорил про Гарантии АА, если вы прочитаете их, то увидите, что они очень похожи.

12. *Генеральные Гарантии Семьи: во всей своей деятельности семья должна соблюдать дух традиций АА, проявляя при этом величайшую заботу, чтобы «Наделенные доверием служители» и комитеты никогда не превратились в место для опасного обогащения и власти; необходимые оперативные денежные фонды плюс достаточный резерв будут подчиняться разумным финансовым нормам…*

Если вы потеряете работу, и у вас нет сбережений, чтобы прожить месяц без работы, то что-то не так с распределением ваших денег. Любой финансовый консультант скажет вам, что нужно иметь как минимум шестимесячный запас денег. Если у вас есть незаконченный финансовый 9 Шаг, то деньги, которые поступают на ваш счет, должны распределяться так: часть на сбережения, часть на жизнь и другие расходы, часть на 9 Шаг! Вам не нужен новый телевизор, вам не нужно новое стерео, вам не нужна новая машина до тех пор, пока вы не закончите свой 9 Шаг!

Если у вас есть старая машина, и вы решили купить новую – подарите ее кому-нибудь в АА, кто действительно целиком подчинил свою жизнь этой простой Программе. Что это будет стоить вам? Ничего! Но вы должны заключить договор с этим человеком: «Я подарю тебе эту машину! Это не будет ничего стоить тебе, но есть одно условие. Вот тебе машина – я отдам ее тебе! Но я не хочу видеть новых часов на твоей руке, я не хочу видеть нового стерео в твоем доме, я не хочу видеть одежды из бутиков на тебе до тех пор, пока ты не доделаешь свой финансовый 9 Шаг!» И вы можете заключить с ним такой договор. Помогите им, помогайте друг другу!

…Никто из членов семьи никогда не должен ставиться в положение, дающее ему неограниченную власть над кем-нибудь из остальных членов семьи; все важные решения будут приниматься путем обсуждения, голосования и по возможности достаточного единогласия; никакие действия нашей семьи никогда не будут носить характер персонального наказания и не послужат толчком к возникновению общественных споров; хотя наши «Наделенные доверием служители» могут действовать от имени семьи, они не должны превратиться в правительство или руководство; чтобы «Наделенные доверием служители» и семья, которой они служат, всегда оставались демократичными в своих помыслах и деяниях.

Это важнейшие духовные принципы! Они изменили мою жизнь, они изменили мою семью, они изменили мои отношения на работе! Эти принципы изменили все!

Раньше я был настоящим орком: «Ты будешь это делать, потому что я тебе это сказал! Я здесь начальник, и ты будешь слушать то, что я говорю!» Вы больше не услышите этого в моем доме! Мои отношения в семье радикально изменились!

Я часто говорю, что хотел бы иметь возможность услышать, что происходит на другом конце трубки за 10 секунд до того, как человек возьмет трубку! «Закройте ваши рты, мать вашу! Тут кто-то звонит!» – а затем высокодуховный голос отвечает. – Да, я вас слушаю!»

Если ваша семья это не открытая книга, что-то не так в вашей семье.

У нас есть еще несколько секунд, и я хотел бы воспользоваться ими, чтобы сказать вам напоследок. Эта Вселенная создана не для вас! Вселенная создана для того, чтобы вы прожили какое-то время в ней и насладились Божьими дарами, которые Он приготовил для вас. Дарами, которые АА дали вам и ваша семья дала вам. Моя семья пришла в мою Вселенную, они приглашены в нее. Каждый год я публично благодарю мою семью за то, что они делают для меня, потому что я бы не мог *НИЧЕГО* достичь без поддержки моей семьи!

И это правда!

Вы моя семья!

У вас есть семья по крови и семья выбора.

Семья по крови – это семья, в которой вы родились.

Семья выбора – это люди, с которыми вы выбрали быть вместе и с которыми вы образуете духовное тело.

Вы моя семья выбора! Я вас люблю!

Спасибо!

5, 6, 7 Шаги

(Говорит Марк Х.)

Меня зовут Марк, и я – алкоголик!

Я в восторге от того, что говорил Дэйв! Это просто фантастический опыт!

Все эти выходные мы посвятили тому, что говорили о четких, ясных, точных указаниях, которые написаны в Большой книге. Все эти указания направлены на то, чтобы в нашей жизни появился доступ к Высшей Силе, к Богу, и мы могли жить такой жизнью, которую описывал Дэйв. Я сидел и думал, что мы посвятили все эти выходные методологии прохождения Шагов и очень мало уделили времени тому, как жить каждодневной повседневной жизнью и как применять эти принципы во всех наших делах! Но с другой стороны, если мы не расскажем о четких, ясных, точных действиях для обретения сознательного контакта с Богом, то у нас не будет Силы, для какой угодно жизни.

Я думаю, это будет классно, если мы сделаем целый семинар, посвященный тому, что: «Хорошо, у нас уже есть эта Сила! Как же нам жить, применяя эту силу?» Нам нужна конференция, посвященная деньгам, отношениям, работе… 10 Шагу, здравомыслию…

У меня нет семьи, но у меня есть завещание, потому что когда я умру, то первое, что я сделаю – это создам кому-нибудь кучу проблем: «Что делать с телом этого мужика?» ☺ Поэтому у меня есть завещание! Это и есть здравомыслие для меня!

Многие из вас, слушая Дэйва, наверное, думали: «Как? Как он это делает?» Я вам отвечу: «Он живет так, потому что в его жизни есть Сила!» На своей силе единственное, что он мог – это дойти до бара и забухать! Он сумасшедший алкоголик! ☺

Чем Дэйв делился с вами, это тем, что он сделал Программу, обрел Силу, и теперь он рассказывает, как Бог действует через него в его жизни: в общении с его детьми, женой, на работе и во всех остальных сферах жизни.

Дэйв говорил о здравомыслии, которое обещано нам в 10 Шаге. Это здравомыслие проявляется в страховании жизни, страховании здоровья, откладывании денег в резервный фонд для создания запаса на случай каких-то проблем с работой и деньгами. Все это проявление здравомыслия!

Дэйв рассказывал о том, как жить с Богом каждый день в нашей обычной, скучной жизни. Как строить жизнь на духовных принципах.

Он говорил о жизни, которая была дана ему в подарок. Но он может жить этой жизнью, только опираясь на Бога и Его Силу.

В перерыве ко мне подошла одна женщина, и я ей рассказал об одном простом духовном упражнении, которое называется «Закон духовного порядка».

Если вы придете ко мне домой, то увидите, что мой дом очень хорошо организован, включая все комнаты, ванну, туалет, кладовки и чердак. Каждые 36 месяцев я детально прохожу по своему дому, убирая все, чем я не пользуюсь: вещи, предметы и книги. Раньше у меня не было Силы, чтобы я мог сделать это! Это может показаться очень простым, но попробуйте сделать это! Сделайте так, чтобы ваш дом был чист и убран. Наш эгоизм так устроен, что он всегда надеется, что мама придет и все уберет! ☺ Начните с того, что просто поддерживайте порядок в собственном доме. Перед тем как выходить в мир, начните с порядка в доме. Это домашнее задание вам на сегодня: когда вы приедете к себе домой после этой конференции, посмотрите на свой дом. Чисто ли в нем, все ли лежит на местах, действительно ли вы пользуетесь вещами, которые находятся в вашем доме, или ваш дом является собранием ненужных вещей?

Эммет Фокс говорил: «Мой дом, моя одежда, моя машина, все вещи, которые меня окружают – это проявление моей внутренней жизни!» Не переживайте, что вы забыли выключить

свет в кладовке, когда вы ехали сюда, переживайте, что у вас кровать не застилается в течение уже многих месяцев или лет! Убрано ли у вас в гостиной, как дела в ванной? Или вы большую часть своей жизни переставляете коробки в кладовке или на чердаке туда-сюда, никогда даже не открывая их? ☺

Мне нужна была Сила, чтобы я мог отпустить это из своей жизни! Последний раз, когда я делал большую уборку, я обнаружил у себя 12 пар разной обуви, большую часть этой обуви я не обувал уже лет 10. Мне нужна была Сила, чтобы выбросить эту обувь! Моя дилемма в недостатке Силы! Я не мог даже обувь выбросить, не говоря уже о других вещах!

Когда вы уедете отсюда, вам нужно будет с чего-то начать. Начните с простых вещей у себя дома. Посмотрите, что у вас в доме реально просто занимает место? И попросите у Бога Силу избавиться от этого! Я понимаю, что для некоторых из вас то, о чем я говорю, это масштабный проект на 3-6 месяцев! ☺

Когда вы поедете к себе домой, просто походите по своему дому, по вашим комнатам и попытайтесь посмотреть на них новым взглядом, попытайтесь оценить, нужны ли вам все те вещи, которые захламляют ваш дом, или нет? Я могу прийти в гости и почувствовать духовную жизнь человека, живущего в этом доме, потому что все взаимосвязано. Все в жизни взаимосвязано. Все, о чем Дэйв рассказывал вам, это проявление в его жизни тех действий, которые описаны в Большой книге и о которых мы говорим все эти выходные.

Есть только одна причина, по которой я постоянно делаю Шаги с 1 по 9, а затем 10, 11 и 12 Шаги – для того, чтобы жить той фантастической жизнью, которую я живу сейчас! Чтобы с того момента, как я просыпаюсь в самый обычный день своей жизни, я мог содержать свой дом в духовном порядке; чтобы я мог ходить на ту прекрасную работу, которую Бог дал мне; чтобы я был вовлечен в эту работу и мог соприкасаться с теми людьми, которые работают вместе со мной; чтобы после своей работы я мог поработать по Шагам с парнями из АА; чтобы быть сейчас с вами и делиться тем, какой может быть невероятной жизнь, если полностью подчинить ее этой простой Программе!

Мне действительно нравится идея организовать выходные и поговорить, как применять эту Силу после того, как она появилась в вашей жизни. Мы сделали Шаги, у нас появилась Сила, и теперь возникает вопрос: «Как перенести эту Силу в отношения, как перенести эту Силу на работу, как перенести эту Силу во все наши дела?» Очень простые вещи, такие как, например: «Как выглядит твой дом? Чисто ли в твоей комнате? Чисто ли у тебя в кладовке и на чердаке? Когда в последний раз у тебя была утренняя зарядка, или ты делал какие-то физические упражнения?» – «Что? Какие упражнения?!» – «Когда ты делал в последний раз зарядку или какие-то физические упражнения?» ☺ Все вещи в нашей жизни взаимосвязаны!

Мы удивительный народ! Мы хотим начать светиться от духовности, ищем какие-то невероятные духовные практики, но не обращаем никакого внимания на вещи, которые находятся у нас под носом!

Давайте теперь поговорим по поводу 5 Шага. Я делаю несколько вещей для того, чтобы подготовиться к 5 Шагу, чтобы напомнить себе, зачем я делаю 5 Шаг. Первое, что я делаю перед 5 Шагом, – не имеет значения, я его делаю или кто-то делает его мне – я читаю с последнего параграфа на стр. 69 до предпоследнего параграфа на стр. 73.

Мы с Дэйвом сошлись на том, что когда ты делаешь 5 Шаг первый раз, то не имеет особого значения, с кем ты его делаешь, главное – сделать! Но когда это уже не первый твой 5 Шаг, то выбор партнера для него становится очень важным делом. Чем больше времени ты находишься в этой Программе, тем все более важным становится выбор партнера для 5 Шага. Я ищу людей, которые понимают о чем речь, я ищу людей, которые имеют опыт. Несколько лет я делал групповые 5 Шаги, когда на 5 Шаге присутствуют несколько людей, обычно это было 2-3 человека. Я сделал два 5 Шага с представителями разных церквей – и это абсолютно другой опыт.

Я абсолютно убежден в правоте слов из Большой книги. 5 Шаг – это вопрос жизни и смерти. Смерти моего эгоизма и жизни моего Духа!

Как я уже говорил, я начинаю с чтения Большой книги, затем я начинаю говорить или слушать 5 Шаг. Если я слушаю чей-то 5 Шаг, то я очень активно вовлечен в этот 5 Шаг: я прошу Бога направлять меня, я задаю очень много вопросов. Я активно вовлечен – я не просто пассивный слушатель!

5 Шаг – это очень тяжелое духовное мероприятие. Раньше я мог несколько дней отходить после 5 Шага, я был просто духовно выжат как лимон. Что я делаю сейчас, когда готовлюсь к 5 Шагу: я сжигаю шалфей в комнате, где буду делать 5 Шаг, чтобы очистить свое тело, свой разум и свой дух. После 5 Шага я делаю ту же процедуру. Понимаете, для меня 5 Шаг – это целая церемония, и мне это очень нравится! Я научился некоторым из этих вещей у американских индейцев. И я каждый раз придерживаюсь этой церемонии.

Итак, я сжигаю шалфей для очищения себя и другого человека, мы читаем Большую книгу, перед самым началом 5 Шага я предлагаю человеку помолиться, и затем мы проводим 7-10 минут в медитации, и только потом мы начинаем говорить.

Когда человек открывает свой 4 Шаг, в котором у него пару сотен resentment, то я говорю ему: «Если ты думаешь, что я буду слушать все четыре колонки всех этих resentment, то ты ошибаешься! Ты прочитаешь мне 10-15 имен, вторую, третью, четвертую колонку. Я буду рядом с тобой, чтобы показать тебе твой эгоизм и помочь пробудиться твоему духу. Затем ты прочтешь мне несколько вторых колонок и скажешь, какую неправду ты поместил в них, и мы перейдем к инвентаризации по страхам! Я не дам твоему эгоизму место, чтобы разгуляться вовсю!» У меня за плечами годы 5 Шагов, которые я делал с людьми по 12-19 часов! Я больше не делаю этого! Я понял, что это безумие! Передо мной эгоистичное-эгоцентричное духовное существо, а я даю ему 24 часа, чтобы поговорить о себе! ☺

В 5 Шаге мы смотрим на истинную природу наших дефектов характера. Мне не нужно для этого выслушивать сотни resentment, для этого достаточно 10-15 штук. Если вы просто будете работать с семью смертными грехами, которые являются частью всех человеческих существ, то этого будет вполне достаточно! Эти грехи, эти дефекты характера постоянно повторяются, меняются только люди в первой колонке!

Итак, мы проходим через три эти инвентаризации. Потом я спрашиваю: «Ты что-нибудь затаил или не хочешь говорить?», и этим всегда является что-то, связанное с сексом! ☺ Либо, бывает, во время 5 Шага я вижу, что человек нервничает, тогда я спрашиваю: «Давай прямо сейчас поговорим о том, что тебя больше всего беспокоит, и разберемся с этим!» Опять же это почти всегда что-то, связанное с сексом!

Однажды священник спросил меня: «Слышал ли ты что-нибудь новое за все эти годы?» И мой ответ: «Нет!» Я хотел бы сказать каждому в этой комнате: «Расслабьтесь, если вы думаете, что сделали что-то такое, чего не делали другие люди до вас! Исходя из моего опыта, это, скорее всего, неправда!» Самое смешное в этом то, что я боюсь рассказать вещи, которые я делал, когда находился во сне и не мог поступить по-другому! Вы поняли, что я только что сказал?

Как я уже говорил, это важно, с кем делать 5 Шаг. Чем больше я трезвый, тем этот вопрос становится все острее и острее, потому что мой эгоизм трансформируется, прячется и приобретает новый облик. Для 5 Шага мне необходим человек, который имеет Опыт!

Для нас обоих, для меня и Дэйва, было важно сделать 5 Шаг друг с другом, потому что у нас обоих есть Опыт. Мы могли сказать друг другу: «Подожди минутку, посмотри на это, на это, на это!»

Когда я заканчиваю с 5 Шагом, я перехожу к 6 Шагу, который заключается в том, чтобы посмотреть на свои дефекты характера. Духовный инструмент, который я использую, называется «Таинство покаяния». Я не могу поверить, что я не взял ни одной распечатки с этим упражнением! В моей машине есть книга, из которой я взял это духовное упражнение. «Таинство покаяния» – это

духовное действие, которое используется в католической церкви. Они берут семь смертных грехов и рассматривают их таким образом, каким я никогда не видел. Другими словами, это упражнение позволяет вам увидеть ваши дефекты характера.

Итак, человек рассказал мне все по 5 Шагу, мы начинаем делать вторую часть 5 Шага. Я беру часы и засекаю 1 час, так как книга говорит нам, стр. 73, § 3: «Вернувшись домой, нужно найти место, где можно час внимательно пересмотреть то, что мы сделали».

Дальше в этом параграфе находится ряд очень специфических вопросов, на которые мне нужно ответить.

«…Нужно найти место, где можно час внимательно пересмотреть то, что мы сделали». Поэтому я люблю закрыть глаза и пересматривать инвентаризацию, которую только что прочитал. Я делаю это примерно 5-7 минут.

Следующее, что написано в книге: «От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучше узнали Его». Я молюсь Богу и благодарю Его за то, что я узнал Его лучше! И это довольно-таки интересное утверждение, из которого возникают вопросы. Как я мог узнать лучше Бога, делая 5 Шаг? Как я могу узнать лучше Бога, читая свою инвентаризацию? Как я могу узнать лучше Бога, рассказывая свои тайны и секреты другому человеку? Что пришло ко мне – это то, что в результате этих действий я разъединяюсь со своим эгоизмом. Я лучше познал Бога, потому что я познал, кем не являюсь. Вся инвентаризация – это процесс поиска того, кем я не являюсь! Поэтому я от глубины души благодарю Бога за то, что лучше узнал Его после 5 Шага.

Смотрим дальше: «Внимательно перечитав первые пять рекомендаций – Шагов, мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь?» То есть я читаю стр. 56-73. Затем я люблю пройти через эти 5 Шагов в своем уме: 1 Шаг, 2 Шаг, 3 Шаг и молитва 3 Шага, три инвентаризации 4 Шага и затем 5 Шаг.

Дальше в книге написаны очень-очень странные вопросы, которые не будут иметь для вас никакого смысла до тех пор, пока кто-то, кто знает Большую книгу и имеет опыт, не проведет вас через нее.

Только послушайте эти вопросы. Прочно ли мы строим? Все ли кирпичи лежат на своем месте? Не сэкономили ли мы на цементе, который пошел в фундамент? Не пытались ли мы сделать строительный раствор без песка?

Я не могу вам передать, скольким людям, с большим количеством лет трезвости, я задавал эти вопросы, и у них начинали бегать глаза в поисках какого-нибудь вразумительного ответа.

(*Прим. пер.* – Сейчас Марк будет говорить о том, чем являются кирпичи. Стр. 46, § 1: «Мы не раз видели, что на этом простом основании можно создать духовное мировоззрение, благодаря которому можно многого добиться». В английском варианте используется другое слово – угловой камень, и предложение звучит так: «Мы не раз видели, что на этом простом угловом камне можно создать духовное мировоззрение, благодаря которому можно многого добиться».

Угловой, краеугольный камень – так называли первый камень, который клали в основание строения. Этот камень принимал на себя основную тяжесть и определял расположение здания. Сейчас в таком значении выражение не применяется. Сохранилась традиция закладывать символический камень в основание здания. Обычно в качестве такого символа кладут небольшой камень с написанными на нем именами тех, кто имеет отношение к строительству здания, или вместо камня закладывают табличку с той же информацией.

Видимо, выражение получило широкое распространение благодаря Библии, где использовалось как метафора. Так, Апостол Петр цитирует стих из книги пророка Исайи: «Посему так говорит Господь Бог: "Вот я полагаю в основание на Сионе камень, камень испытанный, краеугольный, драгоценный, крепко утвержденный: верующий в него не постыдится". (Ис.28:16), – и заключает. – «Итак, он для вас, верующих, драгоценность, а для неверующих – камень, который отвергли строители, но который сделался главою угла, камень преткновения, камень соблазна, о который они спотыкаются, не покоряясь слову, на что они и оставлены» (Петр.2:6-8).

Стр. 61: «В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал краеугольным камнем новой триумфальной арки, пойдя под которой мы вышли к свободе».

Здесь тоже используется термин краеугольный камень, который можно перевести, как замковый камень.

Замковый камень (иногда просто замок) – клинообразный или пирамидальный элемент кладки в вершине свода или арки. Часто выступает из плоскости арки, выделяется размерами, имеет орнаментальную или скульптурную обработку, получая, таким образом, и декоративную функцию, служит украшением арок и даже плоских перемычек.

Это камень, который укладывается последним, служит для прочности и жесткости арки в месте наибольшей нагрузки.)

Правда заключается в том, что 2 Шаг – это мой угловой камень, а 3 Шаг – мой краеугольный камень. Они спрашивают также другие вопросы: «Не сэкономили ли мы на цементе, который пошел в фундамент? Не пытались ли мы сделать строительный раствор без песка?» – мы тут с вами пытаемся получить духовный опыт, а они задают нам вопросы по стройке!

Когда мы отвечаем на эти вопросы, мы переходим к 6 Шагу, и я даю человеку упражнение «Таинство покаяния».

Мы начинаем с гордыни. Для этого нам нужно знать определение гордыни.

Гордыня – когда я ставлю себя на место Бога. И что я делаю, как это было в инвентаризации с Дэйвом, – я прохожу по всей инвентаризации с вопросом: «Виновен ли я в гордыни или нет?» Я прошел по всей инвентаризации и посмотрел, ставил ли я себя на место Бога, и ответ был: «Виновен!»

Таким же образом я прохожу по всем дефектам характера. Я спрашиваю себя: «Виновен ли я или нет?» Ответ всегда один и тот же: «Виновен!» Это упражнение очень полезное для всех, у кого есть духовная гордыня, она быстро выбивается из вас!

С самого первого раза, когда я начал делать это упражнение, и до сегодняшнего дня, я увидел, что я, который всем своим сердцем любит Бога и ищет Бога, допускаю ошибку за ошибкой, ошибку за ошибкой – и Бог все равно любит меня.

И если Он любит меня со всем моим несовершенством, то Он так же любит всех людей на планете Земля!

Я иду по своей жизни, злясь на людей, которые допускают ошибки каждый день своей жизни точно так же, как и я, но Бог любит нас, несмотря ни на что! И где бы я был, если бы не Бог? Где бы я был? Когда я прохожу через это упражнение в 6 Шаге, то обычно это заканчивается тем, что у меня на глазах появляются слезы покаяния. Боже, прости меня. От всего сердца прошу Тебя о прощении.

Это тот инструмент, благодаря которому я увидел свою истинную природу и понял, почему мне так нужен Бог! Во мне начало развиваться невероятное сострадание к самому себе и к вам.

Как вы думаете, какой спусковой курок ваших дефектов характера? Что приводит ваши дефекты характера в действие? Эгоизм, эгоцентризм, эго, наше своеволие! Чем больше из нашей жизни уходит того, что активирует наши недостатки, тем меньше они проявляются!

Это то, что пришло ко мне пару лет назад! Я не знаю, есть ли хоть один дефект характера во мне, от которого я избавлен навсегда. Я начал верить, что все мои недостатки остаются со мной, просто благодаря работе по этой программе во мне все меньше и меньше остается того, что включает их действие.

Вся духовная литература, которую я читал, говорит, в принципе, одно и то же – мы пронизаны этими семью смертными грехами, и это является частью нашей человеческой природы! Это является частью того, что значит быть человеком! Кстати, для тех из вас, кому не нравится слово грех. Грех означает просто недостаток. Эти семь грехов, недостатков или дефектов характера, изъянов: гордыня, алчность, похоть, гнев, обжорство, зависть и лень – они присутствуют во всех людях, которых я когда-либо встречал. Я начал замечать, что благодаря

работе по этим 12 Шагам – молитве, медитации, помощи другим – мой спусковой механизм, то, что активировало мои дефекты характера, начал исчезать. Не сами недостатки, но только спусковой механизм. Почему я так говорю? Потому что если я выпадаю из Программы, если я теряю этот сознательный контакт с Богом, то вы очень-очень быстро увидите все эти дефекты характера!

Вот чем является 6 Шаг для меня.

Когда я перехожу к 7 Шагу, то становлюсь на колени и молюсь молитвой 7 Шага.

Кстати, я не играю с 6 и 7 Шагами. Бог либо все, либо ничего! Бог либо убрал этот спусковой механизм к моим дефектам характера, либо нет! Я перестал бороться с кем-либо или чем-либо, включая с тем, что будет удалено и что не будет удалено. Это не в моей юрисдикции. Я отдаю это Богу.

Я искренне верю, что иногда мое своеволие – это Божья воля для меня! Вы поняли, что я только что сказал? Иногда ваше своеволие – это Божья воля для вас! И я не играю в игры с тем, что будет удалено из меня, а что – нет! Мне кажется, что дефекты характера привели к Богу больше людей, чем хорошие качества! ☺ Я сейчас попробую объяснить, что я сказал. Я жил своевольно, я сталкивался с другими людьми в своей жизни, я жил в страхе и злобе, и именно боль от моих дефектов характера дала толчок к тому, чтобы я сделал Шаги 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 и 12. Я получил духовное пробуждение и сознательный контакт с Богом. Поэтому мы должны быть благодарны за наши недостатки точно так же, как и за наши хорошие качества! Об этом и говорит 7 Шаг: «Я готов, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем хорошим и плохим, что во мне есть!»

Еще одним подарком, который я получил в 6 и 7 Шагах, является осознание того, что каждый человек, с которым я соприкасался в своей жизни, сделал все, что он мог на тот момент, исходя из степени своего духовного пробуждения. Они просто не могли поступить по-другому! Просто не могли, точно также как и я. Когда вы начинаете понимать это, вы начинаете освобождаться от осуждения! Освобождение от осуждения – это путь к любви к другим людям. Любви к этим людям, таким, какие они есть, без необходимости их поменять или изменить.

Если я не могу любить вас, так как Бог любит вас, то опять же это всего лишь мой эгоизм. Я должен любить вас так, как Бог любит вас. Бог, который является любовью, милосердием и состраданием, который любит меня, и ему ничего не нужно менять во мне. Он любит меня таким, какой я есть! Я должен любить вас таким образом, если это не так, то это не любовь! Это абсолютно не любовь! Это то, что я называю эмоциональностью или, что еще чаще, – «Если бы ты только изменился!»

Когда мы говорили о 4 Шаге, эта девушка сказала: «Я все делаю для него, а он не делает это, это и это!» Если он не делает всего этого, значит он такой человек! Пусть Бог благословит его, отпустите его с миром и идите к следующей двери, к человеку, который будет это делать. Не проживайте жизнь в иллюзии, что под вашим чудодейственным, духовным влиянием человек внезапно изменится и начнет делать именно то, что вы от него ждете! В конце концов, я пришел к тому, что люди такие, какие они есть, а не такие, как я хочу! Моя задача любить вас без стремления переделать вас для себя!

Так Бог любит нас! Он любит нас такими, какие мы есть, со всем, что в нас есть, и хорошим и плохим! Я должен любить вас так же, со всем, что в вас есть, и хорошим и плохим. Без осуждения, с пониманием, что вы такие же, как и я; Вы поступаете на данный момент самым лучшим образом, исходя из того, насколько вы духовно пробуждены ото сна, исходя из вашего понимания этого мира, людей и Бога!

Когда вы достигните той точки, когда вам больше не нужно будет ничего от людей, тогда вы сможете по-настоящему их любить! Дэйв и я не нуждаемся ни в чем от вас! Мы не хотим ничего от вас получить! Мы здесь, чтобы дать вам! В этом заключается парадокс: если вам больше ничего не нужно, а вы просто продолжаете давать, то обратно вы получите больше, чем вы сможете унести! Я, так же как и Дэйв, чувствую невероятный поток любви от вас на протяжении этих выходных. Эта любовь открывает наши сердца, мы не могли сдержать наши слезы, и вы видели, сколько раз

мы плакали в течение этих выходных! Мы испытываем эту любовь, потому что нам не нужно ничего от вас! Мы здесь, чтобы давать! Давать! Давать! Давать!

В этом заключается парадокс: чем больше мы отдаем, тем больше мы получаем! Когда мой основной мотив – это любить вас, давать вам, стараться понимать вас, то в ответ я получаю эту невероятную любовь! Я получаю столько, сколько не могу даже вместить! Но когда я хочу что-то взять от вас или получить, то это не работает!

Таков мой опыт с 5, 6 и 7 Шагами.

(говорит Дэйв Ф.)

Спасибо, Марк.

Привет всем, меня зовут Дэйв, и я – алкоголик!

Марк говорил о том, как хорошо было бы провести семинар, посвященный применению принципов Программы и использованию приобретенной Силы в нашей повседневной жизни: дома, на работе, в отношениях, финансах.

Эта идея давно витала у меня и, в конце концов, она обрела форму. В следующем году мы проведем подобную конференцию в доме Билла Уилсона. Это будет не просто мероприятие, куда вы приедете нас послушать, это будет рабочий семинар. Он будет отличаться от всего того, что мы делали раньше. Мы соберемся вместе. Мы будем молиться и медитировать вместе. Вы не услышите от меня так много, как сегодня. Я буду давать вам блоки информации, потом домашние задания, вы будете делать их в течение 30 минут и возвращаться с ними. Мы обсудим их, я дам следующий кусочек информации, новое домашнее задание, и вы пойдете его делать. Таким образом, мы пройдем по всем Шагам за выходные. Я еще не знаю точной даты, но это будет в следующем году в доме Билла Уилсона.

(Прим. пер. – Дэйв записал этот семинар после окончания работы над «Сообществом Духа», я займусь переводом семинара. Если у вас будет желание помочь, я буду рад любой помощи!*)*

Вторая вещь, о которой я хотел бы поговорить, это о духовном порядке в жизни.

Каждые 7 лет я делаю глобальную перестановку в своем доме и провожу генеральную уборку. Я выношу из своего дома все вещи, которыми не пользуюсь. Я достаю все коробки с вещами с чердака, подвала, гаража, коморок. Если это одежда или обувь, я несу все это в церковь или в армию спасения. Я выбрасываю все электроприборы и вещи, которые я «скоро или вот-вот» починю. Я не переставляю мусор по дому, я не переношу его с чердака в подвал, а с подвала в гараж – я его выбрасываю! Убирать свой дом, а вместе с тем свою жизнь – это классное дело!

В перерыве я слышал, как люди говорят об обращении с деньгами и к деньгам. Я вспомнил начало своей трезвости. Банкноты в моих карманах были скомканы, как туалетная бумага. Когда я расплачивался в магазине, я доставал их вместе с другими бумажками и мусором из кармана, клал перед кассиром и начинал выбирать из этой кучи нужные мне купюры. Это показывало мое отношение к деньгам! Однажды мой спонсор увидел это и сказал мне: «Ты, наверное, теряешь больше денег, чем зарабатываешь! Купи себе бумажник, и мы начнем применять принципы нашей программы по отношению к деньгам!» Это может показаться странным и глупым, но я вносил порядок в свою жизнь по маленькому кирпичику, и порядок в моем бумажнике был одним из этих кирпичиков. Мой спонсор показал мне свой бумажник, он действительно отличался от того, что было у меня. У него в бумажнике все купюры были аккуратно сложены, они были не помятыми, все они лежали портрет к портрету в порядке возрастания. Большая часть денег лежала у него в потайной секции портмоне, чтобы другие люди не знали, сколько у него денег, и чтобы не привлекать излишнего внимания. Ему, в отличие от меня, легко было достать нужное количество денег из кармана, потому что в его финансах был порядок и дисциплина. Это элементарная вещь, но мне нужно было, чтобы меня кто-то научил этому! То, что я делаю, в конечном счете и стает

мной! Мне нужно было привести свою жизнь в порядок, и это произошло благодаря тому, что я начал приводить в порядок такие маленькие и простые вещи, как порядок в своем бумажнике.

Теперь о 5 Шаге.

Вы сможете посмотреть инструкции к 5 Шагу в руководстве к семинару, я не буду тратить много времени на это. Я коснусь только некоторых вещей.

Билл Уилсон написал несколько предостережений по поводу 5 Шага: что с нами произойдет или не произойдет, если мы не сделаем 5 Шаг.

1. Вы не сможете бросить пить.
2. Вы не познаете в достаточной мере смирение.
3. Вы не познаете, что такое бесстрашие.
4. Вы не познаете, что такое честность.
5. Вы не утратите эгоизм и страх.
6. Вы не проживете долго.
7. Вы не будете счастливы.

Хм, исходя из этого, важно ли делать 5 Шаг?

Все это заставляет обратить внимание на 5 Шаг. Прочитайте отрывок книги, стр. 70-73. Прочитайте эти страницы строчка за строчкой, и вы увидите, насколько это важно!

В перерыве я получил невероятный дар от Бога! Я начал конференцию словами: «Не обращайте внимания на того, кто говорит! Обращайте внимание на то, что он говорит!» Ко мне подошел парень и сказал: «Когда ты начал говорить, я сразу понял, что ты надутый осел! Но затем я услышал твою фразу. И я действительно начал слушать то, что ты говоришь, а не то, кто ты, или то, как ты говоришь. Мое сердце и мой разум начали открываться. Я начал слушать то, что ты говоришь! Я услышал то, что мне нужно было услышать!»

Марк говорил о любви, которая исходит от вас. Я видел вопрос на лице у многих из вас, когда я говорил, что вы наши зеркала, теперь у вас есть свой собственный духовный опыт в этом – мы посылали вам любовь и чувствовали невероятную отдачу! Это происходило, даже если вы этого не осознавали! Вы обратили внимание, как изменился взгляд многих людей в течение этой конференции? В глазах людей появилась любовь! На лицах большинства людей улыбка, которая не сходит с их лиц с утра до вечера! Несколько человек провели инвентаризацию в течение этих выходных, я знаю женщину из Вирджинии, которая сделала маленькую инвентаризацию и умудрилась сделать 5 Шаг сегодня. Они делали 5 Шаг до половины пятого утра.

Сегодня, когда я шел утром к вам, я увидел подъезжающее такси и ее, высовывающуюся из окна и кричащую: «Дэйв, Дэйв, я сделала сегодня 5 Шаг в полпятого утра! Это просто потрясающе! Дэйв, это просто потрясающе!»

Вы чувствуете это? Люди меняются в этой комнате!

С кем нужно делать 5 Шаг? С людьми, у которых есть опыт!

Есть среди нас моряки, которые уходят в плаванье на 3-6 месяцев? Нет? Тогда вы должны, как это написано в книге, сделать быстрее свой 5 Шаг. Если вы моряк, который сделал свой 4 Шаг в море, и у него просто нет возможности сделать свой 5 Шаг в рейсе, то он должен его сделать, как только его корабль придет в порт! Вы помните предложение из Большой книги про эскимоса с северного полюса? Я летал по делам военной службы на северный полюс, там просто невероятные собрания! ☺ Я серьезно! Я был на собрании АА, которое проходило на военной базе на севере Гренландии! Там просто шикарные собрания! Так что сегодня действительно нет оправданий, чтобы не ходить на собрания, и нет оправданий, чтобы не сделать 5 Шаг.

Если вы не новичок в Программе, и вы стремитесь к получению нового духовного опыта, возьмите кусочек своей инвентаризации и сделайте групповой 5 Шаг с пятью людьми. Этот опыт изменит вашу жизнь! Хотите больше опыта, сделайте параллельно с кем-то 4 Шаг и обменяйтесь своими 5 Шагами! Хотите больше опыта, сделайте параллельно с кем-то 4 Шаг, возьмите своего спонсируемого, а тот человек – своего, и обменяйтесь своими 5 Шагами в присутствии ваших

спонсируемых! Это феноменальный духовный опыт! Я говорю вам об этом, потому что я делал это, и я делюсь с вами своим опытом!

В 5 Шаге есть правило, оно есть в руководстве о 5 Шаге, стр. 72, § 2: «Правило заключается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но всегда внимательными к другим».

В АА есть три правила, и одно из них – правило 5 Шага. Но, как только вы сделаете 5 Шаг, это правило переносится на все сферы вашей жизни!

«Мы должны *всегда* быть требовательными к себе, но *всегда* внимательными к другим». Нам нельзя спасать свою шкуру за счет других.

Например, я поливал грязью людей за их спиной, и у меня появилось огромное желание возместить им всем ущерб. Представьте, я прихожу к человеку и говорю: «Я поливал тебя грязью перед другими людьми! Я говорил, что ты чмо, придурок и осел! Я прошу у тебя прощения за это! Пока!» Представили? Что я сделаю? Я попытаюсь спасти свою шкуру за счет других. Марк сказал мне: «Стоп! Ты сделаешь этот 9 Шаг, но пойдешь и попросишь прощения не у тех людей, о которых ты плохо говорил, а у тех людей, кому ты это говорил!» О! ☺

Когда я был в процессе этого 9 Шага, я пришел к одному парню и попросил у него прощения за то, что говорил плохо при нем о другом человеке, и он сказал мне: «Теперь каждый раз, когда ты будешь в беседе вспоминать этого человека, возьми и похвали его перед другими людьми!» Ого! Это проняло меня до самого сердца. Я до сих пор хожу с этим и пытаюсь полностью осознать этот принцип и начать применять его в своей жизни!

На стр. 73, § 3, написано, что «нужно найти место, где можно час тихо поразмыслить в уединении над тем, что мы сделали». Каждый раз после работы по Шагам я провожу время в тишине. Каждый раз после работы на таких конференциях я так же провожу время в тишине. Я смотрю на свои Шаги, я смотрю, все ли кирпичи лежат на своем месте. Я благодарю Бога за то, что узнал Его лучше. Затем я молюсь и медитирую, и только потом я иду спать. Не пропускайте время в тишине! Вчера, придя в свой номер в отеле, я был вымотан и не мог провести время в тишине, не проблема – я сделал это сегодня утром! Когда я провожу такие семинары, то чувствую себя так, как будто бы сотни иголок воткнулись в меня и высасывают всю мою силу. Пока я с вами, все классно, но когда я пришел вчера в свой номер, то ощущение было таким, как будто бы меня побили битой! То же самое происходит, когда я делаю 5 Шаг. При 5 Шаге сгорает очень большое количество энергии, и чтобы ее восстановить, нужно проводить время в тишине. Нет сил делать это в тот же вечер – сделайте это следующим утром! Не пропускайте время тишины. Я получил больше духовного опыта во время этих часов тишины, чем в любой другой части 5 Шага! Это очень важно!

Для того чтобы продемонстрировать вам, что я всего лишь алкоголик, у которого полным полно эгоизма и гордыни, я хочу поделиться с вами кусочком своей инвентаризации. У меня почти двадцать лет трезвости, и вот что происходит у меня в голове. Я всего лишь алкоголик! Если забрать меня от сияния Бога, то я буду лгать, воровать, изменять жене и в конечном итоге пойду и напьюсь. Это все придет в мою жизнь, если мне отойти от Бога.

Первая колонка – принцип сверхзависимости моих спонсируемых от меня. Большинство алкоголиков не пишут принципы в своих первых нескольких инвентаризациях, но чем дольше вы трезвые, тем больше принципов появляются. Первая инвентаризация – это все люди: «Это они сделали! Они сделали! Они сделали!» Проходит время, мы духовно растем, молимся за людей, и наш эгоизм переключается на принципы.

Итак, принцип сверхзависимости моих спонсируемых от меня – это первая колонка. Вторая колонка: когда у спонсируемых есть сверхзависимость от меня, то они слишком часто мне звонят – это тратит впустую мое время и напрягает мою семью! ☺ Какую роль моего эгоизма вы только что услышали? Это жертва!

Третья колонка, что во мне задето.

Чувство собственного достоинства: я заслуживаю того, чтобы мое время уважали; они должны сами разбираться со своими проблемами; если они хотят то, что есть у меня, то они должны работать столько же, сколько работаю я! Я не их мама, чтобы вытирать им сопли! ☺

Амбиции: я хочу быть хорошим спонсором, я хочу быть хорошим членом АА, но я терпеть не могу этих мудаков! Скоро они залезут мне на плечи и ноги свесят! ☺ Я хочу ответственных спонсируемых, которые будут ответственно подходить к своему выздоровлению! ☺

Личные отношения: я хочу быть дружелюбным, но их постоянные жалобы выводят меня из себя! ☺

Сексуальные взаимоотношения: я жалуюсь своей жене на моих спонсируемых и на их сверхзависимость от меня. Моей жене не нравится, что в нашем доме с утра до вечера не замолкает телефон.

Безопасность: мне нужны спонсируемые, которые будут нести весть Анонимных Алкоголиков, но эти тупые дебилы не понимают базовых вещей! ☺ Мне нужно много свободного времени для того, чтобы решать свои проблемы, а я должен тратить его на этих ослов! ☺

Гордыня: если бы я действительно рассказал им, что я о них думаю и чувствую, то пострадал бы мой образ высокодуховного спонсора! Я хочу выглядеть хорошо в их глазах, но цена слишком большая! ☺

Я прошу прощения за то, что много матерился, но это то, что на самом деле происходит в моей голове. Это мой эгоизм! И мой эгоизм, в образе тех персонажей, которые он создал, выражается именно так!

Когда я все это написал, в 5 Шаге мы смотрим, кто это говорит. Во мне есть духовный наставник, который хочет быть гуру выздоровления, но он очень ленивый и не хочет абсолютно ничего делать! Я хочу награды, но я не хочу работать! Здесь есть жертва. Здесь есть муж. Жертва объединяется с мужем, идут к моей жене и говорят: «Ты не поверишь, что они сделали! Почему?!? Почему они не понимают, как нужно поступать правильно? Почему они не слушают меня?» Все эти роли в моей голове хотят убить меня.

Теперь давайте посмотрим на настоящую правду.

Чувство собственного достоинства. Где я эгоистичный? Я эгоистичный, потому что я хочу, чтобы мое время ценили. Я хочу много свободного времени. Где я своекорыстный? Я хочу, чтобы мне подчинялись и делали то, что я хочу, беспрекословно. Где я нечестный? Я создал образ высокодуховного человека, которым не являюсь. Я улыбаюсь и говорю: «Звони мне в любое время дня и ночи! Когда тебе будет нужно, звони!» Я улыбаюсь и вру одновременно! ☺ Чего я боюсь? Я боюсь плохо выглядеть; я боюсь, что другие узнают, что я не настолько духовный, как они думают; я боюсь того, что моя жена будет злиться из-за моих спонсируемых. Как видите, я далеко не святой!

Дополнительно я веду список тех, кого я обманываю. Я обманываю в первую очередь себя, потому что я верю всей той чуши, которая есть у меня в голове. Я обманываю Бога, потому что я принял решение, чтобы Он управлял моей жизнью и то, что я хочу, уже не имеет значения! Я вру своим спонсируемым, когда играю образ высокодуховного спонсора. Я вру своей жене.

«Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас».

Когда ты делаешь всю эту работу, то тебе начинает все больше и больше открываться правда о том, каким духовно больным ты можешь быть и как сильно тебе нужна Божья помощь. Все в моей жизни зависит от Бога! Если я уйду от Бога достаточно далеко, то это 100%-ная гарантия того, что я напьюсь! Без вопросов! Без Бога мне крышка! Если у меня нет сознательного контакта с Богом, и я трезвый, то это только Его благодать, это Его подарок мне. Я не знаю, как долго этот дар будет у меня и когда Бог заберет его. Если я не в Программе, если я не с Богом, то я – ходячий мертвец!

Список моих страхов:

1. Я боюсь обидеть Бога.

2. Я боюсь выглядеть плохо.
3. Я боюсь быть плохим спонсором.
4. Я боюсь, что другие плохо подумают обо мне.
5. Я боюсь быть нелюбимым.
6. Я боюсь остаться один.
7. Я боюсь боли.

Это инвентаризация человека, который трезвый около двадцати лет. Мы можем очень быстро вернуться в болезнь, поэтому нам нужно продолжать наблюдать за собой. Написание периодических инвентаризаций жизненно необходимо для трезвости! Вам также нужен человек, которой сядет за столом напротив вас и будет вас слушать, а затем скажет: «Подожди, дружище, по-моему, ты тут что-то упустил!» Вам нужен человек, который любит вас и не позволит вам умереть из-за страха сказать вам правду!

Одна из моих любимых фраз, которую я, наверное, не говорил в течение этих выходных, это: «Единственная проблема по поводу правды, это то, что у вас есть моментальный результат – вы знаете правду и больше не можете себе врать!» Если вы подумаете какое-то время об этом и поработаете немного с ней, то это изменит вашу жизнь! Для таких нечестных людей, как мы, необходима вся правда, которую мы только можем достать! Но здесь есть важный момент! Есть линия между правдой и идиотизмом. Вы можете использовать правду как оружие. Вы должны держать себя на высоком уровне: «Быть требовательным к себе и всегда внимательным к другим».

Марк говорил о том, что вы не сможете отдать больше, чем вы получаете! С того момента в трезвости как я начал нести эту весть другим людям, я молюсь Богу: «Боже, Ты даешь мне так много! Позволь мне вернуть свой долг Тебе и помогать моим братьям и сестрам!» Проблема в том, что чем больше я помогаю и отдаю, тем больше благодати я получаю и тем больше становится мой счет перед Богом. Поэтому мне нужно больше работать и больше помогать другим, чтобы как-то отплатить Богу. Но чем больше я отдаю Богу, тем больше Он мне дает, дает, дает. Вы не сможете отдать больше, чем вы получаете!

Это все по 5 Шагу.

В руководстве дан 6 Шаг, как я его делал раньше. Это список всех дефектов характера, и я нахожу их проявление в своей инвентаризации. С правой стороны листа другой список – черты характера, противоположные моим дефектам. Я делаю визуализацию того, как бы изменились отношения с этим человеком, если бы проявлялись не мои дефекты характера, а мои хорошие черты.

Не все дефекты характера могли проявиться в этой инвентаризации, например, у меня были лень, страх, эгоизм и зависть, но я не вижу нетерпения и ревности. Затем я прошу Бога убрать у меня эти дефекты характера – лень, эгоизм, страх и зависть – и я прошу, чтобы на их место Бог дал мне противоположные хорошие качества – трудолюбие, прилежность, веру, бескорыстность и благодарность. Я верю, что наш мир не терпит пустоты, я не могу просто что-то убрать, после того, как я что-то убрал, я должен заполнить пустоту чем-то другим. Нельзя просить Бога, чтобы Он что-то убрал из моей души и создал там дыру. Я должен попросить, чтобы Бог забрал что-то плохое и на свободное место положил что-то хорошее. В Библии есть чудесный пример по этому поводу: «[43] Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; [44] тогда говорит: "Возвращусь в дом мой, откуда я вышел". И, придя, находит его незанятым, выметенным и убранным; [45] тогда идет и берет с собою *семь* других духов, *злейших* себя, и, войдя, живут там; [46] и бывает для человека того последнее хуже первого».

Поэтому, если я прошу, чтобы Бог забрал у меня что-то плохое, я должен сразу же просить, чтобы Он дал мне что-то хорошее взамен.

Как много раз вы слышали на собраниях: «Я работаю над своими дефектами характера!» У меня сразу же возникает вопрос: «Дружище, ты работаешь над дефектами характера? Тогда, наверное, ты пропустил целый кусок Программы, потому что мы бессильны перед своими

дефектами характера!» Невозможно решить проблему проблемой! Это невозможно! Наша проблема сосредоточена в нашем мышлении, и мы не можем решить проблему нашим мышлением! Мы не можем решить проблему проблемой!

«Таинство покаяния» – это феноменальный духовный инструмент! Я делал его так, как говорил Марк. Я спрашивал себя: «Виновен или не виновен?» Сейчас я пошел немного дальше и начал все это дело писать: «Как я виновен?» Это та инвентаризация, которую я сейчас пишу. Я очень подробно описываю, как конкретно проявлялся тот или иной дефект характера в моей жизни. Когда я это пишу, то я заполняю те пробелы по поводу самого себя, которые я не видел. Как я вел себя с деньгами? Как мои дефекты характера вылезали в семейной жизни? Например, когда мне прислали дополнительные 100$ от армии, я не сказал своей жене об этом. Я дал ей только 50 $. Я ведь не соврал ей, правда? Я ведь отдал ей деньги, так ведь? Но когда я прописываю это, я начинаю видеть целые куски моей жизни, где я был духовно слеп и не осознавал происходящего. Это работало для меня, когда я спрашивал себя: «Виновен ли я по поводу денег?» – «Да!» Но это работает еще лучше, когда я в точности описываю, где и как я был виновен! Этим я освещаю эту область своей жизни светом Божьим, и правда открывается передо мной.

Божья благодать дается вам только до тех пор, пока вы находитесь в неведении. Как только я вижу правду по поводу чего-то, я уже не могу спокойно продолжать это делать! Вы поняли, что я только что наговорил? Хорошо.

7 Шаг – это молитва.

Я прошу, чтобы Бог принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Я прошу Его, чтобы Он избавил меня от всего того, что мешает мне быть полезным для Него и окружающих меня людей. Затем я прошу, чтобы Он дал мне силу на то, чтобы я выполнял Его волю.

То есть я прошу, чтобы Бог у меня забрал плохое и вместо этого дал что-то хорошее.

Это все, что я хотел сказать по поводу 5, 6 и 7 Шагов.

(Перерыв 10 минут.)

Мы вернулись!

Привет всем, меня зовут Дэйв, я алкоголик!

В перерыве ко мне подошло как минимум 10 человек. Все они рассказывали мне о своих старых инвентаризациях: «Когда я писал ту инвентаризацию, то обнаружил это и это. Меня интересует вот что…» Мой ответ один: «Являешься ли ты тем человеком, который написал эту инвентаризацию?» Правильный ответ: «Нет!» Не переживайте по поводу старой инвентаризации – напишите новую!

Обычно, когда я написал первую колонку своей новой инвентаризации, я беру ручку и бумагу, потом молюсь и медитирую: «Боже, пожалуйста, покажи мне, пропустил ли я что-нибудь?» Я расслабляюсь и начинаю записывать все мысли, которые приходят ко мне в голову. Этот процесс называется «написание свободных ассоциаций». Однажды, когда я был на военной базе в Германии, во время этого процесса ко мне пришли мысли: «Статуя свободы…отец». Я спросил себя: «Что это означает?» Я расслабился и начал медитировать по поводу этих мыслей. Мой отец был во всех инвентаризациях, которые я писал в своей жизни, кроме одной – последней. Всю жизнь я боялся своего отца. Я знал, что он меня любит, но я очень-очень его боялся. И я не знал, почему я боюсь его.

И вот во время медитации ко мне пришли мысли: «Статуя свободы… отец». Я продолжил медитировать, и ко мне пришло воспоминание из глубокого детства. Мне было 4-5 лет, я с мамой и папой на площадке обозрения на Статуе свободы, и мне очень хотелось посмотреть на открывающийся вид. Мой папа поднял меня и на вытянутых руках держал меня возле самого ограждения. Моя мама вскрикнула от испуга и сказала папе, что он пьян и чтобы он немедленно опустил меня на землю! Но папа со смехом сказал ей: «Дорогая, да я трезвый! Хочешь, я могу держать его и одной рукой!» До этого момента я не понимал, почему я боюсь моего отца и не

доверяю ему. Бог дал мне это воспоминание в процессе медитации и дал мне свободу от него, через процесс с 4 по 9 Шаг. Теперь я могу любить своего отца безусловно! У меня ушел страх! Я стал свободным! До этого я не мог этого. И это при том, что он трезвый уже почти 25 лет.

В перерыве ко мне подошел парень с 19 годами трезвости. Он спросил меня полушепотом: «Слушай, я знаю парня, который имеет фантастический духовный опыт! Он счастливый, улыбается, помогает другим! Просто невероятно! Как ты думаешь, это будет нормально, если я попрошу его, чтобы он меня спонсировал?» – «Да!» Да! Как раз об этом мы говорим в эти выходные! Мы часто смотрим на людей, которые очень долго трезвые, но не смотрим на то, какая у них трезвость. Или я трезвый 20 лет, а мой спонсор – 30. Мы просто дружим, болтаем и вместе проводим время, но уже не растем духовно вместе! Если вы видите людей, которые горят этой Программой, которые счастливые, радостные и свободные, хватайте их и просите, чтобы они вас спонсировали! Мое почтение к тем, кто может проявить смирение и попросить о спонсорстве человека, который трезвый меньше, чем он. Мое уважение!

Мой первый спонсор умер внезапно. У него случился сердечный приступ. Я три года был без спонсора и в итоге дошел до того состояния, что хотел застрелиться! Вы слышали мою историю. Я был как овца без поводыря. Для меня жизненно необходимо, чтобы у меня был спонсор, который помогает мне духовно расти, а не который просто приятно проводит со мной время!

Если парень 6 недель трезвый, но он горит этой Программой, я постараюсь взять кусочек его страсти! Я постараюсь услышать Бога, который может сказать мне через этого человека именно то, что мне сейчас нужно. Слушайте то, что говорит человек, а не то, кто это говорит!

Спасибо!

(Говорит Марк Х.)

Марк, алкоголик!

Один из моих духовных учителей говорил мне то же самое, о чем только что говорил Дэйв: «Бог может говорить тебе через человека, у которого 30 дней трезвости, так же, как через человека, у которого 30 лет трезвости. Поэтому слушай внимательно, что говорят другие люди!» Это абсолютная правда!

Я, как и Дэйв, стараюсь взять этот духовный опыт у как можно большего количества людей.

Когда я работаю с человеком по Шагам, то обычно, когда дохожу до стр. 160 в Большой книге, говорю: «Дружище, иди и найди другого спонсора! Я дал тебе все, что знал, ищи новый опыт!» Я не хочу, чтобы у моих спонсируемых была зависимость от меня, я не хочу, чтобы их трезвость опиралась на меня, я хочу, чтобы их трезвость зависела от их взаимоотношений с Богом. Берите духовный опыт у как можно большего количества людей.

И не нужно включать ваше мышление и анализировать человека. Как говорит Дэйв: «Слушайте то, что говорит человек, а не то, кто это говорит или как он это говорит!» Мой мозг блокируется от любой новой информации, когда он начинает анализировать человека: «Да что он мне может сказать нового? У него 300 resentment, а у меня всего лишь 50!» ☺ Это полное безумие! Или: «У него 90 дефектов характера, а у меня всего лишь 4!» Или: «Я знаю, что я эгоистичный, но он эгоистичнее меня!» ☺

Я вспомнил одну историю, которую хочу рассказать вам.

У меня есть друг, его зовут Флойд, и кто-то из вас, наверное, даже знает его. Флойд рассказал мне о парне, который будучи в АА сорвался после 17 лет трезвости. Я расскажу вам, как он сорвался, и те из вас, которые настоящие алкоголики, поймут, в чем дело. Этот парень шел с работы, зашел в бар и выпил три бутылочки пива, потом пошел домой. И это был его срыв. Утром он встал бодрый как огурец и пошел на работу! ☺

Этот парень большую часть своего пребывания в АА был несчастлив, он выходил из одной депрессии и впадал в другую. Флойд провел его через первые 42 страницы книги, и выяснилось,

что он не алкоголик! Этот парень провел 17 или 18 лет с Анонимными Алкоголиками, не имея никакого отношения к алкоголизму! Он спросил у Флойда: «Кто же тогда я? И что мне делать?»

Флойд сказал: «Хорошо, давай тогда сделаем тест доктора Боба. Пей в течение 30 дней две рюмки виски, ни больше ни меньше. Через 30 дней посмотрим».

Большинство людей в АА подумали, что Флойд сумасшедший, если предлагает такое, но он всего лишь сказал то, что написано в нашей литературе. Через двадцать дней этот парень позвонил Флойду и спросил: «Слушай, мне действительно нужно делать это?» Поверьте это 100%-но не то, чтобы я сказал после 20 дней пития алкоголя! ☺ Флойд ответил: «Давай, доделай этот 30-тидневний тест». Через 30 дней этот парень сказал: «Фух, слава Богу, что это закончилось!»

Понимаете, этот парень вообще не имел никакого отношения к АА, он прожил 17 лет во лжи. Ему становилось все хуже и хуже, потому что он старался строить духовную жизнь, основанную на лжи! Сегодня этот мужчина не ходит в АА, и он за эти полгода духовно вырос больше, чем за 17 лет в Анонимных Алкоголиках.

Уже воскресенье, и мы понимаем, что многим из вас нужно уезжать, поэтому вы можете не переживать по этому поводу, мы вас не осудим – не переживайте! Если же у нас будет какое-то осуждение вас, тоже не переживайте, мы просто запишем вас в первую колонку! ☺

Мы уже говорили вам, как мы делали 5 Шаг с Дэйвом. Это было незабываемо! Мы ржали как лошади! Я хочу сказать вам, что если в процессе 5 Шага у вас на лице не появляется улыбка, то, мне кажется, вы слишком серьезно относитесь к этому! ☺

Мне 54, Дэйв намного младше меня и многого не понимает ☺

(Говорит Дэйв Ф.)

1 колонка, 2 колонка, 3 колонка… ☺

(Говорит Марк Х.)

Я знал, что Дэйв хороший член АА, очень духовный человек. Мне нравились его записи, но я не хотел, чтобы этот молодой осел учил меня, как выздоравливать. ☺

Да, да! Вы сейчас смеетесь, но эти мысли витали в моей голове. Дэйв читал вам свою инвентаризацию, поверьте, моя выглядит не лучше! Мы всего лишь два алкоголика, которые трезвые благодаря благодати Божьей и этой невероятной Программе!

Эта Программа дает множество благословений! Одним из них является то, что теперь для меня нормально быть самим собой, быть Марком. Раньше я не мог быть наедине с собой! Мне нужны были люди, или музыка, или включенный телевизор – главное, чтобы не самому. Теперь благодаря этой программе я могу проводить время с самим собой! Я могу получить удовольствие даже просто от того, чтобы побыть наедине с самим собой!

Спасибо!

Упражнение для 6 Шага «Таинство покаяния»
(Исповедь и отпущение)

Сила и власть отпущения грехов находятся в руках Апостольской церкви и ее священства, в силу прямого заявления Господа: «Кому простите грехи, тому простятся; на ком оставите, на том останутся». Таинство Покаяния – это метод, посредством которого осуществляется власть отпускать грехи, совершенные после Крещения. Грех разрушает союз между душой и Богом, который был осуществлен в Крещении. Таким образом, таинство Крещения объединяет нашу душу с Господом, а таинство Покаяния восстанавливает этот союз, когда грех сломал его. Внешний и видимый знак таинства помещен в декларации священника апостольской преемственности: «Я освобождаю тебя от всех твоих грехов». Его внутренний и духовный смысл заключается в благодати, которую получает человек при прощении своих грехов. Истинное покаяние состоит из трех элементов:

1. *РАСКАЯНИЕ и сожаление о грехе,* может быть получено только у подножия Креста. Мы можем не иметь чувство сожаления, но, когда мы видим, что наши грехи сделали с Иисусом, у нас должно появиться сожаление.
2. *ИСПОВЕДЬ всех известных грехов,* включает в себя тщательное изучение нашей совести. Мы не можем признать наши грехи, пока мы точно не увидим, как мы выглядим во всевидящих глазах Божьих, когда находимся под властью этого греха.
3. *Компенсация и ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА ЖИЗНИ.* Мы должны наполниться намерением начать новую или лучшую жизнь, чем ту, которую мы вели. Это намерение свидетельствует о нашем признании и исполнении епитимии, наложенной на нас священником на исповеди.

Молитва перед началом проверки

Святой Дух, Источник всего света, Дух мудрости, понимания и знания, приди ко мне на помощь и помоги мне сделать доброе исповедание. Просвети меня и помоги мне сейчас увидеть все мои грехи, как в один прекрасный день я буду вынужден признать их перед Твоим судом. Покажи мне все зло, которое я сделал, и добро, которое я пренебрег сделать. Помоги мне не быть ослепленным любовью к самому себе. Даруй мне сожаление, исходящее из самого дна моего сердца, за все мои прегрешения, зная, насколько глубоко они ранили любящее сердце моего Небесного Отца, и помоги мне сделать доброе исповедание, чтобы все пятна вины были смыты драгоценной кровью моего Спасителя Иисуса Христа. Аминь.

Проверка самого себя

Думайте о себе, как о ребенке Божьем, который последовал за порочностью Сатаны, а не за любящим Отцом.

Не спешите и не мучьте себя, потому что вы не можете вспомнить все. Будьте честны с Богом и с самим собой – это все, что Бог требует от вас.

Запишите кратко, что вы помните о своих грехах. Не пытайтесь полагаться на свою память. Если есть вопрос, который вы не понимаете, оставьте его и переходите к следующему.

Не беспокойтесь о ваших грехах. Помните, что вы пытаетесь вспомнить их для того, чтобы вы могли быть прощены, а не для того, чтобы вы были осуждены: «Жертва Богу – дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже».

1. *Гордыня.* Ставить себя на место Бога, как центр и цель нашей жизни или некоторых ее частей. Отказ признать наш статус как созданий, которые всем своим существованием зависят от

Бога. Отказ принимать наше четко отведенное место в определенных Им отношениях с остальными частями Его творения.

2. *Неуважение.* Умышленное пренебрежение к поклонению Богу каждое воскресенье в церкви или довольствование поверхностным участием в нем. Пренебрежение к другим Святым Дням или дополнительным возможностям для выражения хвалы и славы Богу. Невыполнение или недостойное выражение благодарности Богу. Неуважение к Богу или святым вещам, сознательно отношение к ним с презрением или другим недопустимым способом в мыслях, словах и поступках. Использование святыни ради личной выгоды или попытка подкупить или задобрить Бога путем исполнения религиозных обрядов или обещаний.

3. *Чувственность.* Быть удовлетворенным в благочестивых чувствах и красивых обрядах, не стремясь подчиняться воле Божьей.

4. *Самонадеянность.* Упование в большей мере на себя, а не на Бога, с последующим пренебрежением роли благодати, таинств и молитвы. Неисполнение нами обычных обязанностей (правил) на том основании, что мы особые люди. Удовлетворение или самоуспокоенность в наших духовных достижениях. Немедленный отказ, чтобы избежать искушения, или намеренная попытка пройти через искушение, которое создается самим собой, а не Богом. Предпочтение нашим собственным идеям, традициям, схемам или техникам. Глупый оптимизм.

5. *Неспособность увидеть в нашей работе божественное призвание или нежелание предложить нашу работу Богу.* Нежелание сдаваться и пребывать во Христе, чтобы позволить Ему действовать в нас и через нас. Наше нежелание смотреть на людей и обстоятельства, как на возможность привлечь наше внимание Бога и послужить Ему.

6. *Недоверие.* Отказ признать Божью мудрость, провидение и любовь. Беспокойство, тревога, опасения. Попытки выявить и контролировать будущее, спиритизм, астрология, гадания и тому подобное. Магия или суеверия.

7. *Чрезмерная чувствительность.* Ожидание того, что другие не будут любить нас, отвергнут нас или будут плохо обращаться с нами. Постоянная готовность интерпретировать их отношение к нам и быстрая обида на основе наших домыслов. Необоснованные подозрения.

8. *Нерешительность в принятии ответственности* или трусость перед лицом трудностей и страданий. Безвольное попадание в депрессию, уныние, пессимизм, разочарование, жалость к себе или страх смерти, вместо того чтобы бороться, быть смелым, веселым и полным надежды.

9. *Непослушание.* Отказ исполнять Божью волю, которая известна, в пользу собственных интересов или удовольствия. Неповиновение законному (и, следовательно, божественному рукоположенному) положению или авторитету Церкви, государства, мужа, родителей, учителей или медленное и неохотное послушание. Нарушение своих обязанностей, как руководителя, перед теми людьми, которых Бог дал в подчинение. Нежелание изучать природу Бога и Его волю, как показано в Писании; отказ изучать и применять знания и опыт, которые изложены в инструкциях или рекомендациях экспертов; недобросовестное изучение этого вопроса через молитву, медитацию или чтение религиозных книг. Поглощение в свои дела, оставляя при этом мало времени, энергии или интереса к познанию Бога.

10. *Нарушение доверия.* Нарушение законных обещаний и договоров. Безответственность. Предательство. Ненужные разочарования другого или причинение стыда или тревоги тем, кто любит нас. Обещания, которые вселяют надежду в сердца людей и затем причиняют им боль тем, что не выполняются.

11. *Нераскаянность.* Отказ от поиска и встречи лицом к лицу (осознания) с нашими грехами или отказ от исповедания и признания их перед Богом. Равнодушие к своей греховности или создание образа того, что мы лучше, чем мы есть на самом деле. Самооправдание или умаление наших грехов, как незначительных, неизбежных или таких, которые являются нашей природой и мы просто ничего не можем с собой поделать. Самодовольное сравнение себя с другими.

12. *Отказ принять справедливое наказание.* Отказ сделать должное возмещение ущерба, когда это возможно. Обман или хитрость, чтобы избежать последствий своих грехов, или наблюдение, как другие страдают из-за наших ошибок. Попытки самостоятельно изменить ситуацию, чтобы избежать капитуляции перед Богом в смиренном покаянии.

13. *Стыд* (уязвленное самолюбие). Скорбь о себе, потому что наши грехи делают нас менее респектабельным, чем нам хотелось думать, что мы есть, или потому что мы боимся наказания или повреждения нашей репутации. Отказ признать, что мы были неправы, или принести извинения. Отказ принять прощение от Бога и других людей. Сомнение, что Бог может простить наши грехи, или неиспользование средств, которые обеспечат получение прощения, когда мы в нем нуждаемся. Нежелание простить самих себя.

14. *Тщеславие.* Похвала самих себя, а не Бога, за наши таланты, способности, интуицию, достижения, добрые дела, успех в работе. Отказ признать вклад других людей в общее дело. Отказ адекватно выразить благодарность за их помощь. Лицемерие. Заявление о добродетели, хороших качествах, достижениях, которыми мы не обладаем. Ложное смирение. Суровое осуждение других за ошибки, которые мы прощаем в самих себе.

15. *Хвастовство, преувеличение, обращение внимания на себя.* Хвастовство своими способностями, мудростью, опытом или влиянием, которого у нас нет. Эксцентричное или показное поведение. Чрезмерная озабоченность, затраты времени, денег и энергии на внешность, одежду, окружение и т.д. для того, чтобы произвести впечатление на других, или преднамеренное разгильдяйство для той же цели. Поиск, желание или наслаждение лестью или комплиментами.

16. *Высокомерие.* Настаивание на том, чтобы другие соответствовали нашим пожеланиям, признавали наше лидерство, приняли нашу собственную оценку нашего достоинства. Быть властным, скандальным, ссорящимся, упрямым, самоуверенным.

17. *Снобизм.* Гордыня за расу, национальность, семью, положение (должность), личные качества, образование, навыки, достижения или имущество.

18. *Гнев.* Открытое восстание против Бога или других людей, как созданий Божьих. Желание устранить любые препятствия перед нашим своекорыстием. Нанесение ответного удара при любой угрозе нашей безопасности. Месть за любое оскорбление или вред, который был нанесен нам.

19. *Обида.* Отказ разглядеть, принять или выполнить призвание Божье. Недовольство талантами, способностями и возможностями, которые Бог дал нам. Нежелание предстать перед трудностями или необходимостью самопожертвования. Необоснованное непринятие или жалобы на обстоятельства нашей жизни. Побег от реальности или попытка изменить ее с помощью нашей воли. Перенесение на Бога, наших родителей, общество или других лиц нашей вины за нашу несостоятельность. Ненависть к Богу или асоциальное (аморальное) поведение. Цинизм. Раздражение на природный (Божественный) ход вещей. Ненормативная лексика или ворчание.

20. *Драчливость.* Атака на друга в гневе. Совершение убийства на деле или желание совершить убийство. Воинствующий настрой или помыслы о мести. Нанесение ущерба другому человеку в драке, проклятие или оскорбление его. Повреждение его репутации и имущества. Склочность, споры, противоречия, нытье, хамство или оказание давления.

21. *Возмездие.* Месть за обиды, реальные или воображаемые, или построение планов мести. Суровые или чрезмерные наказания. Враждебность, угрюмость или поспешные суждения. Отказ простить, предложить или принять примирение. Нежелание любить, делать добро или молиться за врагов. Бойкот или игнорирование некоторых людей по каким-то своим эгоистичным причинам. Мешать получать удовольствие другим людям своим пренебрежением, потому что все получилось не так, как мы хотели, или потому что мы чувствуем себя не в духе или выше окружающих людей.

22. *Зависть.* Недовольство своим местом в порядке Божьего творения, которое проявляется, как нам кажется, в скупости его даров и в том, что другие добиваются в жизни большего, чем мы.

23. *Ревность.* Нападение на талант, успех и счастье других. Эгоистичное или ненужное соперничество или конкуренция. Получение удовольствия от трудностей или страданий других людей. Недооценка других

24. *Злой умысел.* Жесткий, грубый настрой против других людей, ложные обвинения, клевета, злословие. Замечать ложные мотивы в поведении других людей. Зарождение, сбор или распространение сплетен или клеветы на других людей. Возбуждение, стимулирование и организация антагонизма (плохого отношения) по отношению к другим людям. Ненужная критика, даже если это правда. Умышленное раздражение других, издевательство.

25. *Презрение.* Презрение к чужим достоинствам, способностям, недостаткам или неудачам. Осуждение и предвзятость против тех, кого мы считаем хуже, или которые считают нас хуже или которые, как нам кажется, угрожают нашей безопасности или положению. Высмеивание людей, учреждений, чьих-то мнений, религий и т.д.

26. *Жадность.* Отказ принимать нужды других существ, выраженный в чрезмерном накоплении материальных ценностей. Использование других людей, их статуса, власти и безопасности для своей личной выгоды.

27. *Непомерная амбициозность.* Погоня за статусом, властью, влиянием, репутацией или имуществом за счет нравственного закона, других обязательств или прав других лиц. Безжалостная или недобросовестная конкуренция. Построение интриг или вступление в сговор для достижения своих целей.

28. *Стремление к власти, господству, доминированию.* Стремление использовать или управлять другими. Чрезмерная опека и господство над детьми; отказ исправить или наказать детей, чтобы не потерять их любовь; настойчивость в переделывании их, чтобы они соответствовали нашим идеалам, вопреки их собственному желанию и призванию. Навязывание своей воли другим силой, хитростью, жалостью, вызыванием чувства вины или отказом от сотрудничества. Сверхжелание давать советы или командовать, злоупотребление властью. Покровительство, доведение до нищеты, стремление поставить других людей в состояние, чтобы они чувствовали долг благодарности перед нами. Чувствовать себя плохо, когда мы не можем добиться, взять силой, обманом или купить любовь, признания и хорошее отношение к нам других людей.

29. *Проявление уважения, фаворитизм, лесть, заискивание или подкуп других, чтобы получить поддержку и любовь.* Отказ поддерживать истинный порядок вещей, совершать благие деяния или защищать тех, кого неправомерно обидели, потому что мы боимся критики и насмешек или потому что мы стремимся получить пользу или одобрение других. Ведение, искушение или поощрение других людей к греху.

30. *Алчность.* Чрезмерная погоня за богатством и материальными вещами. Кража, нечестность, введение в заблуждение или заведомая купля-продажа украденных вещей. Обман в бизнесе, налогах, в школе или играх. Главная цель в жизни – достижение успеха, сделать успех критерием суждения о других людях.

31. *Расточительность.* Растрата природных ресурсов или личного имущества. Экстравагантность или жизнь, направленная на то, чтобы произвести впечатление на других, или на поддержание своего статуса. Неуплата долгов. Играть больше, чем мы можем себе позволить проиграть. Ненужные заимствования или небрежность с чужими деньгами. Трата на себя или другие цели тех денег, которые необходимы для благополучия других людей.

32. *Скупость.* Чрезмерная защита благосостояния или безопасности. Эгоистичное настаивание на своих корыстных интересах или выбивание своих прав. Отказ от поддержки или помощи тем, кому мы задолжали. Скупость. Отсутствие откладывания надлежащим образом части наших доходов на церковь или благотворительность, а также нежелание тратить свое время и энергию на добрые дела. Уклонение от уплаты обязательств, которые были обещаны Церкви или благотворительным организациям, когда есть возможность сделать это.

33. *Обжорство.* Пестование природного желания принимать пищу и питье. Чрезмерное желание получения удовольствия от еды.

34. *Невоздержанность.* Злоупотребления пищей, выпивкой, курением или другим физическим удовольствием. Брезгливость, нервозность, требование чрезмерно высоких стандартов. Осуждение некоторых материальных вещей или удовольствий, как зло само по себе, в попытке запретить их использование, а не их злоупотребление.

35. *Недостаток дисциплины.* Халатность в следовании дней поста и воздержания или отказ от использования других необходимых средств самодисциплины. Пренебрежение к телесному здоровью. Неиспользование имеющейся медицинской помощи в случае болезни. Использование болезни как средства избавления от обязанностей, ответственности, работы, взятых обязательств.

36. *Похоть.* Злоупотребление сексом для личного удовлетворения, использование его вне его святой цели, ради которой Бог дал нам его.

37. *Невоздержанность, измена, нарушение целомудрия.* Нарушение Церковных законов брака. Отсутствие должного уважения к своему партнеру в супружеских отношениях. Отказ от выполнения цели Священного Брака. Ненадлежащий уход за детьми. Неверность партнеру. Сексуальные отношения вне брака, в мыслях или действиях, в одиночку или с другими людьми.

38. *Нескромность.* Стимулирование сексуального желания у других словами, платьем или действиями или в себе, читая сексуальную литературу, смотря изображения, порнографию или фантазируя. Коллекционирование или рассказывание другим грязных историй.

39. *Стыдливость.* Страх перед сексом или осуждение его, как зла самого по себе. Отказ искать адекватные сексуальные инструкции или попытка помешать другим в их получении. Репрессии секса.

40. *Жестокость.* Умышленное причинение боли, умственной или физической. Издевательство над животными.

41. *Бездеятельность.* Отказ отвечать за наши возможности для роста, служения или самопожертвования.

42. *Лень.* Вялость, ненадлежащее исполнение духовных, психических или физических обязанностей. Пренебрежение семейными, деловыми или социальными обязательствами. Затягивание задач, которые не хочется делать или которые не нравятся. Занятость мелкими, неважными делами, чтобы избежать необходимости исполнять более важные обязательства. Предание слишком много времени на отдых, развлечения, телевидение, легкое чтение и тому подобное. Использование рабочего времени не по назначению. Плохое исполнение своих рабочих обязанностей.

43. *Безразличие.* Бесчувствие перед несправедливостью по отношению к другим. Безразличие к страданиям, происходящим в мире. Нежелание быть должным образом проинформированным о современных проблемах или христианских принципах. Пренебрежение долгом перед государством или обществом или исполнение его без должного упорства.

44. *Игнорирование нуждающихся, одиноких или непопулярных людей или групп людей* в вашей семье, церковном приходе, районе. Нежелание помогать им. Недостаточное внимание к религиозным и другим потребностям вашей семьи. Невыполнение ваших обязательств в свидетельствовании христианской жизни. Нежелание принять полное и осознанное участие в том, чтобы сделать этот мир лучше, чтобы в нем было больше любви, доброты и радости.

Молитва после проведения проверки

Боже мой, насколько велики мои грехи! Господи, я вижу, как сильно обидел Тебя. Если по неосторожности или незнанию я забыл что-то в моей самопроверке, покажи мне сейчас, что я могу сделать, чтобы сделать доброе исповедание, через Господа нашего Иисуса Христа. Аминь.

Раскаяние

Боже мой, я взываю к Тебе от всего сердца. Отец, я согрешил против неба и пред Тобою и уже недостоин называться сыном твоим. Но теперь, Боже, дай мне истинную печаль в моем сердце за все мои грехи, которыми я огорчил Тебя! Сделай меня способным к настоящему и чистосердечному исповеданию, покаянию и исправлению моих ошибок! Во имя Сына Твоего, Господи, Иисуса Христа. Аминь!

8 и 9 Шаги

(Говорит Марк Х.)

Привет всем, Марк, алкоголик!

Я хотел бы поговорить о 8 и 9 Шагах.

В секции книги о 2 Шаге говорится, что у нас могут быть определенные зачатки веры или готовность обрести веру. В 5 Шаге нам уже говорят: «Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, теперь у нас появился духовный опыт».

В 4 Шаге вы идентифицируете себя, начинаете видеть свой эгоизм. В 5 Шаге вы отделяетесь от своего эгоизма. В 7 Шаге вы присоединяетесь к Богу. В 9 Шаге вы присоединяетесь к сообществу своих братьев и сестер! Если вы не будете делать 8 и 9 Шаг, вы никогда не будете в мире среди своих братьев и сестер! Поэтому процесс возмещения ущерба настолько важен.

Список 8 Шага мы получаем в основном из наших инвентаризаций 4 Шага. После каждой сделанной инвентаризации на протяжении недели я добавляю к своим утренним и вечерним медитациям вопрос: «Боже, прошу тебя, покажи мне любой вред, который я нанес окружающим мне людям или миру!», и записываю все, что придет мне в голову. Я имею такой же опыт, как и Дэйв. Проходят годы, а я все вспоминаю людей, которым я причинил ущерб и которым мне нужно его возместить.

Примерно два года назад я вспомнил два случая. Первый – однажды, когда я учился в колледже, я напился и украл у одного парня клюшки для гольфа и продал их за 250$. Прошло много времени, и деньги обесценились, поэтому к 250$ я добавил еще 100$. Я нашел номер телефона этого парня и предложил встретиться. Мы встретились, я обрисовал ситуацию и протянул ему 350$. Обычные духовно здоровые люди не знают, что делать им в таких ситуациях. Как и при многих других 9 Шагах, этот парень сказал мне: «Да не переживай! Я уже давно забыл про эту ситуацию! Мне не нужны твои деньги!» Я объяснил парню, что для меня это очень важно, вручил ему деньги, и мы расстались.

Вот так это работает. В этой вселенной есть Божье время, и для некоторых событий это время просто не настало. Я довольно долго в Программе и сделал много инвентаризаций, но про этот случай я вспомнил только спустя много лет. Я не сказал вам, что вам нужно ждать Божьего времени, если вы знаете, что у вас есть ваш список 8 Шага, и вам нужно делать 9 Шаг! Идите возмещать ущерб! Но я сказал, что некоторые ситуации вы вспомните только спустя много лет, и вам нужно быть готовыми к этому.

Второй случай, который пришел ко мне в голову пару лет назад, – я взял в долг у одного парня 350$ и не отдал их. Я нашел этого парня, у него на тот момент были очень серьезные трудности с деньгами, поэтому я добавил еще 350 $ к тем, что я должен, и возместил ему ущерб.

Вот как это все работает! Иногда мы вспоминаем разные моменты из нашей прошлой жизни, и это Божье время, когда мы вспоминаем это. Специально для таких случаев у меня есть копилка, куда я складываю деньги на 9 Шаг. Есть у меня люди по 9 Шагу или их нет, но я продолжаю откладывать часть своих денег на 9 Шаг.

Итак, у вас есть список 8 Шага. Мой опыт говорит, что лучше начать с тех, кто ближе всего к вам. Именно в этом причина, почему мы больше всего приносим вреда этим людям – они ближе всего к нам: жена или муж, мама, папа, братья, сестры, бабушки, дедушки, дяди, тети. Я всегда говорю людям, которых спонсирую, что если в их списке есть пожилые люди, то им нужно сделать 9 Шаг как можно быстрее, потому что вы никогда не знаете, когда они уйдут к Богу. Поверьте, намного легче сделать 9 Шаг еще живому человеку, чем потом проходить через процесс возмещения ущерба, когда человек умер.

Когда мы со спонсируемым доходим до 9 Шага, я даю ему задание читать секцию книги о 8, 9 Шагах. Там 8-9 страниц, которые очень точно описывают разные типы ущерба и дают подробные инструкции по поводу того, как возмещать тот или иной ущерб. Они описывают возмещение ущерба, нанесенного нашим деловым партнерам; возмещение ущерба мужчинам и женщинам, которых мы ненавидим; они описывают ущерб, нанесенный партнерам по бизнесу; ущерб, нанесенный нашим друзьям; они описывают возмещение ущерба жене, подруге и членам семьи; они дали четкое руководство, как возмещать ущерб людям, которые умерли или которых мы не можем найти. Они описали и дали инструкции, как возмещать тот или иной ущерб, который вы нанесли в своей жизни другим людям.

Также они дают нам несколько веских аргументов для того, чтобы мы делали 9 Шаг: «Помните, что с самого начала *мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы одолеть алкоголь*». Для большинства людей любые жертвы означают: не пить и иногда ходить на группы, но эта книга говорит далеко не об этом!

После того как я сделал свою первую настоящую инвентаризацию и подошел к 8, 9 Шагам, передо мной был очень, очень, очень длинный путь возмещения ущерба. Я обидел, задел, унизил, причинил боль, обворовал, занял деньги и не вернул, пообещал и не сделал очень большому количеству людей. В течение своей алкогольной карьеры я жил в семи разных штатах, и люди, которым я причинил ущерб, были разбросаны по всей Америке. Поэтому передо мной был очень длинный путь. Но знаете что? Читая истории ранних алкоголиков, которые всю жизнь прожили в одном городе и никогда особо не путешествовали, мы видим, что они делали практически весь свой 9 Шаг за один день. За один день! Они просто подымали свой зад и шли делать 9 Шаг!

Мы составляем список 8 Шага и переходим непосредственно к 9 Шагу. Перед тем как делать 9 Шаг, сделайте свой выбор: «Возместить ущерб каждому человеку из этого списка или умереть алкогольной смертью!» ☺ Я понимаю, что для таких больных людей, как мы, это трудный выбор, но нам нужно его сделать! ☺

«Возместить ущерб каждому человеку из этого списка или умереть алкогольной смертью!»

Вы должны четко понимать, *ПОЧЕМУ* вам нужно возмещать ущерб всем этим людям! Вам нужно возмещать ущерб, потому что вам нужна *СИЛА*! Возмещение ущерба – это часть процесса, который поможет вам обрести Силу.

Я видел много людей, которые подошли к 9 Шагу и потеряли связь с 1 Шагом. 9 Шаг – это показатель того, насколько четко вы понимаете свой 1 Шаг!

Я могу быть не очень умным, я могу быть не ученым, но я достаточно смышлен, чтобы понимать, что когда передо мной стоит такой выбор, то возместить ущерб лучше, чем умереть алкогольной смертью!

Пол М. сказал классную вещь: «Вы можете даже не раскаиваться во всех совершенных делах, но попросите за все прощения и верните деньги!» ☺

Кстати, по поводу денег. Вы должны очень четко разъяснить картину с деньгами. Деньги, которые вам нужно вернуть, не ваши, они тех, кого вы обворовали! Это их деньги! Теперь, когда вы работаете и зарабатываете деньги, вам платят вашу зарплату, то опять же это не ваши деньги – это их деньги! Вы всего лишь исполняете роль курьера. Так что *их* деньги придут к вам от вашего начальника, и затем вы просто передадите эти деньги настоящим хозяевам! Так что будьте честными по поводу того, чьи это деньги!

В середине секции о 8, 9 Шагах, о возмещении финансового ущерба, говорится: «Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы снова начнем пить из-за страха встретиться с ними».

У меня страх по поводу парней из банка, которые хотят поговорить со мной о моем кредите. И это реальный страх! Но снова вернемся к выбору, который у меня есть: «Возместить ущерб каждому человеку из этого списка или умереть алкогольной смертью!»

Я хотел бы сказать пару слов о готовности. Я не играю с этим понятием: готов – не готов.

Многие из вас знают Дэна П., и он очень хорошо объясняет, что такое готовность, для тех парней, которые говорят (*говорит очень гнусавым голосом, как будто бы зажал пальцами нос*): «Я молюсь, чтобы Бог дал мне готовность возмещать ущерб!» Он говорил: «Я объясню тебе, когда тебе нужно молиться о готовности! Тебе нужно молиться о готовности, когда ты слышишь очень странный звук! Тук-тук-тук! (*Марк, стучит о стол костяшками пальцев.*) Тук-тук-тук!» Молись сколько угодно, когда ты стоишь и стучишься в дверь к человеку, которому тебе нужно сделать 9 Шаг! ☺ Молись о готовности после того, как ты нажал кнопки телефона и пошли гудки. Молись о готовности, когда ты уже написал письмо, адрес человека, приклеил марку и кинул это письмо в почтовый ящик. Не играйте с этим (*говорит очень гнусавым голосом*): «Я молюсь, чтобы Бог дал мне готовность возмещать ущерб!» Молитесь о готовности возместить финансовый ущерб, когда вы получили свою зарплату и идете отдать часть этой зарплаты по своему 9 Шагу! ☺

Или вот эта чепуха: «Много людей из моего 9 Шага живут в одном подъезде со мной, я жду и молю Бога, чтобы Он создал условия, и мы встретились с этими людьми в лифте, и я мог попросить у них прощения».

Парни, ту же самую энергию, которую вы направляли на то, чтобы найти деньги на выпивку, ту энергию, которую вы направляли на то, чтобы испортить жизнь другим людям, – эту энергию вам сейчас нужно направить на то, чтобы начать возмещать ущерб!

Итак, передо мной был мой список 8 Шага, и я начал это невероятное путешествие 9 Шага!

Я слышал многих людей, которые говорят, что если они не пьют – это и есть возмещение ущерба, который они принесли другим. Но это неправда! То же самое написано в Большой книге. Там написано: «Алкоголик проносится через жизни других людей, как торнадо, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства (*прим. пер.* – в русском переводе говорится, что «алкоголик бурей проносится через жизни других людей…»).

Я живу в Техасе, и через наш штат проходит аллея торнадо. Если вы думаете, что вы не причиняли вред другим людям, то посмотрите канал Дискавери о том, что остается после того, как через город или деревню проходит торнадо! Это поможет вам почувствовать правду о том, как вы живете, потому что если вы настоящий алкоголик, то вы проходите через жизни других людей, как торнадо! Посмотрите на город до торнадо и после того, как он прошел. Там же живого места не остается после! То же самое мы делаем с жизнями других людей!

Кроме того, нам нужно понять, какой на самом деле ущерб мы принесли.

Я хочу рассказать про 9 Шаг со своей мамой.

Моя мама годами вздрагивала каждый раз, когда звонил телефон! Она вздрагивала, потому что год за годом ей звонили, чтобы сказать, что я в полицейском участке, меня привезли в больницу еле живого от побоев, что я в реанимации из-за того, что принял слишком много алкоголя или какой-нибудь другой дряни. Эта женщина годами жила в напряжении и ожидании того, что ей снова позвонят и скажут, что со мной беда!

Что я делал годами – я воровал у моей мамы эмоциональную безопасность! Я понял это, когда делал 9 Шаг со своей мамой. Боль, которую я приносил ей, была не из-за денег, которые я украл, или из-за лжи. Я воровал у моей мамы эмоциональную безопасность час за часом, день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом. Как это исправить? Как расплатиться по этому счету?

Она сказал мне то, что, я думаю, сказали многие мамы: «Марк, будь трезвый и попробуй быть настолько счастливым, каким ты только можешь быть!» Моя мама отошла к Богу в январе 2000 года. И с того момента как я протрезвел, до того момента как она умерла, я больше никогда не воровал у нее ее эмоциональную безопасность! За полгода до того как она умерла, в результате серии событий я попал в Колорадо и провел 10 дней с ней. Я провел с ней это время. Наши души были соединены, и мы провели это время вместе. (*Марк плачет.)* Я не могу передать вам, как себя чувствуешь рядом с людьми, которых эмоционально обворовывал многие годы, и знаешь, что больше не делаешь этого. Моя мама знала, что ей больше не нужно беспокоиться обо мне, и она

может уйти с миром в сердце. Ей больше не нужно было беспокоиться обо мне! Народ, если вы не хотите трезветь для себя, трезвейте для людей, которым вы причинили столько боли, чьи сердца вы разбили, у кого вы воровали душевный покой и мир день за днем, неделя за неделей, год за годом. Я сделал 9 Шаг моей маме, и много раз моя задница сидела на группе лишь из-за того, что эта женщина сказала мне.

Господи, это просто невероятно, какую боль мы причиняли людям! Я не могу передать вам, сколько моих друзей сказало мне, когда я приходил делать к ним 9 Шаг: «Марк, я просто переживаю за тебя! Я так давно не видел тебя! Я не знал, что с тобой, где ты, жив ли ты или нет! Все эти годы я вспоминал про тебя и хотел узнать, как ты! Как хорошо, что с тобой все в порядке!» Боже, это были не деньги и не ложь – я причинил самую большую боль этим людям тем, что многие годы воровал у них их эмоциональную безопасность!

И что я делаю – я поддерживаю связь с этими людьми. У меня есть один знакомый парень, я знаю его с 1959 года. Когда я сделал 9 Шаг с ним, он сказал: «Марк, просто давай мне знать, где ты находишься, чтобы я не переживал за тебя!» Поэтому, когда я переехал в Даллас, я позвонил ему и дал свой новый адрес и телефон. Он сказал мне: «Я чувствую себя так классно, просто потому что знаю, где ты!» Примерно раз в полгода я звоню ему. Есть еще около десяти человек, которым я сделал то же самое. Когда я узнал, как они любят меня и переживают за меня, это разбило мне сердце. Я звоню этим людям! Я звоню этим людям, чтобы сказать, что со мной все в порядке! Иногда я вру им, потому что со мной не все в порядке, но я столько лет воровал у них эмоциональную безопасность, что не хочу больше делать это!

Боже, эти люди действительно любят меня и заботятся обо мне! Я не хочу больше разбивать их сердца!!!

Я сделал 9 Шаг своему отцу. Мой отец умер от алкоголизма в 1986 году. Мой отец был своеобразным человеком, он был ветераном Второй мировой войны, всю жизнь он проработал пожарником. Он был очень-очень скуп на эмоции – мне кажется, что даже если бы собака укусила его за зад, то он бы и бровью не повел! Кроме всего этого, он был алкоголиком, и я испытал все радости жизни в алкогольной семье. Поэтому у меня было много злобы и ненависти к нему.

Я попытался сделать свой 9 Шаг ему, но он был из категории людей, с которыми не сядешь просто так за стол и не поговоришь по душам. Я сделал 9 Шаг ему, я попросил у него прощения, я отдал ему деньги, которые украл у него, но я не почувствовал облегчения после всего этого. Мой отец умер от алкоголизма в 1986 году, и через год я вошел в Сообщество Духа и хотел что-то сделать по этому поводу. Поэтому я написал ему письмо.

Мой отец похоронен в Денвере, на кладбище для ветеранов Второй мировой войны, так что я взял свое письмо, купил цветы и поехал туда. Я долго искал могилу моего отца, потому что если вы бывали на таких кладбищах, то поймете, о чем я говорю. Там тысячи одинаковых надгробий. В конце концов, я нашел могилу моего отца. Я положил цветы у надгробия и начал читать ему письмо. (*Марк плачет*.) Я попросил прощения за всю ту боль, которую я причинил ему. Я благодарил моего отца за то, что он был в моей жизни! Я благодарил его за то, что он был лучшим отцом, каким он только мог быть! Я сказал ему, что люблю его! Боже, я не могу передать вам, какой мир в душе и умиротворение я приобрел в результате этого процесса! Ко мне пришло осознание, что мой отец был точно таким же, как и я! Он был работяга, он вставал утром и пытался прожить день так, как он только мог! Я увидел бессмысленность всей той злобы и обиды, которые я носил на него в течение всех этих лет.

У меня есть фотография моих мамы и папы. Удивительная вещь, но сейчас я смотрю на нее совершенно по-другому, чем раньше. После того как я убрал весь тот мусор, который стоял между мной и моими родителями, я смотрю на эту фотографию, и невероятная любовь наполняет мое сердце! Я знаю, что я люблю своих родителей! Я знаю, что часть их всегда будет со мной в моем сердце!

Как я уже говорил, за свою алкогольную карьеру я жил в нескольких штатах. Я искал людей из своего списка и находил их. Я просил прощения у этих людей, кому нужно было отдать деньги – отдавал деньги. Каждому из этих людей я задавал вопросы: «Есть ли что-то, что я могу сделать для тебя? Как я могу изменить эту ситуацию?»

Однажды одна девушка сказала: «Слава богу, что я не вышла замуж за тебя!» ☺ Вы никогда не знаете, чем закончится ваш 9 Шаг! ☺

Были такие люди, которые даже не помнили меня, значит, я не был чем-то важным в их жизни. Всякое бывало!

В конце концов, я перестал быть оторванным от жизни и присоединился к моим братьям и сестрам – это был результат процесса 9 Шага. Я думаю, это именно то, что и должно было произойти.

Я старался не усложнять этот процесс. Просто один Божий ребенок садился напротив другого Божьего ребенка, чтобы помириться и иметь возможность снова играть вместе и получать удовольствие от жизни!

Я хотел бы добавить, что в 9 Шаге большую роль играет хорошее спонсорство! Для меня это было очень важно. Понимаете, мне рассказали и показали духовные инструменты для жизни, которых не было у моего отца. Я помню диалог, который произошел у меня с Дэном о моем отце. Я сказал Дэну: «Почему?! Почему я должен делать это? Почему я должен сглаживать углы и идти на примирение?!» Дэн посмотрел мне прямо в глаза и сказал: «Потому что ты можешь, а он – нет! Потому что ты живешь духовной жизнью и знаешь о том, как нужно поступать, а он – нет! Поэтому ты должен делать это!»

Боже, я не хотел слышать это! Но я вспоминал об этом каждый раз, когда у меня накаливались отношения с отцом. Я всегда шел первым на примирение, потому что я могу это сделать, а он – нет! Потому что я живу духовной жизнью, а он – нет! Ты знаешь про любовь, ты знаешь о прощении, ты знаешь о Боге, а он не знает! Поэтому ты будешь делать это!

В книге «Анонимные Алкоголики», стр. 80, § 2, написано: «Нас ждет длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями». Боже, иногда мне не хочется, чтобы там была написана эта фраза, но она там есть!

В результате процесса 9 Шага я вернулся к своим одноклассникам, которых не видел многие годы. Представляете, два парня из моих одноклассников – священники. А я тот парень, которого мои одноклассники просят, чтобы он начал и закончил встречу выпускников молитвой! Они не просят сделать это тех двух парней, которые священники! Они просят меня.

Я спросил Кларка: «Почему вы просите меня помолиться перед началом и в конце встречи?» Он сказал мне: «Марк, понимаешь, Боб и Билл *(кстати, так зовут тех двух парней, которые священники* ☺) очень хорошие парни, они много знают о Боге, но когда мы находимся рядом с тобой, то у нас такое впечатление, что ты излучаешь Бога, мы чувствуем любовь и мир, которые исходят от тебя. Поэтому мы просим тебя, чтобы ты делал это! Кроме того, мы любим тебя, и мы хотим позаботиться о тебе!»

Боже, какие же удивительные дары мы получаем в результате этого процесса исцеления! Это невероятно!

Мой друг Флойд поделился своим опытом, и мне очень понравилось то, что он сказал: «Когда мы обижаем других людей, мы крадем кусочек их сердца, когда мы просим у них прощения, мы возвращаем этот кусочек на место!» Мне очень понравилась эта фраза! В этом действительно что-то есть.

Хотел бы сказать по поводу незаконченных 9 Шагов. Частица Бога есть во всех людях, и если я не прошел со всеми людьми процесс исцеления по каким либо причинам, будь то страх или гордыня, я остаюсь заблокированным от Бога! Так что идите и сделайте эти 9 Шаги и уберите весь тот мусор, который стоит между вами и Богом, между вами и другими людьми и в конечном итоге между вами и тем, что блокирует вас от самих себя!

Я хотел бы рассказать вам о последних 9 Шагах, которые сделал, и которые были крайне важны для меня!

В 1969 году я жил в Айове, и одна девушка забеременела от меня. Если вы жили в 1969 году в Айове, и девушка беременела от вас, то у вас было два пути: либо жениться на ней, либо ее отец пристреливал вас. Порядки были именно такими, какими я их вам описал. Я выбрал второй путь! Там был суд, и мне присудили определенные финансовые издержки, которые я должен был заплатить по закону этой девушке. Я заплатил их и благополучно сбежал из этого города.

Где-то в 1975 году я получил бумагу-уведомление о том, что эта девушка вышла замуж за другого парня и что я лишен родительских прав на ребенка. Когда я протрезвел, то многие годы пытался найти эту девушку и моего сына, но поиски были безрезультатны.

Я хочу рассказать вам, как работает Бог. Когда исполняется Божья воля, то вы не всегда чувствуете себя замечательно. В 1998 году, когда я в очередной раз проходил по Шагам и дошел до 9 Шага, в моей жизни произошла цепь не очень приятных событий. Я потерял работу, на которой работал 7 лет, две-три недели я чувствовал физическое недомогание, несколько человек, с которыми у меня были довольно неплохие отношения, неожиданно охладели ко мне. В общем, в моей жизни начали происходить очень неприятные вещи! Это я говорю для тех из вас, кто думает, что если вы сделаете Шаги, то вы попадете в нирвану и жизнь будет состоять только из удовольствий! Бывает и так, но бывают и довольно тяжелые времена!

Через несколько дней после моего увольнения я сидел утром в процессе медитации, и ко мне пришла мысль: «Марк, собирай свои вещи и поезжай в Колорадо к маме. Проведи с ней время, потому что она скоро уйдет к Богу на небеса». Я не знаю, как у вас, но когда я теряю работу, то в мою жизнь постепенно входит страх. Денег катастрофически мало, а счета остаются прежними. Это не то, что я хотел бы услышать в своей медитации! Я хотел бы услышать: «Пойди туда, скажи это и это и ты получишь просто невероятную работу!» Но годы духовной жизни дают о себе знать, я вздохнул, собрал чемодан и поехал в Колорадо. Я провел время со своей мамой, и Бог был абсолютно прав, когда вложил мне в голову мысль о том, что мне нужно ехать в Колорадо, потому что через шесть месяцев душа моей мамы присоединилась к Богу.

Когда я был в Колорадо у мамы, мне пришла мысль, что нужно ехать в Айову по 9 Шагу к той девушке и моему сыну. Поэтому я провел время с мамой и поехал в Айову. Я приехал в Айову и, когда ехал по городу, не смог проехать мимо одного отеля. Мне показалось, что все во мне вопит о том, что я должен остановиться на ночь именно в этом отеле! Так что я остановился на ночь в нем. Утром я спустился в холл и попросил телефонный справочник. Я знал фамилию парня, за которого та девушка вышла замуж. В телефонном справочнике было три человека с этой фамилией. Я поехал по первому адресу. Было 09.30 утра, я подъехал к дому, на котором был написан нужный мне адрес. На крыльце сидел парень примерно моих лет. Как я уже сказал, было 09.30 утра, а возле этого парня стояли две пустые бутылки пива, а третья была у него в руках, поэтому я подумал: «Отлично! Я приехал по правильному адресу!» ☺

Я подошел к нему, поздоровался и представился. А дальше произошел очень интересный момент. Он пристально посмотрел мне прямо в глаза и спросил: «Ты отец Чета?» – «Да!» – «Чет сейчас в этом городе, и у меня есть его телефонный номер. Кстати, ты должен знать, Чет поссорился с матерью, и они не общаются. Я не знаю причину этого конфликта». На этом мы расстались с ним.

У меня была идея по поводу города, куда могла бы поехать та девушка. Это маленький городишка, недалеко от Айовы, где жили ее родители. Я позвонил в телефонную справочную того города и назвал ее фамилию. Мне дали два номера телефона. Я позвонил по первому номеру – это была не она. Затем я позвонил по второму номеру, трубку взяла женщина. «Здравствуйте! Это такая-то?» – «Да!» – «Ты была там-то в такое-то время?» – «Да!» – «Это Марк Хьюстон!» И на том конце линии повисла гробовая тишина. Ее можно понять, мы не разговаривали с ней около 30 лет.

Я поговорил с этой девушкой; я попросил у нее прощения; я спросил ее, что я могу сделать для нее, и, так как у нее не было телефона нашего сына, а у меня был, она попросила, чтобы я дал ей его номер телефона. Я сказал, что если она не против, то я хотел бы сначала помолиться об этом. Я начал молиться, и слова сами вылетали из моего рта. Я молился молитвой прощения, чтобы Бог помог им восстановить их отношения и чтобы их сердца были исцелены от обиды. И затем я дал ей телефонный номер сына.

Так что этот 9 Шаг был закончен.

Теперь мне предстоял 9 Шаг с моим сыном. Я вернулся к себе в отель и позвонил сыну несколько раз, каждый раз я попадал на автоответчик. Я не оставил сообщение на автоответчике. Было бы безумием оставить на автоответчике сообщение: «Привет, это твой папа, которого ты никогда не видел! Я позвонил, чтобы поздороваться и просто спросить, как у тебя дела!» ☺

В конечном итоге я позвонил к нему, и он взял трубку. Я сказал, кто я. Я объяснил, почему я звоню. Я сказал, что прошу у него прощения. Я сказал, что я не представляю, что бы мог бы сделать для него, чтобы загладить свою вину. Его мать была предельно честной с ним, когда рассказала обо мне. Она была честной с ним, и он знал, кем я был и что я сделал.

Мы с ним проговорили какое-то время. Я прошел процесс 9 Шага с ним и спросил его: «Могу ли я что-то сделать, чтобы изменить сложившуюся ситуацию?» Он ответил: «Я думаю, ты ничего не можешь исправить». Знаете, потом он сказал фразу, которую я часто использую сам, он сказал: «Слушай, Марк, мне нужно побыть с этим какое-то время и подумать. Оставь мне свой номер телефона – я позвоню тебе».

Это были два последних 9 Шага из моего списка. Все остальные были уже сделаны. Я закрыл эту часть своей жизни! Я не могу вам передать ощущение свободы, которое я получил в результате этого долгого-долгого процесса реконструкции.

Когда я прошел через этот процесс восстановления отношений с моими братьями и сестрами, у меня появилось огромное терпение и принятие самого себя, и в результате ко мне пришло принятие вас. Мне не нужно вас переделывать и изменять. Я люблю вас такими, какие вы есть!

Не пропустите этого! Не пропустите этот опыт! Не позвольте вашей гордыне и вашему страху встать на пути 9 Шага!

Не усложняйте этот процесс! Как я уже говорил: «9 Шаг – это когда одно Божье дитя садится напротив другого, чтобы получить исцеление своих сердец!»

Также не принимайте близко к сердцу все, что вы услышите в ответ в процессе 9 Шага. Выгоняли ли меня, когда я приходил делать 9 Шаг? Да! Кричали ли на меня? Да! Но, понимаете, мне нужен был также и этот опыт! Особенно мне запомнился один случай, когда я пришел делать 9 Шаг маме девушки, с которой я встречался когда-то. Я думаю, что Бог выбрал эту женщину как представителя еще, наверное, пятидесяти подобных 9 Шагов. Так вот, эта женщина очень честно и прямо высказала мне все, что она обо мне думала и каким человеком она меня считает! Я выслушал все это и ушел. Когда я сидел в своей машине, то у меня мурашки бежали по спине. Я всем своим сердцем увидел, к чему привел меня мой эгоизм. Я увидел, какую боль причинял другим людям. Мне нужно было это увидеть! И от глубины души я попросил Бога, чтобы этого больше не повторилось! Я был готов пойти на все, чтобы больше не причинять боль другим людям! Еще раз повторяю. Мне нужно было услышать правду от этой женщины! Мне нужно было увидеть, к чему на самом деле приводит жизнь, основанная на эгоизме-эгоцентризме! Мне нужно было это увидеть, чтобы во мне появилось жгучее желание не делать этого снова.

Этот невероятный процесс Программы 12 Шагов и 9 Шаг, как очень важная ее составляющая, привели к тому, что я стал очень комфортно чувствовать себя тем, кем я есть. У меня отпала необходимость играть роли. Я могу быть просто Марком. Это и есть смирение для меня. Быть тем, кем я являюсь. Не претендуя на что-то большее. Вместо того чтобы тратить силы и пытаться произвести на вас впечатление, я могу просто дарить вам свою любовь. Я пришел в

этот мир не для того, чтобы соревноваться с вами. Я пришел в этот мир, чтобы пытаться понимать вас и проявлять к вам любовь.

Мы, алкоголики, зациклены *(говорит очень гнусавым голосом)*: «Меня никто не любит!» А мы должны быть зациклены на том, чтобы найти кого-нибудь для того, чтобы любить его! И мой опыт говорит, что если я не буду искать людей, которым бы я мог показать свою любовь, то я никогда, никогда не смогу познать, насколько Бог любит меня! Это не ошибка Бога, что я духовно сплю. Это не ошибка Бога, что я не ощущаю его любви и тепла!

Когда вы начинаете каждый день нести другим людям эту любовь, то перед вами открывается великая реальность. Для вас уже не имеет значения то, что раньше могло отделять вас от людей: пол, национальность, цвет кожи, возраст, социальный статус – все это теряет смысл. Перед вами будут просто Божьи дети, которых вы можете любить безусловно! Перед вами будут Божьи дети, с которыми вы можете весело играться и проводить время!

Вы начнете видеть, что они стараются как могут в этой жизни! Они просто не могут по-другому! А вы можете! Вы можете их любить! Вы можете проявлять к ним терпение! Вы можете заботиться о них! Вы можете, а они – нет. Поэтому это наша ответственность – быть зачинателями процесса восстановления всех отношений, которые когда-либо рухнули из-за нашего желания жить своевольно!

Это все, что я хотел сказать по этому поводу!

(Говорит Дэйв Ф.)

Дэйв, алкоголик!

Для 8, 9 Шагов я использую карточки примерно 5 на 10 см. Я делаю такие карточки на каждого человека, которому мне нужно сделать 9 Шаг. По моему опыту – это отличный инструмент для работы по 9 Шагу. Вы видите пример такой карточки в своих руководствах к семинару.

На одной стороне карточки я написал все нужные для меня руководства по 9 Шагу. Я взял их из Большой книги. Мне нужно быть: спокойным, откровенным и открытым.

Сверху карточки я пишу имя человека, где он живет, номер телефона либо же человека, который может мне помочь его найти.

Иногда я не готов сделать 9 Шаг какому-то человеку. Поэтому, как говорится в Большой книге, я должен молиться о готовности. Исходя из этого, я разделяю всех людей на две категории и вверху карточки делаю пометку. Категория «+» – это люди, которым я готов сделать 9 Шаг. Категория «-» – это люди, которым я еще не готов сделать 9 Шаг.

Нужно начинать с категории «+». И я выстраиваю эти карточки по порядку: от самого легкого к самому сложному. Самые легкие 9 Шаги – это люди, которые любят меня больше всего. Мой опыт точно такой же, как описывал Марк, только с одним исключением. Самую глубокую боль, скорее всего, я причинил ближайшим мне людям. Обычно это наши жены, мужья или дети. Поэтому я обычно придерживаю своих спонсируемых делать 9 Шаг этим людям, потому что они войдут в огненный океан и там может начаться настоящая огненная битва! И я не хочу, чтобы первым опытом по 9 Шагу моего спонсируемого был именно этот опыт. Я не хочу, чтобы у него отпало всякое желание делать 9 Шаг! Поэтому сначала я посылаю их к тем людям, которые любят их безусловно, возможно, это бабушка или дедушка. Это позволит человеку почувствовать радость от 9 Шага; это позволит почувствовать то легкое духовное опьянение, которое многие из нас переживали после 9 Шага; я хочу, чтобы они почувствовали вкус 9 Шага и свободу, которую ты получаешь в результате 9 Шага! Затем они сделают еще один и: «Вау, классно! Если это не так страшно, то и следующий 9 Шаг я могу сделать!» Таким образом мы делаем 9 Шаги: от самых простых до более сложных. Когда мы приходим к действительно трудным 9 Шагам, то у человека уже есть определенный духовный опыт и сделать этот 9 Шаг не составляет никакого труда!

Затем, когда мы заканчиваем с 9 Шагами из категории «+» и смотрим на кучку карточек в категории «-», то внезапно все эти «–» становятся «+»!

Такой духовный инструмент, как разделение 9 Шага на две категории: «–» и «+», дает мне возможность сделать этот процесс более привлекательным для моих спонсируемых.

9 Шаг – это подотчетное дело. Я спрашиваю своего спонсируемого: «Рашид, на каком человеке ты сейчас?» – «На девятом». Через две недели, «Рашид, на каком человеке ты сейчас?» – «На девятом». Если это так, то у нас будет серьезный разговор! Потому что он потерял связь с 1 Шагом, он что-то потерял в структуре своей духовной Программы! Он забыл, что 9 Шаг – это то, что нужно делать, или он снова начнет пить! Если у него вырос барьер: «Я уверен в себе – я не буду больше пить!», если ситуация складывается таким образом, то мы встречаемся и беседуем. Я честно говорю, что не хочу врать ему и принимать участие в его самоубийстве. Потому что если человек настоящий алкоголик, то его трезвость зависит от его сознательного контакта с Богом, а 9 Шаг – это очень важная часть обретения и поддержания этого контакта. Это вопрос жизни и смерти. Если по-прежнему нет никакой реакции, и человек не хочет делать 9 Шаг, то я говорю ему: «Дружище, я здесь! Если тебе нужна будет помощь, обращайся! Но то, чем ты занимаешься – это не 12 Шагов! Ты можешь попробовать, если у тебя получится – отлично! Если не получится, ты сорвешься и начнешь пить либо будешь на грани самоубийства, то возвращайся, и мы попробуем сделать эту Программу до конца, как это написано в Большой книге!»

8 Шаг звучит: «Составили список всех тех людей, которым мы причинили вред, и преисполнились готовности загладить свою вину перед ними всеми». Так вот последнее слово в 8 Шаге – «всеми» – это слово, которое чаще всего забывают в Программе 12 Шагов (*прим. пер.* – в русском языке слово «всеми» в конце 8 Шага вообще пропущено! ☺).

Если вы сделали девяносто девять 9 Шагов из ста, то вы не сделали программу Анонимных Алкоголиков! Потому что вы живете во лжи! И точка! Это правда! Если это задевает ваши чувства, извините! Но так обстоят дела! Вы должны сделать «сто из ста». Или вы не знаете, что такое Программа Анонимных Алкоголиков и работает ли она! Иначе, если или когда вы сорветесь, вы будете заявлять: «Я сделал свой 9 Шаг! Я сделал свой 9 Шаг!» Я слышу это постоянно, потому что я работаю со срывниками. Они постоянно заявляют мне: «Я делал всю Программу! И я сорвался! Программа не работает!!!» В ответ я задаю всего лишь один вопрос: «Сделал ли ты весь свой 9 Шаг?» – «Да, я делал весь свой 9 Шаг!» – «Ты сделал *ВСЕХ* людей из 9 Шага? Или кто-то остался?» И слышу один и тот же ответ: «Ну, почти всех! У меня осталась парочка людей!» У людей, с которыми я работал после срыва, всегда есть несколько несделанных 9 Шагов, и практически всегда они финансовые. Потому что они не верят, что Бог либо все, либо ничего!

«Я по пьяни разбил самолет и должен 3 миллиона 700 тысяч долларов за это!» Да, ты должен 3 миллиона 700 тысяч долларов за самолет, и, возможно, тебе придется делать выплаты за этот самолет всю свою жизнь, и, возможно, ты даже никогда не расплатишься до конца, но если ты будешь стремиться к тому, чтобы отдать этот 9 Шаг, и все-таки будешь делать его, то ты будешь трезвым!

Одна из вещей, которые я делаю во время 5 Шага, – беру листочек бумаги и делаю пометки о людях, которые были задеты поведением этого парня. К примеру, он рассказывает мне про свою школьную подругу, которую он побил по пьяни в свои школьные годы. Что я пишу на своем листочке: эту девушку и ее родителей. Потому что когда он начнет писать свой список 8 Шага, то он, конечно же, включит имя этой девушки в свой список, но он не примет во внимание, что на тот момент она была подростком, и в тот вечер, когда это произошло, весь дом этой девушки был на ушах! Я говорю об этом, потому что у меня есть такой опыт. Мне пришлось идти к родителям своей школьной подруги и делать с ними 9 Шаг. Это был один из тех 9 Шагов, которые очень быстро прошли, я только успел попросить прощения, как они сказали: «Забудь дорогу к этому дому и не приходи больше сюда!» Бум! Они закрыли дверь перед моим носом! Но я сделал этот 9 Шаг.

Процесс 9 Шага – это процесс постоянных благословений! В результате этого вы чувствуете, как Бог дает вам Свою благодать и Свою поддержку. Я не могу сказать достаточно хороших слов, чтобы описать это! Идите и делайте 9 Шаг! Получите свой личный опыт!

Эти ощущения невозможно передать. Скажите, как можно описать запах розы? Для этого сначала нужно понюхать розу, а затем вернуться и сказать: «Я только что нюхал розу!» И тогда те, кто нюхал розу до этого, закивают головами и скажут: «Да, это очень приятный аромат!» В этом все дело. В этом 9 Шаг. Чтобы понять по-настоящему ту благодать, которую мы описываем, вам нужно пойти и понюхать розу – пойти и возместить ущерб *ВСЕМ* людям, которые есть в списке вашего 8 Шага.

В одном из разговоров в перерыве я упомянул о «заместительном 9 Шаге». Многие люди спрашивали меня, что это такое. (*Прим. пер.* – Дэйв использует фразу «Surrogate amend», слово Surrogate переводится как замещать, заменить, быть вместо. То есть я делаю 9 Шаг человеку, но вместо него передо мной сидит другой человек.)

В Большой книге на стр. 81, § 1, написано: «Могут быть и проступки, которые нам никогда не удастся исправить. Они не должны беспокоить нас, если мы честно признаемся в том, что загладили бы свою вину, когда бы нам представился для этого случай. Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать откровенные письма».

Людей, которых я не могу найти, люди, которым я не могу напрямую возместить ущерб, умершие люди – все эти люди попадают под категорию «заместительного 9 Шага». Я пишу таким людям честные письма. Я представляю, что этот человек передо мной, и пишу все то, что сказал бы, если бы этот человек по-настоящему был рядом.

Когда я делаю 9 Шаг, то прихожу к человеку и начинаю с того, что объясняю ему, что я начал жить духовной жизнью и хочу исправить причиненный в прошлом ущерб. Я не говорю сразу, что я член АА, я не хочу вовлекать в это дело АА. Если меня просят рассказать подробней, что это за духовный путь, то тогда я рассказываю об АА и 12 Шагах Выздоровления.

Затем я говорю: «Я прошу у тебя прощения, я знаю, что причинил тебе ущерб».

Затем я задаю 3 вопроса:

1. Есть ли еще какой-нибудь ущерб, который я причинил тебе и который не упомянул?

Я спрашиваю это, потому что я алкоголик, у которого провалы в памяти, и я не помню целые куски своей жизни. Вы можете услышать смех в свой адрес. «Ты думаешь, это тот ущерб, который ты мне принес? Мистер, я тебе сейчас расскажу, что на самом деле сделало мне больно!» Бум-бум-бум!

2. Тебе нужно рассказать мне, как тебя это задело и как больно тебе было в результате моих действий.

Когда вы причинили боль этому человеку, то заперли его сердце на замок. Вы провели месяцы духовной работы, чтобы вам стало легче, но это настоящее благословение видеть, как прямо перед вами исцеление своего сердца получает другой человек! Поэтому вам нужно закрыть рот и помолчать. Вам нужно выслушать все, что скажет вам этот человек, может быть, это будет длиться 30 – 40 минут, может, вы будете чувствовать, как будто бы попали в огненный шторм, но вам нужно пройти через это, чтобы позволить другому человеку исцелить свое сердце! «Ах ты, сукин сын! Да ты знаешь…» Бум-бум-бум! Этот человек расскажет, как больно ему было и как сильно вы его задели. В конце концов, когда поток, который выливается из этого человека, иссякнет, вы посмотрите прямо в глаза этому человеку и зададите третий вопрос.

3. Скажи мне, пожалуйста, что я могу сделать, чтобы исправить причиненный тебе ущерб?

Весь яд, который был в этом человеке, вышел, вы убили его эмоционального банкира. А последним вопросом вы залечиваете духовную рану этого человека! Он может сказать вам, что вам нужно сделать, если посчитает нужным. Слушайте внимательно, эти слова будут голосом Бога в этом человеке. После трех вопросов, на задней стороне карточки есть место, куда вы будете

записывать все, сказанное этим человеком. Я записываю все это, потому что у нас, алкоголиков, есть алкогольная амнезия, мы забываем то, что нам говорят, через 5 минут! А это такая же часть 9 Шага, как и попросить прощения!

Затем вы пожмете друг другу руки, может быть, обниметесь, может быть, даже поцелуетесь. Затем вы встанете и уйдете. Вы уйдете с миром от человека, который перед тем как вы начали процесс 9 Шага, возможно, хотел вас убить! Но вы принесли исцеление себе и этому человеку!

Что делать с этой карточкой, если ваш 9 Шаг состоит в написании письма? Те же 3 вопроса, «заместительный 9 Шаг» – это продвинутая форма написания письма.

Я нахожу кого-то, кто напоминает мне о человеке, которого я не могу найти или который умер. Сажу его перед собой и начинаю писать письмо.

Я приведу пример. Я делал «заместительный 9 Шаг» своей бабушке. Моя бабушка была учителем английского языка, поэтому я нашел женщину, которая была примерно одного возраста с моей бабушкой, она была редактором газеты, у нее было филологическое образование, как и у моей бабушки и, в общем, они были довольно похожи.

Я не делаю никаких духовных упражнений с другими женщинами без того, чтобы моя жена знала, поэтому я спросил ее: «Дорогая, мне нужно сделать этот 9 Шаг. Ты не против, если к нам домой придет такая-то женщина и поможет мне с этим? Она придет, когда ты будешь дома, мы сядем на заднем дворике и сделаем этот 9 Шаг. Ты не против?» – «Без проблем! Пусть приходит!»

Эта женщина пришла ко мне домой, мы сели и помолились вместе. Затем я попросил ее, чтобы она вошла в образ моей бабушки. Я рассказал ей о моей бабушке: сколько ей было лет, где она училась, кем она была. Я рассказал ей о наших взаимоотношениях, и что я сделал своей бабушке. Я попросил ее представить, что бы она почувствовала и хотела бы сказать мне, как своему внуку, если бы я пришел к ней с тем, чтобы попросить прощения и возместить ущерб.

Затем я начал писать свое письмо и вслух произносил то, что писал.

Эта женщина была открыта в этом процессе, и когда она начала говорить, я клянусь вам Богом, она говорила так, как будто передо мной сидит моя бабушка. *(Дэйв плачет.)* Она говорила вещи, о которых не могла знать! Она говорила вещи, которые знал только я и моя бабушка! Она сказала: «Я не знаю точно, но я хочу сказать это, и это, и это…» Только я и моя бабушка знали эти вещи, это было только между нами двумя. *(Голос выровнялся.)* Она сказала: «Если бы я была твоей бабушкой и ты сделал мне эти вещи, то вот, как бы я себя чувствовала, и вот, что я хотела бы, чтобы ты сделал!»

Я прочитал это письмо, сидя на лужайке возле дома своей бабушки.

Через полгода у меня появилось чувство, что мне нужно повторить этот процесс. Я взял свое письмо и поехал на кладбище, где похоронена моя бабушка. Это был март, чудесная погода, примерно 17 градусов тепла. Я нашел могилу моей бабушки и моего дедушки. Я снова прочитал это письмо и сел на земле, рядышком с их могилами. Я сидел там еще час или полтора, пока солнце не село. Когда я закончил это, то моя бабушка вернулась в мою жизнь.

Я помню, что иногда я звонил своей бабушке и говорил: «Ба, ставь чайник, я скоро приеду!» Когда я приезжал, чай был уже готов, и мы пили чай. Я не осознавал этого, но после того, как моя бабушка умерла, я не пил чай в течение шести лет. *(Дэйв снова плачет.)*

Я могу чувствовать запах своей бабушки сегодня, моя бабушка снова со мной, она умерла восемь лет назад, но я чувствую ее присутствие в своей жизни! *(Голос выровнялся.)*

Мы остаемся жить в других людях, в сердцах которых мы оставили след. Богатство человека не измеряется деньгами или должностью на работе. Кому какая разница, приходите ли вы домой в 17.00 или в 19.30? Наше богатство – это люди, в сердцах которых мы оставили след. И мы будем жить вечно, потому что эти люди прикоснутся к сердцам других людей, а те – к сердцам других, и так далее.

Жизнь похожа на бассейн. Вы кидаете камень боли в этот бассейн, и во все стороны идут волны боли, затем эти волны достигают борта бассейна и, рикошетя, возвращаются обратно к вам.

Вы бросаете камень злобы и обиды в этот бассейн, и к вам возвращается злоба и обида от других людей!

Когда же вы начинаете бросать в этот бассейн любовь, доброту, милосердие, бескорыстие, помощь другим, то все это возвращается в вашу жизнь через других людей! Мы зеркала! Мы отражаем друг друга!

«Заместительный 9 Шаг» – это невероятно мощный духовный инструмент! Весь 9 Шаг меняет жизнь больше, чем что-либо другое.

В этом зале сидят как минимум шесть человек, чьи жизни изменились благодаря «заместительному 9 Шагу».

У меня есть один знакомый парень, отца которого убили прямо на его глазах, когда ему было 5 лет. Это были разборки мафии. Бум! Выстрел, его отец падает и умирает. Ему было 5 лет.

Всю свою жизнь он был отделен от своего отца. Он прошел через процесс «заместительного 9 Шага», когда мы вместе начали делать разные духовные упражнения.

Мой друг пришел на могилу своего отца, прочитал письмо, которое он написал, и он рассказывает, как его голова сама потянулась к могиле его отца. *(Дэйв плачет.)* Он положил голову на могильный камень и почувствовал любящее прикосновение его отца, как будто он гладил его голову. Сегодня отец вернулся в жизнь моего друга.

Вы еще не верите в силу этого процесса? Я могу дать вам номер телефона этого парня, поговорите с ним сами, вы можете посмотреть в его глаза, и у вас отпадут все вопросы – это работает! *(Голос Дэйва выровнялся.)*

Меня не интересует, кого вы обидели или кто обидел вас – это обоюдоострый меч. Если вы кого-то обидели, вы должны возместить им ущерб, сделать 9 Шаг. Если они обидели вас, то вы заключенный вашего эмоционального банкира.

Ко мне недавно подошел парень и спросил: «Мои родители переехали в Майами, могу я сделать 9 Шаг по телефону?» У меня на это простой ответ: «Ты причинил ущерб тоже по телефону?» Если бы осталась последняя бутылка виски во всей Америке, то я гарантирую вам, что он бы пешком дошел до нее через всю страну, потому что он настоящий алкоголик! ☺ Поэтому с тем же упорством и энергией, которую вы направляли, чтобы задеть других людей, делайте 9 Шаг!

Если возможно встретиться с человеком лицом к лицу – я делаю это. Если это невозможно: человек не хочет меня видеть, я не могу его найти или он умер – то использую «заместительный 9 Шаг».

Не делайте 9 Шаг самостоятельно! Вы должны делать 9 Шаг в сопровождении другого человека, обычно это человек, который слышал ваш 5 Шаг и знает в чем дело. Другим людям виднее со стороны, они увидят те вещи, по отношению к которым мы слепы и не видим их сами.

Это то, о чем я рассказывал, когда Марк сказал мне: «Нет, нет, нет! Не ходи к человеку, которого ты обливал грязью за его спиной! Этим ты только причинишь еще больший ущерб! Пойди и попроси прощения у тех людей, которые были вынуждены слышать негатив, который ты распространял!»

Бывает такое, что человек не хочет меня видеть. Я использую «правило трех раз». Трижды я пытаюсь выйти на контакт с этим человеком, если трижды он мне отказывает во встрече, то я делаю «заместительный 9 Шаг». Если спустя какое-то время этот человек передумает и даст мне знать, что он хочет встретиться со мной, то я могу повторить все это лично ему. Но даже если этого не произойдет, я буду свободным человеком, потому что я убрал свою сторону улицы!

Это Шаги 8 и 9.

Очень жаль, что у нас так мало времени, и мы не можем поговорить больше на эту тему. Если то, о чем мы вам рассказывали, не коснулось вашего сердца, то вы не человек! ☺ Любовь внутри вас! Если вас не задели эти вещи, то вы находитесь в очень-очень плохом духовном состоянии и вот-вот взорветесь от злобы, страха и боли. Если это так, подойдите ко мне, я дам вам 20$. Пойдите в ближайший бар и напейтесь! Когда алкоголь забьет вас до такого состояния, что вы

будете готовы пойти на все, – возвращайтесь и попробуйте сделать все, что написано в Большой книге Анонимных Алкоголиков.

Марк, ты хочешь что-то добавить?

(Говорит Марк Х.)

Да.

Есть некоторые 9 Шаги, когда лучшее, что вы можете сделать, – это найти кого-нибудь, у кого есть подобный опыт. Я воевал во Вьетнаме, и я каким-то образом хотел сделать 9 Шаг по поводу того, что я делал на войне. Что вообще можно сделать по этому поводу?

Я нашел одну вьетнамскую церковь и пошел туда. Там я поговорил с вьетнамским священником и сделал ему 9 Шаг как человеку одной национальности с теми людьми, которые пострадали или были убиты мной во время войны. Когда мы обговорили все, что нужно было обговорить, этот священник посоветовал мне прочитать книги Тит Нат Хана, который был вьетнамским буддийским монахом и пережил эту войну. Я прочитал сначала одну его книгу, затем другую, в конце концов, я прочитал все его книги. Его духовные практики просто изумительны и произвели на меня неизгладимое впечатление! Я благодарен этому священнику за то, что он рассказал мне о нем и этих книгах.

Что бы вы ни сделали в своей жизни, всегда можно найти решение того, как найти способ попытаться возместить ущерб.

Я расскажу вам о вреде, который я делал много лет и просто не замечал этого! Я был в духовном сне! Это ущерб, который я причинил матушке Земле! Наша планета – это живой организм, которому я многие годы причинял ущерб. Для меня было очень ясно, что я причинил ущерб Земле. И встает вопрос: «Что можно сделать по этому поводу?» Я поделюсь своим опытом. Вот уже несколько лет, раз в месяц я беру огромный мусорный мешок, хожу по улицам и собираю мусор. Я перестал бросать бычки на землю и выбрасывать их из окна своей машины.

Удивительно, какие разные вещи приходят к нам время от времени.

Это все по 9 Шагу. Спасибо!

10 и 11 Шаги

(*Прим. пер.* – Один парень по имени Григорий сделал очень хороший перевод 10 Шага, я буду пользоваться им. Было пару моментов, в которых я не совсем согласен с переводом Григория, так как они не совсем согласовывались с тем, что говорит Марк и Дэйв, поэтому я внес несколько изменений.)

(Говорит Марк Х.)

Привет всем, Марк, алкоголик.

Итак, Шаги 10 и 11.

Когда мы сделаем работу в Шагах с 1 по 9, Большая книга говорит, что мы войдем в мир Духа. Частью нашей жизни будет факт, что существует четвертое измерение бытия и что кроме материального в этом мире есть духовная составляющая.

Долгое время я находился в духовном сне и неведении по поводу 10 Шага. 10 Шаг занимает все лишь пару страничек в нашей книге.

10 Шаг звучит так: «Мы продолжали делать личную инвентаризацию и когда были не правы, сразу признавали это». В Большой книге только первый параграф из всего того, что написано о 10 Шаге, касается короткой формы 10 Шага.

Но в книге написано намного больше, чем мы можем подумать, прочитав короткую форму 10 Шага. Иногда меня просто захватывает духовная глубина, которая заложена в этих нескольких параграфах книги.

Там написано: «Мы вошли в мир Духа». Одна из тех вещей, которые я делаю, можете назвать это определенным духовным инструментом, – это то, что я сижу и медитирую по поводу отдельных предложений в 10 Шаге. Я задаю себе вопрос: «Есть ли у меня опыт, связанный с этим предложением? Вошел ли я в мир Духа? Понимаю ли я, что такое мир Духа?»

Помните, вчера я сказал о том, что я хотел бы посмотреть на новичка, который, возможно, еще утром проблевался себе на ботинки и пришел на группу, где тема была бы: «Поделитесь, как вы живете после того, как вы вошли в мир Духа?» Обсуждение таких тем воодушевляло бы людей оставаться на группах и держаться АА.

Дальше написано: «Наша следующая задача – расти в понимании и эффективности». Расти в понимании и эффективности чего? Это рост в понимании и эффективности действий, которые человек делает во всех сферах своей жизни. Он делился об этом: как применять эти принципы в семейной жизни, как применять традиции и концепции служения в семейной жизни, как нести любовь другим людям. Это и есть рост в понимании и эффективности.

Так что вы начинаете нести духовность, любовь, о которой мы говорим все выходные, во все сферы своей жизни, и, когда вы начнете это делать, вы начнете расти в понимании и эффективности, потому что теперь вы подключены к Великой Реальности, которая находится в глубине вашей души.

Затем в книге нам даются определенные духовные инструменты, которыми мы должны пользоваться в нашей жизни и благодаря которым мы растем в понимании и эффективности.

Помните, Дэйв говорил про «beam». О том, что нам нужно оставаться в сиянии Духа и сознательном контакте с Богом. 10 и 11 Шаги дают нам подробный набор инструментов для того, чтобы оставаться в этом состоянии и возвращаться в него, когда мы будем сходить с курса.

«Мы продолжаем наблюдать…»

«Наблюдать» – это духовный инструмент. Это слово, которое вы можете взять и работать с ним долгое время. Следите за собой, наблюдайте за собой. За чем же нам нужно наблюдать? За «эгоизмом, нечестностью, resentment и страхом».

Затем там написано: «Когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них».

«Просим» – это следующий духовный инструмент. Просить о чем-нибудь у Бога или у других людей – это духовный инструмент, это духовная практика. Духовная практика просить. В одной книге я прочитал: «Проблема не в том, чтобы получить – проблема в том, чтобы попросить!»

Затем в книге написано: «Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь».

«Поворачивать» – это духовный инструмент. Что это означает? Эгоизм следует за тем, куда двигаются наши мысли. Цель этого инструмента – перестать смотреть на себя и свои проблемы, а осознанно повернуть свои мысли к тем, кому мы можем помочь. Вы можете работать с этим духовным инструментом. Просто практиковаться «поворачивать» свои мысли в режиме каждодневной жизни. Что-то произошло, вы расстроились – «поверните» своим мысли к тем, кому вы можете помочь, сделайте что-то для других людей или для мира в целом.

«Любовь и толерантность (терпимость) к другим является нашим кодексом».

Вы можете практиковать это! Любовь и толерантность – это мой кодекс. Что такое кодекс? Кодекс – это образ жизни, который я веду. Что такое толерантность? Толерантность – это когда ты можешь любить других людей такими, какие они есть, без того, чтобы изменить их. Можешь ли ты любить других людей, даже если ты полностью не согласен с ними? Любовь и толерантность к другим – это наш кодекс, это наш новый образ жизни! О любви и толерантности не нужно много говорить – это нужно делать! Нужно проявлять любовь и толерантность к другим людям. Ищите пути, молитесь, медитируйте, поговорите со своим спонсором или другими людьми, которые живут духовной жизнью: «Как можно проявлять любовь и толерантность к другим людям?»

Вы можете взять эту концепцию «Любовь и толерантность к другим является нашим кодексом» и принести ее в свою семью, или на свою работу, или на свою группу АА и начать применять ее во всех сферах своей жизни.

Вы можете работать с одним этим предложением, и вы увидите, как много вам нужно работать, чтобы этот духовный принцип, этот духовный инструмент вошел в вашу жизнь и стал частью вашей жизни.

То, что вы делаете, звучит так громко, что я даже не слышу, что вы говорите. Делайте это и не слушайте то, что говорит вам ваш разум!

Читаем дальше: «Мы прекратили бороться с чем угодно и с кем угодно –даже с алкоголем». Мой опыт говорит, что принцип или человек, который мне не нравятся или которые я не принимаю – это области, где проявляется мой эгоизм. Эта Вселенная, этот Мир устроен только так, и никак по-другому. В Божьем мире нет слова «если». Вот «если бы это было вот так…», «если бы он или она поступали по-другому…», «если бы у нас было другое правительство…» – в Божьем мире все только так, как оно есть, и никак по-другому. Это духовный принцип, духовный инструмент, которым я должен пользоваться: «Я прекратил бороться с чем угодно и с кем угодно –даже с алкоголем».

И вы можете работать с этим инструментом, где бы вы ни были: у себя дома, на работе, на группе, куда вы ходите. «Прекратить бороться» и принять события и людей такими, какие они есть. Перестать пытаться изменить этот мир или других людей. Полностью принять происходящие вокруг вас события. Прекратить борьбу!

Если у вас с кем-то отношения, и этот человек больше не хочет быть с вами – прекратите борьбу! У Бога лучший план по поводу вашей жизни, и если что-то противоречит Его плану, то Он забирает это из вашей жизни! Так что прекратите борьбу!

Мужчины и женщины веры имеют мужество – они доверяют Богу! Бог дал, Бог забрал обратно. Вот как устроен наш Мир.

«Прекратите бороться с чем-либо или кем-либо» – перестаньте противиться этой жизни! Расслабьтесь и успокойтесь!

Давайте вернемся и посмотрим еще раз на пример со взаимоотношениями. Как выглядит настоящая любовь, когда человек говорит нам, что он больше не хочет быть с нами во взаимоотношениях?

«Спасибо, за все то время, что мы провели вместе! Пусть Бог благословит тебя! Иди с миром!»

«Пусть Бог благословит тебя! Иди с миром!»

Скажите, исходя из вашего собственного опыта, как часто вы практиковали это?

Дальше книга говорит об алкоголе. Нам с вами говорят, что в результате Шагов с 1 по 9 к нам вернется здравомыслие. Знаете, что такое здравомыслие для настоящего алкоголика? Это когда мышление говорит: «Будет неплохо выпить пару рюмочек водочки!», а за этой мыслью приходит другая: «Да уж… Это очень смешная идея!» Мы вернемся к здравомыслию. «Нас редко будет интересовать алкоголь. Если появится соблазн, мы отпрянем от него как от огня. Мы ведем себя разумно и естественно, и мы находим, что это происходит автоматически. Мы обнаруживаем, что наше новое отношение к алкоголю было дано нам безо всякой мысли или усилия с нашей стороны. Это просто произошло! В этом и заключается чудо. Мы не боремся с алкоголем и не избегаем искушения. Мы чувствуем себя, находящимися в нейтральной позиции, – в безопасности и под защитой».

Я больше не борюсь с демоном под именем алкоголь. Я был помещен в позицию нейтральности: есть я, есть алкоголь, и мы просто больше не пересекаемся! Это чудо! Это подарок Бога для меня! Если вы делаете то, что написано в книге, с 1 по 9 Шаг, то вы попадаете в позицию нейтральности. Но не вы ставите себя в эту позицию – вы делаете действия, Бог дает вам это состояние! Здесь написано, что у нас появится новое отношение к алкоголю. Знаете, что значит новое отношение к алкоголю? Алкоголь – это яд для меня! У меня новое отношение к алкоголю: это яд для меня, и я отскакиваю от алкоголя,как от огня. Здесь написано, что это будет происходить автоматически, то есть без моего участия! Я не принимаю в этом участия!

Дальше нам говорят, что нам больше не нужно давать зароков. «Проблема устранена. Она больше не существует для нас. В нас нет самонадеянности, но нет и страха. Это – наш опыт».

Проблема будет устранена! Она больше не существует для нас. А затем мы можем задать себе вопрос: «Является ли это моим опытом?»

Во всей книге даны маленькие тесты, которые показывают: на правильном ли вы пути или нет. Эти тесты также называют «обещаниями Программы», но их можно назвать и результатами действий. Мы делаем какое-то предложенное действие и получаем результат. То есть мы постоянно можем проверять себя: на правильном ли мы пути или нет.

Одним из таких тестов является следующий вопрос: «Является ли вашим опытом то, что вы находитесь в позиции нейтральности к алкоголю и когда к вам приходит соблазн выпить, вы отстраняетесь от него как от огня?» Если нет, то вы пропустили что-то в Шагах с 1 по 9. Что-то вы не сделали как следует, так как те люди, которые делают в точности, что написано в Большой книге, имеют такой опыт! Я имею такой опыт! Такой опыт имеет Дэйв! Такой опыт имеют люди, которые подчинили свою жизнь этой простой Программе! И встает вопрос: «Является ли это вашим опытом?»

Если вы не можете практиковать «любовь и терпимость – это наш кодекс», если вы не можете «прекратить бороться с чем угодно и кем угодно», то вы что-то упустили, вы что-то упустили в Шагах с 1 по 9. Вернитесь, доделайте или сделайте заново нужную работу.

Когда вы сделаете работу с 1 по 9 Шаг, то «это будет ваш опыт. Это то, как вы будете реагировать, пока вы будете находиться в соответствующем духовном состоянии».

Дальше идет параграф, который описывает что-то, что нам будет легко сделать, и, мне кажется, это единственное место в книге, в котором говорится, что это будет легко сделать.

«Однако можно легко ослабить нашу духовную программу действий, если мы будем почивать на лаврах».

Кто из вас знает, что означает «почивать на лаврах» согласно словарю?

Знаете, я совсем не удивлен, что вижу так мало поднятых рук.

Здесь написано, что « нам легко ослабить нашу духовную программу действий, если мы будем почивать на лаврах». Другими словами, нам говорят, что если мы будем так делать, то большая вероятность того, что мы снова начнем пить, а вы, парни, даже не знаете, что означает «почивать на лаврах». Идите, откройте словарь и посмотрите, что это означает!

Мы снова возвращаемся к урокам, посвященным значению слов. Когда я только начал выздоравливать и работать по Шагам, я был уверен, что я знаю значение слов! Что это за глупость: задание от спонсора пойти и посмотреть в словарь значение ряда слов и словосочетаний из Большой книги, но это переворачивает ваше понимание текста книги. Еще раз, Большая книга – это учебник, который нужно изучать. И смотреть, что означают слова согласно словарю, – это одна из форм изучения.

Одним из самых больших дефектов моего характера было то, что я мог сказать вам свое мнение по поводу опыта, которого у меня никогда не было. А затем спорить с вами по поводу опыта, которого у меня никогда не было! ☺

Мое тело не может жить и существовать на еде, которую я ел на прошлой неделе. Точно так же, мой дух, мое духовное состояние не может быть в хорошей форме на духовной работе, которую я продел неделю назад. Это упрощенное значение «почивать на лаврах». Встает вопрос: почему это так важно? Это так важно, потому что, если вы сидите здесь, и меня не интересует срок вашей трезвости, то, что вы сделали вчера, не помогает поддерживать хорошую духовную форму сегодня. Если вы не понимаете, что означает «почивать на лаврах», то вы будете думать, что то, что вы сделали в прошлый вторник, поможет оставаться вам трезвым сегодня!

Вы поняли, что я только что сказал?

Дальше они пишут: «Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния».

Я говорил об этом раньше: если бы Бог, Создатель, был единственной составляющей трезвости, то вся Большая книга состояла бы из одного параграфа: «Бог даст тебе трезвость! Всего хорошего! Наслаждайся жизнью!»

Но это не так! Я открыл для себя много лет назад, что я ответственный за поддержание своего духовного состояния, а не Бог. Это снова возвращает нас к дисциплине. Я ответственный за то, чтобы поставить будильник на 05.00 и проснуться; я ответственный за молитву и медитацию; я ответственный за чтение духовной литературы; я ответственный за то, чтобы писать мои инвентаризации; я ответственный за мой 9 Шаг – никто не будет делать это за меня! Я ответственный за свою хорошую духовную форму.

Понимаете, это заманчивая ловушка – сказать, что Бог поддерживает вашу трезвость. Потому что если это правда, то вам не нужно ничего делать!

Вы поняли, что я только что сказал?

Если верить книге, а я ей верю, то единственная причина, по которой я трезвый, – это то, что я поддерживаю хорошее духовное состояние. В книге очень подробно описано, как достичь этого состояния, в Шагах с 1 по 9, и как оставаться в нем, в Шагах 10, 11 и 12. Как прийти к этому состоянию, как его поддерживать и как продолжать расти в понимании и эффективности вашей духовной жизни!

Затем в книге написано: «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)». Эти мысли должны присутствовать у нас постоянно.

А дальше написан интересный парадокс: «В этом контексте мы можем применять нашу силу воли так, как мы хотим».

Понимаете, 10 Шаг для меня – это Шаг применения моей силы воли.

Вы делаете эту работу в Шагах с 1 по 9 и вы приходите к состоянию, когда умирает ваше своеволие. Вы испытываете этот феноменальный опыт, когда Бог действует через вас, когда на какое-то время вы это не ваш эгоизм, вы – это Бог в вас и Его проявление через вас. Вы всего лишь канал Божьей воли в этот мир!

Это и есть применение вашей воли – сделать этот принцип принципом вашей жизни: «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)». Таким образом, Божья воля будет сочетаться с вашей волей, и это будет надлежащее использование вашей воли. Об этом говорит наша книга.

Но в течение дня будут происходить разные вещи, которые будут выбивать вас из этого состояния, и вы будете уходить в сторону от луча Божье воли. Чтобы снова вернуться в русло Божьей воли, нам даны инструменты 10 Шага.

Есть одна история, которая является хорошим примером, чтобы вы поняли, о чем я.

Представьте себе, что стоите посреди 12-полосной автострады – 6 полос в одну сторону, 6 полос в другую. Если вы там стоите, то это не время для того, чтобы начинать самоанализ, как вы туда попали – уносите скорее свой зад с проезжей части и займитесь вечером самоанализом! ☺

Вот о чем 10 Шаг! Использовать эти духовные инструменты в течение вашего дня, для того чтобы возвращать себя в хорошее духовное состояние. Инструменты 10 Шага – это не инструменты для самоанализа, это инструменты для того, чтобы вернуть мою волю в русло Божьей воли! Чтобы я мог увидеть, когда я сбился с пути, впал в эгоизм, нечестность, resentment и страх, сделать набор действий 10 Шага и вернуться в хорошее духовное состояние. Для этого нужны духовные инструменты 10 Шага: «наблюдать», «просить», «поворачивать», «любовь и толерантность», «перестать бороться», «нейтральность», «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)».

Читаем дальше: «Много уже было сказано о получении силы, вдохновения и направления от Него, обладающего всеми знаниями и силой. Если мы тщательно следовали указаниям, мы начали чувствовать, как Его Дух вливается в нас. На определенном уровне мы стали осознавать Его. У нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство».

У нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство!

Шестое чувство – осознание Бога! Мы чувствуем, как Его Дух вливается в нас!

Помните, я говорил про маленькие тесты в Большой книге? Задайте себе вопрос: «Есть ли у меня такой опыт, что во мне начало вырабатываться новое жизненно важное шестое чувство? Есть ли у меня осознание Бога? Чувствую ли я, как Его Дух вливается в меня?»

Когда вы последний раз ходили на группу, и там была тема: «Пожалуйста, поделитесь опытом, как вы используете ваше новое жизненно важное шестое чувство?»

Я не знаю, делают ли такое в Нью-Йорке, но в Техасе вначале группы спрашивают: «Есть ли у кого-нибудь проблема или тема, которую он хочет, чтобы мы обсудили?»

И я вам сейчас подскажу одну классную тему, чтобы сорвать собрание! ☺

«У кого есть тема?» – «У меня есть тема: "Поделитесь, пожалуйста, как вы использовали свое новое жизненно важное шестое чувство сегодня?"». – «Что?!» ☺ – «Ну, жизненно важное шестое чувство!»

Парни, не нужно верить мне на слово – это написано в нашей Большой книге на стр. 83, § 1: «У нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство». Это четвертое измерение Бытия, которое описывал Билл.

И вы должны работать с этим новым шестым чувством в течение всего вашего дня. У меня с Дэйвом это происходит в течение всех этих выходных. Я собираюсь пойти сюда, а часть меня говорит: «Нет, иди вот туда!» Или кто-то подходит и задает вопрос. В мою голову приходит мысль: «Вот ответ! Скажи это и это!» Это новое жизненно важное шестое чувство! «Позвони этому человеку! Сделай это! Не делай этого!» – это шестое чувство, и вам нужно работать с ним. «Не ешь

этого! Иди туда! Ложись спать!» – это новое шестое чувство, и вам нужно постоянно практиковать его. Вам нужно расти в его понимании и эффективности.

11 Шаг покрывает две вещи: вечернюю проверку прожитого дня и нашу ментальную (умственную) жизнь.

Вечерняя проверка прожитого дня состоит из целого ряда вопросов, которые нужно рассмотреть. Множество духовных течений, которые я изучал, говорят о том, что самонаблюдение, или самоанализ, приносит большую пользу для духовного развития – именно этим мы и будем заниматься в этой части Программы. Я не делаю свою вечернюю проверку слишком сложной или слишком простой – я просто письменно отвечаю на вопросы, которые находятся на стр. 83, § 3: «Не был ли я в течение дня наполненным resentment, эгоистичным, нечестным, или я испытывал страх?».

По моему опыту, очень эффективным является, если я вспоминаю последние событие дня и от него возвращаюсь обратно до момента моего пробуждения. Если я вижу resentment или страх, то я делаю письменные инвентаризации, как это изложено в 4 Шаге. Если я был эгоистичным, то опять же я смотрю на страх, который является основой, и добавляю этот страх к инвентаризации. Если я был нечестный, то составляю план, как это исправить.

Дальше идет ряд еще более серьезных вопросов.

«Должен ли я извиниться перед кем-то?» Опять же, я прохожу через весь свой день, начиная с последнего события. О, я задел своим поведением этого человека и здесь был не прав. Я записываю все это, потому что эти записи перейдут в план следующего дня, для того чтобы исправить ошибки, которые я сделал сегодня.

Дальше здесь написана вещь, которая мне очень нравится! Это духовная практика на всю оставшуюся жизнь: «Проявлял ли я любовь и доброту ко всем окружающим?»

Вы же не думаете, что они имеют в виду, что мы должны проявлять любовь и доброту ко *ВСЕМ*, не так ли? ☺ Это невероятная духовная практика длиною в жизнь – «Проявлять любовь и доброту ко всем!» Вечером при проверке прожитого дня, я могу посмотреть, как сегодня я справился с этим заданием.

И дальше вы отвечаете на оставшиеся вопросы.

Затем в книге написано: «Ты должен быть осторожным, чтобы не поддаться беспокойству, угрызениям совести и мрачным размышлениям, иначе твои возможности приносить пользу другим уменьшатся».

Эгоизм может жить только в прошлом или будущем. Что такое беспокойство? Это страх, неуверенность и переживание – это будущее. Что такое угрызения совести – это прошлое. Мрачные размышления точно так же уносят меня либо в будущее, либо в прошлое. Опять же, книга делает все, что можно, чтобы «повернуть» наше внимание от нас самих к помощи и пользе другим людям и Богу. Перевести, «повернуть» наше внимание – это духовный инструмент 10 и 11 Шага, мы должны практиковаться использовать этот инструмент, чтобы мы могли лучше выполнять нашу цель. А наша цель написана на стр. 74: «Наша настоящая цель – изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим».

Так что они призывают нас быть осторожными с беспокойством, угрызениями совести и мрачными размышлениями. Я долгое время не осознавал этого, но вы знаете, что угрызения совести – это духовная гордыня? Я не понимал этого до тех пор, пока не прочитал это в одной духовной книге. Я посидел какое-то время с этим в медитациях и пришел к этому осознанию. Угрызения совести – это духовная гордыня! Если у меня есть угрызения совести по поводу чего-то, что сделал в прошлом, – это духовная гордыня! Знаете, почему? Потому что какая-то часть меня говорит, что я настолько уникален, что я не могу ошибаться, как простые люди! ☺ Таким образом, угрызения совести – это духовная гордыня!

Когда мы ответим на все эти вопросы, у нас появится список вещей, которые мы сделали неправильно, мы используем это список завтра, чтобы исправить эти ошибки, либо же попытаемся, чтобы они не повторились.

Дальше в книге написано, что мы должны попросить у Бога прощения за все ошибки, которые мы совершили, и спросить Его, как нам исправить наши ошибки. Мы кладем голову на подушку и засыпаем.

Дальше написаны инструкции, что нужно делать при пробуждении. Вы встаете, и вам нужно подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотреть ваши планы – я записываю их. Составляя план на день, я использую информацию, которую получил из вечерней инвентаризации, так мое планирование становится более эффективным.

Дальше я прохожу по тексту 11 Шага. 11 Шаг много говорит нам о нашей ментальной (умственной) жизни. Нашей умственной жизни. Почему мне нужно следить за этим? Потому что большая часть моих действий рождается после того, как я подумал об этом, поэтому нам лучше серьезно заняться нашей умственной жизнью. В 11 Шаге дается ряд духовных инструментов для этого.

Я произношу несколько молитв, которые написаны в 11 Шаге. Я прошу, чтобы Бог направил мои мысли в верное русло; уберег меня от жалости к себе, нечестных и корыстолюбивых мотивов; я прошу о вдохновении, интуитивных мыслях и решениях. Затем я делаю радикальную вещь для меня, которая идет против самой моей природы! Я успокаиваюсь и не нервничаю! Я расслабляюсь! ☺

Я успокаиваюсь и не нервничаю и таким образом пытаюсь прожить весь свой день. Раньше меня очень нервировало, когда я слышал от детей такую фразу: «Что угодно!» Затем я осознал, что это самая духовная фраза, которую я когда-либо слышал! Потому что это применение на практике духовного инструмента 10 Шага: «Прекратите бороться с чем-либо или кем-либо»!

«Я ухожу!» – «Что угодно!»

«Вы уволены!» – «Что угодно!»

«Прекратили бороться с чем-либо или кем-либо».

Еще один мощный инструмент, который написан в 11 Шаге, – это делать паузу в течение дня.

«В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно остановиться на минутку (прим. пер. – в английском, сделать паузу)».

Вы должны быть духовно пробуждены, чтобы начать делать паузы, потому что если вы такие же алкоголики, как я, то вы можете прожить целый день во сне, а потом проснуться и найти себя посреди торнадо! Я прожил целый день в духовном сне, в своей голове, ничего и никого не замечая! Делать паузу – это невероятный духовный инструмент! Делайте паузы в течение дня – расслабьтесь и успокойтесь – и посмотрите, где вы сейчас, что вы делаете, и не идете ли вы не в том направлении? Это отличный духовный инструмент, но его нужно практиковать каждый день, этот инструмент идет против моей природы.

Дальше написано: «Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не руководим своей жизнью, смиренно повторяя каждый день: "Да исполнится воля Твоя!"».

10 и 11 Шаг необычайно переплетены, они дополняют друг друга, эти Шаги наполнены удивительными духовными инструментами, которыми вы можете пользоваться с момента, когда вы откроете свои глаза утром, и до момента, когда вы ляжете спать вечером. С этого самого момента и до момента, когда Бог заберет ваш дух к себе. Это духовная практика, духовная дисциплина на всю оставшуюся жизнь! Это и есть четкая, строгая дисциплина 10 и 11 Шагов.

Потому что в книге написано, стр. 85: «Мы, алкоголики, страшно недисциплинированны, поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали».

«Дисциплина – это лошадь, на которой я еду!»

Еще несколько вещей, которые я хотел бы добавить, и у меня будет все по 10 и 11 Шагам.

Я веду ежедневную жизнь с медитацией с конца 1981 – начала 1982 года.

Если вы спросите меня: «Какая самая важная составляющая твоей духовной жизни?», то я отвечу: «Медитация!»

Если вы спросите меня: «Марк, я могу сделать только одну вещь! Что мне сделать?», я отвечу: «Медитацию!»

Это была медитация, когда я познал Бога! Это была медитация, когда я понял, что я духовное существо, которое живет в физическом теле! Это в процессе медитации я осознал связь с этим жизненно важным шестым чувством! Это в процессе медитации я начал освобождаться от страхов!

Я стараюсь делать все как можно проще. Я купил таймер и начал делать медитацию каждый день в течение 10 минут. Затем я начал делать медитацию дважды в день по 10 минут. Сейчас я делаю два раза по 24 минуты, и я использую метроном в своей медитации.

Я делаю это! В этом весь смысл! Я не говорю об этом, я делаю это!

Так же, как и Дэйв, я смотрю на ваши ноги, на ваши действия. То, что вы делаете, говорит так громко, что я даже не слышу, что вы говорите!

Я смотрю на то, что вы делаете. Это происходит со мной постоянно, когда я говорю о медитации, люди задают мне десятки вопросов, всячески расспрашивают и интересуются. В конце концов, я начал говорить: «Слушай, купи себе таймер и в течение месяца медитируй каждый день в течение 10 минут. Через месяц позвони мне, и мы поговорим о медитации, задашь мне все вопросы, которые будут тебя интересовать, и я отвечу на них».

Знаете что? Большая редкость, чтобы кто-то позвонил мне через месяц. Знаете почему? Потому что они не делали! Для меня это не имеет никакого значения, потому что я делаю, я медитирую! Если я провел время в медитации сегодня – я выиграл, если нет – я проиграл! Как много Бога я хочу в своей жизни? Я много читаю о разных практических аспектах различных религий и духовных течений. Мне очень тяжело понимать те практики, в которых я не могу обнаружить присутствия какой-либо формы медитации. Я не верю, что все эти люди, которые придерживаются этого духовного течения, не правы. Я просто не верю!

В Библии написано: «Будь спокоен и знай, что я есть Бог! Там не написано: «Будь спокоен и верь, что я есть Бог!»

«Будь спокоен и знай, что я есть Бог!»

Если вы не делаете медитацию, я умоляю вас начать делать!

Это изменит вашу жизнь! Это изменит ваше отношение к жизни и ее восприятие!

Это все по 10 и 11 Шагам.

(Говорит Дэйв Ф.)

Привет, всем!

Меня зовут Дэйв, и я – алкоголик!

Итак, Шаги 10 и 11.

Об этих Шагах, духовных инструментах, которые заложены в нескольких страницах Большой Книги, можно говорит целые выходные. Я написал руководство по 10 и 11 Шагах, о том, как их объединить и использовать в повседневной жизни. Если вы хотите, вы можете написать мне, и я вышлю вам его.

(*Прим. пер.* – описанию этого руководства будет посвящено еще несколько спикерских, которые не вошли в конференцию «Сообщество Духа», но очень полезны для понимания того, о чем говорит Дэйв и Марк.)

Перед тем как начать говорить о 10 и 11 Шагах, я хотел бы поделиться еще двумя вещами.

Я рассказывал вам о парне, с которым сделал 5 Шаг в кладовке в аэропорту. Когда мы с ним встретились, он был «смотрящим на ботинки». Он ходил, потупив взгляд, и смотрел в землю. Одним из обещаний 5 Шага, которые написаны в Большой книге, является то,что после 5 Шага мы

сможем смотреть в глаза другим людям и прямо перед собой на этот мир. Когда мы сделали 5 Шаг с этим парнем, его взгляд все еще был устремлен на ботинки, но затем я увидел, как его взгляд медленно поднимается, до тех пор пока он не посмотрел мне прямо в глаза. Он посмотрел в мои глаза, он заглянул в окно моей души и слезы начали литься из его глаз. Это сила 5 Шага!

Еще пару моментов, которые я хотел бы сказать по поводу 9 Шага. Если вы идете делать 9 Шаг к кому-нибудь, например к своей маме, и вы начинаете перечислять ей тот ущерб, который вы принесли, а она вдруг останавливает вас, говоря: «Сынок, я не хочу слышать это, остановись! Я не хочу ворошить прошлое. Просто знай, что я тебя люблю!» Знаете, что вы должны сделать? Вы должны остановиться! Иначе вы принесете новый вред. Помните правило 5 Шага: «Мы всегда должны быть требовательными к себе, но всегда внимательными к другим» – это правило, и мы должны следовать ему! Если вас все равно не отпускает эта вина, сделайте «заместительный 9 Шаг» с другим человеком и расскажите ему, что вы сделали своей маме, и попросите, чтобы он ответил так, словно и есть вашей мамой.

Есть люди, которым нам нужно четко сказать, что мы хотим встретиться с ними для того, чтобы возместить им ущерб, который мы причинили. Если этот человек не хочет встречаться с вами в тот день, когда вы назначаете встречу, спросите его, когда ему будет удобно встретиться. Я сделал 9 Шаг шестерым в течение этих выходных, но это были простенькие вещи.

Еще один момент, если же вы собираетесь сделать 9 Шаг алкоголику и обговорить с ним свои серьезные проступки, то вы должны предупредить этого человека заранее. Например, если вы хотите сделать мне 9 Шаг, звоните мне и говорите: «Привет, Дэйв. Я хочу попить с тобой кофе, можно приехать?» Я говорю: «Конечно, приезжай!» Вы приезжаете и вываливаете на меня все те вещи, которые вы сделали за моей спиной. А я алкоголик, и если меня застать врасплох, то я либо начинаю драться, либо убегаю, как последний сукин сын. Так что лучше предупредите меня, что хотите сделать мне 9 Шаг, тогда я буду знать, что когда вы приедете, мы сделаем 9 Шаг и потом попьем кофе. Если я буду чувствовать, что сегодня я в плохой духовной форме, то просто скажу вам: «Дружище, давай не сегодня!» Когда я в плохой духовной форме, то я становлюсь буйным и жестким алкоголиком, лучше вам не встречаться со мной в темном переулке, когда я не в духе! Да что вам рассказывать, вы слышали мою инвентаризацию! ☺

На перерыве меня спрашивали: «Что делать, если я хочу сделать 9 Шаг, звоню человеку, оставляю сообщения на автоответчике, а он меня игнорирует?» Я использую «правило трех»: я трижды пытаюсь связаться с человеком, если он игнорирует меня и не хочет со мной встречаться, то отступаю и оставляю его в покое. Я убрал свою сторону улицы. Если это продолжает грызть меня изнутри, то я делаю «заместительный 9 Шаг». Если через какое-то человек передумал и говорит мне, что готов встретиться со мной, то это не проблема. Я иду и повторяю ему то, что я уже сказал при «заместительном 9 Шаге», но я уже делаю это не для того, чтобы получить свободу, я уже ее получил, я делаю это для того, чтобы эту свободу мог получить этот человек.

Сейчас я буду делиться своим опытом по 10 и 11 Шагам. Я постараюсь поменьше говорить, а просто показать вам, как я делаю эти Шаги.

Когда Марк говорил про вечернюю инвентаризацию, то, по-моему, она первая, потому что утром мне нужна какая-то информация о том, что я неправильно сделал вчера, чтобы исправить это сегодня.

Поэтому мы проходим через эти 12 вопросов. Я знаю, что те, кто знает Большую книгу, скажут сейчас, что там только 11 вопросов, но я разделил один вопрос на две части. Я сделал это, исходя из своего опыта. Я разделил вопрос: «Проявлял ли я любовь ко всем окружающим? Проявлял ли я доброту ко всем окружающим?»

В моем уме, я добрый ко всем, я никому не грубил, но я еду за рулем и думаю: «Придурок, конченый!» Такой голос иногда появляется в моей голове! Поэтому я не был любящим ко всем, вы согласны? ☺

Я был добрым: я не кричал, не посылал и не тыкал факи! Но я не был любящим ко всем!

О, я смотрю, у многих людей покраснели лица, неужели не только я так думаю о других водителях? ☺

Я прохожу по вопросам. Был ли я наполненным resentment, страхом, нечестностью или эгоизмом? Если во всех пунктах у меня все в порядке, то это значит, что я прожил день в духовном сне! Я что-то упустил, я нахожусь в самообмане, и мне срочно нужно поговорить со спонсором! ☺

Как углубить уровень интимности в отношениях? Я начал отвечать на эти вопросы вместе с моей женой. Хотите глубокий уровень интимности? Начните делать это с кем-то, кого вы любите. Вы должны помнить, что ваша жена – это ваш лучший друг, ваш любовник и ваш духовный партнер. Это точно так же, как и в упражнении «Сталь о Сталь», вы не можете защищать себя.

Поэтому я говорю своей жене: «Дорогая, я был раздражен на тебя сегодня за…» Она знает, что она не должна комментировать это. Я открыл ей двери в свою душу и впустил ее в свое сердце, чтобы она знала, как я чувствовал себя сегодня. И то же самое она делает со мной – она впускает меня в свою душу, в свое сердце. Она может сказать: «Ты задел меня здесь, здесь и здесь…» Даже если я полностью с ней не согласен и считаю, что она сошла с ума, я просто слушаю ее. Она злится на меня, а я даже не был дома, когда это произошло! Я просто выслушиваю ее.

Это и есть интимность – мы впускаем друг друга во внутренний круг своей души. Мы открываемся друг перед другом.

Если я проштрафился где-то в этих вопросах, например в resentment, то на следующее утро я расписываю инвентаризацию на 4 колонки, я делаю 5 Шаг с кем-нибудь и перехожу к страхам.

Если я был нечестным, то я делаю 9 Шаг. Я иду и говорю человеку, которому соврал: «Я соврал тебе вчера, смотря прямо в его лицо. Я не знаю, что даже сказать, этому нет оправданий, я просто сделал это! Я хочу, чтобы ты знал правду. Задело ли это тебя? Как я могу исправить причиненный ущерб?» Если у вас есть такие же большие проблемы с честностью, какие были у меня, то начните делать то, о чем я говорю, и ваш эгоизм начнет работать на вас. Ваш эгоизм, мистер Голливуд, не хочет выглядеть плохо, и в очень короткий срок вы перестанете врать! Вы, может быть, будете еще врать несознательно, я до сих пор вру, даже не осознавая это, но как только я начинаю видеть правду, то, как мы уже говорили много раз: «Божья благодать длится до тех пор, пока мы находимся в неведении». Как только мы видим правду, мы уже не можем безнаказанно врать! Если я увидел в своей инвентаризации, что я соврал, то я иду и делаю 9 Шаг, как бы громко голос эгоизма во мне не протестовал. Этот голос говорит: «У тебя столько лет трезвости, как ты можешь это делать? Если ты расскажешь это другому человеку, то это подорвет его веру в тебя и веру в Программу! Не нужно этого делать!» ☺ Но это тот же голос, который всегда говорил мне: «Дэйв, иди и пропусти рюмочку виски! Одна рюмка тебе не повредит!»

Еще одна вещь по поводу 9 Шага, а затем я пройдусь по молитве и медитации. Опять же я не верю в разговоры, я верю в действия, поэтому я покажу вам, как я делаю 10 и 11 Шаги.

Ко мне часто приходят люди со списком 8 Шага, который состоит человек из четырнадцати. А я слышал их 5 Шаг. В этом ключ, я слышал их 5 Шаг, а они начинают мне рассказывать, что у них всего 14-ть человек в 8 Шаге.

Я спрашиваю: «Сколько человек в твоей семье?» – «Ну, у меня семь братьев и сестер!» – «Отлично, семь человек! Мама и папа, уже девять человек. У тебя есть бабушки и дедушки?» – «Да». – «Ага, это уже тринадцать человек. У тебя когда-то были друзья, знакомые? Больше, чем один человек?» – «Да». – «Тогда у нас больше чем четырнадцать человек!»

Что говорится в книге. Глава «Выход есть» («Есть решение»), стр. 17, § 1: «Болезнь этого рода — а мы пришли к выводу, что это болезнь, — отражается на людях, окружающих нас, как никакое другое заболевание, свойственное человеку. Если кто-либо заболевает раком, все его жалеют, и никто не сердится и не обижается на него. С алкоголизмом дело обстоит не так, ибо с приходом этого заболевания разрушается все, ради чего стоит жить. Это распространяется и на всех людей, с которыми соприкасается страждущий. –*Это распространяется и на всех людей, с которыми соприкасается страждущий!* Возникают взаимное недопонимание, яростное

негодование, нестабильность материального положения. Испытывающие отвращение друзья и начальники, искалеченные жизни невинных детей, несчастные жены и родители — этот перечень можно продолжать и продолжать».

Если вы алкоголик, и у вас было соприкосновение с жизнью другого человека, то есть большая вероятность, что вы причинили боль этому человеку! Потому что вы были ходячими распространителями боли, неприятностей, разрушения и негатива! Если мы входили в чью-то жизнь, надолго или на очень короткий срок, то большая вероятность, что мы причинили ему боль!

Подумайте об этом. Поэтому я использую упражнение «Торнадо». Начните с себя, затем самые ближайшие люди, семья, потом дяди, тети, двоюродные братья и сестры, люди с работы, из церкви, из футбольной команды.

Задайте себе вопрос: «Насколько свободными вы хотите быть?»

Это все по 9 Шагу.

10 и 11 Шаги.

10 и 11 Шаги – это стр. 81-85 в нашей книге, я делаю их каждый день. Когда я начал делать то, что написано на этих страницах, моя молитва стала твердой как камень, моя медитация стала твердой как камень!

Раньше я просто читал с листика молитвы или заучивал какие-то молитвы. Это было скучно, это было однообразно. Моя молитвенная и медитационная жизнь была на ходу: то я молюсь молитвой 3 Шага в душе, то вспомню про молитву по дороге на работу и стараюсь молиться вперемешку с матами на этих водителей-идиотов. Я осознанно, целенаправленно не проводил время с Богом. Я не хотел тратить на это время! Я знал, что нужно молиться и говорил о молитве на собраниях: «Да, конечно, я молюсь». Я не хотел тратить время на это, я старался делать несколько дел одновременно. Это не работает! Если вы хотите проскочить с молитвой и медитацией, если вы хотите делать это на ходу – остановитесь! Это не работает! Я делал это очень-очень долго. Из-за такой духовной жизни я снова вернулся в состояние депрессии, подавленности, неудовлетворенности и желания покончить жизнь самоубийством.

Итак, что же я делаю. Я встаю рано утром. Я встаю за час до того времени, как мне нужно встать. Если мне нужно быть на работе в 08.30, и мне нужно встать в 07.00, чтобы умыться, привести себя в порядок, поесть и доехать до работы, то я просыпаюсь в 06.00, чтобы провести как минимум час времени с Богом.

Я становлюсь на колени и говорю: «Отец, спасибо Тебе за все то, что Ты дал мне в моей жизни! Боже, я понимаю, что мне нужно продолжать делать инвентаризации и исправлять те новые ошибки, которые я буду делать, поэтому, Господи, я прошу Тебя, дай мне Силу продолжать делать личные инвентаризации и продолжать исправлять мои ошибки. Отец, прошу Тебя, дай мне силу жить по-новому, сделай это частью моей жизни и дай мне силы жить духовной жизнью, дай мне силы действовать, а не просто знать. Боже, прошу Тебя, помоги мне исправить ошибки, которые я совершал и продолжаю совершать.

Отец, помоги мне очистить мое прошлое, даже если это что-то очень давнее, прошу Тебя, Боже, помоги мне вспомнить это, чтобы я мог исправить все то, что я совершил неправильно, потому что я хочу быть самым лучшим и эффективным инструментом исполнения Твоей воли в этом мире! Отец, Ты ввел меня в мир Духа, прошу Тебя, помоги мне теперь расти в понимании и действенности. Прошу Тебя, помоги мне быть эффективным в мире Духа! Отец, я знаю, что без Тебя я не могу жить духовной жизнью! Ты мне нужен, Боже! Прошу Тебя, приди ко мне! Боже, прошу Тебя, помоги мне наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment и страхом. Прошу Тебя, Господи, дай мне духовное пробуждение, чтобы я жил осознанно, а не во сне. Приди ко мне, Господи, и приведи с Собой Твоего Сына! Дай мне осознание и понимание других духовных существ, которые жили в этом мире, таких как Муххамед и Будда. Боже, даруй мне энергию всех духовных существ, которых Ты когда-либо посылал в этот материальный мир. Помоги мне жить осознанно в каждом моменте этого дня, секунда за секундой, минута за минутой, час за часом.

Помоги мне наблюдать за своим эгоизмом, чтобы он не вытолкнул меня из настоящего в прошлое или будущее, чтобы я был счастливый, радостный и свободный здесь и сейчас, в этом моменте, с Тобой, Боже. Боже, дай мне силы возвращаться в этот момент, когда мой эгоизм будет выталкивать меня в прошлое – угрызения совести, resentment и вину, или в будущее – страх, беспокойство и волнение.

Боже, если эгоизм, в виде тех ролей и образов, которые он создал, появится в моей жизни, то дай мне силу сразу же рассказать об этом другим людям и помоги мне, если я принес кому-то ущерб, возместить его так быстро, как только можно, помоги мне, Отец, очистить свою сторону улицы! Боже, помоги мне повернуть свои мысли от своего эгоизма к Тебе, Боже, к тому, каким мне надлежит быть согласно Твоей воле и замыслу! Помоги мне повернуть мои мысли и, что еще более важно, мои действия по направлению к Тебе, Господи! Боже, дай мне силу исправить вред, который я принес своими действиями! Боже, любовь и терпимость – это мой кодекс, это мой образ жизни!»

В Большой книге есть ключевые слова, ключевое слово последнего предложения – это слово любовь. Оно напоминает мне молитву 9 Шага, на стр. 80, § 2: «Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом и ежедневно в медитации просим Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви» – это четкая инструкция. Мы должны делать молитву и медитацию 11 Шага каждый день, если вы этого не делаете, то начните, потому что это прямое руководство к действию. Но заметьте, что здесь написано: «мы просим Творца показать нам путь…». Остановитесь и сделайте медитацию, подумайте, что такое терпение? Как выглядит терпение? Как выглядит путь терпения? Как выглядит путь толерантности? Как выглядит путь доброты? Как выглядит путь любви?

Я останавливаюсь и начинаю медитировать. Я делаю визуализацию того, как выглядит толерантность, терпение, доброта и любовь. Как я могу проявлять сегодня любовь к моей жене, к моим детям, к людям, с которыми буду соприкасаться сегодня? Моей визуализацией любви является луч света внутри меня, он рождается глубоко внутри меня и затем расходится во все стороны. Моя любовь доходит до других людей, деревьев, животных, машин, зданий; затем она отражается от них и возвращается ко мне. Я снова посылаю свою любовь в этот мир, и она снова возвращается ко мне. Так происходит движение любви в моей жизни. Это моя медитация. Я прошу Бога войти в меня, чтобы Его свет проходил через меня в этот мир. Большинство духовной литературы, которую я читал, описывает любовь и Силу Божью, как Свет. Так что Свет внутри меня, и я хочу, чтобы он сияла вокруг. Эта любовь, этот Свет внутри меня, проникает во все темные места, которые создал я или другие люди, и, угадайте, что происходит? Они исчезают! Они теряют свою силу! Я не знаю, во что вы верите, но если вы начнете это делать – это изменит вас!

Так что я делаю быструю медитацию того, как выглядит любовь, доброта, толерантность и терпение. Я продолжаю: «Боже, я прекратил бороться с чем угодно и с кем угодно – даже с алкоголем. Прошу Тебя, Боже, помоги мне сегодня не пить, потому что это разрушит мою эффективность в служении Тебе, Господи, и другим людям. Это причинит боль огромному количеству людей в моей жизни – защити меня, Боже! Отец, если у меня появится соблазн, прошу Тебя, помоги мне отпрянуть от него как от огня. Помоги мне вести себя разумно и нормально. Боже, прошу Тебя, помоги мне использовать те духовные инструменты, которые ты мне дал. Руководи моими мыслями, Отец! Помоги мне думать не как алкоголик, а как Твой ребенок, Твое дитя, Господи, с Твоей любовью, Твоими руководствами и Твоим путем в жизни. Помоги мне внести это во все ситуации, которые будут происходить со мной сегодня. Отец, помоги мне чувствовать себя находящимся в нейтральной позиции – в безопасности и под защитой. Защити этого двухлетнего ребенка, который находится во мне, и помоги мне относиться к жизни, как относится мой двухлетний ребенок: помоги мне наслаждаться каждым мгновением жизни, помоги мне быть свободным, помоги мне воспринимать все, что происходит в моей жизни, по-новому. Боже, даруй мне контакт с той безусловной любовью ко всем людям и к этому миру, которая есть во мне! И, Боже, удали проблему алкоголизма из моей жизни. Алкоголь больше не проблема для меня

благодаря Твоей славе, Боже! Спасибо за это дар мне и помоги мне поделиться этим даром с другими людьми».

Есть одна молитва в главе «Заглянем в наше будущее», стр. 160, § 1: «Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашей утренней медитации, что вы сегодня можете сделать для тех, кто еще болен». Мы должны каждый день спрашивать Бога, как мы можем помочь тем, кто еще страдает от алкоголизма. Так что я добавляю эту молитву здесь или в самом конце, когда дойду до стр. 85.

Я возвращаюсь к молитве: «Боже, помоги мне находиться в хорошем духовном состоянии сегодня».

Что это означает: хорошее духовное состояние? Что является хорошим духовным состоянием для меня? Я провожу еще одну мини-медитацию.

Я продолжаю молитву: «Боже, я знаю, что я не излечился от алкоголизма. Я знаю, что у меня ежедневная отсрочка приговора при условии поддержания уровня моего духовного состояния. Прошу Тебя, Господи, присматривай за мной сегодня, и дай мне знать, когда я собьюсь с правильного пути. Боже, мне нужна визуализация Твоей воли для меня».

И я медитирую, что такое Божья воля для меня. Как это выглядит, когда я исполняю Божью волю. Мне не нужно пытаться выяснить, что происходит у Бога в голове – здесь вопрос по поводу того, как я вижу это. Как я понимаю Божью волю по поводу себя. Вот о чем речь.

Затем я молюсь: «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя). Я знаю, Боже, что то, что я хочу, больше не имеет значения! Удали это из меня! Прошу Тебя, удали мой эгоизм-эгоцентризм, чтобы я мог быть более эффективным в служении Тебе! Боже, много было сказано о том, что Ты даешь нам силу, вдохновение и цель в жизни. Прошу Тебя, даруй мне силу, даруй мне вдохновение, даруй мне цель в жизни! Дай мне всеобъемлющее знание и силу, чтобы я мог быть самым лучшим исполнителем Твоей воли, каким я только могу, Отец. Сделай меня, Господи, агентом Твоей воли, а не моей. Боже, избавь меня от рабства моих желании и вложи в меня, Господи, знание и желание выполнять Твою волю. Боже, даруй мне пробуждение и возрастание нового жизненно важного шестого чувства во мне, даруй мне мудрость применять это чувство в сегодняшнем дне!»

Дальше идут руководства 11 Шага: «Боже, помоги мне сегодня не быть в течение дня злобным, эгоистичным или нечестным и не испытывать страх. Помоги мне прожить день, не задев никого и не причинив боль, чтобы я не должен был извиняться перед этим человеком. Господи, помоги мне прожить день и быть открытым и честным, помоги мне не таить в себе ничего, а если я скрою что-то, то дай мне силу немедленно обсудить это с кем-либо. Отец, помоги мне проявлять любовь и доброту ко всем окружающим. Подскажи мне, Боже, как мне лучше исполнять Твою волю. Господи, помоги мне думать не про себя, а о том, как я могу быть полезным для других, как я могу быть полезным моим братьям и сестрам. Подскажи мне, Боже, что я могу вложить в общее течение жизни. Защити меня, мой Господь, от беспокойства, угрызений совести и мрачных размышлений, потому что в этом случае мои возможности приносить пользу другим уменьшаются. Боже, я прошу у Тебя прощения за мои ошибки, которые я уже совершил в жизни и которые я совершу сегодня. Отец, подскажи мне в течение дня, если я буду где-то неправ, как мне сразу же исправить свою вину. Боже, мне нужна Твоя помощь – без Тебя я пропаду!»

Затем я думаю о дне, который мне предстоит прожить: «Боже, прошу Тебя, направь мои мысли в верное русло, избавь меня от жалости к себе, нечестных, корыстолюбивых и неправильных мотивов! Веди меня и направляй меня сегодня. Даруй мне вдохновение, интуитивные мысли и решения и укрепи мою веру в Тебя, чтобы я мог доверять Твоим руководствам. Господи, помоги мне быть хорошим отцом сегодня. Самым лучшим отцом для моих детей, каким я только могу!»

Тут я делаю мини-медитацию: «Что значит быть хорошим отцом? Как это в точности выглядит, когда я хороший отец для моих детей? Что я могу сегодня сделать для моих детей?» Я

думаю об одной конкретной вещи, которую я могу сделать для своих детей, и добавляю это к своему плану на день. Это четкое руководство на сегодняшний день – я выношу из утренней медитации руководство, что я могу сегодня сделать для своих детей и это очень важно делать это! ☺

«Господи, помоги мне быть хорошим мужем сегодня. Самым лучшим мужем для моей жены, каким я только могу!» Ко мне в голову приходит одно руководство, что я могу сделать для своей жены сегодня – я добавляю это руководство к своему плану на день. И, самое главное, – я делаю это! ☺

«Господи, помоги мне быть хорошим работником сегодня!» Я размышляю, как мне нужно поступать на работе, как мне нужно работать, как мне относиться, чтобы моя работа была моим служением для других людей, чтобы моей целью была моя полезность и помощь другим людям.

Я использую медитацию, которая очень тесно переплетена с визуализацией, молитва, медитация и визуализация – это часть моей жизни. Это не то, что я делаю – это то, как я живу! АА – это образ жизни! Моя работа – это то, что я делаю, АА – это то, чем я живу!

Затем я продолжаю: «Боже, я так много должен Тебе за все те подарки и благословения, которые Ты посылаешь мне! Спасибо Тебе, мой дорогой Господь! Спасибо! Господи, прошу Тебя, открой мне, каким будет мой сегодняшний день, что мне нужно будет делать сегодня шаг за шагом, момент за моментом, и даруй мне все, что мне нужно для решения моих проблем сегодня. Даруй мне Силу и энергию, которая мне будет нужна, чтобы выполнять Твою волю. Помоги мне распознать мои дефекты характера, помоги мне наблюдать за моим эгоизмом и своеволием, и, как только они появятся, я прошу Тебя, Господь, избавь меня от них! Помоги мне прожить этот день в духовном пробуждении, а не в духовном сне и неведенье. Боже, помоги мне выбрать время сегодня, чтобы помолиться с кем-то еще, с другими людьми, моими детьми или моей женой. Даже если на это не будет вообще никаких причин, просто чтобы остановиться, помолиться и побыть с Тобой, Боже. Отец, помоги мне думать о других сегодня».

Дальше в книге написано, что если мы принадлежим к религии, которая требует определенного утреннего ритуала, мы также соблюдаем его. Либо же мы выбираем и заучиваем некоторые молитвы, которые касаются принципов, описанных в Большой книге. В этом месте я делаю молитвы 3 Шага, 7 Шага и Молитву св.Франциска из книги «12 Шагов и 12 Традиций». Я выучил эти молитвы и каждый день напоминаю себе о них. Иногда они приносят огромный эмоциональный заряд, иногда – нет. Эти молитвы я делаю, чтобы напоминать себе о тех взаимоотношениях с Богом, в которые я вступил.

Я продолжаю молитву: «Боже, если в течение дня у меня появятся сомнения или волнения по какому-либо поводу, прошу Тебя, Господи, дай мне мудрости остановиться и сделать паузу, расслабиться, успокоиться и не нервничать, так как я знаю, что если я сделаю все это, то Ты даруешь мне правильную мысль или действие. Боже, помоги мне останавливаться в течение дня, делать паузы и напоминать себе, что я больше не руковожу своей жизнью. Да исполнится воля Твоя, а не моя! Господи, самое главное, помоги мне наблюдать за проявлениями эгоизма, которые будут возникать на моем пути среди дня, и дай мне духовную силу справиться с ним. Избавь меня, Господи, от волнения, переживания, страха, resentment, беспокойства, жалости к себе и совершения необдуманных поступков. Помоги мне, Отец, быть более эффективным в исполнении Твоей воли, помоги мне не тратить попусту свои силы и не сжигать бессмысленно энергию, как это было раньше, когда я строил свою жизнь на своеволии. От глубины души славлю Тебя, Господи! Пусть свершится Твоя воля, а не моя! Аминь!»

Затем я встаю с колен и иду делать зарядку, разные физические упражнения для своего тела. Мое тело – это храм моей души, и мне нужно следить за ним. Бог дал мне мое тело, как храм моей души, поэтому моя ответственность следить за ним и заботиться: я делаю физические упражнения, я стараюсь следить за питанием, я сбрасываю вес.

Затем я тренирую свое мышление. Я читаю девять духовных книг ежедневно, после того как я позаботился о своем духовном состоянии в молитве и медитации, физическом состоянии с помощью упражнений, душа, пищи, я забочусь о тренировке своего мышления – я читаю девять духовных книг каждый день. И только потом я выхожу в этот мир. Я стараюсь быть представителем непрерывного Божьего творения в этом мире. Я надеюсь, разумным представителем! ☺

Часть моего 11 Шага – я молюсь за своих спонсируемых, у которых сейчас проблемы в жизни. Я молюсь за людей, к которым у меня есть resentment, я молюсь за людей, которые, может быть, обижаются на меня за то, что я сделал что-то неправильно. Я прошу Бога, чтобы Он смягчил мое сердце. Если у меня есть resentment к кому-нибудь, то я добавляю молитву за этих людей, где бы я ни был в процессе Шагов.

Сколько заняло все то, что я вам только что показал? Может быть, 8 – 10 минут. Это к тому, что я еще и разговаривал с вами во время этого процесса. И это меняется каждый день! Каждый день я нахожу что-то новое! Когда я буду делать это завтра, то эта молитва и медитация изменится, послезавтра она тоже будет другой – так что каждый день эта молитва и медитация меняется! Значение слов будут меняться каждый день! Сегодня на меня выпрыгнуло слово «поворачивать», завтра это может быть слово «наблюдать» – это постоянно меняющийся процесс!

Я работаю над словом «наблюдать» уже три года! Три года! И я знаю, что если я когда-нибудь решу, что уже все знаю про слово «наблюдать», то вы можете кинуть грязь мне в лицо! Мне будет крышка, если я когда-либо подумаю, что я изучил себя досконально и теперь можно расслабиться.

Большая книга постоянно меняется для меня, моя молитва и медитация постоянно меняются, осознание Бога постоянно меняется – почему? Потому что я постоянно меняюсь!

Это все по 10 и 11 Шагам. Спасибо!

12 Шаг

(Говорит Дэйв Ф.)

Привет, всем меня зовут Дэйв, алкоголик!

Итак, 12 Шаг.

Мы сосредоточимся на том, как я делаю звонок 12 Шага.

Есть два разных типа звонков 12 Шага. Классические варианты описаны в главе «Работая с другими» и в главе «Обращение к работодателям». Глава «Обращение к работодателям» – это не обращение к работодателям, вся эта глава посвящена 12 Шагу. Так что сегодня мы детально обсудим, как делать 12 Шаг новичку, так как это описано в Большой книге. Сейчас мы коснемся основных моментов, а потом углубимся в текст Большой книги.

Как я делаю обычно. В свой первый визит я рассказываю о себе и о программе выздоровления. Я спрашиваю его: хочет ли он получить то, что есть у меня, если ответ – да, то я оставляю ему Большую книгу и говорю, чтобы он связался со мной, когда прочитает ее. В следующий раз, когда мы встретимся, после того как он прочитает эту книгу, мы начнем работать по Шагам. Но я всегда смотрю на его ноги, я спрашиваю: «Ты прочитал Большую книгу? Да? Отлично, тогда давай двигаться дальше!» Когда я первый раз разговариваю с ним по поводу того, хочет ли он получить то, что есть у меня, то я для начала должен рассказать ему что есть у меня. Вот что у меня есть: у меня есть невероятное духовное пробуждение, как результат работы по этим 12 Шагам и измененная жизнь после того, как я сделал эти Шаги. Я рассказываю ему очень коротко, что со мной было и как это сейчас. Затем в течение 20 минут я рассказываю ему о всех 12 Шагах. Вот 1 Шаг, он состоит из трех частей. Я спрашиваю: «Ты готов сделать это для обретения трезвости?» 2 Шаг, ты должен поверить или иметь готовность поверить в Бога и жить в соответствии с духовными принципами. «Ты готов отдать свою жизнь заботе Бога? Ты готов сделать это ради обретения трезвости?» Я рассказываю ему о 3 Шаге, затем о 4 Шаге, о написании инвентаризации всех тех вещей, которые он совершил в жизни: кражи, обман, манипуляции, грабежи, изнасилования, убийства. «Ты должен будешь признать все это перед собой, Богом и другим человеком – ты готов сделать это все для обретения трезвости? Мы составим список всех людей, кому ты причинил ущерб, затем ты пойдешь и возместишь весь этот ущерб, ты возместишь все это до копейки – ты готов сделать все это для обретения трезвости? Вот тебе книга, прочитай ее и подумай несколько дней. Дай мне свой номер, вот тебе мой. Созвонимся через пару дней». Бум. Я оставляю его со всем этим. Он должен, как это написано в Большой книге, сам принять решение. На следующий день я звоню ему и говорю: «Привет, это Дэйв! Я не думаю, что ты забыл меня после всего того, что я тебе вчера сказал!» ☺

Мы подробно поговорим об этом дальше.

Второй тип звонка 12 Шага – это то, что происходит сейчас в этой комнате. Это то, что происходит в течение всех этих выходных. Все, что здесь происходит – это звонок 12 Шага людям, которые находятся в заблуждении, думая, что они в АА. Если вы не закончили весь свой 9 Шаг, то позвольте мне быть первым человеком, который скажет вам, что вы не имеете ни малейшего представления о свободе, которая описывается в этой книге. Девяносто девять возмещенных 9 Шагов из ста – это незаконченный 9 Шаг. Если вы сорветесь, то я хочу, чтобы вы знали правду – не завершив весь свой 9 Шаг, вы так никогда и не узнаете, что такое 12 Шагов Анонимных Алкоголиков! Если вы не сделали все Шаги с 1 по 12, то вы не знаете, что такое Программа Анонимных Алкоголиков. Если каждый день вы не занимаетесь молитвой и медитацией, то вы не знаете, что такое Программа Анонимных Алкоголиков.

Вы, может быть, были сухими до этого момента, у вас могло быть много лет трезвости, но вы не знаете, что такое духовное пробуждение, которое является единственным результатом работы

по этим Шагам. Вы не знаете этого, потому что не сделали эти 12 Шагов. Вы, может быть, слышали о них, читали о них, много говорили о них, но духовное пробуждение – это результат действий, а не мыслей, знаний или чувств. 12 Шагов не линейны, они цикличны. Сделав 12 Шагов один раз, мы начинаем следующий круг, и следующий, и следующий, пока это не станет стилем нашей жизни. 12 Шагов это не то, что я делаю, 12 Шагов – это то, как я живу. Это часть меня.

Вот вещи, которые вам нужно взять с собой на звонок 12 Шага. Они есть в руководстве к семинару. Многие люди никогда не делали звонок 12 Шага с непросохшим алкоголиком. Когда человек долго пьет, в его крови собирается большое количество сахара. Многие из нас диабетики, и если человек резко прекратит пить, то он может впасть в диабетическую кому, пока вы будете везти его в больницу, поэтому вам лучше иметь конфеты с собой, чтобы дать ему что-то сладкое. Вам нужно иметь немного алкоголя с собой, чтобы дать его бедолаге, если у него есть признаки белой горячки. Отвезите его в детокс, если поблизости нет детоксов, то отвезите его в отделение скорой помощи, чтобы они занялись им. В больнице они снизят содержание алкоголя в крови до нормального уровня, у нас это 0,1 промилле, в некоторых штатах 0,05 промилле. Когда они сделаю это, они позвонят вам и скажут: «Мы сделали свою работу! Приезжайте и забирайте его!»

Теперь он ваш, и это старый добрый классический 12 Шаг.

Вы должны иметь с собой несколько пакетов для мусора на случай, если он начнет блевать. Вы же не хотите, чтобы вам обрыгали всю машину?

Вам нужно два человека для звонка 12 Шага.

Второй человек нужен, чтобы удержать новичка в машине, если тому вздумается выйти на скорости 60 километров в час. Так что вы ведете машину, а второй человек, который вас страхует, сидит на заднем сиденье с алкашем. Я делал 12 Шаг с Джимом, который сидит вон там. В середине 12 Шага его сожитель вернулся из больницы. У него была очень увеличена печень и открылась язва, так что в больнице сказали, если он не останется и не залечит все это дело, то он может умереть. Так что у нас уже было два человека, которым нужно было делать 12 Шаг, так что мы разделились: он делал 12 Шаг с одним парнем, я – с другим.

Если я иду делать 12 Шаг с напарником, то один из нас делает 12 Шаг, а второй молится в это время, и мы заранее договариваемся о том, кто что будет делать. Если мы делаем 12 Шаг с Марком, то я могу сказать: «Давай я сегодня делаю 12 Шаг, а ты меня страхуешь!» У Марка, кроме всего прочего, задание спросить у человека, кто еще есть в доме, и следить за происходящим. Марк, как страхующий, должен смотреть, нет ли в комнате оружия. Мы говорим сейчас о серьезных вещах. Это очень распространенный случай, когда алкоголик в запое, то рядом с бутылкой виски может лежать пистолет. Я делаю 12 Шаг, Марк следит за оружием. Это значит, что я должен быть уверен, что Марк сможет разрядить пистолет, если найдет его. Если у Марка нет такого опыта, то он делает 12 Шаг, а я слежу за оружием, потому что я знаю, как разрядить пистолет.

Следите за ножами, бейсбольными битами и другими вещами, которые могут использоваться как оружие. Не отпускайте алкоголика самого ходить на кухню, идите с ним. На кухне есть ножи. Мы говорим о действительно серьезных вещах!

Я хотел бы особо подчеркнуть, что молитва и медитация – очень важные части 12 Шага!

Если после 12 Шага вы остались трезвыми, то это уже успешный 12 Шаг! 12 Шаг абсолютно необходим для поддержания трезвости. В барах и забегаловках полно народу, которые не делали 12 Шаг, а теперь трусятся с похмелья и рассказывают, что АА не работает!

(*Прим. пер.* – к сожалению, семинар подходил к концу, и не было больше времени, чтобы поговорить по поводу 12 Шага. Дальше будет четкая инструкция по 12 Шагу из Большой книги. Дэйв выслал мне этот план, чтобы дополнить конференцию и логически закончить ее.)

Шаг 12 (86:1-100:3)

Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя дает интенсивная работа с другими алкоголиками. Она помогает там, где все другие средства бессильны (86:1), и помощь другим — основа вашего исцеления (94:1). Поэтому 12 Шаг жизненно важен для долгосрочной трезвости. Во-первых, мы должны духовно пробудиться путем работы по 12 Шагам в нашей собственной жизни. Это гарантирует то, что у нас есть определенный опыт и весть для донесения алкоголикам, которые до сих пор страдают.

[12на12 (121:1)] Когда мужчина или женщина духовно пробудились, они, прежде всего, способны действовать, чувствовать и верить там, где раньше жили, опираясь только на собственные ресурсы и не имея помощи свыше. Такой человек получает дар, равносильный новому состоянию сознания и новому существованию… Он понимает, что обладает такой степенью честности, терпимости, бескорыстия, душевного покоя и любви, на которую не считал себя способным. То, что он получил, — бесплатный дар, и все же, по крайней мере отчасти, он сам подготовил себя к получению его.

Для члена АА подготовка к получению этого дара означает выполнение Программы 12 Шагов.

Однажды достигнув духовного пробуждения, мы подчинены кредо АА, которое гласит: «Я ответственный… когда кто-нибудь, где-нибудь нуждается в помощи, я хочу, чтобы рука АА всегда была там. И за это я ответственный».

Как делать визит 12 Шага (первый визит):

1. [12на12 (120:1)] Радость жизни является темой 12 Шага, а его девизом — действие. Здесь мы обращаемся к нашим товарищам по несчастью, тем алкоголикам, которые еще страдают. При этом мы узнаем, что значит давать, ничего не требуя взамен. *Мы начинаем претворять в жизнь все 12 Шагов Программы, обеспечивающей нам и нашим близким эмоциональную трезвость*.

2. (87:1) Если он не хочет бросить пить, не тратьте время на уговоры его или его семьи. Вы можете испортить последующую возможность (*прим. пер.* – в русском переводе «это может повредить ему в будущем, то же самое следует посоветовать и семье»). Постарайтесь больше узнать о нем.

3. (87:2) Поговорите с человеком, который более всего заинтересован в его излечении. Вам нужно знать, как он ведет себя, каковы его проблемы, его прошлое, как далеко он зашел в своем алкоголизме, есть ли у него религиозные наклонности. Эта информация нужна, чтобы попытаться поставить себя на его место, чтобы понять, какой подход оказался бы успешным в вашем случае, если бы вы поменялись ролями.

4. (87:3) Подождите, пока у него не начнется запой. Но не общайтесь с ним, пока он очень пьян. Подождите конца запоя.

5. (87:3) Потом пусть кто-либо из его друзей или близких спросит его, не хочет ли он покончить с выпивкой и готов ли он сделать все, что нужно для этого.

6. (87:3) Нужно, чтобы кто-то рассказал ему о вашей принадлежности к обществу, члены которого пытаются помочь другим алкоголикам, поскольку это входит в программу их

собственного выздоровления. Следует сказать ему, что вы будете рады поговорить с ним, если он захочет этого.

7. (88:1) Если он не испытывает такого желания, не пытайтесь навязываться. Семья тоже не должна истерически уговаривать его.

8. (88:2) Обычно не рекомендуется, чтобы семья рассказывала историю вашей жизни. Лучше знакомиться через врача или при содействии учреждения,

9. (88:2) Если этот человек нуждается в госпитализации (детоксе), то следует помочь ему.

10. (88:3) Не нужно приглашать семью на первую встречу.

11. (88:3) Навестите его, пока он еще не окончательно оправился от последнего запоя и находится в состоянии подавленности.

12. (88:4) Если можно, постарайтесь встретиться с подопечным наедине.

13. (86:3) Не нужно сразу вести себя как проповедник

14. (87:0) Наша единственная цель — оказание помощи другим людям (ничего более).

15. (86:3) Нужно сотрудничать и ни в коем случае не заниматься критикой.

16. (88:4) Сначала побеседуйте на общие темы.

17. (88:4) Через некоторое время перейдите к обсуждению алкогольных проблем.

18. (88:4) Расскажите ему о вашем опыте, симптомах, привычках, чтобы *он начал говорить о себе*.

19. (88:4) Если он захочет говорить, выслушайте его.

20. (88:4) Если он необщителен, расскажите ему краткую историю вашей «карьеры пьяницы», *до того момента как вы бросили пить* (*прим. пер.* – в русском переводе «о своей жизни и о том, как вы бросили пить»). Не говорите пока, как вам это удалось.

21. (88:4) Если он в серьезном настроении, расскажите о том вреде, который вам принес алкоголь, но не пытайтесь морализировать или поучать.

22. (88:4) Если он в хорошем настроении, расскажите о ваших веселых приключениях в то время, когда вы еще выпивали. Сделайте так, чтобы он рассказал о своих похождениях.

23. (89:1) Когда он увидит, что вы знаете все об алкогольных делах, начните говорить о себе, как об алкоголике.

24. (89:1) Скажите, как вы были озадачены, когда поняли, что больны. Расскажите, как вы пытались бороться со своим недугом.

25. (89:1) Продемонстрируйте ему искажение мышления, которое приводит к первой рюмке в запое (*прим. пер.* – в русском переводе «как рассуждает алкоголик перед тем, как выпить первую рюмку»).

26. (89:2) *Если вы убедились, что имеете дело с настоящим алкоголиком*, побеседуйте с ним о практической неизлечимости заболевания обычными средствами.

27.(89:2) Покажите ему, как состояние ума (отрицание) мешает нормальному функционированию силы воли (*прим. пер.* – в русском переводе «убедите его, основываясь на собственном опыте, что странное состояние ума, при котором алкоголик не может противиться первой рюмке, мешает ему полагаться при излечении на свою силу воли»).

28. (89:2) Не следует на этом этапе ссылаться на эту книгу

29. (89:2) Постарайтесь не вешать на него ярлык алкоголика. Он должен сделать выводы сам.

30. (89:2) Если он придерживается мнения, что может контролировать потребление алкоголя, согласитесь с ним. Но скажите ему, что если дело зашло далеко, то рассчитывать только на свои силы нельзя.

31. (89:3) Продолжайте говорить об алкоголизме как о болезни, как о смертельно опасном недуге. Расскажите ему о физических и психических проявлениях этого заболевания.

32. (89:3) Говорите в основном о вашем опыте. Вы можете говорить о безнадежности положения больных алкоголизмом, потому что вы предлагаете решение проблемы.

33. (90:0) Расскажите ему всю правду, как это произошло.

34. (90:0) Подчеркните духовную сторону вашего исцеления, подчеркните, что он не должен соглашаться с вашим пониманием Бога. Он может сформировать свое представление о Боге, главное, чтобы он был готов поверить в Силу, более могущественную, чем он, и жить, руководствуясь духовными принципами.

35. (90:1) Старайтесь не поднимать теологических вопросов, какими бы ни были ваши собственные убеждения.

36. (90:2) Позвольте ему убедиться, что вы не намерены учить его догматам религии.

37. (91:0) Обратите его внимание на то, что, как ни глубоки его знания и вера, он, похоже, не смог использовать их в полной мере, иначе не стал бы пить.

38. (91:1) Расскажите о программе действий.

39. (91:1) Объясните, как вы дали оценку своей жизни с нравственных позиций (4 Шаг), как пересмотрели свое прошлое и почему теперь хотите помочь ему.

40. (91:1) Объясните ему, что он вам ничем не обязан.

41. (91:1) Напомните ему, что важнее заботиться о благе других, чем о своем собственном

42. (91:1) Дайте ему понять, что вы не хотите принуждать его к чему-либо, что он может не встречаться с вами, если не захочет.

43. (91:1) Чем отчаяннее он чувствует себя в этот момент, тем лучше.

44. (91:2) Расскажите, что вы когда-то чувствовали то же самое, но что вы сомневаетесь, что сумели бы добиться прогресса, если бы не начали предпринимать действия (*прим. пер.* – в русском переводе «выполнили этот пункт программы практически»).

45. (92:0) Расскажите ему о Братстве Анонимных Алкоголиков.

46. (92:0) Дайте ему экземпляр этой книги.

47. (92:1) Не принуждайте его.

48. (92:1) Лучше не браться за дело немедленно.

49. (92:1) Не проявляйте чрезмерного рвения и не выказывайте стремления переделать его.

50. (92:1) Никогда не пытайтесь снисходить к алкоголикам с моральных и духовных высот.

51. (92:1) Просто расскажите ему о духовных средствах исцеления.

52. (92:1) Предложите ему вашу помощь и дружбу.

53. (92:1) Скажите ему, что если он хочет бросить пить, вы сделаете все, чтобы помочь ему.

54. (92:3) Если он искренне заинтересовался и хочет снова увидеться с вами, попросите его почитать эту книгу перед вашей новой встречей.

55. (92:3) Он должен принять решение, хочет ли он продолжать.

56. (92:3) Не нужно оказывать на него давление, от кого бы оно ни исходило: от вас или других.

57. (92:3) Если ему суждено обрести Бога, желание должно родиться в нем самом.

58. (92:4) Если ему кажется, что он может добиться результатов каким-либо другим путем или предпочитает иной способ духовного исцеления, пусть он следует голосу своего сознания.

59. (93:0) Обратите его внимание на то, что у алкоголиков много общего, и заверьте его в вашей готовности помочь.

60. (93:0) Пусть на этом ваша встреча закончится.

61. (93:1) Найдите другого протеже и сделайте новую попытку.

62. [12&12 (123:3)] Даже только что появившиеся в АА новички находят неизъяснимое удовольствие в том, что оказывают помощь другим алкоголикам, которые еще более незрячи, чем они. Это дары такого рода, когда никто ничего не требует взамен, не ждет никакой платы от страдающего алкоголика и даже никакой любви. Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь другому алкоголику или нет. Характер того, кто стремится помочь товарищу по несчастью, еще, возможно, полон недостатков, но он чувствует, что Бог позволил ему положить хорошее начало. Он понимает, что его ожидают новые тайны, радости и переживания, о которых он даже не мечтал.

Во время Вашего второго визита к человеку задайте ему следующие вопросы:

1. (93:2) Прочитал ли ты большую книгу?

2. (56:2) Хочешь ли ты иметь то, что имею я (рассказать ему, что вы имеете, и кратко объяснить, что предполагает прохождение шагов)?

3. (92:2) Готов ли ты пройти через программу выздоровления?

4. (56:2) Хочешь ли ты сделать все ради достижения цели?

Второй визит к человеку:

1. (93:2) Он прочитал эту книгу.
2. (93:2) Он готов пройти 12 шагов.
3. (93:2) Дайте ему понять, что он принял решение (3 Шаг) встать на путь исцеления и готов рассказать вам историю своей жизни(5 Шаг), но не настаивайте на этом.
4. (94:3) Если алкоголик не хочет следовать программе, не нужно порывать связи с его семьей.
5. (94:3) Предложите членам семьи духовный путь жизни.
6. [12&12 (124:1)] Практически все члены АА говорят, что ничто не доставляет более глубокого удовлетворения и большей радости, чем практическая деятельность последнего Шага. Видеть, как открываются удивленно глаза мужчин и женщин, когда они движутся из тьмы навстречу свету, видеть, как в их жизни появляются цель и смысл, видеть, как воссоединяются семьи, как возвращаются в круг своих друзей и знакомых в качестве полноправных граждан недавно отверженные алкоголики, и, более всего, видеть, как души этих людей пробуждаются, чтобы впустить в свою жизнь любящего Бога, – все это составляет сущность того, что мы получаем, когда передаем весть АА другим алкоголикам.
7. (95:3) Необходимо, чтобы в сознание алкоголика врезалась мысль, что он может излечиться вне зависимости от того, что сделают другие. Единственное условие – препоручить себя Богу и, руководствуясь нравственностью, провести большую чистку в своем хозяйстве.
8. (96:3) Напомните вашему другу, что его выздоровление не зависит от людей. Оно зависит только от его взаимоотношений с Богом.
9. (97:2) Помогая алкоголику и его семье, вы ни в коем случае не должны принимать участия в их ссорах. Этим вы можете лишить себя возможности помогать этим людям в дальнейшем.
10. [12&12 (125:1)] Некоторым поначалу кажется, что их деятельность на этом последнем этапе временами отклоняется от правильного курса. Многих это огорчает, но впоследствии мы

понимаем, что это ступеньки, ведущие к успеху. Например, мы настраиваем себя на необходимость вернуть к трезвости какого-то определенного человека, мы работаем с ним в течение нескольких месяцев, но без особого успеха. Такое может случиться подряд в нескольких случаях, и мы можем решить, что не способны нести эстафету АА. Может возникнуть и противоположная ситуация, когда наш успех опьяняет нас. Здесь возникает соблазн чрезмерной опеки над новичками. Возможно, нам захочется что-то советовать им в тех делах, где мы совсем не компетентны или где вообще не следует никому давать советов. Мы чувствуем обиду и смущение, когда наш совет отвергают, а когда его принимают – еще большее смущение. Усердно выполняя программу 12 Шага, мы передаем свой опыт столь большому числу алкоголиков, что они предлагают нам занять какое-нибудь положение, свидетельствующее об их доверии, стать, скажем, председателем группы. Здесь тоже возникает опасность чересчур увлечься руководством, что порой приводит к резкому отпору и другим последствиям, которые нелегко перенести.

11. (100:1) Мы стремимся никогда не выказывать нетерпимости или ненависти к потреблению алкоголя как таковому. Опыт показывает, что такое отношение никому не помогает.

Когда Звонок 12 Шага успешный? Если вы не напились во время 12 Шага – он успешный!

Что делать, и что брать с собой на Звонок 12 Шага:

1. Попросите Бога направлять ваши мысли и действия и отдайте ему результат Звонка 12 Шага.

2. Всегда берите с собой второго человека! Мы всегда ходим парой. Никогда не ходите одни, это часть нашего «Мы», которое проходит через всю Большую книгу. Брать напарника на звонок 12 Шага – это правильный и безопасный путь. Один человек делает 12 Шаг, второй отвечает за молитвенную поддержку и безопасность.

3. Будьте готовы ко всему. Во время Звонка 12 Шага может произойти все что угодно!

4. Возьмите с собой немного алкоголя (это может предотвратить «белую горячку»), Большую Книгу (для человека, которому вы делаете 12 Шаг – он должен будет прочитать ее перед вашей второй встречей), конфеты, апельсиновый или грейпфрутовый сок или мед (в них содержится сахар, который заменит тот, что был в алкоголе).

5. Возьмите с собой мусорный пакет (на тот случай, если вы сразу же повезете человека в больницу, чтобы он не выблевал у вас в машине).

Итак, пересмотр Звонка 12 Шага:

1. (11:6) Мы должны быть «живым примером» и нести настоящую весть Анонимных Алкоголиков для тех, кто еще страдает.

2. [12&12 (126:2)] Можем ли мы проявлять дух любви и терпимости в нашей расстроившейся семейной жизни в той мере, в какой мы проявляем его в группе АА? Можем ли мы относиться с тем же доверием и уверенностью к людям, больным или искалеченным нашей болезнью, с которыми мы относимся к наставникам? Можем ли мы привнести дух АА в нашу каждодневную работу? Можем ли мы справиться с недавно осознанными обязанностями по отношению к миру в целом? Можем ли мы ощутить свое новое предназначение и стать по-новому преданными религии, избранной нами? Можем ли мы обрести новую радость жизни, пытаясь решать все эти проблемы?

Члены АА утвердительно отвечают на эти вопросы: «Да, – говорим мы. – Все это вполне возможно». Мы знаем это, потому что видим, как скука, боль и даже горе могут принести пользу, если человек пытается жить по принципам 12 Шагов АА.

3. (17:4) А вот трезвый алкоголик, который встал на путь выздоровления, вооружен знаниями о себе, может, как правило, завоевать полное доверие другого алкоголика за какие-то часы. И пока такое взаимопонимание не достигнуто, немногого можно добиться.

4. (94:1) Помощь другим — фундаментный камень вашего выздоровления.

5. [12&12 (133:2)] Муж может так увлечься АА и своими новыми друзьями, что довольно необдуманно будет проводить больше времени вне дома, чем даже раньше, когда он пил. Видя, что жена несчастна, он порекомендует ей 12 Шагов АА и станет учить ее, как ей надо жить.

6. (94:1) Не старайтесь уйти от ответственности, но, уж если вы берете ее на себя, будьте уверены, что вы поступаете правильно.

7. (94:1) Недостаточно лишь изредка совершать какой-либо добрый поступок.

8. [12&12 (127:2)] Конечно, даже лучшие члены АА не могут похвастаться стабильностью своих успехов. Хотя мы и не выпиваем роковую первую рюмку, но все же частенько уклоняемся от пути духовного развития. *Наши беды часто начинаются с равнодушия.* Мы временно перестаем расти духовно, потому что считаем, что нам не нужно выполнять требования всех 12 Шагов Программы. Мы довольствуемся тем, что выполняем требования нескольких Шагов. Иногда, фактически только двух: 1 Шага и той части 12 Шага, которая сводится к «передаче вести» другим алкоголикам. На нашем жаргоне это блаженное состояние называется «два шажка, и не больше». И оно может длиться годами. [12&12 (128:2)] У нас, конечно, есть шанс, если мы перейдем от «двух шагов» к 12 Шагам, если мы готовы воспринять Божью благодать, которая поддержит и укрепит наши силы в любой жизненной катастрофе.

9. (94:1) Вы должны быть добрым самаритянином каждый день, если возникнет такая необходимость.

10. [12&12 (128:3)] Наши жизненные проблемы те же, что и у других людей, но когда члены АА делают честную попытку «применять принципы АА во всех своих делах», то благодаря милости Божьей, они, похоже, приобретают способность справляться со всеми трудностями, превращая их в демонстрацию веры. Мы видели, как члены АА переносят страдания и смертельные болезни, почти не жалуясь и находясь в хорошем настроении. Мы видели, как в результате взаимного непонимания, трений или неверности одного из супругов распадаются семьи и как они восстанавливаются, когда люди начинают жить по Программе АА.

11. (97:1) Вы должны вместе с вашим подопечным день за днем двигаться по пути духовного прогресса.

12. [12&12 (129:2)] Мы поняли, что удовлетворение природных инстинктов не является единственным смыслом жизни. Если мы придаем им первостепенное значение, то ставим телегу впереди лошади, и нас неизбежно потянет назад к разочарованию. Но если мы готовы считать главным наш духовный рост, тогда и только тогда у нас появляется реальный шанс.

13. [12&12 (131:1)] Когда мы поднялись на более высокую ступень развития, то обнаружили, что лучший источник эмоциональной стабильности — это сам Бог. Мы узнали, что зависимость от Его безупречной справедливости, всепрощения и любви способствует душевному здоровью и помогает там, где помощи ждать больше неоткуда.

14. [12&12 (132:1)] Наша главная проблема заключается не в том, как сохранить семью, но в том, как быть счастливее в браке, устраняя эмоциональные отклонения, столь часто возникающие на почве алкоголизма. [12&12 (133:2)] Когда отношения серьезно нарушены, для исправления требуется длительная и терпеливая работа. [12&12 (134:1)] Когда алкоголик понимает, что довелось вынести его жене, и какой ущерб он нанес ей и детям, он почти всегда охотно берет на себя ответственность за семью и готов исправить все, что можно, и примириться с тем, что изменить нельзя. Он настойчиво стремится осуществить Программу 12 Шагов у себя в семье и часто

добивается хороших результатов. С этого момента он с твердостью, но и с чувством любви, начинает вести себя, как и подобает мужу, а не избалованному мальчику.

15. (97:4) Если мы находимся в хорошей духовной форме, мы можем делать все то, что не рекомендуется делать алкоголикам.

16. [12&12 (131:1)] Если мы по-настоящему зависим от Бога, то не станем строить из себя Бога перед нашими друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей. Это отношение стало абсолютно новым для нас и дало многим внутреннюю силу и покой души, поколебать которые не могли ни недостатки других, ни несчастья, случавшиеся с нами не по нашей вине. Это новое мировоззрение, как мы поняли, совершенно необходимо нам, алкоголикам, ибо алкоголизм изолировал нас и сделал одинокими, хотя мы и были окружены любящими нас людьми.

17. [12&12 (136:1)] Что касается денег и материальных благ, то здесь наши взгляды тоже радикально изменились. За небольшим исключением, мы все были большими мотами. Мы разбрасывали деньги во все стороны, чтобы доставить удовольствие себе и произвести впечатление на других. [12&12 (136:2)] Деньги были для нас символом престижа и удовольствия. Нашей главной целью стал не финансовый успех, а просто материальная обеспеченность. Мы забыли о фактической или потенциальной финансовой необеспеченности всех людей в мире. Хуже всего было то, что мы забыли Бога. В денежных вопросах мы верили только в себя, да и то не очень. Все это свидетельствовало о том, что мы еще не достигли душевного равновесия.

18. [12&12 (137:1)] Когда работа была просто для заработка, а не возможностью сделать что-то полезное, когда приобретение денег ради финансовой независимости было важнее, чем зависимость от Бога, мы все еще оставались жертвами неразумных страхов. Эти страхи делали невозможной спокойную и полезную жизнь при любом материальном достатке. Но с помощью 12 Шагов мы смогли избавиться от этих страхов вне зависимости от того, какими были наши финансовые перспективы. Мы радостно и смиренно трудились, не заботясь о завтрашнем дне. Если наше материальное положение было хорошим, мы больше не боялись его ухудшения, потому что поняли, что наши беды могут стать нашими большими приобретениями.

19. [12&12 (137:2)] Не важно, каково наше материальное положение, важно — каково духовное. Деньги постепенно превратились из наших господ в наших слуг. Они стали средством выражения любви и обмена услугами с окружающими нас людьми. Когда с Божьей помощью мы обнаружили, что спокойно принимаем свою судьбу, тогда мы поняли, что можем жить в мире с собой и показать другим, что они тоже могут освободиться от своих страхов. Мы поняли, что свобода от страха важнее свободы от нужды.

20. [12&12 (138:1)] Позднее он понимает, что настоящее счастье не в том, чтобы быть первым номером и даже одним из первых в борьбе за деньги, любовь или авторитет. Он узнает, что можно быть довольным жизнью, если хорошо распорядиться тем, чем обладаешь. Его амбиции теперь не абсурдны, потому что он научился понимать и принимать реальную действительность. Он хочет оставаться самим собой.

21. (98:4) Наше правило по поводу мест, где выпивают: «Есть ли у меня какие-либо общественные, деловые или личные причины, чтобы идти куда-то, где будут пить другие, или я хочу урвать немного запретного удовольствия в атмосфере этих мест?» Если у вас есть причины, то вам нечего бояться. Можете пойти, можете остаться, делайте то, что считаете правильным.

22. (99:0) Но нужно быть уверенными в том, что вы стоите на прочном духовном основании и правильно осознаете свои мотивы.

23. (99:0) Не думайте о том, что вы извлечете из ситуации, думайте о том, что вы привнесете в нее.

24. (99:0) Но если у вас нет уверенности в себе, то вам лучше потратить это время на работу с другим алкоголиком.

25. [12&12 (138:2)] Алкоголики инфантильны, чрезмерно чувствительны и страдали манией величия. [12&12 (138:3)] О, как же мы, алкоголики, возражали против такого вывода! [12&12

(139:1)] В последующие годы большинство из нас согласились с врачами. Мы более внимательно присмотрелись к себе и другим алкоголикам. Мы поняли, что нас все время подстегивал неразумный страх или беспокойство, заставлявшие нас превращать жизнь в погоню за славой, деньгами и положением, которое мы считали руководящим. Таким образом, ложная гордость стала оборотной стороной той самой монетки, на лицевой стороне которой было написано слово «страх», и в которую мы играли себе на погибель. Мы просто обязаны были стать первыми, чтобы скрыть глубоко спрятанный в нас комплекс неполноценности. В глубине души мы все до помешательства боялись. И неважно, сидели мы где-нибудь в тихой гавани и напивались до забвения или беспечно и своенравно бросались в жизненные стремнины, не справляясь с течением и не доставая дна ногами. В любом случае результат был один: почти всех нас поглотила пучина алкоголя.

26. (99:2) Ваша работа теперь быть там, где вы можете принести наибольшую пользу другим, поэтому идите туда, где вы нужны.

27. [12&12 (140:0)] Подлинное лидерство определяется способностями вести за собой и не является тщеславной демонстрацией силы или славы. Еще более удивительным является чувство, что мы не должны особенно выделяться среди своих друзей, чтобы быть полезными другим и по-настоящему счастливыми.

28. (99:2) Если для этого вам придется посещать самые злачные места на Земле, не бойтесь этого.

29. [12&12 (140:1)] Услуга, которая оказана с радостью; обязательства, которые мы честно выполняем; беды, которые мы выносим или которые умеем отвратить с Божьей помощью; понимание, что дома и в мире мы являемся соратниками в совместном деле; хорошо усвоенный факт, что перед Богом все люди важны в равной мере; уверенность, что любовь, которую мы дарим, сторицей возвращается к нам; уверенность, что мы больше не изолированы и не живем в камерах-одиночках, которые сами построили для себя; уверенность, что мы не сорвались с резьбы, но занимаем достойное место в Божьем мироздании, — таковы постоянные законные удовольствия правильного образа жизни, которые нельзя заменить никакой помпезностью и торжественностью, никаким количеством материальных благ.

30. (99:2) Руководствуясь такими мотивами, живите в самой гуще жизни, и Бог убережет вас от бед и несчастий.

31. (100:3) В конце концов, мы сами создали свои проблемы. Бутылка была всего лишь их символом. К тому же, мы прекратили бороться с кем-либо или с чем-либо. Мы должны вести себя именно так!

32. [12&12 (140:1)] Настоящие амбиции это не то, что мы думали. Это желание быть полезным и смиренно идти по жизни под сенью Божьей благодати.

33. [12&12 (141:1)] Мы завершаем описание 12 Шагов АА. Мы коснулись такого большого количества проблем, что может показаться, что деятельность АА состоит в основном из решения проблем и улаживания конфликтов. В каком-то смысле, так оно и есть. Мы говорили о проблемах потому, что нам удалось решить наши собственные проблемы, но мы хотим поделиться своим опытом с теми, для кого он может быть полезным. Ибо только признавая наши проблемы и решая их, мы можем начать жить в мире с собой, с нашим окружением и с Тем, Кто правит всеми нами. *Понимание есть ключ к правильным принципам и отношениям, а правильные поступки — к счастливой жизни, поэтому радость жизни является темой 12 Шага АА.*

34. [12&12 (141:2)] Пусть с каждым уходящим днем каждый из нас все глубже ощутит внутренний смысл простой молитвы АА: «Боже, дай мне смирение принять то, что я не в силах изменить, мужество – изменить то, что могу, и мудрость – отличить одно от другого».

12 Шаг: *«И применяли эти принципы во всех наших делах»*:

1. (14:3) Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах.

2. (95:4) Он должен начать воплощать эти принципы в своем поведении дома, конечно, если у него есть дом. Хотя его семья может быть виновата перед ним, он не должен обращать на это внимание. Он должен продемонстрировать свой духовный рост.

3. (97:1) Вы должны вместе с вашим подопечным день за днем двигаться по пути духовного прогресса. Если вы будете настойчивы, начнут происходить замечательные вещи.

4. (94:3) Если алкоголик не хочет следовать программе, не нужно порывать связи с его семьей. Продолжайте поддерживать дружеские отношения.

5. (94:1) Не старайтесь уйти от ответственности, но, уж если вы берете ее на себя, будьте уверены, что вы поступаете правильно. Помощь другим — *фундаментный камень* вашего выздоровления. Недостаточно лишь изредка совершать какой-либо добрый поступок. Вы должны быть добрым самаритянином каждый день, если возникнет такая необходимость.

4. (96:0) Споров и обвинений нужно избегать как чумы. Во многих семьях сделать это нелегко, но необходимо для достижения положительных результатов.

5. (96:1) Со временем многие проблемы взаимного общения уйдут сами собой при условии, что алкоголик продолжит соблюдать трезвость, проявлять внимание и готовность помочь независимо от того, что говорит или делает кто-либо из членов семьи.

6. (113:1) Теперь мы стремимся применять духовные принципы во всех областях нашей жизни.

7. (114:2) Если ваш муж постарается строить свою жизнь на духовной основе, то он тоже будет делать все возможное, чтобы избегать разногласий и споров.

8. (118:1) Все члены семьи должны сойтись на общей основе терпимости, взаимопонимания и любви. Это означает отказ от себялюбия в семейных отношениях.

9. (121:2) Другой принцип, которому мы строго следуем, заключается в том, что мы не рассказываем об интимных подробностях жизни другого человека, если не уверены, что он одобрил бы это.

10. (123:2) Поскольку семья пострадала больше всего, свои основные усилия алкоголик должен направить на восстановление мира и благополучия в семье. Ему не удастся преуспеть ни в чем, если он не сумеет проявить бескорыстие и любовь под крышей собственного дома.

11. (123:3) Давать, а не брать станет главным принципом семьи

12. (125:1) …Духовная жизнь, исключающая обязательства по отношению к семье, не так уж совершенна.

13. (128:2) Поэтому мы считаем, что веселье и смех полезны.

14. (156:2) Сугубо практический подход к проблемам, отсутствие нетерпимости, неофициальность обстановки, настоящая демократия, способность просто по-человечески понять другого — вот что придавало тем людям неотразимость.

15. (160:1) Спрашивайте Его во время вашей утренней медитации, что вы можете сделать для тех, кто еще болен.

Эту поэму я услышал на одной международной конвенции. Ее прочитал один очень-очень старый член АА. Я делюсь этой поэмой каждый раз, когда делаю такие конференции. Она называется «Покажи мне дорогу». Если эта поэма не коснется вашего сердца так же, как она коснулась моего, то вы что-то упустили!

«Покажи мне путь»
Я бы лучше увидел однажды, как нужно поступать, чем слушал бы об этом целый день.
Я буду лучше идти сам, чем просто рассказывать о дороге.

Глаза – это лучшие ученики, они учатся быстрее, чем уши.
Хороший совет может запутать, но хороший личный пример всегда понятный.

Я смогу быстрее научиться это делать, если ты покажешь, как ты сделал это сам.
Я не успеваю понять все то, что ты говоришь, но я успеваю увидеть то, что ты делаешь.

Самым лучшим из всех проповедников является тот, кто делает то, о чем говорит.
Увидеть добро в действии, вот что нужно всем.

Я могу не понять всю мудрость советов, которые ты даешь.
Но мне всегда понятно то, как ты поступаешь, и то, как ты живешь.

Доверяйте Богу! Очистите свой дом! Помогайте другим! В этом все АА!

Спасибо вам большое за эту невероятную возможность быть с вами и делиться своим опытом! Это невероятное Божье благословение!

Мы – духовное тело, поэтому нам нужно закончить молитвой: «Великий Отец, мы благодарны Тебе за эту невероятную возможность быть здесь! Спасибо Тебе за то, что мы узнали лучше Тебя на этих выходных, но помоги нам не забывать, что для алкоголиков знание ничего не дает, помоги нам помнить, что для нас нужны действия! Господи, просим Тебя, дай нам силы применить на практике все, что мы услышали сегодня! Защити и сохрани нас! Поддержи нас на нашем общем пути к свободе, к Тебе, Господи! Спасибо за эту возможность быть вместе! Во имя Твое, Отец! Аминь!»

(Говорит Бард.)

Привет всем, меня зовут Бард, я алкоголик!

Пару слов о том, зачем мы все это делаем. В 1987 году я впервые услышал, как Марк делился на группе. Для меня, это программа привлекательности и действий. Для меня были просто поразительны изменения в Марке, тем, каким он был тогда, и какой он сейчас. Все эти грандиозные изменения – это результат действий по программе. Марк познакомил меня с Дэйвом по телефону. Затем ко мне пришла идея, что все мы можем получить невероятный опыт, если соединим двух этих парней вместе. Так и получилось! Поэтому я очень благодарен им обоим за эти выходные.

(Аплодисменты.)

Народ, самое главное во всем этом, что вы пришли сюда, потому что это все было бы бессмысленно, если бы у нас не было людей, с которыми мы могли бы поделиться! Спасибо вам!

Многих из вас я уже знаю много лет. Я рад, что каждый год я вижу новые и новые лица, Сообщество Духа растет, и это просто прекрасно! Я знаю, что мы сейчас разъедимся, и я буду скучать по вас, но я знаю, что мы обязательно встретимся в скором времени! Я жду не дождусь, чтобы снова провести время со всеми вами!

Я думаю, у Рика есть пару слов.
(Аплодисменты.)

(Говорит Рик.)
(Упал микрофон, и в записи пошел шум.)
О боже, я всегда создаю много шума! ☺
Привет всем, я Рик, и я – алкоголик!

Бард сказал, в принципе, все то, что хотел сказать я. Поэтому я даже не знаю, что еще добавить. Я хотел бы поблагодарить людей с нашей домашней группы, которые помогали нам все эти выходные – это Сидни и Лоретта.

(Аплодисменты.)

У нас есть здесь люди из Бронкса, спасибо, что вы приехали! Большое спасибо всем вам за то, что вы были с нами – это просто фантастический духовный опыт!

Около пяти лет назад я был в Массачусетсе и встретил мужчину по имени Дэн П. и еще сотню других алкоголиков, которые участвовали в конференции, очень похожей на эту. То, что я услышал, перевернуло мое сознание. Я по-новому посмотрел на книгу «Анонимные Алкоголики».

Я хотел бы закончить эту конференцию тем, что написано на стрю 160: «Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами, объединенные Сообществом Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути Счастья. Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно».

Спасибо за внимание!
Я вас всех люблю!

МАТЕРИАЛЫ К СЕМИНАРУ

Руководство к семинару

Молитва о даровании непредубежденности:

Дорогой Господь, прошу тебя, помоги нам отложить в сторону все, что мы думаем, мы знаем о себе, о Большой книге, об Алкоголизме, о Шагах и о Духовных терминах и, самое главное, о Тебе, Господи. Отец, мы просим Тебя, сделай наше мышление по-настоящему открытым, чтобы мы могли получить новый опыт со всеми этими вещами. Пожалуйста, помоги нам увидеть правду о себе. Аминь.

Честность – отсутствие лжи, прямота в мыслях и действиях, свобода от обмана.

Тяга – мощное желание чего-то, острая нужда в чем-то, острая потребность.

Аллергия – враждебная реакция, гиперчувствительная реакция на какие-то факторы или вещества, которая не свойственна большинству людей.

Цели Большой книги:

Стр. 12, пар 1: «Главная цель этой книги – показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели».

Стр. 18, § 4: «Наша цель – передать совместный опыт и знания».

Стр. 19, § 3: «Если вы алкоголик, который хочет преодолеть алкоголизм, вы, возможно, уже задаете себе вопрос: "Что нужно сделать?"». Целью этой книги как раз и является ответ именно на этот вопрос. Мы расскажем вам, что мы сделали.

Стр. 44, § 1-2: «Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем мы. Это совершенно очевидно. Но где и как найти такую Силу?» Как раз об этом и написана эта книга. Ее основная цель — помочь вам найти Силу, более могущественную, чем вы, которая решит все ваши проблемы.

1 ШАГ

Физическая тяга. Когда вы пьете, теряете ли вы контроль над тем, сколько вы выпили?

Требования 1 Шага:

1. *Полная Готовность* (фундамент, основание) [12:2], [13:3], [27:3].

(12:2) «Если я готов строить новое здание, я смогу сделать все, что сумел сделать мой друг» (*прим. пер.* – в английском варианте: «опираясь на фундамент полной готовности, я смогу построить то, что увидел в моем друге»).

(13:3) «Для этого требуется лишь вера в Божье могущество плюс доля желания, честности и смирения, достаточная для поддержания нового жизненного уклада» (*прим. пер.* – в английском варианте: «вера в Божью силу плюс готовность, честность и смирение, достаточные для установления и поддержания нового жизненного уклада – это важнейшие требования»).

(27:3) «Если то, что мы узнали, почувствовали и увидели, имеет хоть какое-нибудь значение, то оно заключается в том, что независимо от расы, вероисповедания или цвета кожи все мы — дети существующего Создателя, с которым можно общаться, установив простые и понятные отношения, если только нам хватит воли и честности, чтобы взяться за это всерьез» (*прим. пер.* – в английском

варианте: «если то, что мы узнали, почувствовали и увидели, имеет хоть какое-нибудь значение, то оно заключается в том, что независимо от расы, вероисповедания или цвета кожи все мы — дети существующего Создателя, с которым мы можем построить отношения на понятных и простых основаниях, как только у нас будет достаточно готовности и честности попробовать»).

2. *Вера в Божью силу.*

(13:3) «Для этого требуется лишь вера в Божье могущество…» (*прим. пер.* – в английском варианте: «вера в Божью силу…»).

3. *Честность* (честное желание) [13:3], [27:3].

4. *Смирение*, достаточное для установления и поддержания нового жизненного уклада (13:3).

(13:3) «…достаточная для поддержания нового жизненного уклада…» (*прим. пер.* – в английском варианте: «достаточные для установления и поддержания нового жизненного уклада…»).

5. *Осознание* того, что мы – алкоголики (признание) [29:2].

6. *Недостаток силы* (бессилие) [44:1].

Строительные ссылки:

1. Bedrock – коренная подстилающая порода, то есть то, на чем строится дом.

Библия, Лука (6:48): «[48] Он подобен человеку, строящему дом, который копал, углубился и положил основание на камне; почему, когда случилось наводнение, и вода наперла на этот дом, то не могла поколебать его, потому что он основан был на камне. [49] А слушающий и неисполняющий подобен человеку, построившему дом на земле без основания, который, когда наперла на него вода, тотчас обрушился; и разрушение дома сего было великое».

Bedrock (12&12 [26:3]): «Признание полного бессилия в конечном счете оказывается прочным основанием…» (*прим. пер.* – в английском варианте: «наше признание личного бессилия в конечном счете оказалось прочным основанием…»).

Коренная подстилающая порода, то есть, на чем строится дом = признание личного бессилия.

2. *Фундамент = Полная готовность*.

(12:2) «Если я готов строить новое здание, я смогу сделать все, что сумел сделать мой друг» (*прим. пер.* – в английском варианте: «опираясь на фундамент полной готовности, я смогу построить то, что увидел в моем друге»).

3. *Цемент = ½ Общая проблема + ½ Общее решение* (16:2).

4. *Краеугольный камень = Вера или готовность поверить в Силу, большую, чем я.*

(46:1) «Мы не раз видели, что на этом простом основании можно создать духовное мировоззрение, благодаря которому можно многого добиться» (*прим. пер.* – в английском варианте используется другое слово – угловой камень, и предложение звучит так: «мы не раз видели, что на этом простом угловом камне можно создать невероятно эффективную духовную структуру»).

Угловой, краеугольный камень – так называли первый камень, который клали в основание строения. Этот камень принимал на себя основную тяжесть и определял расположение здания. Сейчас в таком значении выражение не применяется. Сохранилась традиция закладывать символический камень в основание здания. Обычно в качестве такого символа кладут небольшой камень с надписанными на нем именами тех, кто имеет отношение к строительству здания, или вместо камня закладывают табличку с той же информацией.

5. *Замковый камень = Бог будет нашим режиссером, руководителем, отцом*.

(61:0) «В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал краеугольным камнем новой триумфальной арки, пойдя под которой, мы вышли к свободе» (*прим. пер.* – в английском варианте: «в большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пойдя под которой, мы вышли к свободе»).

Замковый камень (иногда просто замок) – клинообразный или пирамидальный элемент кладки в вершине свода или арки. Часто выступает из плоскости арки, выделяется размерами, имеет орнаментальную или скульптурную обработку, получая таким образом и декоративную функцию, служит украшением арок и даже плоских перемычек. Это камень, который укладывается последним, служит для прочности и жесткости арки в месте наибольшей нагрузки.

6. *Фундаментальный камень = Полная готовность помогать другим.*

(94:1) «Помощь другим – основа нашего выздоровления» (*прим. пер.* – в английском варианте: «помощь другим – фундаментальный камень вашего выздоровления»).

Упражнение «Билл Уилсон»

Читаем первую часть «Истории Билла» (стр. 1-8) и подчеркиваем одним цветом, где мы себя идентифицируем с Биллом в том, как мы думали, чувствовали или делали, как Билл.

Затем читаем вторую часть «Истории Билла (стр. 8-16) и подчеркиваем то, что сделал Билл, чтобы протрезветь, *а вы не готовы сделать* – это то, что, скорее всего, убьет вас!

Умственная Одержимость (стр. 23-43).

Когда вы не пили какое-то время, не желая выпить когда-нибудь снова, начинали ли вы опять пить?

Ум – мышление, свойство мозга.

Одержимость – настойчивая и неконтролируемая идея или чувство.

Постановка диагноза самому себе:

1. (29:1), (30:1) «Ты когда-нибудь пытался доказать самому себе, что ты можешь пить, как все остальные люди?»
2. (31:0) «Ты сможешь, начав пить, резко прекратить?»
3. (32:4) «Можешь ли ты самостоятельно не пить год?»
4. (33:0) «Напивался ли ты на следующий день или через несколько недель после решения больше не пить?»
5. (43:1) «Напивался ли ты, даже когда искренне (честно) хотел бросить пить?»
6. (43:1) «Когда ты начинаешь пить, то ты слабо контролируешь количество выпитого?» (*прим. пер.* – в русском тексте: «…или не можете контролировать, сколько выпили…» в английском варианте: «…если когда вы пьете, то вы слабо контролируете количество выпитого…»).
7. (29:2) «Признал ли ты глубоко внутри себя, что ты – алкоголик?»

Безумие (стр. 35-43).

Ты когда-нибудь начинал пить опять, даже после того, как с тобой происходили ужасные, болезненные и трагические события из-за выпивки?

Безумие – это ненормальное состояние ума, одержимость. Оно имеет 4 проявления: меланхолию, манию, самообман, слабоумие.

Меланхолия – это подавленность духа.

Мания – избыточный, ненормальный энтузиазм, возбужденность, вожделение, сильное желание чего-то

Самообман – уверенность в чем-то, что является ложью.

Слабоумие – неспособность связать действие и результат.

Неуправляемость (8:1), (51:1), (147:1).

Описывает ли это, как ты чувствовал себя, когда ты пил, или как ты чувствуешь себя сейчас?

Неуправляемость – невозможность контролировать происходящее, делать выбор, принимать решения, отсюда неспособность справляться с жизненными обстоятельствами.

4 Вещи, почему мы снова начнем пить:

1. (14:3) Если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою Духовную жизнь.
2. (62:3) Если алкоголик не избавился от эгоизма-эгоцентризма.
3. (65:0) Если мы загораживаемся resentment от сияния Духа.
4. (69:0) Если у нас нет сожалений, и наше поведение продолжает причинять вред другим.

3 Предостережения:

1. «Сначала назовем самую вескую причину: если мы не пройдем этот жизненно важный этап, то, возможно, не сможем бросить пить» (*прим. пер.* – в английском варианте: «сначала назовем самую вескую причину: если мы перепрыгнем этот жизненно важный этап, то, возможно, не сможем бросить пить»).

2. (76:2) Если мы не избавимся от страха перед кредиторами.

3. (96:1) Если мы немедленно не исправим содеянное зло.

Вопросы по 1 Шагу:

1. Можешь ли ты или когда-либо мог контролировать количество выпитого после того, как начинал пить?
2. Ты веришь, что, если ты выпьешь сегодня, у тебя включится физическая тяга?
3. Ты можешь пить по две рюмки каждый день в течение 30 дней? Ни больше ни меньше. Это тест, который давал доктор Боб новичкам, которые сомневались: алкоголики они или нет.
4. Стр. 22, § 1: «Скажи, как только ты вводишь алкоголь в свой организм, что-то происходит с тобой, с твоим физическим и психическим состоянием, и ты уже никак не можешь остановиться?»
5. Стр. 33: «Ты когда-нибудь срывался, даже испытывая огромное желание прекратить пить раз и навсегда?»
6. Стр. 36: «Ты согласен, что в период обдумывания выпить у тебя не возникает действенных и серьезных мыслей об ужасающих последствиях того, что ты собираешься сделать, что твое поведение в отношении первой рюмки абсурдно и безумно?»
7. Стр. 37: «Ты веришь, что ты не сможешь бросить пить, основываясь на знании своего состояния?»
8. Стр. 23: «Ты веришь, что ты, как алкоголик, потерял возможность выбора во всем, что связано с алкоголем?»
9. Стр. 25, стр. 43: «Ты веришь, что твой выбор стоит между: А) жить духовной жизнью или Б) умереть алкогольной смертью?
10. Стр. 43: «Ты веришь, что ты страдаешь заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта?»
11. Стр. 44: «Ты веришь, что твоя дилемма заключается в недостатке силы?»
12. Стр. 23, § 3 и стр. 42, § 1: «Ты веришь, что в определенные моменты времени у тебя нет эффективной психологической защиты против первой рюмки?»
13. Стр. 42, § 1: «Ты веришь, что защита против первой рюмки должна исходить от Высшей Силы?»

14. Стр. 44: «Ты веришь, что тебе нужно найти Силу, более могущественную, чем ты, которая решит все твои проблемы?»

«Мы признали свое бессилие перед алкоголем, что наши жизни стали неуправляемыми».

Мы – Я и Мой Спонсор, Я и Моя Группа, Я и АА и, наконец-то, три измерения: Я, Бог и АА.

Признание – заявление, уступка, прекращение спора; плата за вход.

Бессилие – невозможность выдать результат; недостаток силы, беспомощность, невозможность сопротивляться.

Жизнь – существование, бытие; особое осознание своего существования является специфической чертой души. Образ или манера жизни; отсюда вытекают действия, которые предпринимает человек.

Неуправляемость – невозможность контролировать происходящие, делать выбор, принимать решения; отсюда неспособность справляться с жизненными обстоятельствами.

Мы, алкоголики, должны признать глубоко внутри себя (в нашем сердце), что мы бессильны, когда мы пьем, из-за тяги, и когда мы не пьем, из-за умственной одержимости. Даже после того как мы многие годы не пьем, наши жизни все равно неуправляемы, потому что у нас духовное заболевание – болезнь Духа.

2 ШАГ (стр. 44-55)

Где и как найти эту силу?

Как? (45:1 – 46:1)

Четыре требования для начала Духовного роста:

1. Отложить в сторону предубеждения (предвзятость).

(45:1) «Мы обнаружили, что, как только мы смогли отказаться от предрассудков…» (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы обнаружили, что, как только мы смогли отложить в сторону предубежденность…»).

2. (45:1) Выразить готовность поверить в Силу, более могущественную, чем мы.
3. Честно искать Бога.

(45:2) «Для нас Царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто настойчиво ищет» (*прим. пер.* – в английском варианте: «для нас Царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще; оно всегда открыто и доступно для тех, кто честно его ищет»).

4. (46:0) Честно спросить себя, что эти духовные термины значат для вас?

«Краеугольный» вопрос: *«Верю ли я или готов ли я поверить, что существует Сила, более могущественная, чем я?»*

3 Барьера для Духовного Роста (46-3): «Кроме кажущейся неспособности принять многое на веру, нам часто мешали упрямство, обидчивость и предрассудки, идущие вразрез со здравым смыслом» (*прим. пер.* – в английском варианте: «кроме кажущейся неспособности принять многое на веру, мы обнаружили, что нам мешают наши упрямство, чувствительность и безосновательные предрассудки»).

1. Упрямство.
2. Чувствительность.
3. Безосновательные предрассудки.

Четыре требования 2 Шага для получения обещаний 2 Шага и длительной трезвости (49:3): «Если раньше кажущаяся бессмысленность их существования смущала и озадачивала их, то теперь им стало ясно, почему их жизнь была такой трудной, даже если оставить в стороне вопрос о выпивке. Они рассказывают, как происходили изменения в их жизни. Когда многие сотни людей способны утверждать, что осознание Присутствия Бога является самым важным фактом их жизни — это серьезная причина приобщиться к вере» (*прим. пер.* – в английском варианте: «Если раньше кажущаяся бессмысленность их существования смущала и озадачивала их, то теперь им стало ясно, почему их жизнь была такой трудной. Оставив в стороне вопрос пьянства, они рассказывают, почему их жизнь стала такой неудовлетворительной. Они покажут, что с ними произошло. Когда многие сотни людей способны утверждать, что на сегодняшний день осознание Присутствия Бога является самым важным фактом их жизни – это серьезная причина приобщиться к вере»).

1. Оставить в стороне вопрос пьянства.
2. Рассказать, почему жизнь стала такой неудовлетворительной (как это было).
3. Показать, какие изменения произошли с тобой (что произошло).
4. Поделиться, почему на сегодняшний день осознание Присутствия Бога является самым важным фактом в твоей жизни.

Предложение 2 Шага: *«Является ли Бог всем или ничем? Бог либо есть, либо Его нет? Каков наш выбор?»* (52:1)

Где? (53:3 – 54:0)

Глава «Программа в действии» (58:1).

Наше описание алкоголика, глава, обращенная к агностику, а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы выявили три существенных момента:

1. Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью (*прим. пер.* – в английском варианте: ты алкоголик и не можешь управлять своей собственной жизнью).

2. Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма (*прим. пер.* – в английском варианте: возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить тебя от алкоголизма).

3. Бог мог избавить и избавит, если искать Его (*прим. пер.* – в английском варианте: Бог может и избавит).

Если не убежден в этих жизненно важных утверждениях, то тебе лучше перечитать книгу до этого момента или выбросить ее прочь.

Два ключевых требования перед тем, как принимать решение 3 Шага:

1. (58:4) Мы обрели уверенность в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной.
2. Мы должны перестать играть в Бога. Это не работает (61:0): «Прежде всего, мы должны были перестать играть роль Бога для самих себя. Это не дало никаких результатов» (*прим. пер.* – в английском варианте: «Прежде всего, мы должны были перестать играть в Бога. Это не работает»).

3 ШАГ (60:4 – 61:2)

Какое наше решение в 3 Шаге?

Молитва 3 Шага:

Станьте на колени и скажите своему Создателю, как вы Его понимаете: «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от оков эгоизма, чтобы выполнять Твою волю. Удали все то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу Твоей силой, Твоей любовью, Твоим путем в жизни. Да исполняю я Волю Твою всегда!»

4 ШАГ (62:1 – 69:3)

Как и почему 4 Шаг – это Ключ к будущему?

Молитва перед началом инвентаризации:

Боже, прошу Тебя, войди в меня и направляй меня. Отец, пожалуйста, покажи мне Твою волю и помоги мне написать эту инвентаризацию. Помоги мне отложить в сторону все, что, я думаю, я знаю о себе, и покажи мне настоящую правду обо мне. Боже, пожалуйста, даруй мне терпение, толерантность, веру, силу и мужество, необходимые мне для написания инвентаризации. Отец, пожалуйста, удали мои страхи, которые блокируют меня от правды о самом себе. Отец, прошу Тебя, оберегай меня и защищай меня в этом процессе приобретения нового опыта и настоящей правды о себе.

Три инвентаризации 4 Шага:

1. (62:4) Инвентаризация по Resentment.
2. (66:1) Инвентаризация по Страхам – начинается в инвентаризации по resentment в четвертой колонке, четвертом вопросе.
3. (67:2) Инвентаризация вреда, причиненного другим людям, с особым вниманием необходимо подойти к сексуальному вреду.

Инвентаризация по Resentment

Четыре колонки, написанные на бумаге:

Первая колонка: люди, учреждения, принципы, которые вызывают у нас злость.

Вторая колонка: почему мы были злые. Мы должны писать правду, или вся дальнейшая инвентаризация будет строиться на лжи.

Третья колонка: спросите себя, этот resentment задевал или ставил под угрозу, какую-то из семи областей вашей жизни: чувство собственного достоинства, ваш кошелек, ваши амбиции, ваши личные отношения, ваши сексуальные отношения, безопасность, гордыню (эго).

Четвертая колонка: мы отвечаем на вопросы: где я был эгоистичным, нечестным, своекорыстным или боялся? Мы делаем это с каждой областью жизни, которая была задета в третьей колонке.

Таблицы 1, 2. Инвентаризация по Resentment. Пример инвентаризации по Resentment Дэйва Ф. (15 января 2001 г.).

Люди, Учреждения Принципы	Почему ты злишься? Пишем только факты. Это должно быть правдой	Что было задето или находилось под угрозой?	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	Где ты был:	
А		*Чувство собственного достоинства.* Как я думаю или чувствую о себе								А	Эгоистичным
											Нечестным
											Своекорыстным

											Боялся
Б		*Мой кошелек.* Все, что связано с деньгами, работой или финансовым положением								Б	Эгоистичным Нечестным Своекорыстным Боялся
В		*Мои амбиции.* Что я хочу для себя								В	Эгоистичным Нечестным Своекорыстным Боялся
Г		*Мои личные отношения.* С друзьями, коллегами по работе, семьей, соседями								Г	Эгоистичным Нечестным Своекорыстным Боялся
Д		*Мои сексуальные отношения.* Какая ситуация повлияла на мою сексуальную жизнь								Д	Эгоистичным Нечестным Своекорыстным Боялся
Е		*Безопасность.* Что, я думаю, мне нужно								Е	Эгоистичным Нечестным Своекорыстным Боялся
Ж		*Гордыня (Эго).* Как другие думают или чувствуют обо мне								Ж	Эгоистичным Нечестным Своекорыстным Боялся

Люди, Учреждения Принципы	Почему ты злишься? Пишем только факты. Это должно быть правдой	Что было задето или находилось под угрозой?	А	Б	В	Г	Д	Е
А мама	Забыла меня в магазине, когда я был ребенком	*Чувство собственного достоинства.* Как я думаю или чувствую о себе	×	×	×	×	×	×
Б папа	Побил меня, когда я разбил машину	*Мой кошелек.* Все, что связано с деньгами, работой или финансовым положением	×	×		×	×	×
В папа	Напился и пропустил мою финальную игру	*Мои амбиции.* Что я хочу для себя	×	×	×	×	×	×

Г «черный тоннель АА»	Угрожают мне и другим настоящим алкоголикам	*Мои личные отношения.* С друзьями, коллегами по работе, семьей, соседями	×	×	×	×	×	×
Д работа	Изменили договор страховки	*Мои сексуальные отношения.* Какая ситуация повлияла на мою сексуальную жизнь	×		×	×	×	×
Е авторитеты	Мне не нужны люди, которые будут указывать мне	*Безопасность.* Что, я думаю, мне нужно	×	×	×	×	×	×
Ж жена	Потратила 2 000$, не посоветовавшись со мной	*Гордыня (Эго).* Как другие думают или чувствуют обо мне	×	×	×	×	×	×

Инструменты 4 Шага инвентаризации по Resentment, которые мы будем использовать в нашей дальнейшей жизни:

1. Изложить на бумаге поводы нашего resentment (четыре колонки инвентаризации) [63:0].
2. Семь областей нашего «Я», которые были задеты или находились под угрозой (63:0).
3. Прийти к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно больны (65:3).
4. Попросить Бога (помолиться), чтобы Он помог показать нам, как относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которыми мы с радостью относились бы к больному другу. Мы молимся за самих себя, чтобы Бог смягчил наше сердце (65:3): «Мы просили Бога помочь нам относиться к ним с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой мы отнеслись бы к больному другу» (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы просили Бога помочь показать нам, как относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которой мы с радостью отнеслись бы к больному другу»).
5. Спросить себя: Как я могу быть полезным для них? Чем я могу им помочь?
6. Молитва (65:3): «Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля Твоя» (*прим. пер.* – в английском варианте: «Господи, помоги мне не сердиться на него. Да исполнится воля Твоя»).
7. Избегать споров и возмездия (65:4).
8. Выбросить из головы мысли об ошибках, которые сделали другие (*прим. пер.* – в английском варианте: «выбросить из головы мысли о зле, которое сделали другие»).
9. Мы с решимостью принимаемся искать наши собственные ошибки (65:5): «В каких случаях мы проявляли эгоизм, были бесчестными, себялюбивыми, преследовали свои корыстные интересы, трусили?» (*прим. пер.* – в английском варианте: «где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными или боялись?»).
10. Где я был эгоистичным? (66:0)
11. Где я был нечестным? (66:0)
12. Где я был своекорыстным? (66:0)
13. Чего я боялся? (66:0).
14. Вообще не принимать во внимание ошибки других людей (66:0): «Когда какая-либо ситуации возникала не только по нашей вине, мы пытались не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее людей» (*прим. пер.* – в английском варианте: «когда какая-либо ситуации возникала не только по нашей вине, мы пытались вообще не принимать во внимание ошибки других людей»).
15. Спросить себя: «В чем же все-таки моя вина?» (66:0)
16. Когда мы замечаем наши недостатки, мы заносим их в наш список (66:0): «Мы честно признались в допущенных промахах и стремились исправить их» (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы честно признались в допущенных ошибках и были готовы исправить их»).
17. Честно признаться в допущенных ошибках (66:0).
18. Быть готовым исправить их (66:0).

Молитва о прощении (65:3) (65:4).

Эта инструкция направляет нас просить в молитве у Бога 12 вещей.

Мы разбиваем эту молитву на маленькие кусочки и переносим их в *медитацию,* и делаем из этого *визуализацию*, чтобы мы могли «увидеть», как изменится наша жизнь, если наше отношение к этому человеку изменится.

Мы молимся до тех пор, пока Бог не смягчит наше сердце, и мы выпустим себя из эмоциональной тюрьмы, которую мы сами создали.

Путем ненависти к этому человеку, которую мы развиваем в себе и всячески поддерживаем, мы заключаем самих себя в эмоциональную тюрьму. Проблема в том, что мы находимся в той же тюрьме, которую соорудили для другого человека, так как для существования тюрьмы должно быть двое: преступник и охранник (стражник). В этой тюрьме мы придумываем всяческие наказания для заключенного, но проблема в том, что мы сами мучаемся, пребывая в этой тюрьме; в то время как человек, которого мы ненавидим, может быть, даже не знает об этом и находится в счастливом неведении того, что происходит внутри нас. Единственные, кто мучается в этой ситуации – мы сами.

Кроме того, чем больше мы кого-то или что-то ненавидим, тем больше это притягивается в нашу жизнь. Наша ненависть и раздражение возрастает. Мы начинаем жить в постоянной боли. В конце концов, когда мы измучены болью до предела, мы начинаем процесс прощения, который заключается в инвентаризации по resentment и молитве о прощении между третьей и четвертой колонками этой инвентаризации. Если мы хотим обрести свободу и выйти из эмоциональной тюрьмы, то сначала мы должны выпустить из этой тюрьмы заключенного, к которому мы привязаны.

Мы просили Бога помочь показать нам, как нам относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которыми мы с радостью отнеслись бы к больному другу. Это больной человек. Чем я могу быть полезным для него? Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля твоя!

Боже, помоги мне избежать споров и возмездия. Ведь я бы не стал бы так относиться к больному другу. Если я позволю себе это, я не смогу ему быть полезным. Боже, я не могу быть полезным всем людям, но прошу Тебя, покажи мне, как относиться к каждому человеку с добрым и терпеливым отношением.

Мы просим Бога помочь нам и показать:

1. Толерантность. Мы отпускаем и принимаем черты их характера и поведения, даже когда они нам не нравятся.
2. Сострадание – частое или временное чувство сопереживания или сочувствия.
3. Терпение – способность переносить разные сложные обстоятельства, которые могут возникать в нашей каждодневной жизни.
4. Относиться с радостью – иметь хорошее расположение, показывать позитивное отношение к человеку.
5. Относиться, как к другу. Мы дарим друзьям прощение и милосердие.
6. Быть полезным – выполняющим Божью волю.
7. Господи, спаси меня от злости. Злость – психологическая интерпретация состояния, когда в человеке присутствует стремление причинить боль другому, желание мести и наказания другого человека
8. Да исполнится воля Твоя. Мы соглашаемся выполнять Божью волю, не имеет значения, какие последствия это принесет нашему Эго.
9. Спор – словесное несогласие, перепалка, ссора, разногласие.
10. Возмездие – месть, мысли и действия, направленные против другого человека с целью причинения этому человеку боли.
11. Доброта – отношение к другим, наполненное сочувствием, желание и стремление к хорошему.
12. Терпеливое отношение – быть терпеливым и толерантным в стрессовых ситуациях. Способность выходить из ссоры и конфликта. Отношение к обидчику не как к плохому человеку, а как к духовно больному другу. Поиск в этом человеке черт Бога. Проявление сочувствия и сострадание к нему.

Инвентаризация по Страху (66:1 – 67:1)

Таблица 3. Инвентаризация по Страху

1 колонка		2 колонка	Сокращенный список	Хит-парад страхов
Страх	Противоположный страх	Почему я боюсь?		
Отказа	Принятия	Я буду одиноким, это будет приносить мне боль. Я начну снова пить и умру. / Это незнакомое чувство. В конце концов, меня все равно бросят.	Одиночества, боли, смерти	Выдуманный страх
Одиночества	Отношений	Я буду одиноким, это будет приносить мне боль. Я начну снова пить и умру. / Это незнакомое чувство. В конце концов, меня все равно бросят.	Одиночества, боли, смерти	Одиночества
Интимности	Быть брошенным	Незнакомое чувство. Они узнают правду обо мне. Меня бросят. / Это очень больно. Я буду чувствовать себя, как будто умер.	Одиночества, боли, неизвестности	Неизвестности
Смерти	Жизни	Неизвестность. Здесь, на Земле, конец, и больше ничего не будет. / Это больно.	Смерти, боли, неизвестности	Боли
Боли	Удовольствия	Это больно. Я начну пить и умру. / Я жадный к таким чувствам, потом могу сильно пожалеть.	Боли, смерти	Смерти

Инструкции инвентаризации по Страху:

1. Касается ли это краткое слово каким-то образом всех сторон вашей жизни? (66:1)
2. Был ли я сам причиной всех этих несчастий? (66:1)
3. Мы тщательно пересмотрели наши страхи (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы тщательно проанализировали наши страхи»)? (66:2)
4. Мы записали все, чего мы боимся? (66:2)
5. Мы спросили себя, откуда у нас эти страхи? (66:2)
6. Было ли причиной нашего страха то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело? (66:2)
7. Мы доверяем безграничному Богу, а не нашим собственным силам (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы с большим доверием относимся к безграничному Богу, чем нашим собственным ограниченным силам»). (66:3)
8. Мы позволяем Богу показать через нас, что Он может совершить (67:1): «Мы позволяем Ему показать через нас, что Он может совершить» (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы позволяем Ему показать на наших примерах, что Он в состоянии совершить»).
9. Мы просим Его (Бога) избавить нас от Страха (67:1)
10. Мы просим Его направить наше внимание на то, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть (*прим. пер.* – в английском варианте: «… и сосредоточить наше внимание на том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть»). (67:1)

Инвентаризация по Страху пишется по колонкам, так же как и инвентаризация по resentment. Она связана с инвентаризацией по resentment (четвертая колонка, четвертый вопрос): мы переносим страхи из четвертой колонки в список своих страхов, затем мы добавляем страхи, которые не связаны с resentment (высоты, пауков, змей, бедности, СПИДа и т.д.).

Полезный совет, для того чтобы не пропустить ни одного страха, я ищу страх, который противоположный уже записанному страху. После того как у меня записаны все страхи, я сокращаю этот список, а затем выписываю «Хит-парад страхов», отвечая на вопрос: «Почему у меня есть этот страх?»

Пример молитвы по Страхам:

Боже, спасибо Тебе, что Ты помог мне быть достаточно честным, чтобы увидеть эту правду обо мне, и что Ты показал мне правду о моих страхах. Прошу Тебя, Отец, пожалуйста, удали все эти страхи. Господи, пожалуйста, помоги мне перерасти мои страхи и направь мое внимание на то, каким мне надлежит быть согласно Твоей воле. Отец, продемонстрируй через меня то, что только Ты можешь совершить, помоги мне стать тем человеком, каким Ты хочешь, чтобы я был. Да исполнится воля Твоя всегда! Аминь!

Инструмент для работы со Страхами.

Когда я иду через свой день и замечаю, что один из дефектов характера показал свой безобразный облик, я использую Инструмент для работы по Страхам. Когда я замечаю свой дефект характера, я знаю из своего опыта, что я должен чего-то бояться прямо сейчас. Единственная проблема – это понять, чего же я боюсь. Поэтому я достаю из кармана листик с моим «Хит-парадом Страхов».

«Хит-парад Страхов» появился у меня в результате инвентаризации по Страхам, это список всех корневых страхов. Этот список помогает мне выяснить, какой из моих страхов вылез наружу. Когда я увидел, какой страх проявился, я останавливаюсь и произношу Молитву по Страхам, перепоручая этот страх Богу. «И сразу же я чувствую, что я начинаю перерастать страх» (67:1). Теперь у меня есть Сила, и я должен пройти через свой страх и жить согласно Божьей воле. Теперь я могу стать тем человеком, каким мне надлежит быть согласно Его воле. Я секунду думаю, каким мне надлежит быть в данный момент времени: если я рядом с женой, то самым лучшим мужем; если на работе, то самым лучшим работником, каким я только могу быть и т.д. Я создаю маленький образ этого человека, которым мне следует быть, и стараюсь максимально им быть.

Другой способ посмотреть на Страхи.

Написать инвентаризацию по отдельному страху в строчку, используя вопросы:

1. Какой у меня Страх сейчас?
2. Во что я верю, основываясь на этом страхе?
3. Как меня подвела моя надежда на самого себя в попытке преодолеть этот страх?
4. Какой образ из «Теории лжи» использует этот страх для своего существования?
5. Когда у меня есть этот страх, каким бы Бог хотел, чтобы я был в этот момент?

Сексуальная инвентаризация (67:2 – 68:1)

Пример молитвы перед инвентаризацией по сексуальным отношениям:

Боже, пожалуйста, помоги мне быть свободным от страха и освети сиянием Твоего Духа мои прошлые сексуальные взаимоотношения. Боже, пожалуйста, покажи мне, где мое поведение вредило другим, и помоги мне увидеть правду по поводу этих взаимоотношений. Помоги мне увидеть, где я ошибался и как мне следует поступать в будущем, чтобы не повторить этих ошибок. Аминь.

Инструкции Инвентаризации по сексуальным отношениям:

1. Прежде всего, мы пытались быть разумными в этом вопросе (67:2).

2. Мы пересмотрели наше собственное поведение за прошлые годы (68:1).

3. Мы написали ответы на 9 вопросов (*прим. пер.* – смотри ниже).

4. Все это мы записали на бумаге и посмотрели на это (*прим. пер.* – в английском варианте: «все это мы записали и проанализировали»).

Я пишу Сексуальную Инвентаризацию в строчку. Я рассматриваю все мои сексуальные взаимоотношения. Я пишу маленькую хронологию моих взаимоотношений. Я прохожу по тому, как я вел себя и поступал во время этих отношений, я отвечаю на 9 вопросов. Это выглядит примерно так.

«Мы пересмотрели наше собственное поведение за прошлые годы».

С кем у меня были отношения?

Как и где мы познакомились?

Была ли это любовь с первого взгляда?

Как долго вы встречались перед первым сексом?

Что было хорошего в этих отношениях (например, у вас было много общего, вы весело проводили время и т.д.)?

Что было плохого в этих отношениях (*будь очень точен в этом месте*)?

1. Где я был эгоистичным? (Причиненный ущерб.) [68:1]
2. Где я был нечестным? (Причиненный ущерб.) [68:1]
3. Где я был невнимательным к другим? (*Прим. пер.* – в английском варианте: «Где мы были беспардонными?») (Причиненный ущерб.) [68:1]
4. Кого я обижал? (Причиненный ущерб.) [68:1]
5. Вызывал ли я у других безосновательную ревность? (Причиненный ущерб.) [68:1]
6. Вызывал ли я неоправданное подозрение? (Причиненный ущерб.) [68:1]
7. Вызывал ли я неоправданную горечь (обиду)? (Причиненный ущерб.) [68:1]
8. Где была моя ошибка? (Причиненный ущерб.) [68:1]

9. Как мне следовало поступить вместо этого? (*Прим. пер.* – в английском варианте: «В чем мы поступали плохо, и как нам следовало вести себя?») (Причиненный ущерб.) [68:1]

Сексуальный идеал (68:2 – 69:1)

Сексуальный идеал формируется между тобой и Богом. Возьмите лучшее, что было в ваших прошлых отношениях, и перенесите это в ваш будущий идеал. Возьмите весь свой негативный опыт и напишите, как нужно поступать по-другому в будущем, чтобы не повторить ошибок прошлого. Перенесите это в ваш будущий идеал.

Инструкции по формированию Сексуального идеала:

1. Мы подвергли анализу каждое взаимоотношение та: было ли оно эгоистично или нет (п*рим. пер.* – в английском варианте: «мы проанализировали, насколько эгоистичны наши отношения со всеми людьми»)? (68:1)
2. Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы (68:1).
3. Мы просили Бога помочь нам жить в соответствии с ними (идеалами) (68:1).
4. Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением (68:1).
5. Мы должны быть готовыми расти к нашим идеалам (*прим. пер.* – в английском варианте: «каковы бы ни были наши идеалы, нам надлежит стараться достичь их») [68:2].
6. Мы должны быть готовы исправить причиненный нами вред (*прим. пер.* – в английском варианте: «нужно обрести желание исправить причиненное нами в прошлом зло») [68:2].
7. Мы просим Бога подсказать, как нам следует поступать в каждой конкретной ситуации (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы просим Бога подсказать, как нам быть в каждой конкретной ситуации») [68:2].
8. Только Бог может быть судьей в нашей сексуальной ситуации (*прим. пер.* – в английском варианте: «только Бог может быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях») [68:3].
9. Мы осознаем, что некоторые люди столь же фанатичны в вопросах секса, сколь другие распущенны (68:3).
10. Мы избегаем крайностей в мыслях или советах (63:3).
11. Мы искренне молимся, чтобы обрести правильные идеалы (69:1).
12. Мы молимся, чтобы получить руководство во всех сложных вопросах (69:1).
13. Мы молимся, чтобы обрести здравомыслие (69:1).
14. Мы молимся, чтобы поступать правильно (69:1).
15. Если секс нас сильно тревожат, значит, мы с еще большим рвением должны помогать другим. Мы думаем об их нуждах и что-то делаем для них.

Молитва:

«Боже, пожалуйста удали мои страхи и освяти Духом Твоим Святым правду о моих прошлых сексуальных отношениях. Отец, пожалуйста, помоги мне выработать мои сексуальные идеалы и жить в соответствии с ними. Помоги мне быть готовым расти к моим сексуальным идеалам и помоги мне быть

готовым исправить мои ошибки, которые я совершил в прошлом. Господи, пожалуйста, покажи мне, как мне следует поступать в каждой конкретной ситуации. Прошу Тебя, Боже, чтобы Ты был последней инстанцией в каждой ситуации. Помоги мне избегать крайностей в моих мыслях и советах.

Отец, прошу Тебя, направляй меня во всех сложных ситуациях, даруй мне здравомыслие и силу поступать правильно. Если секс сильно будет тревожить меня, умерь мое страстное желание и направь мои мысли на помощь другим людям и на их нужды. Покажи, чем я могу быть полезным другим. Прошу Тебя, выведи меня за пределы моего «Я». Аминь» (68:3-68:1).

Пример сексуального идеала Дэйва Ф. **(из старой инвентаризации):**

1. Настоящий партнер – это кто-то, кто будет поровну делить ответственность за жизнь (не тот, кто берет на себя больше, чем нужно, и не тот, кто пытается сбросить с себя ответственность).
2. Интимные отношения – это отношения с человеком, который видит во мне как мою темную часть, так и мою светлую часть. Это партнер, которого я могу впустить и показать все, что находится внутри меня (полностью принимает хорошее и плохое во мне, без ожидания, что я изменюсь; если я изменюсь, то эта перемена произойдет только по благодати Божьей, а не в результате усилий со стороны партнера).
3. Моногамные отношения – сексуальные и духовные, где я проявляю почтение и уважение к нашей любви и обязанностям (я демонстрирую своей жене, что она на первом месте все время в моей жизни).
4. Кто-то, с кем я могу быть полностью открытым, не боясь быть честным и рассказывать все свои ошибки, не боясь быть несовершенным.
5. Любовница – открытая, честная, сексуальная – реализация наших сексуальных фантазий. Настоящая цель – это доставить удовольствие друг другу и через сексуальную связь стать еще ближе друг к другу. Быть по-настоящему одним целым.
6. Честная игра – гармоничное распределение наших обязательств в отношениях. Обсуждение и быстрое решение вопросов, в которых мы не согласны, для восстановления гармонии в наших отношениях.
7. Безопасный, любящий, заботливый дом – эмоционально устойчивое место, которое наполнено любовью и самопожертвованием для общего блага семьи.
8. Сбалансированные отношения: работа и отдых сбалансированы, траты и сбережения сбалансированы, дом и путешествия сбалансированы. Деньги это не мой Бог. Любовь и семья высшая ценность.
9. По мере взросления наших детей, наши отношения взрослеют вместе с ними. Мы оба понимаем, что наши отношения неизбежно будут меняться. Нам не стоит гнаться за тем, что было в прошлом – мы можем перевернуть страницу и начать что-то новое.
10. Когда кто-то вырастает духовно, умственно и сексуально, он помогает расти партнеру. Мы не судим друг друга ни за рост одного из партнеров, ни за отставание другого.
11. Кто-то, с кем я смогу встретить свою старость, кто-то, для кого наше путешествие в этой жизни будет не концом, а только началом пути.
12. Мой самый первый фанат, помощник, духовный советник, любовник, супруг, мать моих детей, компаньон в играх и денежных вопросах, мой герой. Мы будем относиться друг к другу с любовью и самопожертвованием. Мы будем одним целым, и как одно целое мы будем помогать другим: нашим детям, спонсируемым, обществу и церкви, в которую мы ходим. Наша жизнь будет примером, который поможет другим найти путь счастья, верности и любви.

Вред, причиненный другим (69:2 – 69:3).

«Мы составили список людей, которых мы обидели своим поведением, и выразили готовность возместить причиненный им ущерб, если это возможно».

Сюда мы добавляем весь остальной ущерб, который не вошел в нашу инвентаризацию. Как насчет людей, на которых мы не злились, не боялись и с которыми у нас не было секса? Они идут в этот список.

После того как вы покрыли свои сексуальные отношения, проверьте свою остальную жизнь, чтобы увидеть: причинили ли вы кому-нибудь ущерб своим поведением (например, воровство, обман, мошенничество, супружеская измена, драка, устное оскорбление, нанесение ущерба чужой собственности и т.д.) своей семье, работодателям, коллегам по работе, соседям, друзьям или случайным знакомым и т.д. Составьте список этих людей и точного ущерба, который вы причинили им.

10 ШАГ (81:4 – 83:1)

Инструкции 10 Шага:

1. Продолжать делать личную инвентаризацию и продолжать исправлять те новые ошибки, которые мы делаем на своем пути (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы должны продолжать проверку нашей жизни с нравственных позиций и исправлять те новые ошибки, которые мы делаем на своем пути») [81:4].

2. Мы начали жить таким образом, когда привели в порядок наше прошлое [4 Шаг] (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы стали жить по-новому, когда мы разобрались с прегрешениями нашего прошлого») [82:0].

3. Мы вошли в Мир Духа (82:0).

4. Мы должны расти в понимании и эффективности, и мы должны продолжать делать это всю оставшуюся жизнь (*прим. пер.* – в английском варианте: «…развивать понимание и повышать действенность наших усилий – это задача на всю оставшуюся жизнь») [82:0].

5. Мы продолжаем следить за проявлениями эгоизма, нечестности, resentment и страха, когда они появятся, мы сразу же просим Бога избавить нас от них (*прим. пер.* – в английском варианте: «продолжайте наблюдать за тем, чтобы снова не появились такие черты, как себялюбие, нечестность, злоба и страх; если они появятся, надо просить Бога избавить нас от них») [82:0].

6. Немедленно обсудить это с кем-нибудь (82:0)

7. Быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо (*прим. пер.* – в английском варианте: «если мы обидели кого-то, надо немедленно принести свои извинения и помириться») [82:0].

8. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к кому-нибудь, кому мы можем помочь (*прим. пер.* – в русском переводе это предложение вообще пропущено) [82:0].

9. Любовь к другим и толерантность – это наш кодекс (*прим. пер.* – в английском варианте: «любовь к другим и терпимость – это наш кодекс») [82:0].

10. Мы не можем ослабить нашу духовную программу действия (82:2)

Каждый день мы должны поддерживать наше Духовное состояние, чтобы получить ежедневную отсрочку приговора (*прим. пер.* – в английском варианте: «просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста») [82:2].

11. Каждый день – это день, когда мы вносим визуализацию Божьей воли во всех наших действиях (*прим. пер.* – в английском варианте: «каждый день мы должны вносить в наши действия идею Божьей воли») [82:2].

12. Мы должны постоянно думать: «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)» (82:2).

13. Но мы должны двигаться дальше, а это значит – продолжать действие [11 Шаг] (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы должны двигаться дальше, то есть совершать поступки») [83:1].

Молитва 10 Шага, чтобы расти в понимании и эффективности:

«Боже, пожалуйста, помоги мне наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment и страхом. Когда они появятся, помоги мне сразу же попросить Тебя, чтобы Ты убрал их и помог мне обсудить это с кем-нибудь. Отец, 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. Помоги мне быть любящим и толерантным каждый день. Аминь» (82:0).

11 ШАГ (83:2 – 85:4)

Действия по 11 Шагу:

1. Мы конструктивно пересматриваем наш день (*прим. пер.* – в английском варианте: «когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день») [83:3]..
2. Был ли я наполненным resentment? (83:3)
3. Был ли я эгоистичным? (83:3)
4. Был ли я нечестным? (83:3)
5. Был ли у меня страх? (83:3)
6. Должен ли я извиниться перед кем-то? (83:3)
7. Затаил ли я что-то про себя, что следует немедленно обсудить с кем-то? (83:3)
8. Проявлял ли я доброту ко всем? (83:3)
9. Проявлял ли я любовь ко всем? (83:3)
10. Что я мог сделать лучше? (83:3)
11. Думал ли я большую часть времени о себе? (83:3)
12. Думал ли о том, что я могу сделать для других? (83:3)
13. Думал ли я о том, что я могу вложить в общее течение жизни?
14. Мы должны быть аккуратными, чтобы нас не снесло в беспокойство, угрызение совести или мрачные размышления, ибо в этом случае наша полезность для других уменьшается (83:3).
15. Мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки (83:3).

Молитва вечернего пересмотра дня:

«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 я мог бы 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:

1. При пробуждении надо подумать о предстоящих 24 часах (*прим. пер.* – в английском варианте: «проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни») [83:4].
2. Рассмотрим наши планы на день (83:4).
3. 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. Сделай мои мысли более возвышенными и подними их до уровня вдохновения.

Инструкции в течение дня:

1. Если мы не способны решить, какие действия предпринять, мы просим Бога вдохновения, интуитивных мыслей и решений (84:1).
2. Мы успокаиваемся и не нервничаем (84:1).
3. Мы ни с кем и ни с чем не боремся (84:1).
4. Мы заканчиваем период медитации молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий шаг (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы заканчиваем период углубленного размышления молитвой») [84:2].
5. Мы молимся, чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем (84:2).
6. В особенности мы просим (Бога) освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя (84:2).
7. В течение дня, если появятся сомнения или волнения по какому-то поводу, мы делаем паузу (*прим. пер.* – в английском варианте: «…нужно остановиться на минутку») [85:1].
8. Мы постоянно напоминаем себе, что больше не руководим своей жизнью (*прим. пер.* – в английском варианте: «…что больше не мним себя центром вселенной») [84:2].
9. Мы смиренно повторяем много раз за день: «Да исполнится воля Твоя» (*прим. пер.* – в английском варианте: «…смиренно повторяя каждый день: "Да исполнится воля Твоя"»).
10. Мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали.

Утренняя молитва 11 Шага:

«Господи, если я сегодня буду испытывать неуверенность, сомнения или волнения по какому-либо поводу, пожалуйста, даруй мне вдохновение, даруй мне интуитивные мысли и решение проблем, с которыми я столкнусь сегодня. Отец, помоги мне не бороться, а вместо этого успокоиться, расслабиться и не нервничать. Помоги мне знать, что мне нужно делать, и сохрани мой разум в спокойствии и умиротворении. Господи, помоги мне помнить постоянно, что Ты руководишь моей жизнью. Господи, освободи меня от оков эгоизма. Да исполнится воля Твоя! Аминь!» (84:1)

«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. Особенно я прошу Тебя, Господи, освободи меня от оков моего своеволия. Аминь!» (84:2)

Инструкции 11 Шага для продолжения Духовного роста и расширения Духовной жизни:

1. Существует масса полезных книг (85:1).
2. Рекомендации вы можете получить у священника или раввина (85:1).
3. Постарайтесь поскорее узнать, в чем правы верующие люди (*прим. пер.* – в английском варианте: «постарайтесь понять, в чем правы верующие люди») [85:1].
4. Воспользуйтесь тем, что они предлагают (85:1).

5 ШАГ (72:1 – 73:3)

Предостережения перед тем, как перескочить 5 Шаг:

1. Мы, возможно, не сможем бросить пить (70:2).

2. Мы не избавимся от эгоизма и страха (71:0).

3. Мы не познаем смирение (71:0).

4. Мы не познаем бесстрашие (71:0).

5. Мы не познаем честность (71:0).

6. Мы не будем жить долго (72:1).

7. Мы не будем жить счастливо (72:1).

С кем мы можем делать 5 Шаг:

1. Духовное лицо, который согласно своему сану обязан их принять и выслушать (72:1).
2. Те из нас, кто не принадлежит ни к какой религии, могут также обратиться к духовному лицу (72:1).
3. Понимающий человек среди наших знакомых, который умеет хранить секреты (72:2).
4. Врач или психолог (72:2).
5. Это может быть член семьи, но мы не должны раскрываться перед человеком, которому это принесет боль и страдание (72:2).
6. Кто-то, кто может хранить секреты (72:3).
7. Кто-то, кто понимает нас и одобряет наши цели, он не должен пытаться отговорить нас от выполнения нашего плана (72:3).

Молитва перед 5 Шагом:

Боже, пожалуйста, удали мой страх и помоги мне быть абсолютно честным в том, что я собираюсь сделать. Пожалуйста, Отец, даруй мне мужество, веру и силу, которые мне нужны, чтобы поделиться всей правдой обо мне с этим человеком, особенно вещами, которые я поклялся забрать с собой в могилу. Аминь!

Правило 5 Шага (72:2): вы всегда должны быть требовательными к себе, но всегда внимательными к другим.

Как делать 5 Шаг:

1. Решить, кому довериться (73:1).
2. Мы не должны терять время (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы не должны затягивать с этим делом») [73:1].
3. У нас есть написанная инвентаризация (*прим. пер.* – в английском варианте: «у нас есть наш список») [73:1].
4. Мы готовы к длительному разговору (73:1).
5. Мы должны объяснить нашему собеседнику, что нам нужно сделать, и для чего мы должны это сделать (73:1).
6. Он должен понять, что речь идет о нашей жизни и смерти (73:1).

7. Нам нужно смерить свою гордыню и рассказать все (73:2).

8. Мы не должны скрывать ни недостатков характера, ни самых темных уголков нашего прошлого (73:2).

Инструкции по возвращению домой:

1. Нужно найти место, где можно провести один час в тишине (73:3)

2. Внимательно пересмотреть, что мы сделали (73:3).

(П*рим. пер.* – в английском варианте: «Вернувшись домой, нужно найти место, где можно тихо поразмыслить в уединении над тем, что мы сделали».)

3. От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучше узнали Его (73:3).

4. Взяв с полки книгу, мы открываем страницу, на которой перечислены 12 Шагов (73:3).

5. Внимательно перечитать первые 5 Шагов (73:3).

6. Мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь? Ведь мы строим арку, через которую мы выйдем свободными людьми (73:3).

7. Прочно ли мы строим? (73:3)

8. Все ли кирпичи лежат на своем месте? (73:3)

9. Не сэкономили ли мы на цементе, который пошел в фундамент? (73:3)

10. Не пытались ли мы сделать строительный раствор без песка? (73:3)

Молитва во время одного часа в тишине:

«Боже, спасибо Тебе за то, что Ты даровал мне силу, веру и мужество, которые мне были нужны для того, чтобы пройти через 5 Шаг. От глубины души я благодарю Тебя за то, что Ты помог мне узнать Тебя лучше. Спасибо Тебе, Господи, за то, что Ты показал мне то, что блокировало меня от Тебя. Отец, пожалуйста, покажи мне, не пропустил ли я что-нибудь, и помоги мне честно посмотреть, все ли камни лежат на своем месте, не сэкономил ли я силы на этой работе? Все ли я сделал честно, так как нужно?» (73:3)

6 ШАГ (73:4 – 74:0)

Инструкции 6 Шага:

Мы везде подчеркиваем, что без готовности нам нельзя (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы везде подчеркиваем, что без желания нам не выздороветь»).

1. Готовы ли мы, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным? (73:4)

2. Может ли Он сейчас освободить нас от всего этого? (73:3)

3. Если мы все еще цепляемся за что-то, что мы не хотим отпускать, то мы просим Бога помочь нам обрести эту готовность (*прим. пер.* – в английском варианте: «если мы все еще не

хотим освободиться от всего плохого в нас, то просим Бога помочь нам обрести это желание») [74:0].

Молитва 6 Шага:

«Боже, спасибо Тебе за то, что ты удалил мой страх и показал мне правду о самом себе. Отец, мне нужна Твоя помощь, чтобы обрести готовность отпустить те вещи, которые все еще продолжают блокировать меня от Тебя. Прошу, даруй мне Твою Благодать, Господи, и удали те дефекты характера, изъяны и недостатки, которые мешают мне выполнять Твою волю. Аминь» (73:4 – 74:0).

7 ШАГ (74:1)

Мы становимся на наши колени. И, когда мы готовы, мы говорим примерно следующее: «Я готов, 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, мешающих мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнить Твою волю. Аминь (*прим. пер.* – молитва взята из оригинального текста книги).

Таким образом завершается 7 Шаг.

	Дефекты характера		**Хорошие качества**
	Эгоизм		Бескорыстие, желание помочь, отдавать и делиться
	Нечестность		Честность
	Наполненность resentment		Прощение
	Страх / Боязнь		Вера
	Высокомерие		Смирение
	Наглость		Скромность / Мягкость
	Зависть		Благодарность
	Лень		Упорный труд, прилежность
	Жадность		Желание поделиться
	Нетерпение		Терпение
	Мстительность		Любовь
	Принесение ущерба		Доброта
	Саркастичность		Приветливость
	Нетерпимость, предвзятость		Толерантность
	Ненависть		Прощение
	Невнимательность к нуждам других		Внимательность к другим
	Гордыня		Скромность
	Неудовлетворенность		Радостный за то, что есть
	Воровство		Честный / Дающий
	Похотливость		Сдержанность
	Сердитость		Доброта
	Ревность		Доверие
	Непунктуальность		Пунктуальность
	Своекорыстие		Помощь другим
	Эгоцентризм		Бескорыстность, помощь другим
	Жалость к себе		Позитив

	Самобичевание		Принятие своих ошибок
	Самовозвышение		Внимание к другим
	Самокритика		Похвала и одобрение себя
	Самовредительство: курение, обжорство		Внимание к самому себе, к своему здоровью
	Заниженная самооценка		Принятие самого себя
	Недоверие		Доверие
	Неуверенность		Чувство защищенности и безопасности
	Манипуляции		Честность в своих желаниях
	Оскорбление других		Забота о других
	Тщеславие, напыщенность		Скромность
	Невыполнение обязательств и обещаний		Ответственность
	Беспочвенные ожидания		Принятие действительности
	Осуждение		Понимание
	Упрямство		Готовность к компромиссу
	Буйство		Милый
	Предубежденность		Открытый разум
	Контролирующий		Застенчивость, смирение
	Параноидальный страх		Доверие
	Скупость		Дающий
	Лицемерие		Правдивость, честность
	Злоба		Любовь к миру, доброта
	Безответственность		Ответственность
	Перфекционизм		Принятие своего несовершенства
	Мученик / Жертва		Мужественность, смелость
	Измена партнеру		Верность
	Аморальность, распущенность		Скромность, духовность
	Напыщенность, заносчивость		Скромность

8 ШАГ (74:2)

Молитва перед 8 Шагом:

«Господи, пожалуйста, удали мои страхи и покажи мне Твою правду. Покажи мне *ВСЕ* случаи, когда я когда-либо причинил ущерб своим поведением. Боже, даруй мне готовность возместить *ВЕСЬ* ущерб, каким бы он ни был, и как бы страшно мне не было. Аминь» (74:2).

Инструкции 8 Шага:

1. У нас есть список всех людей, которым мы причинили ущерб (*прим. пер.* – в английском варианте: «у нас есть список всех тех, кому мы причинили зло») [74:2].
2. И мы готовы возместить его (*прим. пер.* – в английском варианте: «… и перед кем мы хотели бы загладить вину») [74:2].
3. Мы составили этот список людей, когда мы делали инвентаризацию (*прим. пер.* – в английском варианте: «мы составили его (список), когда занимались проверкой своего прошлого с нравственных позиций») [74:2].
4. Мы подвергли решительной переоценке свою жизнь (74:2).

8 Шаг появляется из инвентаризации 4 Шага. Список пополняется во время 4 и 5 Шагов. Во время 5 Шага спонсор должен держать в уме будущий 8 и 9 Шаги и делать пометки, если он услышит людей, которым нужно будет возместить ущерб. Затем спонсор и спонсируемый встречаются и работают со списком 8 Шага. На всех людей записывается карточка по образцу. Затем все люди делятся на «+» и «-»: «+» – это люди, которым спонсируемый готов возместить

ущерб, «-» – те, кому не готов. Затем карточки с людьми из списка «+» складываются от самого легкого до более сложных. Начинать нужно с самых легких.

9 ШАГ **(74:3 – 81:3)**

Инструкции 9 Шага:

1. Не нужно подчеркивать при первой встрече духовную сторону нашей программы (74:3).
2. Наша настоящая цель – изменить себя таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим (*прим. пер.* – в английском варианте: «…изменить свою жизнь…»).
3. Продемонстрируйте добрую волю (75:0).
4. Не избегайте разговоров о Боге (75:1).
5. Мы с готовностью провозглашаем наши убеждения, руководствуясь тактом и здравым смыслом (75:1).
6. Если вы идете к врагу, то мы должны идти с настроением всепрощения и готовности помочь, признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление (75:1).
7. Ни в коем случае не нужно критиковать такого человека или спорить с ним. Нужно просто объяснить ему, что мы никогда не сможем бросить пить, не отделавшись от нашего прошлого (75:2).
8. Никогда не следует говорить этому человеку, что он должен сделать (75:2).
9. Его ошибки и недостатки не должны обсуждаться. Мы занимаемся только своими недостатками – (75:2)
10. Наше поведение должно быть спокойным, искренним и открытым (*прим. пер.* – в английском варианте: «если мы поведем себя спокойно, откровенно, открыто…») [76:0].
11. Мы не прячемся от наших кредиторов. Беседуя с ними, мы рассказываем о наших намерениях и не скрываем, что пьем (76:2).
12. Мы должны сказать этим людям, что сожалеем о прошлом (76:2).
13. Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего мы нам этого ни стоило, иначе мы начнем снова пить из-за страха встретиться с ними (76:2).
14. Напомним себе, что для обретения духовного опыта мы решили пойти на любые жертвы (*прим. пер.* – в английском варианте: «напомним себе, что для достижения духовного роста мы решили пойти на серьезные жертвы») [77:1].
15. Обратиться к Богу с просьбой дать нам силу и направление, какие правильные действия мы должны сделать, какими бы ни были последствия этого для нас. Мы можем потерять работу или репутацию, нам может грозить тюрьма, но мы готовы к этому. Мы должны это сделать. (*Прим. пер.* – в английском варианте: «Обратились к Богу с просьбой дать нам силы указать направления действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия для нас. Мы можем потерять работу или репутацию, нам может грозить тюрьма, но наша воля должна оставаться непоколебимой. Должна».) [77:1].
16. Мы не должны отступать ни перед чем (*прим. пер.* – в английском варианте: «и нам не следует отступать ни перед чем») [77:1].
17. Обычно, как бы там ни было, другие люди вовлечены (*прим. пер.* – в английском варианте: «обычно наши поступки задевают других людей») [77:2)].
18. Мы не должны поступать опрометчиво и становиться глуповатыми мучениками, которые бессмысленно жертвуют другими, чтобы самим выбраться из ямы, куда нас привел алкоголизм (77:2).

18. Прежде чем решиться на что-то серьезное, что может сказаться на других, мы должны заручиться их согласием (77:4).

19. Если же это согласие получено, и мы посоветовались с другими людьми (нашим спонсором), попросили помощи у Бога, то не следует опасаться предстоящего решительного шага (77:4).

20. Есть люди, с которыми мы не можем встретиться (включая умерших), им мы должны послать откровенные письма (81:1).

21. Не нужно откладывать эти дела, если они зависят только от нас (81:1).

22. Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей, но не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними. Бог помогает нам прочно стоять на ногах, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться (81:1).

(лицевая сторона карточки, для вас)
Джон Смит, Нью-Йорк, Медисон сквер 12, тел. (973) 555-5555 (+) (13)

Не откладывай.
Попроси Бога дать тебе Силу, и направить твое мышление в верное русло.
Перед тем как впутывать других людей, ты должен спросить их согласия.

Сказать ему:
Я никогда не смогу бросить пить, не отделавшись от своего прошлого.
Если это враг, ты должен признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление.

Не делать:
Не впутывай духовность, пока не спросят. Если разговор коснется духовности, то ты должен руководствоваться тактом и здравым смыслом.
Не говори ему, что ему делать. Обсуждаются только твои ошибки. Не критикуй и не спорь с человеком.

Будь спокойным, искренним и открытым. Продемонстрируй свою добрую волю.
Будь благоразумным, тактичным и внимательным к другим. Будь смиренным, но не ползай и не унижайся ни перед кем.
Не избегай кредиторов, если ты должен деньги, сделай все, что в твоих силах, чтобы решить этот вопрос.

(обратная сторона карточки, для них)
Помни, что с самого начала ***ты решил быть готовым на любые жертвы, чтобы победить алкоголь.***

Я знаю, что я причинил тебе этот ущерб.
Я побил тебя, я украл деньги из твоего кошелька, я спал с твоей женой.

Не бойся, Бог помогает нам прочно стоять на ногах, ты не должен ни перед кем ползать и унижаться.
Вопрос: «Есть ли еще какой-то ущерб, который я причинил тебе, который не назвал и, возможно, даже не знаю о нем?» – ***Замолчи и слушай!***
Вопрос: «Хочешь ли ты рассказать мне, как тебя задело мое поведение?» – ***Замолчи и слушай!***
Вопрос: «Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить эту ошибку?» – ***Запиши ответ!***
Ответ *(запиши)**:***

Вооруженные нашими карточками, мы начинаем делать наш 9 Шаг.

Наш опыт по поводу 9 Шага:

1. **Главное правило – «всегда делайте 9 Шаг лицом к лицу, если это возможно».**

2. **Перед тем как делать 9 Шаг, всегда обговорите его со своим спонсором. Это убережет вас от неправильных мотивов и от того, чтобы вы не задели кого-то своим 9 Шагом.**

3. **Помолитесь о даровании Силы и направления по поводу правильных действий, которые мы должны сделать (77:1).**

4. **Компенсируйте ущерб, который вы нанесли в прошлом (74:2).**

5. **Мы должны попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, которая накопилась из-за наших попыток жить по своей воле и управлять самими своей жизнью (*прим. пер.* – в английском варианте: «нам следует попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, что накопилась из-за нашего желания руководствоваться только своей волей и старанием затмить остальных») [74:2].**

6. **Если мы не готовы делать это, мы просим Бога, чтобы к нам пришла такая готовность. Помните, что с самого начала мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы одолеть алкоголь (74:2).**

Молитва перед 9 Шагом:

«Господи, пожалуйста, избавь меня от страха и дай мне силу, мужество и направление. Покажи мне какие правильные действия мне нужно предпринять. Помоги мне сделать этот 9 Шаг, какими бы ни были последствия для меня. Аминь» (77:1).

Визуализация из главы «Визуализация для вас» («Заглянем в будущее»)

Четыре чудовищных всадника – «Ужас, Замешательство, Разочарование и Отчаяние» (147:2).

1. Да, такая замена есть, и это намного больше, чем просто замена. Это наше братство в Анонимных Алкоголиках. Там вы сможете освободиться от забот, скуки и беспокойства. Ваше воображение снова пробудится. Жизнь, наконец, обретет смысл. Перед вами лежат лучшие годы вашей жизни. Таким нам представляется наше братство, и таким же оно покажется и вам (148:3).
2. …Среди них (членов АА) вы найдете себе верных друзей на всю жизнь. *Вы будете связаны* с ними новыми для вас отношениями, вы вместе избежите катастрофы и плечом к плечу отправитесь в путь. Тогда вы поймете, что значит отдавать себя другому, чтобы он выжил и заново открыл для себя радость жизни. (149:0).
3. Практический ответ на этот вопрос заключается в том, что поскольку нам удалось это сделать, то это посильно и для вас. *Если вы хотите этого больше всего на свете и готовы воспользоваться нашим опытом*, вы достигнете намеченной цели (149:1).
4. Эти люди нашли совершенно новый смысл в жизни. Хотя *они знали, что должны помогать другим алкоголикам, чтобы самим не пить*, этот мотив стал для них второстепенным. Более важным было ощущение счастья, которое они испытали, помогая другим. Они делили с ними кров, свои скудные доходы и охотно посвящали свободное время товарищам по несчастью. Днем и ночью, если это требовалось, они были готовы поместить алкоголика в больницу и потом навещать его (155:1).
5. Они несколько раз терпели неудачи со своими подопечными, но тогда они предпринимали попытки вовлечь их семьи в жизнь, основанную на духовных принципах, тем самым удаляя беспокойство и облегчая страдания (155:1).

6. Часто общаясь друг с другом, они знали, что почти каждый вечер где-нибудь в доме собираются мужчины и женщины, счастливые в своей новой жизни и озабоченные лишь тем, как передать свои открытия какому-нибудь новичку (155:2).

7. Стало обычным собираться раз в неделю, приглашая всех, интересующихся духовным путем жизни. Кроме поддержания связей и духа товарищества, они ставили перед собой цель привлечь новых членов, которые могли бы прийти, узнав о месте и времени встречи, и рассказать о своих проблемах (155:2).

8. *Сугубо практический подход к проблемам, отсутствие нетерпимости, неофициальность обстановки, настоящая демократия, способность просто по-человечески понять* другого – вот что *придавало тем людям неотразимость* (156:2).

9. *Они узрели Великую Реальность — их Любящего и Всесильного Создателя* (156:2).

10. Но жизнь членов АА не сводится только к посещению собраний и госпиталей. Улаживание старых раздоров, помощь семьям в урегулировании конфликтов, объяснение раздраженным родителям поведение их сына, лишенного ими наследства, финансовая помощь и, если необходимо, поиски работы друг для друга составляют ежедневное содержание их жизни (157:1).

11. *Никто не считается здесь настолько опозоренным или опустившимся так низко, чтобы ему отказали в сердечном приеме и помощи*, если он решил бросить пить (157:1).

12. Потерпев вместе кораблекрушение, *вернувшись к жизни и объединившись под властью единого Бога, с сердцем и мыслями, обращенными на благо других* (157:1).

13. Они не считают важными те цели, которым другие люди придают такое значение (157:1).

14. Так мы растем. Так же можете расти и вы, даже если у вас будет только наша книга в руках. Мы верим и надеемся, что в ней содержится все, что нужно вам для начала (158:3).

15. Вы забываете, что подключаетесь к источнику силы, гораздо более могущественному, чем вы сами. Имея такую поддержку, нужно всего лишь готовность, терпение и труд, чтобы повторить то, что совершили мы (158:4).

16. Если судить по нашему опыту, то более половины тех, к кому обращаются наши члены, сами станут членами Анонимных Алкоголиков (159:3).

17. Когда несколько человек в этом городе исцелятся и узнают радость помощи другим, возвращая их к нормальной жизни, этот процесс уже нельзя будет остановить, пока каждому алкоголику в этом городе, который захочет и сможет выздоравливать, не будет предоставлена возможность исцелиться (159:3).

18. Все в руках Божьих, не забывайте, что вы должны во всем полагаться на Него. *Он покажет вам, как создать сообщество, о котором вы мечтаете* (159:4).

19. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам (160:1).

20. Спрашивайте Его во время *вашей утренней медитации, что вы можете сделать для тех, кто еще болен* (160:1).

21. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок (160:1).

22. Совершенно очевидно, что *вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет* (160:1).

23. *Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть*, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. *Для нас это — Великий Факт* (160:1).

24. Положитесь на Бога, как вы понимаете Его (160:2).

25. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед *своими товарищами* (160:2).

26. Очиститесь от обломков прошлого (160:2).

27. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам (160:2).

28. Мы будем с вами в *Сообществе Духа*, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути Счастья (160:2).

Духовные принципы из глав «Обращение к женам» и «Новые отношения в семье»

Для удобства поиска мест из книги, принципы размещены по порядку. После каждого принципа указана страница книги и параграф, где этот принцип находится.

Принципы, которые взяты из «потерянных» глав Большой книги – «Обращение к женам» и «Новые отношения в семье»:

1. Никогда не раздражайтесь (не злитесь) (107:3).
2. Терпение (107:3, 114:3, 127:0).
3. Ровное настроение (хорошее настроение) – вам совершенно необходимо (107:3).
4. Рассудительность (108:2).
5. Не критикуйте его во время обсуждения (108:2).
6. Лучше не становиться на чью-либо сторону (112:1).
7. Употребляйте свою энергию, чтобы добиться лучшего взаимопонимания между всеми, кто вас окружает (112:1).
8. Постарайтесь не ругать его (постарайтесь не быть наполненными resentment) (112:2).
9. Теперь мы стремимся применять духовные принципы во всех областях нашей жизни (113:1).
10. Ваши вера и искренность должны выдержать испытания. Такая постоянная проба сил должна рассматриваться как составная часть вашей учебы (113:3).
11. Не нужно выражать свое несогласие в раздраженных или резко критических тонах (114:1).
12. Толерантность (114:3).
13. Понимание (114:3).
14. Любовь (114:3, 127:0).
15. Покажите готовность исправлять ваши недостатки характера (114:3).
16. Когда вами овладевает чувство обиды, пытайтесь трезво оценить то хорошее, что у вас есть (115:1).
17. Помогите ему (объединитесь с ним), вместо того чтобы жаловаться (115:2).
18. В вас обоих проснется новое чувство ответственности за других людей (116:1).
19. Думать о том, что вы можете дать жизни, а не о том, что вы можете взять от нее (116:1).
20. Положитесь на Бога, как в решении этой проблемы, так и во всех других проблемах (117:0).
21. Мы растем по мере того, как признаем и исправляем ошибки, а также извлекаем из этого пользу на будущее (120:1).
22. Вы должны думать, что в руках Всевышнего наше темное прошлое превращается в величайшее достояние — ключ к жизни и счастью других (120:2).
23. Мы очень много говорим о других, но все наши разговоры неизменно смягчаются духом любви и терпимости, которая царит у нас (121:1).
24. Мы не рассказываем об интимных подробностях жизни другого человека, если не уверены, что он одобрил бы это (125:2).
25. Они должны быть благодарными (122:2).

26. Духовное понимание (в англ., spiritual understanding) [123:0].

27. Такие семейные обсуждения приносят пользу, если проходят без ожесточенных споров, самоуничижения, самооправдания или недоброжелательной критики (123:3).

28. Давать, а не брать – главный принцип семьи (123:0).

29. С самого начала супруги должны откровенно признать, что обоюдные уступки в некоторых вопросах совершенно необходимы, если они хотят, чтобы вся семья участвовала в создании нового образа жизни (127:1).

30. Не являясь группой людей определенного вероисповедания, мы не пытаемся агитировать кого-либо присоединиться к той или иной вере. Эти вопросы каждый решает, советуясь со своей совестью (128:0).

31. Мы твердо убеждены, что нужно радоваться жизни (128:1).

32. Мы не рассуждаем цинично о положении наций в мире, но мы и не берем на свои плечи мировые проблемы (128:1).

33. Мы считаем, что веселье и смех полезны (128:2).

34. Поэтому пусть каждая семья участвует в играх, совместно либо врозь, насколько это позволяют им обстоятельства (128:3).

35. Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными (128:3).

36. Избегайте намеренно создавать ситуации, приносящие страдания, но, если беда все же случится, используйте ее, чтобы продемонстрировать всем Его могущество (128:3).

37. Члены семьи, жившие с алкоголиком, способны поверить, только увидев воочию (135:0).

38. У нас есть три лозунга, которые уместно здесь привести: «Первым делом – главное», «Живи и давай жить другим», «Тише едешь – дальше будешь» (131:2).

Духовные рекомендации, которые взяты из «потерянных» глав Большой книги – «Обращение к женам» и «Новые отношения в семье»:

1. Никогда не говорите ему (им), что он (они) должны сделать (107:4).
2. Не настраивайтесь на то, что вам удастся исправить вашего мужа (жену, друга, родителей) [108:1].
3. Дайте понять, что вы хотите помочь ему (им), а не критиковать его (их) [108:2].
4. Не принуждайте его (их) следовать нашей Программе (109:4).
5. Только не нажимайте на него (них) [110:0].
6. Постарайтесь при этом не порочить вашего мужа и не навредить ему (111:4).
7. Не напоминайте ему (им) о его (их) духовной ущербности, он сам все поймет (116:2).
8. Подбодрите его (их) и спросите, чем вы можете ему (им) помочь (116:2).
9. Все критикуют его и напоминают ему о его программе духовной жизни, с которой он явно не справляется. Нужно избегать таких ситуаций (123:4).

10. Нужно хвалить его за его достижения (122:2).

11. Ему не удастся преуспеть ни в чем, если он не сумеет проявить бескорыстие и любовь под крышей собственного дома (123:2).

12. Никто не может оказать бóльшую помощь алкоголику, вышедшему на простор духовного пути развития, чем жена, также принявшая разумную духовную программу и сумевшая воплотить ее в реальные дела (126:1).

13. Могут появиться новые знакомые, ничего не знающие об алкоголизме главы семьи, и нужно уделить время их нуждам (127:2).

Только сегодня

«Вчера ушло навсегда; завтра может никогда не наступить. Сегодня принадлежит тебе. Используй это».

Анонимные Алкоголики группы Нью-Джерси
2325 Plainfield Avenue
South Plainfield. New Jersey 07080
(908) 668-1882

Боже, дай мне смирение принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого.

Только сегодня я попытаюсь жить только одним днем, а не хвататься за все мои жизненные проблемы сразу. Я могу что-то сделать в течение двенадцати часов, что, возможно, устрашит меня, если я чувствую, что иначе мне придется продолжать нести это через всю жизнь.

Только сегодня я буду счастлив. Это подразумевает, что слова Авраама Линкольна «большинство людей настолько счастливы, насколько им позволяют это их умы» – правда.

Только сегодня я буду приспосабливаться к окружающему миру, как он есть, а не пытаться приспособить все, что меня окружает, к моим личным желаниям. Я буду принимать мою судьбу, как она есть, и буду подстраиваться к ней.

Только сегодня я попытаюсь укрепить мой разум. Я буду учиться, я выучу что-то полезное. Я не буду умственным бездельником. Я буду читать что-то, что требует усилия, размышления и концентрации.

Только сегодня я буду упражнять мой дух в трех направлениях. Я сделаю кому-то добро так, чтобы про это никто не узнал, а если про это кто-то узнает – это не будет считаться. Я сделаю минимум две вещи, которые я не хочу делать – только ради закалки себя. Если мои чувства будут задеты – я не покажу этого.

Только сегодня у меня будет работа по программе. Я, быть может, не буду следовать ей точно, но она у меня будет. Я спасу себя от двух вредителей – спешки и нерешительности.

Только сегодня у меня будут полчаса в тишине, для того чтобы побыть наедине и расслабится. На протяжении этого времени я постараюсь взглянуть на мою жизнь с лучшей стороны.

Только сегодня я не буду бояться. Особенно я не буду бояться наслаждаться прекрасным и буду верить в то, что, как я даю миру, так мир и отдаст мне.

Только сегодня я буду приятным. Я буду выглядеть настолько хорошо, насколько я могу: одеваться прилично, говорить тихо, действовать учтиво, никого не критиковать, не искать чей-то вины и не пытаться улучшать или приводить в порядок кого-то, кроме себя.

10 Медитаций только сегодня:

1. *Только сегодня* я буду счастлив. У меня не будет ожиданий и требований сегодня. Я откажусь от своей нужды знать что-то и понимать что-то. Взамен, я возьму паузу и буду искать волю и руководство Бога, которое придет интуитивно, как только я стану тихим и спокойным.

2. *Только сегодня* я приспособлю себя к тому, что есть, а не буду пытаться приспособить все к моим желаниям. Я приму свою судьбу, как она есть, и приспособлю себя к жизненному потоку.

3. *Только сегодня* я попытаюсь жить только одним днем, а не хвататься за все мои жизненные проблемы сразу. Я могу что-то сделать в течение двенадцати часов, что, возможно, устрашит меня, если я чувствую, что иначе мне придется продолжать нести это через всю жизнь.

4. *Только сегодня* я буду приятным. Я буду выглядеть настолько хорошо, насколько я могу: одеваться прилично, говорить тихо, действовать учтиво, никого не критиковать, не искать чей то вины и не пытаться улучшать или приводить в порядок кого-то, кроме себя.

5. *Только сегодня* это не мое дело, что кто-то думает обо мне или о чем-то еще, и у меня нет силы заставить кого-то изменится. Это работа Бога.

6. *Только сегодня* я буду помнить, что это не опыт *СЕГОДНЯШНИЙ* заставляет человека терять рассудок – это раскаянье и горечь за что-то, что случилось *ВЧЕРА*, и страх того, что может принести *ЗАВТРА*. Я буду помнить, что *прошлое ушло* – это всего лишь картинка в моей голове. У меня также *нет доли в будущем*, так как оно еще не наступило. Поэтому *настоящее* – это *единственный реальный момент и только в настоящем осознанный контакт с Богом может быть найден*.

7. *Только сегодня* перестану бороться с чем-либо или кем-либо – даже с алкоголем, так как то, чему я противлюсь, сохраняется.

8. *Только сегодня* я не буду бояться. Особенно я не буду бояться наслаждаться прекрасным. Я буду помнить, что я Духовное Зеркало и мой выбор верить, что, как я даю Любовь миру, так и мир отвечает Любовью мне.

9. *Только сегодня* у меня будут полчаса в тишине, для того чтобы побыть наедине и расслабится. На протяжении этого времени я постараюсь взглянуть на мою жизнь с лучшей стороны. Моя цель – это разумное душевное спокойствие, достигаемое через духовную жизнь.

10. *Только сегодня* я буду упражнять мой дух в трех направлениях. Я сделаю кому-то добро так, чтобы про это никто не узнал, а если про это кто-то узнает – это не будет считаться. Я сделаю минимум две вещи, которые я не хочу делать – только ради закалки себя. Если мои чувства будут задеты – я не покажу этого.

ВЧЕРА – СЕГОДНЯ – ЗАВТРА

Есть два дня в каждой неделе, за которые нам не стоит переживать, два дня, которые должны быть освобождены от страха и опасений.

Один из этих дней – ВЧЕРА – с его ошибками и заботами, его дефектами и грубыми ошибками, его болью. ВЧЕРА прошло навсегда, оно неподвластно нашему контролю. Все деньги мира не могут вернуть ВЧЕРА. Мы не можем отменить ни единого нашего действия, мы не можем стереть ни единого слова, которое сказали. ВЧЕРА ушло.

Другой день, о котором нам не стоит волноваться, – ЗАВТРА – с его возможными напастями и заботами, его большим обещанием и бедным выполнением (обещаний). ЗАВТРА также не лежит в зоне нашего непосредственного контроля. ЗАВТРА солнце встанет, в блеске ли, в маске ли из облаков, но

оно взойдет. До тех пор как оно это сделает, у нас нет доли в дне ЗАВТРАШНЕМ, так как он еще не родился.

Это оставляет нам только один день – СЕГОДНЯ. Любой человек может сражаться в битве только один день. Это только тогда, когда ты и я добавляем бремя этих двух ужасных вечностей (постоянных) – ВЧЕРА и ЗАВТРА, которые мы ломаем.

Это не опыт СЕГОДНЯШНИЙ заставляет человека терять рассудок – это раскаянье и горечь за что-то, что случилось ВЧЕРА, и страх того, что может принести ЗАВТРА.

Позволь нам жить одним днем!

12 Концепций служения для семейной жизни

«Существует принцип, встающий преградой на пути любой информации, являющийся защитой от любых аргументов, неустанно поддерживающий в человеке вековечное невежество. Этот принцип – заведомое пренебрежение, предшествующее познанию» (Герберт Спенсер, стр. 184).

12 Концепций всемирного служения – это описание главных принципов для существования всемирной обслуживающей структуры АА. Они являются результатом эволюции, которое пережило наше сообщество от своего начала, когда нас было несколько человек, до сегодняшнего дня, когда нас несколько миллионов человек по всему миру. 12 Концепций – это результат нашего группового опыта за многие годы развития АА. *Они направлены на достижение максимального эффекта при сотрудничестве и минимального количества возможных противоречий. Эти концепции служения позволяют нашим служителям делать свою работу, сотрудничать друг с другом и минимизируют возможные личные конфликты*. Мы знаем, что мы, как алкоголики, склонны к стремлению к власти, поэтому мы сами себя ограничиваем и основываем наши концепции служения на принципах «проверки» и «равновесия». Например, «Право на решение» дает нашим наделенным доверием служителям принимать решения, в отведенных им областях служения. «Право на Участие» дает каждой категории или группе наших служащих право голосовать в разумном соответствии с теми обязанностями, которые они исполняют. «Право на обжалование» дает нам уверенность, что всегда будет услышано наше авторитетное меньшинство, и что ходатайства о возмещении личных обид будут внимательно рассмотрены.

Если Концепции могут сохранить вместе группу ненормальных людей, которые раньше не могли бы долго жить вместе без того, чтобы поубивать друг друга, то…

Почему бы нам не попытаться объединить нашу пару или нашу семью в группу и не попробовать ответить на вопрос: как нам, как семье, лучше всего работать? Применение Концепций в семье может позволить ответить на вопрос: каков наилучший способ сохранения единства семьи и ее выживания?

Моя семья была сформирована в 1988 году, поэтому там и значится этот год. Поставьте в это место дату образования вашей семьи.

1. Конечная ответственность и наивысшие полномочия в нашей семье должны всегда принадлежать коллективному сознанию всей нашей семьи.

2. Когда в 1988 году появилась наша семья, мы утвердили состав нашей семьи, и мы наделили наших доверенных служителей всей полнотой власти для сохранности наших отношений. Члены нашей семьи наделены правом голоса, и наша семья является выразителем и исполнителем нашей групповой воли.

3. Для традиционного способа организации и поддержания четко определенных рабочих отношений между членами семьи и «Наделенными доверием служителями» и обеспечения таким образом их эффективного лидерства настоящим предлагается, чтобы каждый из составных элементов семьи был наделен традиционным «Правом на решение».

4. Через всю структуру семьи мы должны обеспечивать традиционное «Право на участие» и заботиться о том, чтобы каждой категории или группе наших «Наделенных доверием служителей» было предоставлено право голосовать в разумном соответствии с теми обязанностями, которые должны исполнять каждая из них.

5. Необходимо, чтобы во всей нашей семейной структуре торжествовало «Право на обжалование», таким образом, у нас будет уверенность в том, что мнение меньшинства будет услышано, и что ходатайства о возмещении личных обид будут внимательно рассмотрены.

6. От имени нашей семьи наши «Наделенные доверием служители» несут принципиальную ответственность за обеспечение деятельности семьи. Конечное решение по вопросам общей политики и финансов нашей семьи принимаются коллективным голосованием всех членов семьи. Однако семья также признает, что в большинстве этих дел главная инициатива и выполнение обязанностей преимущественно должны осуществляться участвующими в семье «Родителями», когда они взаимодействуют друг с другом в качестве «Родительского совета обслуживания семьи».

7. Семья признает, что обет заботиться о семье, данный «Родителями», является правовым инструментом, на его основе «Родители» уполномочены контролировать и вести все дела по «Родительскому совету обслуживания семьи». Далее полагается, что Концепции служения – это духовные принципы, которые не являются документом, имеющим юридическую силу. Семья сама по себе является духовным телом (объединением). Наша семья опирается на Бога, как Он может проявиться в нашем групповом сознании, на обет Любви, Честности и Заботы друг к другу; также наша семья опирается на Традиции, самопожертвование, бескорыстие, сотрудничество и силу нашей главной цели: служить выражением Божьей Любви.

8. «Родители» как основа «Родительского совета обслуживания семьи» выступают в двух основных качествах. В отношении крупных вопросов по общей политике и финансам они являются главными разработчиками планов и администраторами. Вместе со своими основными комитетами они непосредственно распоряжаются этими делами. Однако в отношении наших постоянно действующих комитетов «Родительского совета обслуживания семьи», «Родители» выступают в роли «Родительского надзора», которую они осуществляют через свое право выбирать директоров семейных комитетов по служению.

9. Хорошие лидеры служб в сочетании с разумными методами их выбора необходимы семье для ее будущего существования и безопасности. Роль основных семейных лидеров должны нести «Родители», которые организовывают «Родительский совет обслуживания семьи».

10. Необходимо, чтобы всякое взятое служение подкреплялось равными этому служению полномочиями; пределы таких полномочий должны быть всегда четко определены, либо традицией, либо резолюцией, либо специальным описанием этой работы.

11. Хотя «Родители» и несут полную ответственность за организацию жизни семьи, они всегда должны иметь по возможности наилучших помощников в лице постоянных комитетов, сотрудников и консультантов. Поэтому составы этих комитетов, личная квалификация их членов, способы назначения на работу, ротация этих служителей, порядок их взаимодействия друг с другом, особые права и обязанности вкупе с верным обоснованием финансового вознаграждения этих специальных работников всегда будут являться предметом серьезной заботы и внимания.

12. Генеральные Гарантии Семьи: во всей своей деятельности семья должна соблюдать дух традиций АА, проявляя при этом величайшую заботу, чтобы «Наделенные доверием служители» и комитеты никогда не превратились в место для опасного обогащения и власти; необходимые оперативные денежные фонды плюс достаточный резерв будут подчиняться разумным финансовым нормам; никто из членов семьи никогда не должен ставиться в положение, дающее ему неограниченную власть над кем-нибудь из остальных членов семьи; все важные решения будут приниматься путем обсуждения, голосования и по возможности достаточного единогласия; никакие действия нашей семьи никогда не будут носить характер персонального наказания и не послужат толчком к возникновению общественных споров; хотя наши «Наделенные доверием служители» могут действовать от имени семьи, они не должны превратиться в правительство или руководство; чтобы «Наделенные доверием служители» и семья, которой они служат, всегда оставались демократичными в своих помыслах и деяниях.

12 Традиций в семейной жизни

«Существует принцип, встающий преградой на пути любой информации, являющийся защитой от любых аргументов, неустанно поддерживающий в человеке извечное невежество. Этот принцип – заведомое пренебрежение, предшествующее познанию» (Герберт Спенсер, стр. 184).

Те, кто вступил в Сообщество Анонимных Алкоголиков, ощутили, что значит сделать выбор между постоянной мукой и трезвостью, а нередко — между жизнью и смертью. Точно таким же образом Содружество АА может принести пользу огромному количеству алкоголиков, еще не знающих о его существовании.

Поэтому ни одно другое сообщество мужчин и женщин не испытывало столь острой потребности в постоянном единстве и стремлении к действенности своих усилий. Мы, алкоголики, видим, что должны работать совместно и держаться друг друга, иначе большинство из нас в конце концов погибнет в одиночку.

Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков представляют собой, по мнению членов АА, наилучшие, основанные на практическом опыте ответы на такие жгучие вопросы: как АА может лучше всего работать, каков наилучший способ сохранения единства АА и его выживания?

Если Традиции могут сохранить вместе группу ненормальных людей, которые раньше не могли бы долго жить вместе без того, чтобы поубивать друг друга, то…

Почему бы нам не попытаться объединить нашу пару или нашу семью в группу и не попробовать ответить на вопрос: как нам, как семье, лучше всего работать? Применение Традиций в семье может позволить ответить на вопрос: каков наилучший способ сохранения единства семьи и ее выживания?

Впервые я услышал о традициях во взаимоотношениях 7-8 июля 1996 года от Мэри Перл Томпсон, по прозвищу «Мерп», во время конференции в г.Норт-Литл-Рок. Эти Традиции являются собранием идеалов и опыта группы АА для семейных § Их опыт я дополнил своим, и вот что из этого получилось.

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, здоровые взаимоотношения зависят от единства.

2. В делах нашей семьи или наших взаимоотношений есть только один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом семейном сознании. Каждый член нашей семьи всего лишь облеченный Богом служитель, и никто никому не приказывает.

3. Два или больше человека, которые собираются для общего благополучия, могут называть себя семьей. Основными требованиями для того чтобы иметь хорошую семью или отношения, являются: взаимное желание быть во взаимоотношениях, готовность работать для хороших взаимоотношений и честное желание жить согласно Божьей воле.

4. Каждый партнер должен быть самостоятельным, за исключением дел, которые затрагивают других партнеров, семью или общество в целом.

5. У каждой семьи или взаимоотношений должна быть лишь одна единственная цель – служить выражением Божьей Любви.

6. Партнер не должен излишне духовно, эмоционально или физически поддерживать брак или отношения, чтобы проблемы эгоизма или получения удовлетворения не отвлекали нас от нашей главной цели.

7. Каждый партнер должен стремиться к полному самообеспечению на физическом, эмоциональном и духовном уровне.

8. Наш брак или отношения должны всегда оставаться добровольными отношениями, в которых каждый партнер принимает свободное решение оставаться в них. В здоровых отношениях мы не ведем счет нашим вкладам или добрым делам.

9. Семья или отношения должны быть гибкими в своей организации, но наше групповое сознание может выбирать наделенных доверием исполнителей, которые будут выполнять определенные служения и быть непосредственно подчиненными тем, кому они служат.

10. Члены семьи или отношений должны избегать гневных и жарких споров, конфликтов и противостояния.

11. Наша вера в Бога, философские и моральные концепции не должны навязываться другим членам семьи. Наше желание поделиться с другими своими взглядами должно быть основано на привлекательности, а не на пропаганде. Анонимность – это важная ценность для семьи или отношений.

Анонимность, которая проявляется через полную Бескорыстность (Неэгоистичность), то есть отказ от удовлетворения только своих желаний, является духовным фундаментом нашего стиля жизни, как семьи или пары; Бескорыстность постоянно напоминает нам, что принципы важнее личностей, и главным принципом здоровых отношений, наполненных Божьей любовью, является отказ от своего эгоизма. Нашим величайшим проявлением Любви является наше стремление быть полезными друг другу, и мы не можем это делать, если мы наполнены эгоизмом

Доктор Боб: «И еще одно. Сегодня никого из нас здесь не было бы, если бы кто-то не потратил время, чтобы объяснить нам все это, дружески похлопать по плечу, сводить нас на пару собраний, и не сделал бы множество других маленьких добрых дел для нашей пользы. Поэтому давайте никогда не доходить до такой степени ограниченного самодовольства, когда мы не захотели или поленились бы донести до наших менее счастливых братьев эту помощь, оказавшуюся столь полезной для нас. Большое спасибо, благодарю вас!»

10 И 11 ШАГИ. ДЭЙВ Ф. И КОЛЯ Г. МОЛИТВА, МЕДИТАЦИЯ, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций и ежедневные визуализации

Я был научен стариками в АА, что:

– Большая книга дает нам три главных Духовных инструмента: *молитву, медитацию* и *визуализацию* – эти три инструмента всегда находятся рядом друг с другом в тексте Большой книги; это три разных компонента, которые приводят к одной цели.

– Где бы в Большой книге не использовалось слово «*просили*», везде Билл Уилсон имеет в виду, что мы должны *помолиться* об этом Богу.

– Вместе с *молитвой*, мы углубленно *размышляем (медитируем)* о том, как это будет выглядеть, когда эти плохие вещи уйдут из нашей жизни, или хорошие вещи, о которых мы просим Бога, придут в нашу жизнь. В большинстве случаев в нашем мышлении появится воспоминание из нашей прошлой жизни, где мы оступались в применении этих духовных принципов или делали что-то не так. Если такое воспоминание приходит, то нам просто нужно подумать, что нам нужно было сделать по-другому в той ситуации. Наше внимание на позитивных мыслях, а не негативе – мы должны быть осторожными, чтобы нас не снесло в беспокойство, угрызение совести или мрачные размышления (82:3).

– И затем мы фокусируемся на том, как нам нужно поступить, если мы столкнемся с подобной ситуацией сегодня. Мы прокручиваем кино в нашей голове, перед нашим внутренним зрением, как мы должны будем поступить сегодня, если у нас появится возможность применить эти Духовные принципы в нашей жизни – это и есть процесс *визуализации*. Какая Божья воля для нас, и как нам следует действовать согласно Божьей воле, если мы столкнемся с подобными ситуациями *сегодня*.

Данный список – это 12 каждодневных *молитв, медитаций* и *визуализаций*, которые предлагаются нашей Программой, все они взяты из Большой книги. Они расположены вместе со ссылками на страницы Большой книги.

Как говорил мой первый спонсор, Карл: «*Никогда не позволяй другим людям читать Большую книгу за тебя*». Мы продолжаем использовать Большую книгу, потому что наше восприятие и наши мысли могут иначе воспринимать прочитанное. Этот лист с информацией всего лишь подсказка; ваш настоящий ресурс выздоровления – это Большая книга сама по себе.

В конце концов, я обнаружил на личном опыте, что если делать эти действия утром (как делал Билл, доктор Боб и ранние члены АА, Ал-Анона и Оксфордских групп), это делает *молитву*, *медитацию* и *визуализацию* легче. Я обнаружил, что намного легче думать более честно и ясно, когда я не уставший, а бодрый после хорошего ночного сна. По этой причине, я следую инструкциям из оригинальной Большой книги, в ее первоначальном варианте, где написано: «*Когда мы просыпаемся утром, мы смотрим назад на предыдущий день*», вместо

того, что написано сейчас: «*Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день*».

Помните, что Анонимные Алкоголики это НЕ то, что мы делаем! Анонимные алкоголики – это образ жизни. Так что наслаждайтесь процессом, и «мы будем с вами в Сообществе Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути Счастья».

1. Стр. 80, §2.

– Мы *просим* у Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви.

– Мы *медитируем (размышляем)* по поводу этих Духовных принципов, как мы можем их применить, и как это будет выглядеть (мы делаем *визуализацию*), когда мы начнем применять каждый из этих принципов по отношению к каждому члену нашей семьи. Как сегодня мы можем использовать каждый из этих Духовных принципов.

2. Стр.82, § 1.

– Мы *просим* у Бога, чтобы Он помог нам наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment и страхом.

– Мы *медитируем* над тем, как это выглядит, когда я эгоистичен, нечестен, наполнен resentment или страхом.

– Мы *просим* Бога избавить нас от эгоизма, нечестности, resentment и страха, когда они появятся.

– Мы *медитируем* над тем, кому мы можем сразу же рассказать об этом, и кому мы можем помочь.

– Мы *медитируем* и делаем *визуализацию* того, как это выглядит, когда я наполнен любовью и терпимостью.

3. Стр. 82, последний параграф.

– Мы *спрашиваем* у Бога, как мы можем лучше Ему служить сегодня.

– Мы *медитируем* по поводу Божьей воли в нашей жизни и делаем *визуализацию*, как это будет выглядеть, когда мы будем вносить идею Божьей воли во всех наших делах сегодня.

4. Стр. 83, § 3.

– Мы *просим* Бога показать нам правду; мы *просим* Его даровать нам правильное отношение (взгляд на мир) к жизни (стр. 54, § 1) и отвечаем на 12 вопросов:

1) Был ли я наполненный resentment? Пишем инвентаризацию на 4 колонки (стр. 62-64).

2) Был ли я эгоистичным? Обнаружьте страх, который лежит в основе эгоистичного поведения, используйте две составные духовного инструмента для работы над страхом (стр. 67, § 1).

3) Был ли я нечестным? Сделайте 9 Шаг, чтобы исправить это (стр. 74-77).

4) Появлялся ли у меня страх? Обнаружьте страх, который лежит в основе нечестного поведения, используйте две составные духовного инструмента для работы над страхом (стр. 67, § 1).

5) Должен ли я извиниться перед кем-то? Если да, то составьте план того, как сделать 9 Шаг сегодня (стр. 83, последний параграф).

6) Может быть, я затаил кое-что про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо? Если да, то составьте план того, как сделать 9 Шаг сегодня (стр. 83, последний параграф).

7) Проявлял ли я доброту ко всем? Если нет, то составьте план того, как исправить это сегодня (стр. 83, последний параграф).

8) Проявлял ли я любовь ко всем? Если нет, то составьте план того, как исправить это сегодня (стр. 83, последний параграф).

9) Что я мог сделать лучше? Сделайте *визуализацию* того, как это будет выглядеть (стр. 82, последний параграф).

10) Думал ли я про себя большую часть времени? Сделайте *визуализацию* того, как это будет выглядеть, когда вы будете абсолютно лишены эгоизма, как вы будете себя вести и чувствовать? Сделайте *визуализацию* нашей главной цели (стр. 74, последний параграф). Сделайте *визуализацию* того, как это будет происходить во всех ваших делах (стр. 82, последний параграф).

11) Думал ли я о том, что я могу сделать для других? Если нет, то сделайте *визуализацию* того, как это будет выглядеть, когда вы будете абсолютно лишены эгоизма, как вы будете себя вести и чувствовать? Сделайте *визуализацию* вашей главной цели (стр. 74, последний параграф). Если да, то удостоверьтесь, что вы на самом деле хотите помочь другим, а не пребываете в духовной гордыне.

12) Думал ли я о своем вкладе в общее течение жизни? Сделайте *визуализацию* того, что Бог хочет от вас в этой жизни. Если я не думал о том, что я могу вложить в общее течение жизни, это значит, что я снова опирался на свою волю – не верил в Бога и не уповал (полагался) на Него (стр. 25, § 1).

– Мы *просим* **у** Бога прощения за все ошибки, которые мы совершили (стр. 83, § 3).

– Мы *медитируем (размышляем)* о том, как нам исправить наши ошибки, и делаем *визуализацию* того, как нам следует поступать, если такая ситуация снова возникнет. Добавляем все эти *визуализации* к молитве.

5. Стр. 84.

– Мы *просим* Бога направлять наше мышление в нужное русло.

– *Медитируем* по поводу следующих 24 часов нашей жизни и составляем план на день. Делаем *визуализацию* сегодняшнего дня: используем то, что получили, отвечая на 12 вопросов, и добавляем то, что, мы думаем, является Божьей волей для нас на сегодня.

6. Стр. 84.

– Мы *просим* Бога избавить наше мышление от жалости к себе, нечестности, своекорыстных и неправильных мотивов.

– *Медитируем* по поводу того, как я выгляжу, когда жалость к себе, нечестность, своекорыстие и неправильные мотивы проявляются во мне.

7. Стр. 84, § 2.

– Мы *просим* Бога вдохновения, интуитивных мыслей и решений.

– *Медитируем* по поводу любой нерешительности, расслабляемся и успокаиваемся, стараемся привести разум к тишине и слушать. Когда что-то приходит к нам в виде образа, идеи, мысли или поступка, мы добавляем эту *визуализацию* в наши планы по поводу сегодняшнего дня.

8. Стр. 84, § 2.

– Мы *просим* Бога показать нам, каким должен быть наш следующий шаг, чтобы нам было дано все, что нам нужно для решения наших проблем.

– *Медитируем* о том, с какими проблемами мы можем сегодня столкнуться и делаем *визуализацию* того, как мы можем их решить.

9. Стр. 84, § 2.

– Мы *просим* Бога освободить нас от своеволия и эгоизма.

– *Медитируем,* как наши действия и поступки могут быть полезны другим людям. Делаем *визуализацию* помощи другим людям.

10. Стр. 85, § 1.

– Мы обращаемся к Богу с *молитвами,* которые предлагаются в нашей книге и с *молитвами*, которые являются частью нашей религии (например, молитва 3 Шага [стр. 61, § 2], молитва 7 Шага [стр. 74, § 1], молитва Святого Франциска [12&12, стр. 112]).

11. Стр. 85, § 1.

– Мы *просим* Бога указать нам правильные мысли и действия, если у нас появятся сомнения или волнения по какому-либо поводу.

– *Медитируем* по поводу того, как мы можем выполнять работу для Бога сегодня и не пытаться управлять нашей жизнью. Делаем *визуализацию.*

12. Стр. 160, § 1.

– Мы *просим* Бога показать нам, как мы можем помочь тем, кто еще болен.

– *Медитируем* о том, как вы можете им помочь.

– *Медитируем* о том, как вы можете помочь членам своей семьи сегодня.

– Исправьте вещи, которые нужно исправить, для того чтобы наладить отношения с Богом и привести свою семейную жизнь в порядок.

Молитва о прощении (стр. 65, § 3-4)

Эта инструкция направляет нас просить в молитве у Бога 12 вещей.

Мы разбиваем эту молитву на маленькие кусочки и переносим их в медитацию, и делаем из этого визуализацию, чтобы мы могли увидеть, как изменится наша жизнь, если наше отношение к этому человеку изменится.

Мы молимся до тех пор, пока Бог не смягчит наше сердце, и мы выпустим себя из эмоциональной тюрьмы, которую мы сами создали.

Путем ненависти к этому человеку, которую мы развиваем в себе и всячески поддерживаем, мы заключаем самих себя в эмоциональную тюрьму. Проблема в том, что мы находимся в той же тюрьме, которую соорудили для другого человека, так как для существования тюрьмы должны быть двое: преступник и охранник (стражник). В этой тюрьме мы придумываем всяческие наказания для заключенного, но проблема в том, что мы сами мучаемся, пребывая в этой тюрьме; в то время как человек, которого мы ненавидим, может быть, даже не знает об этом и находится в счастливом неведении того, что происходит внутри нас. Единственные, кто мучается в этой ситуации – мы сами.

Кроме того, чем больше мы кого-то или что-то ненавидим, тем больше это притягивается в нашу жизнь. Наша ненависть и раздражение возрастает. Мы начинаем жить в постоянной боли. В конце концов, когда мы измучены болью до предела, мы начинаем процесс прощения, который заключается в инвентаризации по resentment и молитве о прощении, между третьей и четвертой колонками этой инвентаризации. Если мы хотим обрести свободу и выйти из эмоциональной тюрьмы, то сначала мы должны выпустить из этой тюрьмы заключенного, к которому мы привязаны.

«Боже, покажи мне, как мне относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которыми я с радостью относился бы к больному другу. Это больной человек. Как я могу быть полезным для него? Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля Твоя! Боже, помоги мне избежать споров и возмездия. Ведь я бы не стал так относиться к больному другу. Если я позволю себе это, я не смогу ему быть ему полезным. Боже, я не могу быть полезным всем людям, но, прошу Тебя, покажи мне, как относиться к каждому человеку с добротой и толерантностью».

Мы просим Бога показать нам, как относиться к ним.

– *Толерантность.* Мы отпускаем и принимаем черты их характера и поведение, даже когда они нам не нравятся**.**

– *Сострадание* **–** частое или временное чувство сопереживания или сочувствия.

– *Терпение* **–** способность переносить разные сложные обстоятельства, которые могут возникать в нашей каждодневной жизни.

– *Относиться с радостью,* то есть иметь хорошее расположение; показывать позитивное отношение к человеку.

– *Относиться как к другу.* Мы дарим друзьям прощение и милосердие.

– *Быть полезным* – выполняющим Божью волю.

– *Злость* – психологическая интерпретация состояния, когда в человеке присутствует стремление причинить боль другому, желание мести и наказания другого человека.

– *Да исполнится воля Твоя.* Мы соглашаемся выполнять Божью волю; не имеет значения, какие последствия это принесет нашему Эго**.**

– *Спор* – словесное несогласие, перепалка, ссора, разногласие.

– *Возмездие* – месть; мысли и действия направленные против другого человека с целью причинения этому человеку боли**.**

– *Доброта* – отношение к другим, наполненное сочувствием; желание и стремление к хорошему.

– *Толерантный взгляд* – терпение и толерантность в стрессовых ситуациях. Способность выходить из ссоры и конфликта. Отношение к обидчику не как к плохому человеку, а как к духовно больному другу. Поиск в этом человеке черт Бога. Проявление сочувствия и сострадания к нему**.**

Визуализация

Термин «визуализация», мне кажется, до этого момента не встречался мне в среде выздоравливающих людей. Я познакомился с ним из семинара «Сообщество Духа», который сейчас перевожу. И, действительно, термин «vision» часто используется в Большой книге. Глава, которая у нас переведена под названием «Заглянем в будущее», в английском звучит «Vision for you», исходя из того, что рассказывает Дэйв, это можно перевести «Визуализация для вас».

Этот материал идет как пояснение к части конференции «Сообщество духа».

Я написал Дэйву письмо с просьбой объяснить термин «визуализация», и вот что он мне ответил.

«Ник, я буду сейчас говорить об одной очень продвинутой и сложной концепции, о которой сложно говорить даже с теми, для которых родным является английский язык. Я не знаю, есть ли в русском языке эквивалент этого термина, поэтому я постараюсь передать суть этого слова. Я опишу тебе этот термин образами, картинками и примерами. Это позволит тебе понять идею, без необходимости ломать голову, пытаясь правильно перевести это слово. Я надеюсь, это сработает.

Визуализация означает видеть. Но это больше, чем то, что мы видим нашими глазами. Если говорить об этом в контексте Шагов и того, что написано в Большой книге, то это означает видеть что-то нашим мышлением. Мы представляем в своем мышлении, как мы должны жить и действовать согласно Божьей воле. Визуализация – это использование нашего внутреннего зрения. По-другому это можно представить в виде «фильма в нашем мышлении» – мы представляем, как это будет выглядеть, когда мы будем поступать правильно, с любовью, когда мы будем проявлять милосердие и сострадание к другим, когда мы будем делать правильные вещи, а не так, как мы обычно это делаем. Если бы ты был сценаристом фильма, что бы ты сказал актерам о том, как они должны играть. Как они должны идеально действовать в какой-то конкретной сцене фильма. Если мы делаем визуализацию, то, когда мы сталкиваемся в будущем с ситуацией, по поводу которой мы делали визуализацию, мы стараемся достать из памяти наш «фильм, который мы создали в нашем мышлении» и пытаемся действовать максимально приближенно к нему. Мы становимся актерами – однажды создав визуализацию того, как нужно поступать в этой ситуации, мы затем можем использовать ее постоянно. Вслед за нашими правильными действиями нас начнут догонять правильные эмоции. Когда мы неоднократно повторяем подобные действия, они становятся нашей привычкой, и через какое-то время привычка перерастает в норму жизни. Постепенно наши действия и наши чувства начинают идти нога в ногу, когда мы запускаем визуализацию. Мы больше не должны

использовать шаблоны поведения и чувств, которые выработались за годы нашей активной зависимости. Я надеюсь, ты примерно понял, что я тут наговорил? ☺

Более продвинутая форма визуализации это уже не просто мыслительное зрение. Мы можем начать изменение не с визуализации наших действий, а с визуализации наших чувств. Это намного более трудное и тяжелое задание. Если ты сможешь правильно реагировать своими эмоциями, то у тебя появятся также правильные действия. Вот как это работает.

Мы начинаем процесс медитации, чтобы получить сознательный контакт с Богом. *Но не в нашем мышлении*, а *в нашем сердце*.

Мы представляем себе, что происходит в нашем сердце, и какие чувства там находятся. Мы стараемся почувствовать настоящие чувства, которые от Бога, – любовь и милосердие, счастье и мир – эти чувства всегда были и есть в нашем сердце, но они заблокированы «шумом в нашей голове». Шумом, который является результатом работы нашего эгоизма. Наше Эго заполняет наш разум.

Нам нужно соединиться с эмоциями, которые находятся в нашем сердце, и попытаться их «увидеть» – визуализировать – мы называем это «смотреть сердцем». Мы просим, чтобы наши настоящие чувства вели нас по жизни. Мы делаем визуализацию, как мы будем себя чувствовать, когда любовь, милосердие, счастье и мир будут наполнять нас. Мы проводим время, чувствуя любовь, милосердие, счастье и мир. Мы представляем себе (визуализируем), как эти чувства исходят из нашего сердца и наполняют наше мышление. Когда наше мышление наполнено этими настоящими чувствами, мы позволяем им влиять и изменять наши мысли. Наше мышление поднимается на новый уровень, когда оно избавляется от неправильных мотивов и эмоций и наполняется Божьими чувствами. Мы позволяем этим Божественным чувствам определять, какие мысли нужно превратить в действия. Мы используем эти чувства как компас, который показывает нам правильную дорогу. Мы развиваем в себе также другие эмоции: смирение, бескорыстие, благодарность, прощение и т.д. Мы не предпринимаем никаких действий, пока они не прошли тест и испытание эмоциями нашего сердца.

Например, мы идем на работу с любовью и желанием служить. Мы слушаем других людей с добротой и терпимостью. С другими людьми мы делимся только счастьем и радостью. Мы благодарны за то, что у нас есть, а не растрачиваем наше счастье на пустые желания того, чего у нас нет. Мы излучаем мир во всех наших действиях. Если это не так, то мы делаем паузу и возвращаемся в наше сердце, получаем контакт с Божьими чувствами в нас и тогда – только тогда – мы продолжаем наш путь в этот день.

Суть этой духовной техники – дарить настоящую любовь окружающим и не ждать ничего взамен. Это самая продвинутая духовная практика, которую я когда-либо делал, и я никогда не слышал и не видел духовной практики более высокого уровня, чем эта. Это 100%, абсолютная жизнь в своем сердце и посещение своего разума только через призму чувств, которые исходят из сердца. Если мы будем жить в своем сердце, то наш эгоизм не сможет нами руководить, потому что эгоизм находится в нашем мышлении (вспомни, эгоизм-эгоцентризм – в этом корень всех наших проблем). Мы будем свободны от эгоизма, страха, своекорыстия, жалости к себе и нечестности. Мы будем по-настоящему свободны!

Как я уже говорил, это очень сложная духовная практика, но в то же время она самая сильная из того, что я встречал.

Пусть Бог тебя благословит! Иди с миром!

Дэйв».

Вопрос: Дэйв, на записи ты говорил, что тебе нужно семь минут, чтобы сделать все 12на12. Я делаю их в течение 10 – 14 дней, и мне нужно больше часа на это. Сегодня я потратил час, делая 6 из 12. Может быть, я делаю, что-то не так? Как много времени нужно делать 12на12, чтобы достичь значения семь минут?

Дэйв: 50 – 100 раз. Если один раз ты сделаешь визуализацию того, каким Бог хочет, чтобы ты был, тебе уже не нужно делать новую визуализацию. Я использую одни и те же

визуализации по поводу терпения, толерантности, доброты и любви к членам моей семьи. Я просто напоминаю себе в моей памяти, как это должно выглядеть и проверяю, не допустил ли я промах вчера. Если все нормально, то я перехожу к следующей молитве. 12 вопросов (стр. 83) занимают у меня больше времени, обычно 2-3 минуты.

Ты все делаешь правильно, просто дай себе шанс, и это станет частью твоей обычной жизни. Я знаю, что у тебя уже есть визуализация по поводу твоей семьи – ты делился со мной ей. Отлично! Одна готова. Просто добавляй каждый день по одной молитве и медитации. Работай с новой молитвой, медитацией и визуализацией до тех пор, пока у тебя не будет хорошей, стойкой визуализации. Затем переходи к следующей. Это нормально, если ты работаешь несколько дней над одной молитвой, медитацией и визуализацией. Просто продолжай делать это и дай себе время на совершенствование. Со временем Бог прояснит и расставит все по своим местам. Когда я начинал этот процесс, то иногда утром не успевал сделать все 12на12, тогда я доделывал их в течение дня. Обычно к концу дня я проходил все 12 молитв. Главное, продолжать их делать!

Пусть Господь благословит тебя!

Вопрос: Дэйв, какая разница между добротой и любовью в 12на12?

Дэйв: Чудесный, чудесный вопрос!

У меня много знакомых в АА, здесь, в Америке, у которых никогда не возникал порыв задать этот вопрос! Большинство людей думают, что они понимают различие между добротой и любовью. Но пока они не начинают изучать разницу, они никогда не осознают, что смешивают эти два понятия. Это происходит, потому что люди относятся к доброте и любви, как к одному чувству, но на самом деле доброта и любовь имеют разные эмоциональные наполнения. Доброта может быть частью любви.

Я попытаюсь на примере объяснить тебе разницу, чтобы ты понял, в чем суть.

Доброта – это когда ты относишься к другим людям дружелюбно, отзывчиво, проявляешь к ним внимание и заботу. Это хорошее отношение к другому человеку, помощь ему.

Любовь – это глубокая забота и сострадание к человеку. Это сильное базовое чувство, которое привязывает нас к другому эмоционально, как, например, ребенок привязан эмоционально к родителям. Любовь – это глубокое чувство, которое имеет сильное влияние на наши действия по отношению к другому человеку.

Вот пример обоих этих чувств. Представь себе, ты гуляешь по улице и видишь пожилую женщину, у которой выскальзывает пакет с продуктами, и они рассыпаются на землю. Когда ты останавливаешься, чтобы помочь ей собрать все эти вещи – это проявление *доброты* по отношению к ней. Ты просто был добр и приветлив к ней, потому что это был правильный поступок.

Теперь представь себе ту же ситуацию, но эта пожилая женщина твоя бабушка. Ты не только остановишься, чтобы помочь ей, но ты еще поговоришь с ней, ты попытаешься успокоить ее, улыбнуться ей. Так происходит, потому что у тебя есть *любовь* в сердце по отношению к твоей бабушке. Ее проблема касается и тебя, потому что у тебя есть привязанность к ней и глубокое сочувствие. Ты эмоционально заряжен, и ты сильно хочешь помочь ей, тобой уже движет любовь и сострадание. Твои действия эмоционально заряжены, и ты хочешь не только помочь ей, но и сказать что-то такое, например: «Бабушка, не переживай! Все хорошо! Не волнуйся об этой чепухе! Давай я тебе помогу! Давай я помогу отнести тебе эти сумки домой. Я так рад тебя видеть сегодня!» Твое сердце стремится к ней в тот момент, когда она нуждается в этом.

Две практически одинаковые ситуации, но почему реакции разные? Потому что у тебя есть сильное базовое, глубокое чувство к твоей бабушке, и оно заряжает и наполняет твои действия – это намного больше, чем просто быть добрым.

Теперь, когда мы говорим по поводу любви, то мы должны быть очень осторожными и внимательными. Есть несколько разных типов любви, и люди часто смешивают и путают их. Вот что я имею в виду. В Греции понятие любовь разделяли на 4 типа:

1) «эрос» (др.-греч. ἔρως) – стихийная, восторженная влюбленность в форме почитания, направленного на объект любви; Это любовь, которую должен иметь мужчина к своей жене;

2) «филиа» (др.-греч. φιλία) – любовь-дружба или любовь-приязнь, обусловленная социальными связями и личным выбором;

3) «сторгэ» (др.-греч. στοργή) – любовь-нежность, особенно семейная; любовь между лучшими друзьями, желание сделать доброе дело для близких людей; это глубокое стремление к человеку, но оно исключает сексуальную энергию;

4) «агапэ» (др.-греч. ἀγάπη) – жертвенная любовь, безусловная любовь, в христианстве – любовь Бога к человеку; заботиться о другом человеке настолько сильно, что ты жертвуешь своими желаниями и своими интересами, не стремясь получить что-либо взамен; это полная, бескорыстная и жертвенная любовь.

Так что, если я говорю: «Я люблю свою новую машину», что я имею в виду? Или: «Я люблю рок-н-ролл». Или я говорю свое маме: «Я тебя люблю». И какая разница в эмоциональном насыщении, когда я говорю своей жене: «Я тебя люблю!» Или когда я говорю Богу: «Я тебя люблю!» Мы используем одно и то же слово во всех этих случаях, но вкладываем очень разные значения в него. Я думаю, что это критически важно понимать разницу в этом. Спасибо, что задал мне этот вопрос!

С любовью! ☺

Вопрос: Что означает «никогда не позволяй другим людям читать Большую книгу за тебя».

Дэйв: В АА ты постоянно слышишь, как другие люди цитируют Большую книгу. Проблема в том, что большинство из них цитируют книгу не дословно и часто ее перевирают. Приведу пример, я постоянно слышу на группах, что люди говорят: «В Большой книге написано: "Мы притязаем на прогресс, а не на совершенство (перфекционизм)"». Но в Большой книге так не написано! В Большой книге написано: «Мы притязаем на духовный прогресс, а не на духовное совершенство». Если ты вырываешь слово «духовный», то это уже не цитата из Большой книги, а ерунда, и люди просто просят нас, чтобы мы оправдали их плохое поведение. Это просто оправдание тому, как они себя ведут. Если наши действия не духовны и не базируются на духовности, то это всего лишь проявление нашей болезни. Это проявление нашего эго, и мы пытаемся преподнести это так перед другими людьми, чтобы они были согласны с нами.

Всегда читай Большую книгу сам и знай, что там написано. Затем сравнивай с тем, что человек рассказывает. Это единственный способ быть уверенным, что цитаты, которыми пользуются другие люди, корректны.

Пусть Бог тебя благословит!

Вопрос: Дэйв, какая разница между терпимостью (толерантностью) и терпением?

Дэйв: Терпимость (толерантность) – это духовное качество, которое проявляется в том, что ты принимаешь и любишь человека таким, какой он есть, без необходимости его менять. Например, близкий тебе человек имеет привычку ковыряться в носу. Ты не очень в восторге от нее, но все равно любишь этого человека, даже с этой привычкой! ☺ Это терпимость (толерантность).

Терпение имеет другое наполнение. Если у тебя талончик к доктору на 10.00, ты пришел заранее в 09.50, уже 10.30, а доктора еще нет, или он принимает «важного пациента». Духовное качество, которое дает нам силу не зайти в кабинет этого доктора и не наорать на него, и есть терпение.

Терпение также – это когда на тебя кричит другой человек, а ты спокойно выслушиваешь его и, не повышая голоса, с улыбкой на губах, с добротой и любовью отвечаешь.

Если ты водитель, то терпение для тебя – это когда ты невероятно спешишь куда-то, а именно перед твоей машиной едет человек, который решил поставить мировой рекорд по медленной езде.

Терпение дает возможность оставаться хладнокровным в стрессовых ситуациях.

Вопрос: Что такое нечестные, неправильные, своекорыстные мотивы?

Дэйв: Нечестные – это неправда, это ложь, основанная на недостаточном количестве информации, сведений, или целенаправленная, подготовленная ложь, которую по большому счету можно приравнять это к воровству.

Своекорыстие – попытка добиться выполнения твоей воли вместо стремления к поиску и выполнению Божьей воли; эгоистичность; манипулирование людьми и обстоятельствами, чтобы получить свое.

Неправильные мотивы – неправильные или иногда даже правильные действия из-за неправильных мотивов. Делать что-то, потому что ты стремишься получить что-то от этого. Например, рассказать девушке, что ее парень изменяет ей, потому что ты сам хочешь с ней встречаться. Рассказать ей правду – это правильный поступок, но этот поступок имеет неправильный мотив. Ты говоришь ей правду, чтобы она порвала со своим парнем и начала встречаться с тобой.

Вопрос: Объясни, что ты имеешь в виду: «Медитируем, как наши действия и поступки могут быть полезны другим людям»?

Дэйв: Медитируем (глубоко, целенаправленно размышляем, а затем начинаем представлять – делать визуализацию – как это будет выглядеть), как наши действия могут быть полезными для других, то есть думаем, как мы можем исполнять Божью волю и делать Его работу в нашей жизни, и как это может быть полезным для других. Как мы можем быть полезными другим людям и не ждать ничего в ответ.

Вопрос: Объясни, что ты имеешь в виду: «Медитировать по поводу того, как мы можем выполнять работу для Бога сегодня и не пытаться управлять нашей жизнью»?

Дэйв: Опять же, медитируем (глубоко, целенаправленно размышляем, а затем начинаем представлять – делать визуализацию – как это будет выглядеть), как я могу работать на Бога сегодня, не ожидая ничего в ответ. Как сегодня я сделаю этот мир лучше, потому что я живу в нем, и я трезвый. Что я сегодня собираюсь сделать для Бога.

Как я буду исполнять Божью волю и не стремиться искать свою выгоду. Как я буду сегодня позволять Богу говорить мне, что мне нужно делать сегодня, какой Его план для меня.

Спросить себя: «С чем я борюсь сегодня, вчера, за последнюю неделю своей жизни?» Если я с чем-то борюсь или борюсь за что-то, чтобы оно произошло, то обычно это показывает, что я ищу исполнения своей воли, а не Божьей. Что я пытаюсь навязать этому миру и другим людям? Обычно Божья воля протекает очень спокойно и легко, и в ней нет борьбы.

Спикерское Дэйва Ф. о своем опыте в 12 ежедневных молитвах, 12 ежедневных медитациях и визуализациях

Добрый вечер!

Меня зовут Дэйв Фредриксон, и я бессилен перед алкоголем!

Некоторым из вас, наверное, любопытно, почему я так представился. Когда я только протрезвел, именно так представлялись ветераны на нашей группе. Они не говорили, что они алкоголики, это началось уже после того, как я протрезвел. Уже позже они стали говорить: «Меня зовут так-то, и я – алкоголик». Потому что единственное условие для членства в Сообществе – это желание бросить пить. Как вы можете говорить парню, который вообще ничего не знает об АА и 12 Шагах, который впервые переступил порог и еще ничего не знает об этой болезни: «О, кстати, ты должен говорить, что ты – алкоголик!» Я видел множество раз, как это происходит на собраниях. Если это закрытое собрание, то вопрос, который мы должны задать ему, звучит так: «Есть ли у тебя желание бросить пить?» Если да, то проходи и садись. Если нет, то мы будем рады видеть тебя на открытом собрании.

Знаете, я видел людей, которые пытались выгнать новичков с собрания, потому что те не хотели говорить, что они алкоголики. Они не хотели этого говорить, потому что никто не объяснил им, что такое алкоголизм! Мы не объяснили им, и в то же время мы требуем от них этих слов. Эти люди не понимают о болезни тела, мышления и духа. Я недавно начал слушать имеющиеся записи выступления ветеранов и основателей АА: Билла Уилсона, доктора Боба, Эбби Тэчера, сестры Игнатии, Лоис Уилсон, Энни Смит. Так вот все они представляли себя таким же образом, как я представил себя. Они говорили: «Меня зовут так-то, я бессилен (-а) перед алкоголем».

Одной из причин, по которой мы решили проводить группы такого формата – когда алкоголики и Ал-Аноновцы собираются вместе, является то, что Программа Анонимных Алкоголиков была написана для всей семьи. Это была семейная болезнь. Чудо произошло с Биллом и Бобом, когда они встретились в Акроне. Билл жил с Бобом и Энни Смит у них дома, и они практиковали принципы Оксфордских групп. Они практиковали их утренние молитвы и медитации вместе. И если вы прочитаете наши книги по истории АА, то увидите в них, что главной движущей силой, человеком, который стоял за этими духовными начинаниями, был не Билл Уилсон или доктор Боб, этим человеком была Энни Смит. Она была очень духовным человеком, и она воодушевляла всех развиваться духовно и приближаться к Богу. Она научилась этому у своей матери. Так же, как Лоис Уилсон научилась у своей. Задолго до появления АА и Ал-Анон эти две женщины развивали свои отношения с Богом, как они Его понимали.

Так что, когда произошло это чудо, а Билл и Боб протрезвели в 1935 году, следующие шестнадцать лет у нас была одна Программа. Мы работали вместе – Ал-Анон и АА.

Если вы были новичком и приходили в дом к доктору Бобу, то он смотрел на вас и спрашивал: «Где твоя жена?» Потому что большинство пьяниц были мужчинами. Затем он говорил: «Привези ее на следующей неделе, или я сам поеду и привезу ее!» Это была семейная Программа. Они работали по Программе вместе. А теперь один очень важный момент: женщины работали с женщинами, мужчины работали с мужчинами, потому что у них был ранний случай 13 Шага, который совершил один из первых алкоголиков и одна из первых женщин алкоголиков, которые обратилась за помощью. Доктору Бобу это очень не понравилось, он был очень расстроен по этому поводу. Они не знали, как работать с женщинами, и его самые худшие опасения подтвердились. Это произошло в кабинете доктора Боба, на его столе для обследований. В конце концов, эта парочка взломала ящик с медикаментами доктора Боба,

украла какие-то наркотики и затем выпрыгнула в окно. Как говорится в книге «Доктор Боб и славные ветераны»: «Больше их никогда не видели». Вероятно, этот 13 Шаг стоил им жизней. Из этих соображений женщины работали с женщинами, а мужчины работали с мужчинами. Важным для понимания является тот факт, что женщины из Ал-Анона проводили по Программе первых женщин алкоголиков, потому что все работали по одной Программе.

Я хотел бы показать вам одну книгу, которую мне недавно подарили. Это замечательная книга, которая издается Ал-Аноном. Она утверждена Мировым Советом Обслуживания Ал-Анона. Она была издана в 1986 году. На стр. 89 этой книги есть картинка со списком литературы, которая распространялась Ал-Аноном в ранние годы. Читаю этот список: «Цели и предложения для Семейных групп Ал-Анон», «История жены алкоголика», «Неалкоголик в АА», «Предложения по проведению собраний групп Ал-Анона», «Предложения для чтения на собраниях», «Муж алкоголик» и (*одну минуточку, может ли это быть правдой?*) Большая книга «Анонимные Алкоголики», которая распространялась Ал-Аноном. Это было до 1961 или 1962 года, когда появилась Международная Обслуживающая Конференция Ал-Анона. В то время между Ал-Аноном и АА появились противоречия по поводу продажи литературы. Международные Обслуживающие Конференции АА и Ал-Анона постановили, что отныне они будут печатать и распространять только свою литературу. Вместо того чтобы стремиться к единству, мы начали стремиться к разделению.

Для меня это одно из самых постыдных событий, которые произошли за всю историю нашего Сообщества. Стыд на нас! Потому что для алкоголиков Большая книга АА, это источник, из которого мы берем наши 12 Шагов, и где описано, как их делать. Одной из целей Большой книги было предотвращение изменения нашей вести, чтобы наша весть была точно такой же, благодаря которой протрезвели первые 100 алкоголиков. Меня до сих пор поражает то, что написано в нашей книге. Когда вы впервые приходите к нам, как человек, у которого проблемы с пьянством, то ваша цель – трезвость. Правильно? Но я всегда описываю Анонимных Алкоголиков, как «самых больших наперсточников в мире». Потому что, когда новичок видит надпись «Анонимные Алкоголики», то он думает, что тут ему помогут решить его проблему с алкоголем. Он приходит к нам и, бац, мы уже поменяли наперстки и говорим ему: «Это Программа не об алкоголе. Это Программа о том, как обрести взаимоотношения с Силой, более могущественной, чем ты». Это просто побочный продукт этого процесса – когда ты перестаешь хотеть пить алкоголь.

Итак, парень приходит к нам, думая, что мы научим его как ему пить в меру или как не пить совсем, и что же мы делаем? Мы усаживаем его на стул и очень быстро начинаем объяснять ему Программу, и как-то невзначай мы говорим: «Кстати, мы здесь для того, чтобы говорить о Боге». Почему? Потому что об этом Программа 12 Шагов. Суть Программы – в построении личных духовных отношений. Суть всего АА – это построение личных взаимоотношений с Богом. То же самое в Ал-Аноне, раз в Ал-Аноне применяют те же 12 Шагов, правильно? Что говорит нам 12 Шаг? «Достигнув духовного пробуждения, как результат…». Народ, у нас один результат, к которому ведут Шаги. Не много результатов, а один – Духовное Пробуждение, или Духовный Опыт, этот термин использовался в первом издании Большой книги. Духовное Пробуждение, или Духовный Опыт – это обретение личных взаимоотношений с Богом, как вы Его понимаете. В этом все дело. Об этом наша Программа. Мы получаем наш первый Духовный опыт в Шагах с 1 по 9, а в Шагах 10 и 11 нам даются четкие инструкции, как этот опыт поддерживать и развивать. Сегодня я буду говорить именно об этом, о Шагах 10 и 11.

Для того чтобы понимать о чем речь, вам нужно иметь Большую книгу перед собой. Сегодня мы будем говорить о том, что написано в книге на стр. 80-85 и стр. 160. Это семь станиц Большой книги. На этих семи страницах написаны 12 молитв и 12 медитаций. В АА есть книга, которую народ называет 12на12 – это «12 Шагов и 12 Традиций». Народ, с которым я работаю, знает, что когда я говорю «12на12», то я имею в виду 12 молитв и 12 медитаций. Когда мне кто-то звонит из моих парней через несколько дней после общения и говорит: «Привет,

Дэйв!», то одним из первых вопросов, которые я задаю, это вопрос: «Как у тебя дела с 12на12? Как у тебя дела с твоими взаимоотношениями с Богом?» Я делаю это, потому что все остальное вторично. Все остальное – это последствия того, каким будет ответ на этот вопрос. Если они говорят мне: «Ну, я не делал 12на12, и у меня практически отсутствовала молитвенная и медитационная жизнь», или «Я делал все на ходу», или «У меня практически не было времени на это» и т.д., то я уже знаю, почему они мне звонят. Они звонят мне, потому что их дефекты характера вернулись. Они звонят мне, потому что страх руководит их жизнью. Они звонят мне, потому что их жизнь снова перестала работать. Если же они говорят мне: «Мои 12на12 отличны! Я пережил за эти дни несколько невероятных духовных опытов. У меня появился новый спонсируемый…» После этого я могу сделать глубокий выдох облегчения, потому что я знаю, что это будет легкое, классное общение, потому что я знаю, что они не в эмоциональной боли.

Так что частью моей цели сегодня будет научить вас тому, что написано в Большой книге, и показать, как делать 12на12. Также я расскажу вам, что делали Билл Уилсон, доктор Боб, Энни Смит и Лоис в ранние дни нашего Сообщества. Это не социологические данные, я беру эти цифры из головы, но я сказал бы, что 95% людей в выздоровлении используют молитву, как часть своего выздоровления. Большинство из нас делает это. Когда дело касается медитации, то я бы сказал, что, возможно, 5% людей, из общего количества всех, кто приходит на группы, делают ее. Но в Большой книге нам даны очень четкие указания о том, что мы должны каждый день использовать такой духовный инструмент, как медитация. В Большой книге нам даны три инструмента: молитва, медитация и визуализация. Большинство людей никогда вообще не слышали термин «визуализация». Я бы сказал, что меньше 1% делают визуализацию, как часть работы по выздоровлению.

Я надеюсь, что достаточно зажег ваше любопытство и интерес к 10 и 11 Шагу, и вы попытаетесь открыть свой разум для обретения нового опыта. Молитва, медитация и визуализация – это очень мощные духовные инструменты, которые изменят вашу жизнь.

У всех есть раздаточный материал?

У тех, у кого нет, подойдите сюда, вы сможете его получить. Пожалуйста, удостоверьтесь, что у всех есть лист с инструкциями «12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций и 12 ежедневных визуализаций». Этот лист находится на странице 303.

Откройте свою Большую книгу на стр. 80, § 2: «Итак, мы вместе с нашей семьей перестраиваем наш дом и каждое утро просим в медитации нашего Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви». Давайте разберем это предложение по частям. Каждый раз, когда в Большой книге вам говорится «просим» или «просили», то это – молитва. Мы о чем-то просим Бога. Так что я говорю своим парням взять это слово в рамочку. Я выделил таким образом все места в своей книге, где говорится о молитве. Так что мы каждое утро просим Бога о чем-то. Отсюда начинаются 12 молитв и 12 медитаций, которые я должен делать каждый день. И это не вопрос выбора. Здесь говорится, что каждое утро я должен просить Творца. У нас уже есть два инструмента: молитва и медитация. Вы заметили, что слово Творец написано с большой буквы? Каждый раз, когда вы видите слово в середине предложения в Большой книге, написанное с большой буквы, то во всех этих местах Билл Уилсон говорит о Боге, как вы Его понимаете. Так что одним из вопросов, которые я задаю людям, с которыми начинаю работать, это: «Какова твоя концепция Создателя?». Это замечательная медитация. Посидеть в тишине и подумать: «Как я сюда попал? Кто создал меня? Какие мои взаимоотношения с моим Творцом?» Это чудесная медитация, я очень советую сделать ее.

Отлично! Давайте вернемся к 12на12.

Вернемся к стр. 80, § 2: «Итак, мы вместе с нашей семьей перестраиваем наш дом и каждое утро просим в медитации нашего Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви».

Я называю это молитвой 9 Шага. Мы уже увидели молитву, медитацию, теперь давайте посмотрим, где здесь визуализация. Каждое утро мы просим в медитации нашего Творца

показать нам путь. Если я прошу Бога показать мне путь, то это значит – я прошу, чтобы Бог дал мне визуализацию того, как это должно выглядеть. Теперь у нас уже есть молитва, медитация и визуализация. Я прошу в медитации Бога показать мне, как выглядит путь толерантности, терпения, доброты и любви.

Как выглядит терпение? Вы знаете, как выглядит терпение? Для меня намного легче описать вам, как выглядит нетерпение, чем как выглядит терпение. Когда я думаю об этом, то в моей голове всплывает образ, как мой сынишка открывает дверь моего офиса, когда я занят. Подбегает ко мне и начинает говорить: «Папа, папа, папа! Помоги мне, пожалуйста…» – «ЧТО ТЕБЕ НУЖНО???!!!»

Это нетерпение. Это не толерантность. Часто это может быть отсутствие доброты. И, конечно же, в таком ответе нет любви. Так что я провалился во всех четырех. Я знаю, как не делать эти вещи, я знаю, как не применять эти принципы, но здесь вопрос стоит, как идти этим путем через мою жизнь и мои отношения в семье. Что же я прошу в этой молитве? Я прошу, чтобы Бог показал мне, как в этой же ситуации я должен поступить, применяя толерантность, терпение, доброту и любовь.

Одной из моих самых любимых историй в этой книге является история о том, что алкоголик, как торнадо проносится через жизни других людей (*прим. пер.* – в русском переводе: «алкоголик бурей проносится через жизни других людей»).

Что ж, если я торнадо, раз я алкоголик, то я начинаю смотреть на людей, которые меня окружают – от самых близких и дальше по спирали, по мере того как значимость этих людей падает в моей жизни. Кто же первым попадает под удар торнадо? В моей жизни, это моя чудесная жена Бренда. Она получает большую часть ударов моего эгоизма. Так что я начинаю с Бренды, потом перехожу к Дюку и Ною, моим сыновьям, в моей утренней медитации. Я думаю: «Как это выглядит, когда я проявлял бы толерантность, терпение, доброту и любовь по поводу Бренды?» Есть, я увидел этот образ. Сразу же, после того как я сделал это, у меня в голове появляется образ того, как в течение последних двух или трех дней я не был толерантным, терпеливым, добрым или любящим к Бренде. Я делаю пометку для себя: мне нужно исправить это, чтобы этого не было. Я называю визуализацию маленькими фильмами в моей голове. Я стараюсь увидеть этот фильм: как это выглядит, когда я действительно проявляю толерантность, терпимость, доброту и любовь к членам своей семьи.

То же самое я делаю по поводу своих сыновей, Дюка и Ноя. Я делаю визуализацию того, как это должно выглядеть. Смотрю, не было ли в течение нескольких дней моментов, когда я проштрафился, и если такие были, я делаю пометки. Эти пометки помогают мне выработать план, как исправить случившееся. Что сделать, чтобы это не повторилось.

Во всем этом процессе есть одна замечательная вещь. Если я получил в своей голове стойкую визуализацию того, как это должно быть, то мне не нужно больше ее менять. Мне не нужно каждое утро ломать голову, делая новую визуализацию. Первое время, когда ты этим занимаешься, нужно достаточно много времени – 45-60 минут, чтобы пройти через все молитвы и медитации и сделать все визуализации. Но когда у вас в голове будут все эти визуализации, дело пойдет значительно быстрее. Последнюю неделю я засекал, сколько времени мне нужно на это. Чтобы пройти через весь процесс, я тратил семь минут.

Так что, когда вы впервые начинаете это делать, это целая рутина: взять распечатку, Большую книгу, начать делать пометки в книге и на полях. Но когда вы втянитесь, это станет стилем жизни. Я говорю это на всех записях, которые делаю: «АА – это не то, что я делаю, это то, как я живу». В Большой книге много раз повторяется, что это наш образ жизни. АА – это стиль жизни. 12 Шагов – это не то, что я делаю, это то, как я живу. Моя работа – это то, что я делаю. Я хожу на работу, исполняю свои обязанности и получаю за это деньги. Но моя работа – это не моя жизнь. Это не мой образ жизни. Это то, чем я занимаюсь по жизни. Понятно? Я живу АА, я живу 12 Шагами, это неотделимые части меня, это не то, что я делаю, это то, как я живу. Это то, как я применяю эти принципы в моей жизни. Вы понимаете, о чем я говорю?

Хорошо. Так что мы молимся о толерантности, терпении, доброте и любви. Это первая молитва, медитация и визуализация. Вы обратили внимание, что написано дальше, в следующем параграфе?

«Духовная жизнь – это не теория. Нужно жить духовной жизнью».

Снова в Большой книге говорится, что нам нужно жить духовной жизнью. Это не то, что я делаю, это то, как я живу. Здесь не написано, что 12 Шагов это что-то, что я должен делать. Здесь написано, что духовная жизнь – это образ жизни.

Причина, по которой я так много уделил время этому вопросу, вот в чем. Я хочу зачитать вам несколько цитат.

«Доктор Боб и Славные ветераны» – это книга по истории Анонимных Алкоголиков, стр. 71, § 4: «Каждое утро начиналось с молитвы… После долгого молчания (медитации), во время которого они обращались к Богу, пытаясь углубить соприкосновение с Ним, Анна читала что-нибудь из Библии».

Чуть ниже: «Затем мы замолкали и сидели тихо (делали медитацию). Затем мы делились тем, что каждый из нас почувствовал или не почувствовал. Это продолжалось полчаса, а иногда и час».

Вот что они делали. Таким образом трезвели первые 100 алкоголиков. Они читали какую-нибудь духовную литературу, а затем медитировали над тем: «Как я могу применить это в своей жизни?» Они получали визуализацию того, как они могут сделать мир, в котором живут, лучшим местом, потому что они жили в этом мире и были трезвыми. Всем парням, с которыми я работаю, я даю домашние задания. Я говорю с ними, как учитель. «Хорошо, вот твое домашнее задание – первое, второе, третье…» Вы можете посмотреть на людей, с которыми я работаю, – они все качают головами. Одно из заданий, которые я даю, это жить и воплощать в действие мысль: «Как я могу сделать этот мир лучше? Что я могу сделать для других людей? Что я могу сделать сегодня для общего течения жизни?» Я говорю им делать это, потому что я делаю это сам. Это образ жизни не только на уровне действий, но так же на уровне мыслей.

Из книги «Передай другому» (*прим. пер.* – русского перевода нет), стр. 114, § 1: «Мы садились и пытались убрать из нашего разума все мысли о материальном мире и постараться увидеть самый лучший план нашей жизни на сегодняшний день, а затем следовать ему, какие бы руководства мы не получали».

Из книги «Доктор Боб и славные ветераны», стр. 314, § 4: «Утренняя медитация доктора Боба состояла из короткой молитвы, двадцатиминутного чтения какого-нибудь отрывка из Библии и периода тишины, во время которого он ждал указаний, как ему следует использовать свои способности сегодня. Услышав ответ, он ревностно исполнял волю Отца в отношении себя».

Вот что делали те парни. Если они это делали, а я много лет пытался этого не делать, а вы слышали мою историю – у меня не очень хорошо все закончилось, то для меня остается один выход. Начать делать то, что делали они. Если я хочу получить то, что было у них, мне нужно начать копировать те действия, которые делали они.

Еще одна цитата, «Доктор Боб и славные ветераны», стр. 151, § 1: «Когда я начинал, они подчеркивали важность утреннего времени тишины, ежедневных чтений и ежедневных контактов. Они говорили мне также, что я должен что-то сделать для своего алкоголизма каждый день». Это понятно? Вы помните наш 10 Шаг? «Каждый день нам дается отсрочка приговора при условии поддержания нашего духовного состояния». Отлично! Двигаемся дальше!

А теперь послушайте очень внимательно этот кусочек. Я оставил самое лучшее на десерт! Это отрывок из книги «Доктор Боб и славные ветераны», стр. 136, § 4: «АА-евцы того времени не считали участие в собраниях обязательным условием для поддержания трезвости. Участие в них было желательным. Утренние чтения, молитвы и «время тишины» были, однако, обязательными».

Мы ходим на наши собрания для того, чтобы встречать новичков и нести весть о выздоровлении по нашему 12 Шагу. Вот цель собраний. Молитва, медитация и визуализация – вот инструменты, которые делают нас передовыми отрядами Божьего творения. И когда я говорю о Боге, то я говорю о Боге, как вы Его понимаете. О вашем лучшем Друге. Если Бог не ваш лучший друг, то начните делать эти 12 молитв и 12 медитаций и вы обретете себе лучшего Друга!

Откройте стр. 81 Большой книги. Все мы слышали, что в Большой книге множество обещаний, и на стр. 81 находятся те, что многие люди называют «обещаниями 9 Шага». Но это всего лишь небольшое количество обещаний, которые есть в нашей книге. Однажды я засел за Большую книгу с целью выписать все обещания Большой книги. У меня их набралось 237 штук. Также я выписал все «должны», «нужно» и «никогда».

Стр. 81, § 2 – это обещания.

Дальше написано: «Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем – нет! Они исполняются для нас – иногда быстро, иногда медленно. Все это становится явью, если мы работаем над этим».

Это утверждение имеет условие. Всегда, когда я дохожу со своими парнями до места в Большой книге, где дано обещание и вместе с ним какое-то условие, чтобы это обещание произошло, я говорю им взять это место в рамочку. Здесь написано: «Все это становится явью, *если* мы работаем над этим». Это означает, что я должен предпринять определенные действия. Чтобы получить все эти невероятные обещания, мне нужно проделать определенную работу. В Анонимных Алкоголиках и Ал-Аноне не раздают бесплатных завтраков. Мы не организация, где люди обретают трезвость на шару, не сделав ничего для этого. Вы получите все эти обещания, не потому что вы пришли к нам и посидели на нескольких собраниях. Все что вы получите, придя на собрание, – это временное облегчение от боли. Но у вас не будет духовного пробуждения. На этот час, пока длится собрание, вам станет лучше. Но когда вы покинете собрание, то автоматически начнет прогрессировать ваше духовное заболевание, и вы начнете думать, как же дожить до следующего собрания. Вы приходите на наши собрания и воруете нашу духовность, пытаясь потом пойти и начать жить своей жизнью. Вы просто используете собрания АА как бензоколонку, чтобы наполнить свои баки. Но очень скоро бензин заканчивается. А если у вас есть ваши личные взаимоотношения с Богом, как вы Его понимаете, то вы можете быть подключены к этому ресурсу питания в любое время. Вы сможете наполнять ваши баки духовной силой в любое время дня и ночи. Вы сможете делать это в ванной, вы сможете делать это в машине, вы сможете делать это на работе. Вы сможете делать это в кабинете у доктора!

Недавно у меня был фантастический опыт. Я поскользнулся и при падении повредил свою спину. Я не знал всю степень повреждения, пока в больнице мне не сделали рентген и томографию. Когда доктор посмотрел на результаты, которые он получил, то сказал мне: «О боже! Посмотри на это! Более половины позвонков в твоем позвоночнике смещены!» В этот момент мой мозг отключился. Дальше я уже не мог слышать доктора. Я сделал что-то, что было очень неожиданным в этот момент. Я поднял руку вверх. Доктор сказал: «Что?» – «Прошу прощения, док, я не слышу ничего из того, что вы мне говорите». И я начал молиться вслух: «Господи, ты мне нужен здесь. Ты мне нужен, Отец, в этой комнате, чтобы укрепить мой дух и предстать лицом к лицу с тем, что произошло!» Я должен был это сделать, потому что первая вещь, которую я услышал в своей голове после слов доктора, была: «Моя карьера закончена! Эта боль будет со мной всю мою оставшуюся жизнь! Ты никогда не поправишься!» Это было то, что происходило в моей голове! Я не слышал ни слова из того, что говорил доктор. Но когда я пригласил Бога в эту комнату, я услышал тот же самый голос, который я слышал два часа назад, во время утренней молитвы и медитации. Этот голос сказал: «Я позабочусь о тебе! Не беспокойся! Я буду с тобой! Все будет хорошо!» Затем я посмотрел на доктора и сказал: «Повторите еще раз все сначала, теперь я готов услышать это!» Доктор посмотрел на меня и

сказал: «Я никогда не видел, чтобы кто-то делал это до вас!» Я ответил: «Добро пожаловать в мой мир, доктор!» ☺

В конце концов оказалось, что этот доктор верующий человек, и визит к нему был началом серии очень интересных событий. Я делился своим духовным опытом с этим врачом в его кабинете. Разве это не здорово?! Все это произошло только потому, что я пригласил Бога быть со мной. На стр. 53 написано, что в глубине души каждого мужчины, женщины и ребенка есть основополагающая идея Бога. Это означает, что во мне и, между прочим, в вас тоже, есть Бог. Бог был со мной даже когда я пил. Я могу прямо сейчас выпить рюмку спиртного – и Бог не станет дальше от меня, чем Он есть прямо сейчас. Иногда я чувствую, что Бог отошел от меня. Куда Он ушел? Он никуда не уходил. Он всегда со мной, Он всегда стучится ко мне, чтобы я впустил Его. Он хочет иметь со мной эти отношения. Но что-то внутри меня блокирует меня от Бога. И вся цель этих 12 молитв и 12 медитаций – это убрать весь тот мусор, который отделяет меня от Бога. Что это за мусор? Это resentment, страх, вина, стыд, и т.д. Мне нужно расчищать мой духовный канал, по которому Бог будет протекать через меня в этот мир. Вы понимаете, о чем я говорю?

Отлично!

Давайте продолжим: «Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем – нет! Они исполняются для нас – иногда быстро, иногда медленно. Все это становится явью, если мы работаем над этим. Эта мысль приводит нас к *Десятому Шагу*».

Какая мысль? Что «становится явью, если мы работаем над этим»? Еще раз повторяю, что в Большой книге много мест, где нам даны условия для получения чего-то. У нас нет бесплатных обедов. У вас может быть огромное желание бросить пить, и вы умрете с этим желанием в результате своего пьянства, потому что, как написано на стр. 33: «Мы испытывали огромное желание прекратить пить раз и навсегда. И все же нам не удалось сделать это». Для того чтобы быть членом Сообщества Анонимных Алкоголиков и ходить на собрания, вам достаточно иметь желание бросить пить. Для того чтобы протрезветь, одного желания недостаточно – нужны действия. Какие действия?

«Эта мысль приводит нас к *Десятому Шагу*, который рекомендует нам продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые новые ошибки на нашем пути».

А теперь давайте более внимательно остановимся на этом предложении. Мы должны продолжать делать личную инвентаризацию, по большому счету это каждодневные мини-инвентаризации. На наших собраниях вы можете услышать множество вещей, которые могут выдаваться за цитаты из Большой книги, но которые на самом деле не являются такими. Множество людей, говоря о 10 Шаге, рассказывают о том, что они делают мысленный 4 Шаг. Но этого не написано в Большой книге. В Большой книге написано, что мы продолжаем делать личные инвентаризации. А где написаны инструкции о том, как делать инвентаризации? В 4 Шаге. Открываем раздел книги о 4 Шаге и читаем.

Инвентаризация по resentment, стр. 63, § 1: «Поводы нашего озлобления мы *изложили на бумаге*». Инвентаризация по страху, стр. 66, § 2: «Мы тщательно пересмотрели наши страхи. Мы *записали все,* чего мы боимся…» Инвентаризация по неправильному сексуальному поведению, стр. 68, § 1: «Все это мы *записали на бумаге* и посмотрели на это». Список людей, которым мы причинили ущерб, стр. 69, § 2: «Мы *записали* имена людей, которых мы обидели своим поведением…»

То есть все, что касается наших инвентаризаций, мы должны делать письменно, потому что так написано в Большой книге.

«Мы начали жить таким образом, когда привели в порядок наше прошлое».

Люди, которых я спонсирую, начинают делать молитву и медитацию еще до того, как они начнут писать их 4 Шаг. Они начинают делать 10 и 11 Шаги на ежедневной основе с самого начала.

Если вы нанесли в свою жизнь столько хлама во время своей алкогольной карьеры, то зачем добавлять новый? Пока мы будем делать наш 4 Шаг, мы должны что-то делать со всеми

теми проблемами, которые происходят в нашей жизни каждый день. Именно поэтому, я даю инструменты 10 Шага: молитву, медитацию и визуализацию всем своим спонсируемым с самого начала. Иногда люди заявляют мне: «Подожди минутку, ты не должен говорить о Боге с новичками! Ты пугаешь их! Они убегут от нас!» Угадайте, что произойдет? Алкоголь испугает их еще больше, и они вернутся, если они готовы! Я не беспокоюсь по этому поводу. Если они хотят иметь то, что есть у меня, если они в достаточном отчаянии, то они протянут руку и возьмут эти духовные инструменты, которые написаны в Большой книге.

Читаем дальше: «Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – расти в понимании и эффективности. Это происходит не сразу. Это должно длиться всю нашу жизнь. Мы продолжаем наблюдать за проявлениями эгоизма, нечестности, resentment и страха».

Я работаю с одним словом в Большой книге уже более 15 лет. Это слово «наблюдать». Что означает «наблюдать»? За чем я должен наблюдать? За проявлениями эгоизма, нечестности, resentment и страха.

Когда они появляются.

Заметьте, что здесь не написано – Если, они появятся. Здесь написано, *КОГДА* они появятся, то есть нам дается 100%-ная гарантия, что они будут проявляться.

«Мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Мы немедленно обсуждаем это с кем-то и быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь. Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом»

Они обязательно появятся. Если вы живете дни и недели без страха, эгоизма, нечестности, resentment, то вы находитесь в духовном сне, думая, что вы пробуждены. Если мы находимся в таком положении, то мы всячески отбиваемся от других людей, которые периодически говорят нам: «Что с тобой происходит? У тебя все хорошо? Ты какой-то раздражительный в последнее время!» Что мы отвечаем? «У меня все хорошо!»

Что же мы должны сделать, когда они проявятся? Нам даны четкие инструкции. Первое, когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Второе, мы немедленно обсуждаем это с кем-то

Иногда мы можем сделать это даже с тем человеком, на которого мы злимся. Кто-то стоял когда-нибудь в очереди в супермаркете, а перед вами стоят люди, которые решили установить мировой рекорд по количеству покупок за один раз? Вы смотрите по сторонам, и вам кажется, что во всех остальных очередях процесс идет как минимум в три раза быстрее! В конце концов, вы практически взрываетесь от раздражения, когда кассир спрашивает женщину впереди вас, есть ли у нее 45 центов, и она начинает искать эту мелочь по всей сумке. И у вас такое ощущение, что вы умрете в этой очереди! Я начинаю всячески выказывать свое нетерпение и, может быть, даже отпущу какое-нибудь саркастическое высказывание по этому поводу. Да, я вижу людей, которые понимают, о чем речь. У меня это тоже бывало. И вот я стою в такой очереди и ловлю себя на мысли, что я сейчас не тот человек, которым бы хотел быть. Я наполнен resentment, эгоизмом, нетерпением. И я всячески демонстрирую это даме, которая стоит впереди меня. Так что я останавливаю себя и начинаю: «Боже, прошу тебя, избавь меня от resentment, эгоизма и нетерпения. Прошу Тебя, Отец, наполни мое сердце любовью, терпением, толерантностью и добротой ко всем этим людям». Затем я говорю: «Прошу прощения, мэм, за мою нетерпеливость. Просто у меня сегодня плохой день!» Что я только что сделал? Я немедленно обсудил это с кем-то! Я поделился своим состоянием с человеком, на которого злился. Я сделал вторую инструкцию по 10 Шагу. И мне не нужно хаотично искать телефон, чтобы позвонить своему спонсору и сказать: «Ты не поверишь, что я только что испытал, стоя в очереди в супермаркете…»

Если бы мне нужно было это сделать, то я бы позвонил спонсору. Или бы я позвонил любому из присутствующих в этой комнате и сказал бы: «Привет! Хочу сделать тебе 10 Шаг. Я очень разозлился на одну женщину в супермаркете…»

Мне нужно сделать это, мне нужно обсудить то, что происходит в моей голове, с другим человеком. Мне нужно сделать это для того, чтобы перестать слушать этот комитет, который находится в моей голове. Когда вы находитесь в своей голове, когда вы начинаете прислушиваться ко всем тем голосам, которые раздаются в вашей голове, то вы находитесь на вражеской территории. На стр. 22, § 2 написано, что наша проблема находится в нашем мышлении, а не связана с нашим телом. Поэтому, для того чтобы обрести Бога, вам нужно быть вне себя! ☺

Поэтому путем молитвы, медитации и визуализации вы начинаете искать Силу за пределами самих себя, и в конце концов, обнаружите великую реальность, что эта Сила находится в вас. Но вы заблокированы от нее, и вам нужно снять этот блок.

«Когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Мы немедленно обсуждаем это с кем-то и быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь» (*прим. пер.* – в русском переводе вообще нет этого предложения).

Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь.

Это сердце 10 Шага – кому я могу помочь?

Очень часто этим человеком является тот, на которого я злился. Например, в том же супермаркете, после того как я попросил прощения, я могу сказать: «У меня был плохой день сегодня! А как вы чувствуете себя? С вами все в порядке?»

У меня есть подобный опыт с женщиной, которая делает кофе на входе. Она сделала мне замечательный кофе, она была приветлива со мной, она дала правильно сдачу. Я был готов взять кофе и уйти, но затем услышал этот тихий голос внутри меня. Я спросил ее: «Как ваши дела сегодня?» Заметьте, я не сделал ничего плохого, но этот принцип «перевести свое внимание с самого себя и направить его на другого человека» работает невероятно! Это очень не-поалкогольному, взять и поинтересоваться, как дела у другого человека! Она сказала: «Спасибо! У меня сегодня все в порядке!» Затем я сказал: «Я очень благодарен вам за то, что вы хорошо делаете свое дело! Мне очень нравится в вашем отеле! У вас очень уютно и мило! Ваш персонал очень приветливый! Хорошего вам дня!» Вам нужно было видеть ее лицо! Она расплылась в улыбке, в ее глазах была признательность и радость! Она сказала: «Спасибо! Спасибо большое за ваши слова! Вам тоже хорошего дня!»

Скажите, заняло ли это у меня много времени, чтобы сделать это маленькое доброе дело? Нет! Это заняло 30 секунд. Но я живу трезвый в этом мире, и моя задача стараться делать мир, в котором я живу, немного лучше, немного приветливее, немного радостней!

Мне легко делать это, потому что у меня много опыта в этом. Я делаю подобные вещи много лет. Большинство своего опыта я приобрел, когда я где-то проштрафился! ☺

«Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь. Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом».

Это очень сильное утверждение! Очень-очень сильное! Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом.

В раздаточном материале, который у вас есть, собрано очень много молитв и медитаций, к сожалению, мы не сможем пройти их все, но я хотел бы остановиться на одной из них.

Стр. 82, § 2: «Однако, можно легко ослабить нашу духовную программу действия, если мы будем почивать на лаврах».

Вы знаете, что означает «почивать на лаврах»? Вот, какое определение вы можете найти в словаре: «Лавровый венок (венец), каким награждали победителей сражений и соревнований. "Почивать на лаврах" означает, таким образом, "успокоиться и заснуть после победы". Часто употребляется в запретительной форме, напр., "Не стоит почивать на лаврах", то есть нужно сохранять бдительность после победы».

«Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от…»

Хождения на группы? – Нет!

Общения с нашим спонсором? – Нет!

Посещения психолога? – Нет!

«На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния. Каждый день…»

«Подождите, они только что сказали «каждый день»?» – «Каждый день – это день, когда мы должны…»

«Что? Подождите, я думал, что в выздоровлении нет никаких "должны"?» – На самом деле в выздоровлении очень много «должны»!

«Каждый день – это день, когда мы должны вносить визуализацию Божьей воли во все наши действия».

Как вы думаете, они действительно имели в виду «во все наши действия»? Да, они имеют в виду «во все наши действия» – в этом все дело! Опять же, вот перед нами духовные инструменты, которые даны в Большой книге – молитва, медитация и визуализация.

Двигаемся дальше, стр. 83, § 3: «Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день».

Одна из вещей, которые я хочу делать – это повторять то, что делали первые 100 алкоголиков. До того как они напечатали Большую книгу, у них была оригинальная рукопись, которую они разослали многим докторам и священникам, чтобы получить их обратную связь. И в оригинале не было написано: «Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день». В оригинале было написано: «Когда мы просыпаемся утром, мы смотрим на предыдущий день». Я читал вам цитаты из наших книг по истории АА. Они делали эту работу утром. Утром они делали молитву и медитацию, чтобы получить визуализацию того, как им нужно прожить свой день.

Это то, как я делаю это сегодня. Я делаю эту работу утром.

На стр. 83, § 3 нам даны 12 вопросов, на которые мы должны ответить. Они есть в вашем раздаточном материале, там также написано, что я делаю с каждым из этих вопросов.

Был ли я наполнен resentment? Через всю книгу проходят вопросы: «Был ли я наполнен resentment, эгоистичным, нечестным или испытывал страх?»

Если я был наполнен resentment, то Большая книга дает нам четкие инструкции. Нам нужно написать инвентаризацию на четыре колонки. Мы пишем наши первые три колонки, а затем на стр. 65, § 3 нам дается молитва. Как вы заметили, я люблю число 12. 12 Шагов, 12 Традиций, 12 Концепций служения, 12 Вопросов. В этой молитве нам дают 12 духовных принципов. Давайте посмотрим на них.

Откройте книгу на стр. 65, § 3. Мы находимся между 3 и 4 колонками – «наш путь был таким: мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло…»; 1 колонка – «…были, возможно, духовно больны. Хотя нам не нравились эти симптомы…»; 2 колонка – «… и то, что нас это задевало…»; 3 колонка – «…все же они, как и мы были больны. Мы просили Бога…».

Просили. Как вы помните, везде, где в Большой книге говорится, что мы просим Бога, это молитва.

Так что «мы просили Бога помочь показать нам…» – это медитация и визуализация – «… как относиться к ним с той же…». Толерантность – раз; сострадание – два; терпение – три; с той же радостью (жизнерадостностью) – четыре, с которой я относился бы к больному другу. Друг – пять. Как мы ведем себя с нашими друзьями? Как мы поступаем? Мы даруем им прощение. Как же мы относились к большинству людей, которые записаны в нашем списке? Мы относились к ним как к мерзавцам, которые должны гореть в аду! Но эта молитва говорит мне, что я должен молиться за них так, как за своих друзей. В этой молитве я прошу Бога даровать мне прощение, как если бы передо мной был мой друг.

«Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: «Это больной человек. Как я могу быть полезным для него?» – еще один кусочек, шесть. «Господи, спаси меня от злости» – семь. «Да исполнится воля Твоя» – восемь. Мы избегаем споров – девять. И возмездия – десять. Ведь мы

не стали бы так относиться к больному человеку. Если мы себе это позволим, то мы не сможем быть полезными для них. «Мы не можем помочь всем людям, но Бог покажет нам – это визуализация – Он покажет нам, как относиться с добротой…» Доброта – одиннадцать. И толерантным взглядом по отношению к каждому, толерантный взгляд – это двенадцать. Но, подождите минутку. Номер один – это «толерантность», а номер двенадцать – «толерантный взгляд». Какая разница? Мне нравится один пример, хотя он и слегка грубоват. Представьте, что у меня есть друг, у которого есть привычка постоянно ковыряться в носу во время разговора. Так как он мой друг, я проявляю толерантность к этому факту. Он мой друг, он нравится мне в целом, поэтому я принимаю эту его привычку. Толерантность – это что-то, на что я закрываю глаза. Но в моем мышлении, когда я думаю о нем, то я думаю о нем, как о том, кто ковыряется в носу. Если же у меня есть «толерантный взгляд», то я смотрю на него, как на больного Божьего ребенка. Я проявляю к нему сострадание и милосердие. Я больше не думаю о нем, как о человеке, который ковыряется в носу. Во мне меняется отношение к нему. Вы поняли разницу между «толерантностью» и «толерантным взглядом»?

Я трансформирую эти два параграфа в молитву: «Боже, покажи мне, как мне относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которыми я с радостью отнесся бы к больному другу. Это больной человек. Как я могу быть полезным для него? Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля твоя! Боже, помоги мне избежать споров и возмездия. Ведь я бы не стал так относиться к больному другу. Если я позволю себе это, я не смогу быть полезным для него. Боже, я не могу быть полезным всем людям, но, прошу Тебя, покажи мне, как относиться к каждому человеку с добротой и толерантным взглядом».

Еще один нюанс. Я пишу свою молитву. Это очень мощная практика – писать молитву о прощении других людей. Если вы этого не делали, попробуйте! Это радикально изменило мое отношение к этому процессу, и значительно расширило мой духовный опыт.

Итак, вот 12 частей этой молитвы. Как я уже говорил, ее называют «молитвой о прощении». Мы произносим эту молитву между третьей и четвертой колонками нашей инвентаризации. Давайте вернемся на стр. 83, § 3: «когда мы ложимся спать… – для меня "когда вы просыпаетесь утром…" – нужно конструктивно оценить предыдущий день». Не был ли я в течение вчерашнего дня наполнен resentment? Если у меня был resentment, то я пишу инвентаризацию. Это означает, что я действительно пишу первую колонку, что они сделали мне во второй колонке, что во мне было задето в третьей колонке, затем я беру эти 12 частей молитвы и произношу или пишу молитву за этого человека, на которого я злился. Все это очищает мое сердце. Только потом, когда мое сердце избавлено от злобы, я задаю себе четыре вопроса из четвертой колонки. Где я был эгоистичным? Где я был нечестным? Где я был своекорыстным? Чего я боялся? Цель всей инвентаризации – прийти к страху. Когда я пришел к страху, то я использую инструмент для работы со страхом, который находится в Большой книге на стр. 68. Я прошу, чтобы Бог забрал мой страх и направил мое внимание на то, каким мне надлежит быть согласно Его воле. Это две одинаково важные части. Сначала я прошу, чтобы Бог избавил меня от страха, затем, на свободное от страха место в моей душе, я прошу, чтобы Бог положил что-то – каким мне надлежит быть согласно Его воле. И в книге написано, что мы сразу же перерастаем наш страх.

Страх – это то, что блокирует канал между мной и Богом. Мне кажется, что я испытываю злобу и раздражение, но на самом деле это страх. Каждый раз, когда вы видите, что кто-то злится, помните, что злость – это второстепенная эмоция. Это никогда не основная эмоция. Что-то заставляет нас злиться. И в 99,9% случаев для алкоголиков – это страх. Мы настоящие генераторы страха.

Мы можем двигаться дальше? Отлично!

Одна из вещей, которой учил меня мой первый спонсор, Карл, это то, что: «Никогда не позволяй другим людям читать Большую книгу за тебя». То же самое я говорю вам: «Никогда не позволяйте другим людям читать Большую книгу за вас». У всех из вас есть раздаточный материал, который поможет вам работать с 12на12, но я прошу вас, не используйте в качестве

инструмента выздоровления этот раздаточный материал без Большой книги! Этот раздаточный материал всего лишь указатель к настоящим инструментам. Не фокусируйтесь на указателе, идите к инструментам. Используйте Большую книгу саму по себе. Возьмите этот раздаточный материал и используйте его для поиска нужных мест в Большой книге – получите свой собственный опыт.

Когда вы работаете с Большой книгой, постоянно задавайте себе вопросы: «А что это значит для меня? Имею ли я такой опыт?»

Если вы увидите слова «если», «когда», то это предложения, которые включают в себя условия. Если вы сделаете это, то получите такой результат. В Большой книге также есть предложения, которые имеют двойное условие. Иногда это «если», «когда», а после них слово «затем». Это означает, что если я хочу получить это и это, то я должен сделать что-то, а затем сделать еще что-то. Я не получу желаемое, если я сделаю только половину условия.

Мне кажется, что это очень важно. Я на секундочку отвлекусь. Это одно из высказываний в Большой книге, о котором бы я хотел спросить Билла Уилсона, если бы он был жив. В главе «Программа в действии» говорится о том, что полумеры ничем не помогли нам. Полумеры не означают, что мы получим половину, полумеры, наоборот, делают нас еще больнее, чем мы были. Полумеры заставляют меня чувствовать себя еще хуже, чем до этого. Если вы делаете эту Программу полумерами: чуть-чуть молитесь, похаживаете на группы, позваниваете спонсору, время от времени собираетесь заняться служением, то посмотрите, что получится в результате. В результате вы, возможно, и перестанете пить. Вы получите трезвость. Но вас заполнит злоба, страх, обиды, жалость к себе, боль, депрессия, в вашу жизнь придут четыре всадника, которые описаны на стр. 147, – Ужас, Замешательство, Разочарование и Отчаяние. И у вас уже не будет алкоголя, чтобы убрать эту боль. Это мой личный опыт и опыт людей, с которыми я общался на протяжении многих лет. Полумеры не дают половину результата, они делают вас еще больнее, чем вы были до этого! Но я отступил от нашей темы.

К сожалению, у нас мало времени. Остальные молитвы, медитации и визуализации вы найдете в своих раздаточных материалах.

Некоторые люди вообще никогда не медитировали, поэтому я хотел бы поговорить немного о медитации. В медитации нет ничего иллюзорного, заоблачного и невероятного. Медитация – это очень просто. Цель медитации – вернуться в «здесь и сейчас», в этот момент. В дальневосточной практике описывается «Диалог 1000 обезьян» в вашей голове. Я люблю называть этот диалог «itty-bitty-shitty committee», что означает примерно следующее: «собрание комитета по обсуждению всякой чепухи». Вы понимаете, о чем я? Присутствие в голове множества разных голосов, каждый из которых пытается заставить вас делать то, что он хочет. Я назвал все эти голоса. В моей голове есть Судья. Судья постоянно судит окружающий мир и людей. Также у меня есть Жюри, Палач. Судья – это голос, который судит. Он передает дело Жюри, они подписывают приговор и передают его Палачу, который должен решить, как мне вас наказать. Если я не могу разобраться с вами прямо сейчас, то дело передается четвертому образу – Наемному убийце. Наемный убийца – это образ в моей голове, который никогда ничего не забывает. Он будет ждать годы, чтобы наказать вас. Также у меня в голове есть Банкир. Есть Ромео. Ромео уверен, что Бог дал ему дар соблазнять женщин. Он был тем, кто толкал меня делать 13 Шаги в начале моей трезвости. Также в моей голове есть голос Духовного человека, он – трезвый член Сообщества Анонимных Алкоголиков. Он хочет, чтобы на наших группах был Бог, служение и выздоровление. Но не дай вам бог, чтобы на его группе происходило что-то не так!

Кстати, если вы знаете, какую-нибудь группу по имени одного из ее членов, например, группа Джо или группа Билла, то мой вам совет: уходите с такой группы. Если группа собирается вокруг одного человека, то что-то не так с этой группой. Мы позволяем Богу говорить через наше групповое сознание. Никакая группа не должна быть группой чьего-то имени, это должна быть «наша» группа.

Так что, как же вернуться в «здесь и сейчас»? Большинство из нас знает, что такое быть вне этого момента, когда мы начинаем бегать, как хомяк в колесе. В голове начинается собрание комитета: «О боже, мне нужно сделать это, это и это! Мне нужно заплатить за квартиру! Мне нужно убрать в доме! Мой начальник меня не ценит! Вчера на собрании тот, тот и тот вели себя неправильно!» – что угодно может происходить в нашей голове! Все что угодно, только не настоящая жизнь в сознательном контакте с Богом здесь и сейчас. Мы можем быть в контакте с Богом в один единственный момента нашей жизни – в этот момент, сейчас!

Можно очень легко проверить уровень своей духовной жизни на сегодняшний день. Когда вы вечером кладете свою голову на подушку, если вы не можете сразу же заснуть, а в вашей голове началось собрание комитета, то что-то не в порядке с вашим духовным состоянием.

Моя жена Бренда может подтвердить вам это. Я могу лечь в кровать, положить голову на подушку и заснуть на середине предложения, когда она рассказывает мне о прожитом дне. Я уже не просыпаюсь по ночам или с утра в состоянии, что комитет в моей голове только и ждал, чтобы заговорить. У кого-то был такой опыт, что вы просыпались ночью и больше не могли заснуть, потому что вашей голове был такой шум, что вы просто сходили с ума? Тогда вы понимаете, о чем я говорю.

Какой самый быстрый способ вернуться в нынешний момент, в «здесь и сейчас»? Самый быстрый способ – это сделать то, что каждый из нас делает примерно от 17 до 23 тысяч раз за день. Дыхание. Просто дыхание. Певица Фэйт Хилл – одна из самых великих духовных учителей всех времен со своей песней «Просто дыши». Очень часто это именно то, что нужно сделать! Иногда, когда я звоню своим духовным советникам и начинаю рассказывать им о причине своего беспокойства, они мне говорят: «Дэйв, стой! Сделай вдох-выдох, вдох-выдох! Рассказывай!» После этого я уже могу спокойно поговорить о сложившейся ситуации. Очень часто мои проблемы решаются просто от того, что я сделал несколько глубоких вдохов-выдохов. Они решаются, потому что я начинаю видеть, что этих проблем на самом деле не существует. Девять из десяти моих проблем рождаются в моем мышлении и там же решаются. Решением этих проблем является вдох-выдох, вдох-выдох. Я просто начинаю видеть, что этих проблем нет. Они – плод моей фантазии, и мне не нужно тратить на них время!

Очень часто мои духовные советники напоминают мне, что «то чего я хочу, не имеет значения». Если вам интересно, вы можете подойти ко мне, и я подарю вам наклейку, которую заказал для себя: «То чего я хочу, не имеет значения!» Это похоже на шутку, но это работает. Мне нужны повсюду визуальные напоминания об этом. Я отдал свое право голоса Богу. Когда мне звонят мои спонсируемые и начинают сразу же обрушивать на меня шквал своих проблем: «Дэйв, ты не поверишь, он… она… сделали это…!» Я говорю: «Дружище, притормози! Слушай, разве у тебя появилось право голоса в принятии решений в этом мире? Это привилегия Бога!» Они сразу же делают глубокий вдох-выдох и говорят: «Да, ты прав!»

Если вы не знаете, как поступить, то можете воспользоваться выражением, которое я использую для таких моментов: «Будьте там, где ваши ноги!» Будьте здесь и сейчас, прямо в этом моменте. Если вам нужно, то вы можете опустить свой взгляд и посмотреть на свои ноги. Прямо сейчас мы находимся в этом помещении. Что делает ваш эгоизм? Он пытается вытолкнуть вас либо в прошлое, либо в будущее: «Мне нужно приготовить поесть, когда я приду домой! Мне нужно заплатить за квартиру! Я забыл, мне же сегодня открывать группу!» Вы находитесь либо в прошлом, либо в будущем. Вы не находитесь здесь и сейчас, в единственный момент времени, когда вы можете быть в контакте с Богом. Бог есть в прошлом, Бог есть в будущем, но мы не можем попасть туда. Мы живем в настоящем.

Вытолкнуть нас из этого момента, из «здесь и сейчас» – вот работа нашего эгоизма. Эгоизм берет ситуацию из прошлого и проецирует его в наше будущее, говоря нам: «Вот, посмотри, что с тобой будет!». И посмотрите, что произошло. Ваш эгоизм очень творчески вытолкнул вас из «здесь и сейчас» и направил в будущее. Вы в будущем, и больше не в

единственном моменте времени, когда вы можете быть в контакте с Богом, вы больше не здесь и сейчас.

Так что наша цель вернуться в «здесь и сейчас». Как я уже говорил, одним из самых простых инструментов, чтобы вернуться в «здесь и сейчас», является дыхание. Мы дышим тысячи раз в день. Тысячи-тысячи раз в день. Но как часто мы думаем о нашем дыхании? Практически никогда.

Так что усядьтесь удобнее на своих стульях. Поставьте ноги, как вам удобно. Мне нравится говорить: «Расслабьтесь и сядьте с чувством собственного достоинства». Вам не нужно превращаться в бесформенную расслабленную массу, просто расслабьте все мышцы вашего тела. Это касается также вашего лица. Постарайтесь расслабить мышцы на вашем лице. Если у вас есть животик, как и у меня, я предлагаю вам расслабить ремень на несколько сантиметров. Я обещаю вам, никто не будет смотреть на вас! ☺ Мы сейчас будем дышать, поэтому расслабьте и расстегните все элементы вашей одежды, которые будут мешать вам дышать полной грудью. Сделайте, что-то со своими руками. Традиционной восточной позицией является держание ладоней направленными вверх. Вы можете сложить руки лодочкой. Все это ассоциируется с позицией и готовностью попросить что-то у Бога. Если ваши ладони смотрят вниз, то вы не просите ничего – вы направлены на себя. Вы можете расположить руки, как вам угодно. Меня интересует, чтобы вы максимально расслабились.

Я попрошу вас, чтобы вы сделали два глубоких вдоха и два глубоких выдоха. В японской традиции это называется «Тан ти ен». Сделайте эти два вдоха и два выдоха максимально глубоко. Используйте полностью свои легкие. Это называется «дышать животом». Сделайте вдох так, чтобы ваш живот начал подниматься, таким образом вы используете полностью потенциал своих легких. Медленный вдох – медленный выдох… Большинство зависимых людей дышат верхней частью своих легких, и это выглядит, как вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох… Поэтому я прошу вас сделать медленный глубокий вдох, задействовав весь потенциал своих легких, и медленный выдох. Затем снова медленный глубокий вдох – медленный глубокий выдох.

Сконцентрируйтесь на этих двух вдохах-выдохах, вы почувствуете себя здесь и сейчас, в этом моменте. Затем отпустите себя и побудьте здесь и сейчас. Вы можете закрыть глаза или держать их открытыми и просто посмотреть по сторонам. Отложить мысли в сторону и просто быть здесь и сейчас.

Вы обратили внимание, что, перед тем как мы начали, мы спалили немного шалфея и комнату заполнил легкий аромат? Это очень удивило многих. Что это такое? Знаете, что я сделал? Я вернул вас в «здесь и сейчас». Когда вы почувствовали запах шалфея, то автоматически вернулись от мыслей о своей работе в эту комнату, в «здесь и сейчас». Вы были в этом моменте. Не имеет значения, нравится вам запах шалфея или нет – он вернул вас в «здесь и сейчас».

Кроме того, я использую колокольчик. Попытайтесь вслушаться в звон колокольчика. Он также вернет вас в «здесь и сейчас».

Итак, что я попрошу вас сделать: сделайте два глубоких медленных вдоха, и два глубоких медленных выдоха, потом вслушайтесь в звон колокольчика. Затем мы побудем в тишине 40–60 секунд…

Отлично! Все поняли инструкции?

Вперед. Глубокий медленный вздох …..

(Тишина в течение 60 секунд.)

Отлично!

Поднимите руки, кто слышал, как кто-то кашлял снаружи? Фантастика! Угадайте, что это значит? Это значит, вы были здесь и сейчас. Этот кашель никогда больше не повторится в это же время, при этих же обстоятельствах.

Что помогло услышать этот кашель? То, что вы дышали и были сконцентрированы на своем дыхании.

Кто-нибудь из вас слышал, как где-то по соседству кто-то свистел носом? И ваш мозг протестовал против этого: «Перестань, пожалуйста, свистеть! Я тут стараюсь медитировать, а ты мне мешаешь!» Угадайте, что это значит? Это значит, вы были здесь и сейчас.

Если вы в здесь и сейчас, и вы видите, как ваш эгоизм пытается снова посадить вас в колесо для хомячков, чтобы вы опять начали бегать по кругу, то, если вы здесь и сейчас, вы можете сказать: «Минуточку, я не хочу этого делать! Спасибо за предложение, но до свидания!» Сколько времени это заняло у вас? 40–60 секунд? Я стараюсь делать это каждые 3–4 часа в течение 3–4 минут. Я просто останавливаюсь, расслабляюсь и говорю: «Боже, я больше не руковожу своей жизнью! Да исполнится воля Твоя, а не моя!» Затем я провожу время в маленькой медитации. Я возвращаюсь в «здесь и сейчас»!

Последние десятилетия прошли под знаком изучения нашего мозга. Ученые со всего мира открывают все больше и больше интересных фактов про наше мышление. Очень много прогрессивных больниц начали использовать молитву и медитацию при лечении своих пациентов. Они обучают пациентов дыхательным упражнениям вкупе с йогой. Пациенты, которые начали использовать все эти упражнения наряду с традиционным лечением, показали поразительные результаты, когда врачи начали исследовать их мозг. Люди, которые занимались молитвой и медитацией в течение трех-четырех недель смогли показать значительно лучшие результаты в разных тестированиях, чем они показывали до этого. Большинство этих тестов нужно было сделать быстро, чтобы посмотреть на способность мозга адаптироваться и работать в стрессовых ситуациях. Большинство людей, которые занимались молитвой и медитацией, имели намного больший уровень сосредоточенности на решении задач, чем те, которые не делали их.

Также интересным фактом было то, что после того как человек начинает регулярно заниматься молитвой и медитацией, его анализы крови значительно улучшались, а следовательно и вся иммунная система работала лучше. Молитва и медитация стимулируют нашу иммунную систему.

Мы живем в веке информационных технологий. Нас окружает информация. Огромное, огромное количество информации. Я читал статистический опрос студентов одного из университетов в возрасте до 22 лет. Так вот многие из них встают 2-3 раза за ночь, чтобы проверить свою почту. Они живут в постоянном напряжении. У большинства из нас есть мобильные телефоны, у многих больше чем один. Нас окружают социальные сети: Facebook, Twitter и т.д.

В Большой книге говорится о дне отдыха. Когда был последний раз, чтобы вы отключили все телефоны, компьютеры, радио, никаких iPad, iPhone, iPed и т.д. и вы просто были. Просто были!

Когда вы сидите и ничего не делаете, это не значит, что вы ничего не делаете. Вы делаете что-то – если вы находитесь здесь и сейчас, вы находитесь в сознательном контакте с Богом и этим миром. Но как же тяжело это делать. Ваш разум протестует, ваш эгоизм начинает говорить: «Пойди и сделай то, то и то! Мне нужно вот это! Проверь свою почту и зайди в интернет! Я хочу это, это и это! Я хочу, я хочу, я хочу!». Это эгоизм. Помните, задача вашего эгоизма вытолкнуть вас из «здесь и сейчас».

Я хочу познакомить вас с еще одной чудесной духовной техникой.

У всех есть конфета, которые раздавали на входе? Отлично!

О чем мы уже говорили? Мы говорили о дыхании, правильно? Дыхание – это то, что мы делаем примерно 17–23 тысяч раз в день. У меня к вам вопрос: «Кто из присутствующих здесь ест на каждодневной основе? ☺ А у кого из здесь присутствующих есть проблема с перееданием и лишним весом?»

Одна из причин, почему я стал смотреть на этот вопрос – это то, что я люблю поесть. Я не знаю, любите ли вы поесть, но я люблю! Большинство из нас ест три-четыре раза в день. То есть мы делаем определенное действие три-четыре раза в день, семь дней в неделю, круглый

год, правильно? Почему бы не привнести в это постоянно повторяющееся действие немножко духовности?

Поэтому, раз уж мы делаем это каждый день, почему бы не делать перед каждым приемом пищи один глубокий вдох и один глубокий выдох, которые приведут нас в состояние здесь и сейчас? А затем, взять один кусочек того, что мы собираемся съесть, и не побыть какое-то время с этим кусочком? Понюхать его, посмотреть какой он формы, какого он цвета. Все это вернет нас в «здесь и сейчас». Вы можете сделать свою медитацию настолько простой, как я описываю сейчас.

Поэтому я предлагаю вам, перед тем как вы начнете есть: помойте руки, произнесите молитву, поблагодарите Бога за эту пищу: «Боже, спасибо Тебе за пищу, которую Ты посылаешь! Освяти ее Духом Твоим Святым! Пусть она будет полезной для меня, чтобы я мог лучше выполнять Твою волю! Аминь!»

Сейчас мы проведем «питательную» медитацию. Если вы никогда не делали «питательную» медитацию, то я сейчас повеселю вас. Это будет здорово. Монахи разных духовных течений имеют подобную практику. Они медитируют перед едой и во время процесса приема пищи. Но только немногие люди объяснят вам, как это делать. Я один из этих сумасшедших! ☺

Большинство из нас говорят о чувствах направо и налево. «Ты задел мои чувства. Я чувствую себя плохо! И так далее». Мы говорим о чувствах, часто не осознавая, о чем мы говорим.

Но когда дело касается приема пищи, мы по-настоящему можем использовать наши чувства. Большинство людей не осознают, что когда мы касаемся чего-то, как например этой конфеты, то мы чувствуем кончиками своих пальцев упругость конфеты, мы чувствуем ее вес и температуру.

Есть одно слово, которое звучит, как абракадабра, но имеет большое значение для нас – это слово «проприоцепция». Проприоцепция – это ощущение относительного положения частей тела и их движения, иными словами, ощущение своего тела. Часть вашего мозга служит для того, чтобы постоянно знать, где ваши ноги и руки. Одна из самых страшных болезней, которую только можно себе представить, – это потерять проприоцепцию. Каждый из вас испытывал это, когда вы просыпались посреди ночи и не чувствовали какое-то время свою руку. Однажды я очень испугался, когда это произошло! На время я потерял проприоцепцию. Я не чувствовал свою руку.

Итак, у всех есть конфета?

Отлично! Давайте сделаем глубокий вдох и глубокий выдох. Теперь все внимательно посмотрите на обертку конфеты. Какого она цвета? Как называется конфета? У каждого из нас разные конфеты. Посмотрите на свою конфету! Будьте здесь и сейчас! Если хотите, можете дать имя своей конфете, это ваше дело! ☺

Теперь разверните и понюхайте, как она пахнет. Это шоколадные конфеты. Вдохните запах шоколада. Каждый из вас имеет разное обоняние. Некоторые люди имеют хорошее обоняние, некоторые – плохое. Некоторые из вас с трудом уловят запах шоколада, а кто-то уловит запах соседа, и подумает, что лучше бы они чувствовали запах шоколада! ☺

Теперь положите свои конфеты на язык, но не жуйте их. Просто попробуйте почувствовать вкус своей конфеты. Почувствуйте, как эта конфета воздействует на ваш язык, и вы чувствуете ее вес, вы чувствуете ее температуру, вы чувствуете гладкость ее поверхности. Вы чувствуете, как сладость начинает разливаться по вашему рту? Вы чувствуете аромат в своем носу, аромат шоколада, который усилился?

Теперь пусть эта конфета погуляет по вашему рту – не жуйте ее, не нужно! Не воруйте у себя удовольствие! Просто почувствуйте, как эта конфета наполняет вкусом ваш рот. Все почувствовали это? Теперь медленно начните жевать свою конфету и почувствуйте, как изменяются ощущения. Вкус усиливается! Какая фантастика! Разве можно было подумать, что кушать конфету можно так весело? Снова почувствуйте запах своей конфеты. Когда вы будете

готовы, глотайте ее. Почувствуйте, как она из вашего рта попадает в ваше горло и дальше в желудок.

Только что каждый из нас приобрел свой неповторимый опыт. Мой опыт отличается от вашего, а ваш – от моего. И мы получили его, находясь здесь и сейчас.

Это уникальный опыт, связанный с приемом пищи, который вы сможете приобретать три-четыре раза в день, семь дней в неделю, в течение всей своей жизни. Это может быть йогурт, хот-дог, суп или свиная отбивная. Не имеет значения. Главное, вернуться в «здесь и сейчас». Наслаждайтесь моментом. И вы обнаружите, что постепенно вы начнете наслаждаться каждым моментом своей жизни все больше, и больше, и больше.

Я хотел бы поговорить еще о двух вещах. Одна из них – это метамедитация, или мантра. Это упражнение, которое позволяет освобождать свой мозг от «заседания комитета». Вы наполняете свой мозг постоянно повторяющимися мыслями, которые вы сами выбираете. Меня научил этому один мужчина из Лонг-Айленда: «Пусть я буду счастлив и радостен! Пусть я буду свободен от злобы! Пусть я буду свободен от страдания!» Я модифицировал их немного под себя. Я все еще делаю: «Пусть я буду счастлив и радостен!», и к этому я добавил: «Пусть я буду свободен от злобы и страдания!», а затем я прошу: «Пусть я буду свободен от эгоизма!» Я делаю это про себя, но иногда, не замечая, могу начать делать это и вслух. Было пару курьезов, когда, стоя в супермаркете, я начал говорить: «Пусть я буду счастлив и радостен! Пусть я буду свободен от злобы и страдания! Пусть я буду свободен от эгоизма!», чем чрезвычайно удивил людей, которые это слышали.

Вы берете что-то, чего не хватает в вашей жизни, или что-то, от чего вы хотите избавиться, и начинаете заполнять этим свой разум снова, и снова, и снова. Это называется метамедитация.

Вы можете пойти дальше, и взять какого-нибудь человека, которого вы любите, и начать: «Пусть он будет счастлив и радостен! Пусть он будет свободен от злобы и страдания! Пусть он будет свободен от эгоизма!» Затем вы можете пойти еще дальше и начать делать: «Пусть Мир будет счастлив и радостен! Пусть Мир будет свободен от злобы и страдания! Пусть Мир будет свободен от эгоизма!»

Медитация – это путь вперед, влево, вправо, вверх. Главная цель – быть здесь и сейчас. Медитацию можно делать лежа, сидя, можно даже делать стоя. Попробуйте поучиться у тех, кто стоит всю жизнь – у деревьев. Можно выйти на улицу. Выбрать себе понравившееся дерево и стать рядом с ним или облокотиться на него, спросив: «Ты не против, если я тут постою?» Постойте рядом с деревом, закройте глаза, представьте, что у вас так же, как и у этого дерева, есть корни, и вы получаете энергию от Матушки Земли, постарайтесь услышать ветер, шум листьев, этот мир, пение птиц. Наслаждайтесь моментом!

Есть тысячи и тысячи способов делать медитацию. Ключ к медитации – это вопрос: зачем мы медитируем? Мы медитируем, чтобы вернуться в «здесь и сейчас», чтобы быть в сознательном контакте с Богом. Если вы не в нынешнем моменте, не здесь и сейчас, то вы в своей болезни. Мы возвращаемся к тому состоянию, когда мы духовно спали в нашем употреблении. Сколько из вас имеют опыт того, что вы можете поехать на работу шестью разными дорогами, но в итоге, когда приехали, даже не можете вспомнить, как вы сюда попали? ☺

Об этом я и говорю. Мы идем по жизни, думая, что мы духовно пробудились, но на самом деле мы находимся во сне. Мы живем на автопилоте. Давайте вернемся в «здесь и сейчас» и посмотрим, куда приведет нас Бог. Бог привел меня в Техас. ☺

Я хотел бы прочитать вам мысли моего друга JR Harmona по этому поводу.

«Медитация для меня – это очень важный инструмент. Это инструмент, который позволяет мне запечатлеть каждый момент моей жизни. С тех пор как в мою жизнь вошла медитация, в мою жизнь также прочно вошло значение каждого момента, значение и понимание, что такое быть здесь и сейчас.

Что же такое момент? Каждый час состоит из минут, каждая минута состоит из секунд, каждая секунда состоит из моментов.

В этот конкретный момент я хочу поблагодарить вас и поздравить вас за то, что вы в этот момент являетесь частью этого духовного тела. Когда два или больше людей собираются вместе, чтобы говорить о Боге, они объединяются в Боге и становятся одним духовным телом на время этого общения.

Этот момент никогда больше не повторится. Этот момент, когда я только что говорил, больше не повторится никогда. Каждый момент является необычайной ценностью, потому что это единственное, что у нас по-настоящему есть. Этот момент – здесь и сейчас.

Жизнь в каждом моменте – это по большому счету все, на чем нам нужно сконцентрироваться. Экхарт Толле говорил о моменте, о сейчас: «Ничего не происходит в прошлом или в будущем. Все происходит здесь и сейчас. Есть моменты, которые были до этого момента – это прошлое, есть моменты, которые будут после этого момента – мы называем это будущим. Но каждый из моментов, которые являются нашим будущим, будут этим моментом, здесь и сейчас, когда они произойдут». То есть нам не нужно беспокоиться о прошлом или будущим, это по-настоящему не важно. Это всего лишь воспоминания или фантазии о будущем. Момент, в котором мы находимся прямо сейчас – это единственный момент, на котором нам нужно быть действительно сосредоточенным. Здесь и сейчас – это тот момент, когда мы можем по-настоящему что-то сделать.

Когда мои дети родились, одному сейчас 26 лет, другому 25. Когда они родились – это не было 25 или 26 лет назад. Когда они родились – это был именно тот момент, здесь и сейчас. У меня есть воспоминания об этом, но только здесь и сейчас по-настоящему считается. Когда что-то произойдет в моем будущем, то это не произойдет в моем будущем – это также произойдет здесь и сейчас.

Встает вопрос: должен ли я тогда беспокоиться и концентрироваться на прошлом или будущем? Мне кажется – нет! Если когда-либо в будущем Бог дарует мне трудности и сложности в моей жизни, которые мне нужно будет преодолеть, то это будет только в тот момент. Мне не нужно беспокоиться и переживать об этом прямо сейчас. Поэтому этот момент, здесь и сейчас, является самым важным в моей жизни.

Медитация – это путь в жизни здесь и сейчас. Медитация – это сознательный контакт с Богом, здесь и сейчас, в этот момент.

Когда я начинаю медитацию, то я успокаиваю свой мозг и перестаю концентрироваться на том, что мы называем прошлым. Я также перестаю концентрироваться на будущем. Потому что прошлое и будущее не значат ничего. Я начинаю концентрироваться на «здесь и сейчас», на этом моменте, потому что этот момент – это самая большая ценность моей жизни. И только в этом моменте, здесь и сейчас, Бог, Высшая Сила, как я Ее понимаю, может быть в сознательном контакте со мной.

Мы говорим о молитве и медитации. Молитва – это обращение к Богу. Медитация – это получение ответа от Бога. Мне кажется, что молитва без медитации это, как торт без сладкого крема. Торт без наполнения – это просто сухие коржи. ☺

Я просто не понимаю смысл в этом торте.

Пожалуйста, положите немного сладкого крема на свои коржи. Попробовав этот вкус, вы не захотите от него отказываться!

Другой вещью, о которой я хотел бы поговорить это «тире».

Я услышал об этом не очень давно, шесть-семь лет назад. И это глубоко запало мне в душу.

Когда придет день, и Господь заберет нас с того места, где мы живем, которое многие из нас называют Земля, то нас похоронят и на могиле поставят надгробный камень. На этом камне будут две даты. Дата, когда мы родились, и дата, когда мы умерли. Это будет восемь цифр с одной стороны и восемь цифр с другой стороны. А между ними будет стоять «тире».

Представьте себе, восемь цифр иллюстрируют, когда мы родились. Восемь цифр иллюстрируют, когда мы умерли. И всего лишь маленькое «тире» показывает всю нашу жизнь! Это «тире» – это момент, это здесь и сейчас, это единственное время, когда мы живем. Что вы собираетесь делать со своим «тире»? Прошу вас, наполните свое «тире» так же, как я наполнил свое.

Спасибо большое!»

Я надеюсь, что это коснулось вас так же, как и меня!

В заключение у меня есть два домашних задания для вас.

Первое, проведите какое-то время, находясь в спокойствии, просто дыша. Глубокий вдох – глубокий выдох.

Второе, когда вы выйдите отсюда, постарайтесь сделать этот мир лучше, потому что вы живете в нем и вы трезвые.

Если вы слушаете это на записи, то мой электронный адрес aadave1@aol.com – вы можете связаться со мной.

Спасибо вам за то, что вы были здесь!

До свиданья!

Спикерское Коли Г. о своем опыте в 12 ежедневных молитвах, 12 ежедневных медитациях и визуализациях

Привет всем!

Привет семья! Меня зовут Коля Голубей, я алкоголик и наркоман!

Вас может удивить, почему я называю свою фамилию, ведь таким образом я нарушаю нашу 11 Традицию. Но 11 Традиция звучит: «Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять нашу анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и телевидением». Этот материал подготовлен для членов Сообщества АА, АН, Ал-Анон и всем тем, кто применяет в своей жизни 12 Шагов Анонимных Алкоголиков.

Один из основателей сообщества Анонимных Алкоголиков, доктор Боб, говорил, что есть два пути нарушения анонимности: первый путь – это если я раскрываю себя перед прессой, радио и телевидением; второй путь – это если я настолько анонимный, что меня не может найти другой человек, которому нужна моя помощь.

Вот мои координаты для всех тех, кто захочет со мной связаться:

Вот мои координаты для всех тех, кто захочет со мной связаться:

097-08-44-013

095-481-33-04

kolia.golybei@gmail.com

В Контакте и Facebook – *Коля Голубей, id63060234*

Skype – *kolia.golybei*

Если по какой-либо причине этот материал попадет в руки представителя прессы, радио или телевидения, то я прошу вас не указывать мою фамилию, так как этим вы нарушите мою анонимность. Вы можете указывать мое имя, как Коля Г.

Это спикерское является продолжением бонуса к семинару «Сообщества Духа», и в частности выступления Дэйва Фредриксона о 12 ежедневных молитвах, 12 ежедневных медитациях, и визуализации, как третьего духовного инструмента, который дает нам Большая книга.

Темой этого собрания является 10 и 11 Шаг. Еще более точным будет название «Строгая духовная дисциплина 10 и 11 Шага». Вы можете возмутиться и сказать, что в АА нет ничего строгого, и у нас есть только предложения. Но я надеюсь, что ознакомившись со всем семинаром «Сообщество Духа», вы изменили свое мнение по этому поводу. В АА, как в Сообществе, нет «должны», в книге «Анонимные Алкоголики» и в Программе 12 Шагов, которая изложена в этой книге, очень много «должны».

Как говорит мой друг, Олег М. из Киева: «Ты мне теорию не рассказывай, а давай практику! Как я могу это применить в своей жизни? Что мне нужно делать?» Именно таким образом я постараюсь провести это спикерское выступление: поменьше теории – побольше практики.

Я опишу конкретно, что и как я делаю в своем каждодневном 10 и 11 Шагах.

Но для начала, я расскажу, почему я это делаю. Мне кажется, это очень важно. Я делаю все, что буду описывать не потому, что мечтал, что буду записывать это спикерское, или что буду учить кого-нибудь, или передавать опыт. Я делаю эту строгую дисциплину, потому что я отношусь к хроническому типу алкоголиков, которых описывает Большая книга.

Для меня есть две категории людей на группах: люди с проблемой выпивки и люди с болезнью алкоголизм.

Те, у кого проблемы с выпивкой, – это люди, которые страдают и мучаются во время своего пьянства. Они могут терять работу, здоровье, друзей, у них могут распадаться семьи, они могут по пьяни что-то такое отчебучить, что на голову не налазит. Но как только такие люди перестают пить, то очень быстро у них налаживается жизнь, появляется работа, восстанавливается семья, солнышко светит, все классно! Главное – не пить. И такие люди сидят на группе, и говорят: «Главное – не пить, и тогда все будет отлично!». Это первая категория людей – это люди, у которых проблемы с выпивкой.

Теперь вторая категория людей – это такие люди, как я, у которых есть болезнь алкоголизм. Те, у кого болезнь алкоголизм, страдают и мучаются во время своего пьянства. Они могут терять работу, здоровье, друзей, у них могут распадаться семьи, они могут по пьяни что-то такое отчебучить, что на голову не налазит. И все вокруг говорят им: «Ты, главное, не пей, и все будет хорошо!» Я, как и многие другие настоящие алкоголики, слышал это. Я переставал употреблять и трезвел. И вдруг я понимал, что это *ЛОЖЬ*! От того, что я трезвый, у меня не было ничего хорошо! Мне наоборот становилось настолько плохо, что мне было *НЕОБХОДИМО* ощутить эффект, который давал алкоголь.

Книга «Анонимные Алкоголики» описывает нам, как чувствуют себя настоящие алкоголики в трезвом состоянии. И заметьте, так как наша болезнь прогрессирующая, чем больше я трезвый, тем хуже мне становится. Проведите тест: испытываете ли вы все это в трезвом состоянии? Это проявления духовной стороны алкоголизма в трезвом состоянии.

«Мнение Доктора», стр. 25, § 2: «Они испытывают беспокойство…» – в трезвом состоянии. Знаете, как почувствовать это беспокойство? Просто сядьте и попробуйте посидеть 10 минут в тишине. Вы сразу почувствуете это внутреннее состояние, когда нужно бежать, что-то делать, позвонить – главное, не сидеть. Попробуйте поесть без телевизора, погулять по городу без наушников. Вы сразу поймете, о чем речь. «…раздражение…» – в трезвом состоянии; «и неудовлетворенность» – алкоголики испытывают это в трезвом состоянии.

«А как быть агностикам», стр. 51, § 1: «Мы должны спросить себя, почему бы нам не применить к решению человеческих проблем такую же готовность изменить свою точку зрения? У нас были трудности в отношениях с другими людьми» – в трезвом состоянии. «Мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность» – в трезвом состоянии. «Мы испытывали горе и депрессию» – в трезвом состоянии. «Мы не могли зарабатывать себе на жизнь» – в трезвом состоянии. «Мы чувствовали себя никому не нужными, мы были подавлены страхом, мы были несчастны» – в трезвом состоянии. «Мы были не в состоянии кому-либо помочь» – снова же это я в трезвом состоянии.

«Заглянем в наше будущее», стр. 147, § 1: «Для большинства людей алкоголь связан с весельем и общением с друзьями. Он будит воображение, приносит освобождение от забот, скуки и беспокойства. Он дает ощущение радостной близости с друзьями и заставляет думать, что жизнь прекрасна. Совсем иное испытывали мы в те последние, тяжелые дни запоев. Никакого ощущения прежней радости, она осталась только в воспоминаниях» – как в нетрезвом, так и в трезвом состоянии. «Никогда не удавалось нам воскресить в себе счастливые моменты прошлого. Мы испытывали настойчивое желание получать удовольствие от жизни, как когда-то» – в трезвом состоянии. «И вместе с тем нами владела болезненная, навязчивая идея, что произойдет чудо, мы вновь обретем утраченный контроль и возвратятся времена, когда мы были счастливы. Мы делали еще одну попытку и снова испытывали горечь поражения» – в трезвом состоянии. «Чем меньше терпения по отношению к нам оставалось у окружающих, тем в большей степени мы изолировали себя от общества, от самой жизни» – в трезвом состоянии. «Мы стали подданными короля Алкоголя, дрожащими обитателями его безумного царства. Леденящий душу туман одиночества окутал нас, все сгущаясь и становясь чернее. Некоторые из нас отыскали для себя злачные места, в надежде найти понимание и одобрение. На время это давало утешение, а потом следовало забытье и страшное пробуждение, когда перед нами

вставали четыре чудовищных всадника — Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаяние. Несчастные пьяницы, которые прочтут эту страницу, поймут, о чем идет речь» – опять же, здесь снова идет речь о том, как себя чувствует настоящий алкоголик в трезвом состоянии.

Все это чувствую я, когда я не следую строгой дисциплине 10 и 11 Шагов.

Все, что я перечислил, это проявление духовной стороны болезни алкоголизм. Когда я так плохо себя чувствую, рано или поздно мой разум подскажет мне, как я могу расслабиться – это феномен первой рюмки, затем, после того как алкоголь попадет в мой организм, включится феномен тяги. Встает вопрос: в чем моя главная проблема?

В алкоголе? – Нет! Алкоголь и наркотики – это уже конечный результат.

В моей голове? – Нет! Мысль – это середина процесса!

Моя проблема – в моем духовном заболевании. В том, что в трезвом состоянии я могу мучиться так, как не мучился даже, когда пил!

Что же говорит Большая книга об этом. Стр. 58, § 2: «Наше описание алкоголика, глава, обращенная к агностику, а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы выявили три существенных момента:

а) Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью.

б) Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма.

в) Бог мог избавить и избавит, если искать Его».

Обратите внимание на то, что «возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма».

От алкоголя меня могут избавить – милиционеры, тюрьма, врачи, ребцентр…

От алкоголизма – от боли в трезвом состоянии, может избавить *только* Бог.

Он избавит, *если* искать Его.

Если искать Его!

Дальше в книге нам дается четкое условие трезвости. Стр. 83, § 3: «Однако можно легко ослабить нашу духовную программу действия, если мы будем почивать на лаврах. Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от…»

Хождения на группы? – Нет!

Посещения психотерапевта? – Нет!

Прописывания самоанализа? – Нет!

«На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния».

Теперь мы перейдем непосредственно к строгой дисциплине 10 и 11 Шагов, которые дают четкие инструменты и описания того, как я должен искать Бога на каждодневной основе.

В данной книге изложен раздаточный материал «12 Ежедневных молитв и 12 ежедневных медитаций». Все это мой духовный учитель Дэйв Фредриксон, который и составил воедино список этих инструкций, называет 12на12. Предлагаю вам распечатать этот материал и использовать его при работе с этим спикерским. В этом раздаточном материале, который написан Дэйвом Ф., изложены инструкции, номера страниц, а также вопросы-ответы к Дэйву по поводу молитвы и медитации.

В книге неоднократно написано, что Анонимные Алкоголики – это образ жизни. То есть Анонимные Алкоголики – это не то, что я делаю, а то, как я живу. Поясню, что имеется в виду. Я учусь в университете. Учеба в университете – это то, что я делаю. Я могу хоть завтра пойти и забрать документы из университета и перевестись в другой университет или пойти работать. Я живу в Запорожье, с родителями. Это тоже то, что я делаю. Я могу хоть сейчас встать, собрать вещи и уехать в другой город. Все это то, что я делаю. С другой стороны, я алкоголик. И это накладывает на меня тот образ жизни, который я веду. Я не могу взять и перестать быть алкоголиком. Учусь я в университете или нет. Живу я в Запорожье или нет. Я буду алкоголиком.

Много людей путают и думают, что первым шагом к выздоровлению является желание бросить пить. Но это условие членства в АА согласно нашей 3 Традиции.

На стр. 29, § 2 написан 1 Шаг к выздоровлению: «Мы уже усвоили, что первым шагом к выздоровлению является полное осознание того, что мы – алкоголики. Нужно полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие люди, или когда-нибудь станем такими».

Я – алкоголик. Я отличаюсь от других людей и никогда не стану таким же, как они!

Раз я отличаюсь от других людей, то и мой образ жизни должен отличаться от образа жизни других людей. До тех пор пока я стремлюсь играть по правилам игры обычных людей, я бухаю, употребляю наркотики, и даже если я трезвый, то мучаюсь от боли, депрессии и неудовлетворения. Поэтому Анонимные Алкоголики – это не то, что я делаю, а то, как я живу. Для настоящего алкоголика не получится похаживать на группы, помаливаться Богу, позванивать спонсору, поделывать Шаги, послуживать на группе. Образ жизни является стержнем, сердцевиной жизни. Все остальное вращается вокруг этой сердцевины.

Но здесь мы снова сталкиваемся с тем, что многие думают, что Анонимные Алкоголики – это собрания, на которые я хожу. Но это убийственная полуправда. Да, Анонимные Алкоголики – это собрания, но еще больше Анонимные Алкоголики – это то, как я встаю, что я делаю в течение дня, как я исполняю обязанности на работе, как я общаюсь с членами моей семьи, как я строю отношения со своей второй половинкой и т.д. В конечном итоге Анонимные Алкоголики – это то, как я ложусь спать. Собрания – это только маленькая часть процесса.

Вступление закончилось, теперь непосредственно к 10 и 11 Шагам.

Я протрезвел в 2008 году. И вот через три с половиной года трезвости я пришел к тому, что моя молитва по утрам выглядела примерно так. Я начинал молитву со слов: «Боже…». Заканчивал: «Аминь». Все, что было посередине, выпадало. Утренний 11 Шаг превратился в автоматизм, где было стремление быстрее расправиться с молитвой и выйти в мир. Не всегда было так, были моменты подъема, но со временем они действительно превратились в моменты.

Зимой 2012 года, переводя семинар «Сообщество Духа», я познакомился с Дэйвом Фредриксоном, который заново открыл мне 10 и 11 Шаги. Он показал мне, как использовать три инструмента, которые написаны в Большой книге: молитву, медитацию и визуализацию.

Я молился всю трезвость. Я читал и слышал о медитации, но это не было моей каждодневной практикой. О визуализации я вообще не слышал.

Дэйв объяснил мне, что означает образ жизни Анонимных Алкоголиков. Это была революция.

С того момента я решил делать на каждодневной основе то, что говорит Большая книга.

Я решил вставать на час раньше, чтобы у меня была возможность сделать свой 10 и 11 Шаги. Но вот ведь вопрос: если я хочу вставать на один час раньше, то и ложиться спать я должен на один час раньше. Поэтому я принял решение убрать из своей жизни вечерний интернет и ложиться спать в 22.00–22.30. Если я лягу спать в 22.00, то тогда я могу встать в 06.00 утра выспавшийся и бодрый.

Затем я купил себе дополнительный таймер для медитации. В комнате, где я делаю свой 11 Шаг, стоят эти маленькие часы, и я ориентируюсь со временем по ним.

Дальше то, что я делаю каждый день.

Я просыпаюсь за час до того момента, когда мне нужно встать. Если мне нужно встать в 07.00, то я встаю в 06.00. Если в 08.00, то я могу поспать до 07.00. Но если мне нужно встать в 06.00, то я встаю в 05.00, чтобы сделать утренний 10 и 11 Шаги.

Я встаю и начинаю свой день с пятиминутной зарядки. Может возникнуть вопрос: при чем здесь зарядка? Но я – духовное существо, у которого есть тело. Очень часто я уже встал, а мое тело нет! ☺ Зарядка помогает разбудить тело.

Затем я умываюсь и чищу зубы.

Я захожу в свою комнату и начинаю молитву, медитацию и визуализацию.

Как соотносятся эти духовные инструменты?

Молитва – это мое обращение к Богу. «Боже, помоги мне быть хорошим сыном для моих родителей» – это молитва.

Затем я помещаю эту молитву в медитацию. Медитация – это путь в «здесь и сейчас», в нынешний момент. Только здесь и сейчас я могу быть в сознательном контакте с Богом. Я взвешиваю каждое слово этой молитвы. Мне очень нравится слово «взвешивать». Итак, я взвешиваю каждое слово. «Боже…» – я обращаюсь к своему Отцу небесному. «…помоги мне…» – если я прошу помощи, значит я не могу сам. «…быть хорошим сыном…» – я есть дитя Божие, но также я сын моих родителей. Встает вопрос: а что значит быть хорошим сыном? Это значит утром обнять родителей, поцеловать маму, предлагать помощь моим родителям, делать им подарки и комплименты, помогать маме мыть посуду и убирать в доме и т.д. А скажите, свойственно ли все это алкоголикам и наркоманам? Нет! Тогда очень четко начинаешь понимать, что тебе нужна помощь Бога во всем этом. «…для моих родителей» – у меня есть папа и мама. Они уже взрослые люди. Кто-то может даже назвать их пожилыми людьми. Встает вопрос: а нужно ли помогать пожилым людям? Конечно! Так почему же мне кажется, что нужно помогать всем, кроме моих собственных родителей?

Дальше идет визуализация. Я хотел бы передать вам то, что помогло мне очень четко понять силу и необходимость визуализации. Мы, как люди, думаем не словами, а образами, картинками. Еще раз повторю: *мы думаем не словами, а образами, картинками*. Из этих образов и картинок получаются маленькие фильмы, которые крутятся в нашей голове.

Когда я молюсь на автомате, то слова просто не остаются во мне.

Когда я молюсь, взвешивая каждое слова, то каждое слово приобретает вес. Но для того чтобы эта молитва ожила, мне нужно «увидеть»: а как же я выгляжу, когда я обнимаю своих родителей, как же это, делать комплименты своим близким. Для того чтобы мне понимать, о чем я прошу в моей молитве, мне нужно «увидеть» смысл этих слов. Иначе все эти слова: доброта, любовь, дружба, терпение, толерантность, вдохновение и т.д. остаются словами.

Таким образом, молитва, медитация и визуализация – это три инструмента, которые ведут меня к Богу.

Вы поняли принцип, как совмещать молитву, медитацию и визуализацию?

Хорошо, тогда двигаемся дальше. Переходим непосредственно к 12на12.

Я буду читать места с корректированным переводом, так что будьте внимательными.

Изначально я брал распечатку 12на12, которая находится на странице 303, и Большую книгу и пользовался ими. Теперь мне уже не нужна распечатка.

1. Стр. 80, § 2: «Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом, и каждое утро в медитации мы просим Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви».

Сразу же в тексте книги нам дается три инструмента. Медитация – это вернуться в «здесь и сейчас»; быть в молитве; взвесить каждое слово. «Просим» – каждый раз, когда в Большой книге говорится, что мы «просим» Бога, то это означает молитву. «Показать нам» – это визуализация.

В медитации, здесь и сейчас, мы молимся, просим Бога, чтобы Он показал нам, но не перед нашим обычным зрением, а перед нашим внутренним взором, как это выглядит, когда я проявляю толерантность, терпение, доброту и любовь.

Встает вопрос: откуда брать визуализации? Я беру их или из своего прошлого опыта, или представляю, как это должно было бы выглядеть.

Весь 2 параграф говорит нам о членах нашей семьи, о наших близких. Я начинаю свой день с того, что делаю духовную работу по отношению к членам своей семьи. Почему? Да потому что моя семья – это, наверное, 70% всех неудовлетворений и раздражений в моей жизни.

У меня есть папа, мама, и две сестры.

Я начинаю с папы. «Боже, покажи мне путь толерантности, терпения, доброты и любви к папе».

Толерантность. Я люблю своего папу в общем, но есть некоторые вещи, которые просто выбивают меня из колеи. И я делаю визуализацию того, что мне не нравится в папе: «Мне не нравится, когда папа кладет постиранные носки на стол – картинка носков (визуализация). Мне не нравится, когда папа ходит в полотенце по кухне после ванной – картинка. Дальше я представляю своего папу и говорю: «Я люблю тебя!» Это толерантность. Я люблю своего папу даже с его несовершенством.

Терпение. Я делаю визуализацию. Вспоминаю, как я разговаривал со спонсируемым, и вдруг заходит мой папа и начинает на меня орать за то, что я не проследил за горячей водой в ванной, и ее набралось больше чем нужно. Я услышал, что я безответственный и мне наплевать на все, раз я не плачу за воду. Я выслушал и не сказал ничего в ответ. Папа вышел. Я сразу же сделал 10 Шаг спонсируемому, расписал инвентаризацию и посмотрел на свою сторону улицы: «Моя сторона улицы в том, что я действительно оставил включенную воду без присмотра, и я не плачу за коммунальные услуги». Я делаю визуализацию: мой папа кричит на меня – я делаю 10 Шаг – расписываю инвентаризацию – извиняюсь перед папой, если нужно. Я взял этот пример из прошлых своих отношений и теперь стараюсь поступать так же и в будущем.

Доброта. Для меня доброта ассоциируется со словами: «Как я могу тебе помочь? Что я могу сделать для тебя? Как я могу быть полезным для тебя?» Я делаю визуализацию того, как я помогаю папе. Но не отбываю номер, думая, когда же это наконец-то закончится, а с внутренним порывом: «Как я могу тебе помочь? Что я могу сделать для тебя? Как я могу быть полезным для тебя?»

Любовь. Я делаю визуализацию, как я обнимаю своего папу, как я говорю, что я его люблю, и говорю, как он мне дорог.

Я начал говорить эти три слова своим близким: «Я тебя люблю!» Это была катастрофа вначале, и сейчас тяжело, но поначалу было очень тяжело. Почему-то моя сущность противится этому.

Дальше идет моя мама.

Толерантность. Я представляю свою маму такой, какая она есть: она с села, обычная женщина, домохозяйка, есть свои тараканы в голове. Я представляю ее целиком (делаю визуализацию) и говорю: «Я люблю тебя!»

Терпение. Как-то мама попросила меня подмести во дворе. Естественно, моей первой реакцией было: «У меня нет времени!» Но тут уже начал работать этот духовный процесс. В моей голове загорелась лампочка – доброта. «Как я могу тебе помочь? Что я могу сделать для тебя? Как я могу быть полезным для тебя?» Взял веник и пошел подметать двор. И тут, представьте себе картину: стоит моя мама, руки в боки, и начинает мне рассказывать, насколько неправильно я подметаю, и, вообще, как можно так неправильно подметать в 25 лет. От чистого сердца, мне захотелось подойти к моей маме, улыбнуться, посмотреть в глаза и сказать: «Мама, иди на х…! Закрой рот и убеги отсюда!!!» Но я не сделал этого. Вместо этого я сделал 10 Шаг и расписал инвентаризацию, затем посмотрел на свою сторону улицы и увидел, что ее замечания были уместными. Если я прислушаюсь к ним, то смогу подметать лучше. Я делаю визуализацию: моя мама кричит на меня – я делаю 10 Шаг – расписываю инвентаризацию – смотрю на свою сторону улицы.

Доброта. «Как я могу тебе помочь? Что я могу сделать для тебя? Как я могу быть полезным для тебя?» Я делаю визуализацию того, как я помогаю маме.

Любовь. Я делаю визуализацию, как я обнимаю свою маму, как я говорю, что я ее люблю, и говорю, как она мне дорога.

Затем в течение дня я несколько раз обнимаю папу и маму. Маму целую. Иногда говорю им, что я их люблю. Здорово! Начните делать это со своим ближайшим кругом родственников или людьми, с которыми вы пересекаетесь каждый день.

Стр. 80, § 3: «Духовная жизнь – это не теория. *Нужно жить духовной жизнью*». Это то, о чем я говорил. Анонимные Алкоголики – это не то, что я делаю! Анонимные Алкоголики – это то, как я живу!

2. Стр. 81, § 3: «Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем – нет! Все это произошло со многими из нас – иногда быстро, иногда медленно. Все это становится явью, если мы работаем над этим.

Эта мысль приводит нас к *Десятому Шагу*, который рекомендует нам продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые новые ошибки на нашем пути. Мы начали жить таким образом, когда привели в порядок наше прошлое. Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – расти в понимании и эффективности. Это происходит не сразу. Это должно продолжаться всю нашу жизнь. Мы продолжаем наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment и страхом. Когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Мы немедленно обсуждаем это с кем-то и быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь. Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом».

Я читаю эти строки по утрам. Это секция книги с инструментами 10 Шага. Я покажу, как связать утреннюю и дневную духовную работу по 10 Шагу.

Вы можете сделать медитацию «Что такое Мир Духа», «Как вам расти в понимании и эффективности».

Один из моих духовных учителей, Рав Ашер Кушнир, поясняет так: «Есть четыре мира: мир действий и материи, мир мысли и эмоции, мир соприкосновения духа человека с Богом и мир реальности Творца.

Мое тело живет в материальном мире, мире материи. Выше него – это мир мыслей и эмоций. В мире мыслей и эмоций нет времени. Мой разум свободно может путешествовать через события прошлого и модулировать события будущего. Мои чувства также находятся вне времени. Я могу чувствовать радость или горе по поводу событий, который произошли 5–10–15 лет назад. Выше этого мира – это мир соприкосновения моей духовной сущности с Богом. В этом мире уже нет материи и времени, есть только прообразы всего, что есть в нижних мирах. Выше этого мира находится всецело духовный мир Творца».

Можно задать вопрос: «Ведь это же какая-то философия или религия, при чем здесь 12 Шагов?»

Хороший вопрос! ☺

Стр. 60, § 2: «Эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой».

Стр. 62 страница, § 1: «Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать и избавиться от всего, что блокировало нас. Пьянство было лишь симптомом внутренних проблем. Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах».

У вас было такое, что вы выходите из дома, а стоит компания непонятных субъектов, и вы говорите: «Вы кто такие?» А они вам: «Я – эгоизм! Я – страх! Я – жалость к себе! Я – обида!» Нет. То есть, в материальном мире нет этого. Есть ли все это в мире мыслей и чувств? Отчасти, да. Но сущность их находится еще выше – в мире духа. Поэтому мы и говорим, что алкоголизм – заболевание духовное, затем психическое (заболевание мышления) и только потом это заболевание тела.

Давайте вдумаемся, что написано в этом заявлении: «Эгоизм – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой».

То есть я, мое тело и душа умирают от алкоголя и наркотиков, но проблема не в этом.

Меня угнетает то, что дети умирают в Африке. Я взываю: «Где же Бог? Где же справедливость? Там умирают дети, а здесь кто-то зарабатывает миллиарды!»

Большая книга говорит, что проблема не в алкоголе, наркотиках, умирающих детях или незаконно заработанных деньгах! Проблема в эгоизме! Проблема не в мире материальном, проблема – в мире духовном.

Стр. 62, § 4: «Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически».

Это значит, что моей следующей задачей, после того как я протрезвел, является рост в понимании и эффективности. Для тех, кто захочет понять глубже суть этого, я могу выслать записи отличных семинаров.

Вернемся к 10 Шагу.

Итак, молитва: «Боже, помоги мне сегодня наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment и страхом».

Медитация: а что такое эгоизм, нечестность, resentment и страх?

Визуализация: как я выгляжу в этом состоянии.

Сейчас эгоизм для меня – это «Я сам! Мне не нужна ваша помощь! Не нужно! Отстаньте!» Также это моменты, минуты или часы, когда я начинаю спикерить в голове. Я что-то кому-то рассказываю, доказываю, вступаю в дискуссии. Почему это проблема? Да потому, что я не могу сосредоточиться на работе, если я сижу в голове. Дальше для меня стало проблемой зависание и просмотр картинок и видео в интернете.

Сделал визуализацию того, как я выгляжу.

Нечестность. В течение года я пытался вступить в отношения с девушкой, у которой есть муж и ребенок. За все это время я много врал по этому поводу. Да и вообще вся эта ситуация сплошная нечестность. Утром напомнил себе: «Ситуация с этой девушкой – это нечестность!» Второе проявление нечестности – это когда я рассказываю истории о себе, которые вроде бы правда, но такая приукрашенная. Сделал визуализацию.

Resentment. Недавно один человек сказал в мой адрес, что я «попрошайничаю». Я разработал стройную линию аргументов, чтобы поставить его на место. Я представлял, как я его накажу. Я не сделал этого. Но сама эта ситуация, это ощущение и стремление рассказать правду о том, кто он и что он – все это resentment. Я делаю визуализацию, как я выгляжу в этом состоянии, как я себя чувствую.

Страх. Когда мне страшно, основным моим симптомом является сбитое дыхание. Мне становится тяжело дышать. Я делаю визуализацию этого состояния. Как я выгляжу, когда мне страшно? Так же напоминаю себе, что все дефекты моего характера завязаны на страхе.

Зачем мне утром делать эту работу, и какая в этом польза?

У вас было такое, что вы ловите себя на том, что последние 10 минут, час, три часа, день варитесь в чем-то и живете как будто под водой, не слыша и не видя окружающий мир? Так вот, если я утром посмотрел, как я выгляжу, когда у меня проявляется эгоизм, нечестность, resentment и страх, то в течение дня я делаю 10 Шаг намного быстрее, и моя жизнь становится эффективнее.

Дальше молитва: «Боже, помоги мне в течение дня обращаться к Тебе, когда проявятся мой эгоизм, нечестность, resentment и страх».

Медитация: кому я могу позвонить в течение дня и обсудить проявление моего эгоизма, нечестности, resentment и страха?

Утром я загибаю пальцы, кому я могу сделать 10 Шаг: Саша, Серега, Толик, Юля, Наташа, Юра, Макс, Вова, Саша, Слава. У меня уже есть список из десяти человек, кому я могу позвонить. В 10 Шаге говорится, что я должен «наблюдать, когда появятся… помолиться… затем позвонить…» Так написано в Большой книге. Там не написано, что мне нужно ждать группы или ждать вечернего созвона со спонсором. Нужно делать эту работу сразу же. Пример, я иду по университету. 9 часов утра. Что-то меня беспокоит. Увидел, помолился, чтобы Бог забрал это, позвонил одному человеку – занят, второму – выключен, третьему – не берет трубку, четвертому – он взял трубку, и я сделал 10 Шаг. Если бы нужно было, я бы сделал и десять звонков. Удивительно, как мощно это работает, если делать все по инструкции.

Молитва: «Боже, помоги мне поворачивать мои мысли к тем, кому я могу помочь».

Медитация: загибаю пальцы на руках, пару человек, кому я могу позвонить в течение дня и спросить: «Как дела?»

Медитация и визуализация: «Любовь и толерантность – это наш кодекс».

Я сделал визуализацию того, как я гуляю по улице и пою песню: «Какой чудесный день. Пам-пам! Какой чудесный пень. Пам-пам! Какой чудесный пень. Пам-пам! Какой чудесный я и песенка моя!»

Я начал представлять и видеть единство этого мира: деревьев, животных, птиц, людей. Я делаю визуализацию движения энергии (любви) в этом мире. От меня к миру и от мира ко мне. Любовь и толерантность – я часть мира, мир часть меня.

«А еще, мы прекратили бороться с чем угодно и с кем угодно – даже с алкоголем… мы находимся в позиции нейтральности…»

Останавливаю свой взор на этих словах.

3. «Однако можно легко ослабить нашу духовную программу действия, если мы будем почивать на лаврах. Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния. Каждый день – это день, когда мы должны вносить визуализацию Божьей воли во все наши действия. «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)». Эти мысли должны присутствовать у нас постоянно. В этом контексте мы можем применять нашу силу воли так, как мы хотим». Это надлежащее использование воли.

Еще раз прочитаем: «Каждый день – это день, когда мы должны вносить визуализацию (виденье, идею) Божьей воли *ВО ВСЕ* наши действия».

Мы поговорим об этом дальше, как я это делаю.

Молитва: «Боже, как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)».

Медитация (стр. 128, § 3): «Мы уверены, что Бог хочет, чтобы мы были счастливыми, радостными и свободными». Если я счастливый, радостный и свободный, то я смогу лучше всего выполнять Божью волю. А теперь встает вопрос. Я много раз слышал эту фразу, но что для меня означает быть счастливым, радостным и свободным?

Визуализация.

Счастье. Самые счастливые моменты моей жизни – это те мгновения, когда Бог касался моего сердца. Когда хочется плакать от счастья и просто говорить: «Спасибо Тебе, Господи! Спасибо! Я так благодарен тебе за все, что Ты мне послал! Славлю Тебя, Отец мой небесный! Слава Тебе, Господи! Слава!» Чувство тепла и невероятной радости растекалось по всему телу. Бог рядом, Бог со мной, Бог во мне! Каждое утро я вспоминаю эти моменты и обычно к этому моменту, я уже сижу с улыбкой на губах.

Радость. Я должен быть радостный. Шутить, общаться с другими людьми. Я вспоминаю те лучшие моменты общения с моим папой, когда я улыбался, открыто разговаривал, шутил, был хорошим сыном.

Свободный. Для меня свобода – это отсутствие эгоизма. Я представляю, как эгоизм отпадает от меня. Как бы я чувствовал себя. Каким бы я был. В этой медитации-визуализации я впервые на собственном опыте ощутил, увидел и осознал, что я духовное существо. Что мое тело – это всего лишь оболочка. Благодаря этому я почувствовал и увидел, что окружающие меня люди, так же духовные существа.

Я добавил также к этому фразу: «Здоровый, успешный и семейный». И сделал визуализацию на эту фразу.

4. Стр. 83, § 2: «11 Шаг предлагает молитву и углубленное размышление. Мы не должны стыдиться молитвы. Те, кто лучше нас, постоянно прибегают к ней. *Она работает, если у нас есть должное отношение к ней и мы работаем над ней.* Легко обойтись туманными формулировками в этом вопросе. *Но мы можем предложить кое-что ценное и определенное.*

Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день».

Вот что говорит Дэйв по этому поводу.

«В конце концов, я обнаружил на личном опыте, что если делать эти действия утром (как делал Билл, доктор Боб и ранние члены АА, Ал-Анона и Оксфордских групп), это делает молитву, медитацию и визуализацию легче. Я обнаружил, что намного легче думать более честно и ясно, когда я не уставший, а бодрый после хорошего ночного сна. По этой причине, я следую инструкциям из оригинальной Большой книги, в ее первоначальном варианте, где написано: "*Когда мы просыпаемся завра утром, мы смотрим назад на предыдущий день*", вместо того, что написано сейчас: "Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день".

У меня была проблема: когда я раньше пытался делать это вечером, я просто засыпал, и объективно не было никакой духовной работы. Теперь я делаю это утром, и я получил фантастический результат!

Не были ли мы в течение дня наполнены resentment, эгоистичными или нечестными, может, мы испытывали страх? Или должны извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что 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 думаем только о себе? Или мы думали о том, что можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни? Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо 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».

1) Был ли я наполненный resentment?

Я пишу инвентаризацию на четыре колонки каждое утро, если нужно. Я именно пишу ее, потому что это единственный путь, который дает Большая книга – писать инвентаризации, а не делать их про себя.

Инвентаризация по resentment (стр. 63, § 1): «Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге».

Инвентаризация по страху (стр. 66, § 2): «Мы тщательно пересмотрели наши страхи. Мы записали все, чего мы боимся».

Инвентаризация по неправильному сексуальному поведению (стр. 68, § 1): «Все это мы записали на бумаге и посмотрели на это».

Список людей, которым мы причинили ущерб (стр. 69, § 2): «Мы записали имена людей, которых мы обидели своим поведением».

Поэтому я каждый день пишу инвентаризацию.

Между третьей и четвертой колонкой я делаю молитву со стр. 65: «Боже, покажи мне, как мне относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которыми я с радостью отнесся бы к больному другу. Это больной человек. Как я могу быть полезным для него? Господи спаси меня от злости. Да исполнится воля твоя! Боже, помоги мне избежать споров и возмездия. Ведь я бы не стал так относиться к больному другу. Если я позволю себе это, я не смогу быть полезным для него. Боже, я не могу быть полезным всем людям, но прошу Тебя, покажи мне, как относиться к каждому человеку с добротой и толерантным взглядом».

Ключом инвентаризации является четвертый вопрос четвертой колонки: чего я боялся. Это дает информацию для следующей инвентаризации по страхам.

2) Был ли я эгоистичным? Я смотрю на страхи, которые стоят за эгоизмом.

3) Был ли я нечестным? Если да, то делаю пометку в блокноте, чтобы сказать правду этому человеку.

4) Появлялся ли у меня страх? Записываю страхи, которые проявлялись у меня в течение дня. Затем беру их скопом и молюсь: «Боже, избавь меня от страха критики, боли, смерти, быть неавторитетным… и направь мое внимание на то, каким мне надлежит быть – счастливым, радостным, свободным, думать о других, давать, а не брать, помогать другим, быть наполненным духом Твоим святым. Аминь!»

5) Должен ли я извиниться перед кем-то? Если да, то записываю в блокнот.

6) Может быть, я затаил кое-что про себя, что следует *немедленно* обсудить с кем-либо? Если да, то записываю в блокнот.

7) Проявлял ли я доброту ко всем?

8) Проявлял ли я любовь ко всем?

(*Прим.* – размышления Дэйва о разнице между добротой и любовью даны выше, в главе «12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций и ежедневные визуализации».)

Так что сегодня я вижу, что доброта не проблема для меня, а вот проявлять любовь – вот это да! Это уже высший пилотаж.

9) Что я мог сделать лучше? Делаю визуализацию того, как это будет выглядеть.

10) Думал ли я про себя большую часть времени? Делаю визуализацию того, как это будет выглядеть, когда я буду *абсолютно лишен эгоизма*, как вы будете себя вести и чувствовать?

Для меня это образ полного контакта с другими людьми и миром. Я – часть этого мира и других людей, другие люди и мир – часть меня. Я могу обмениваться любовью и силами со всем этим миром.

Делаю визуализацию нашей главной цели (стр. 74, последней параграф): «Наша настоящая цель – изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим». Эта визуализация выглядит для меня, как стол с кучей хлама. Весь этот хлам – это мои желания, мысли и представления. Я сбрасываю все это, и у меня есть основа – стол. Так вот, моя основа – чистый стол – это моя полезность для Бога и других людей, без моих наворотов.

11) Думал ли я о том, что я могу сделать для других?

12) Думал ли я о своем вкладе в общее течение жизни?

Все время пока я делал семинар «Сообщество Духа», он был моим вкладом в общее течение жизни.

Дальше в книге напоминание: «Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются».

Затем молитва: «Боже, я прошу у тебя прощения за все ошибки, которые совершил, по злому умыслу или неведению. Как мне исправить их?»

Медитация и визуализация: я думаю о том, как исправить свои ошибки, и как это будет выглядеть.

5. Стр. 83, § 3: «Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. Перед тем как мы начнем, мы просим Бога направить наши мысли в верное русло».

У меня есть блокнот, расчерченный по дням на месяц. Я беру его. В нем уже могут быть пометки после того, как я отвечал на 12 вопросов 11 Шага.

Молитва: «Боже, направь мои мысли в верное русло».

Медитация: я размышляю и записываю, что мне нужно сделать сегодня.

Визуализация: я мысленно представляю свой день. Вот я вышел из дома пошел в университет, сделал то и то, позвонил кому-нибудь, вернулся домой, группа и т.д.

Я ношу этот блокнот в течение дня и заглядываю в него. Также я делаю пометки напротив всех выполненных дел.

6. Стр. 84, § 1: «Мы просим Бога направить наши мысли в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных и корыстолюбивых мотивов».

Молитва: «Боже, избавь меня от жалости к себе, нечестных, неверных и корыстолюбивых мотивов».

Медитация и визуализация: как я выгляжу, когда я наполнен жалостью к себе, нечестными, неверными и корыстолюбивыми мотивами?

Жалость к себе. «У меня нет девушки! Я так несчастен! Попал в эти Анонимные Алкоголики! Ну почему именно я?!»

Нечестные мотивы. Я вспоминаю случай, когда один парень хотел продать велосипед. У меня были деньги, но я хотел сбить его цену, а в то же время, вслух я говорил: «Я не хочу выкручивать тебе руки! Я хочу тебе помочь! Если тебя устроит эта сумма денег, то давай я куплю твой велосипед». Я делал вид, что хочу помочь ему, хотя на самом деле хотел урвать велосипед подешевле.

Неверные мотивы. Для меня это – стремление к деньгам, сексу, славе и комфорту тела, стремление ничего не делать, лежать на диване. Делаю визуализацию того, как я выгляжу.

Корыстолюбие. В английском языке используется слово, которое можно перевести, как «поиск себя везде», поиск своей выгоды, я-я-я-я!

В этом мире нет вакуума. Если я прошу, чтобы Бог забрал у меня жалость к себе, нечестные, неверные и корыстолюбивые мотивы, то я должен попросить Его, чтобы на это место Он положил, что-то другое: «Боже, даруй мне смирение, стремление помогать, любовь в сердце, доброту, давать, а не брать!»

На этом пункте я делаю маленький перерыв. Я иду завтракать. Я возвращаюсь уже сытый и продолжаю. Почему я делаю перерыв? Во-первых, потому что я уже проделал мощную духовную работу и хочу сделать перерыв. Во-вторых, я не люблю выходить из дома на полный желудок. А так, я поел, и теперь у меня есть еще минут 10–15 на то, чтобы еда усвоилась.

7. Стр. 84, § 1: «Размышляя о предстоящем дне, мы можем испытывать неуверенность. Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять. Здесь мы просим вдохновения у Бога, интуитивные мысли и решения».

Опять же я много раз слышал фразу: «вдохновение, интуитивные мысли и решения». Но она никак не отображалась в моем сознании, пока я не внес ее в медитацию и не взвесил каждое слово.

Молитва: «Боже, даруй мне вдохновение, интуитивные мысли и решения».

Медитация: а что такое вдохновение? А чем отличаются интуитивные мысли от интуитивных решений?

Визуализация: вдохновение – это ощущение присутствия Творца. Это чувство присутствия силы и знания направления этой силы. Это азарт, желание быстрее сделать что-то. Подрыв. Желание творить. Я вспоминаю себя, когда у меня были эти состояния.

Интуитивные мысли проявляются у меня во время разговора с кем-то, обычно со спонсируемым, когда я объясняю что-то и сам удивленно слушаю слова, которые вылетают из моего рта! ☺

Интуитивные решения – это внутренние порывы: «пойди туда!», «сделай это!», «пойди туда и туда, скажи это и это!».

Читаем дальше: «Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся».

Я помолился, сделал медитацию и визуализацию этой фразы. Затем я делаю несколько глубоких вдохов, расслабляю тело и прислушиваюсь. Иногда приходят какие-то мысли, решения или направление, что нужно делать.

(*Прим.* – вы можете посмотреть описание того, как слушать Бога, в главе «Медитация. Как слушать Бога (от Саши Доктора)».)

Читаем дальше: «Мы с удивлением обнаруживаем, что при продолжении подобной практики через некоторое время правильные ответы приходят сами собой. То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума».

8. Стр. 84, § 2: «Мы заканчиваем период медитации молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем».

Молитва: «Боже, даруй мне знание того, каким должен быть мой следующий шаг! Дай мне все то, что мне нужно для решения моих проблем».

Медитация: я снова прохожу по плану дня и прошу Бога, чтобы Он дал мне специфические качества для решения моих проблем. Например, «Боже, даруй мне

вдохновение и мудрость переводить семинар!», «Боже, даруй мне силу и настойчивость помогать папе!» и т.д. Я прошу качества, которые мне помогут решить вопросы, возникающие в течение дня.

9. Стр. 84, § 2: «В особенности мы просим освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя».

Молитва: «Боже, прошу Тебя, избавь меня от эгоизма и своеволия».

Медитация: а как проявляется мой эгоизм и мое своеволие? Как они выглядят?

Молитва: «Боже, прошу Тебя, избавь меня от эгоизма, нечестности, resentment и страха; избавь меня от жалости к себе, нечестных, неверных и корыстолюбивых мотивов; избавь меня от стремления к сексу, деньгам, славе и комфорту тела (ничего неделанию)».

Медитация: в этом мире нет вакуума. Если я прошу Бога что-то забрать, я должен попросить его что-то вложить в меня.

Молитва: «Боже, покажи мне, каким мне надлежит быть согласно Твоей воле! Покажи мне путь толерантности, терпения, доброты и любви! Помоги мне сегодня наблюдать, просить, обсуждать, поворачивать (это инструменты 10 Шага). Помоги мне сегодня не бороться ни с кем и ни с чем, помоги мне быть в позиции нейтральности. Как мне лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя, а не моя!. Направь мое внимание на то, каким мне надлежит быть – счастливым, радостным и свободным! Моя главная цель – быть полезным для Бога и других людей. Боже, даруй мне вдохновение, интуитивные мысли и решения» Отец, покажи мне, каким должен быть мой следующий шаг, даруй мне все, что мне нужно для решения проблем. Боже, помоги мне в течение дня делать паузы и напоминать себе, что я больше не руковожу своей жизнью! Да будет исполнена воля Твоя, а не моя! Даруй мне правильную мысль или действие! Аминь».

Таким образом, я прошелся по всему 10 и 11 Шагу. Интересный эффект, если просить все по два раза: «Боже, покажи мне, каким мне надлежит быть согласно Твоей воле! Боже, покажи мне, каким мне надлежит быть согласно Твоей воле! Покажи мне путь толерантности, толерантности, терпения, терпения, доброты, доброты и любви, любви! Помоги мне сегодня наблюдать, наблюдать, просить, просить», обсуждать, обсуждать, поворачивать, поворачивать…»

10.Стр. 85, § 1: «В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно сделать паузу и попросить Бога указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не мним себя центром вселенной, смиренно повторяя каждый день: “Да исполнится воля Твоя”».

Я делаю глубокий вдох-выдох, вдох-выдох. Это тренировка того, что я буду делать днем.

Молитва: «Боже, помоги мне делать паузы в течение дня и напоминать себе, что я больше не руковожу своей жизнью. Помоги мне просить у Тебя правильные мысли и действия».

У меня есть телефон, в котором есть функция нескольких будильников. Я ставлю будильник на 12.00, 16.00 и 18.50. Когда срабатывает будильник, я останавливаюсь и делаю паузу. Останавливаю свою работу или то, чем я занимаюсь.

Вдох-выдох, Вдох-выдох.

Молитва: «Боже, я больше не руковожу своей жизнью! Да будет исполнена воля Твоя! Как мне служить тебе сегодня? Как мне выполнять Твою волю?»

Медитация: как я могу лучше всего исполнять Божью волю? Когда я счастливый, радостный и свободный.

Визуализация: счастливый, радостный и свободный. Я уже рассказывал, как я это делаю.

11.Стр. 160, § 1: «В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашей утренней медитации, что вы можете сделать для тех, кто еще болен».

Молитва: «Боже, что я могу сделать для тех, кто еще болен?»

Очень интересное наблюдение. Ко мне приходят ответы: «Позвони тому и тому! Пойди туда и туда!»

Очень часто во время работы над переводом семинара «Сообщество Духа», когда я буксовал, то был голос: «Твоя задача перевести этот семинар! Вперед!» ☺

У нас часто возникает вопрос: «Как привлечь людей к служению и к спонсорству?» Ответ: «Делать то, что написано в нашей книге!» Показать новичкам, да и нам, старичкам, что мы должны делать каждый день. В книге четко написано, что каждое утро я должен спрашивать Бога: «Что я могу сделать для тех, кто еще страдает?» Ответы придут – поверьте!

Представьте себе, какой может быть группа Анонимных Алкоголиков, на которой 20–30 человек каждое утро спрашивают Бога: «Что я могу сделать для тех, кто еще страдает?» Вопрос со служением можно будет снять.

12.Стр. 85, § 1: «Если мы не принадлежим ни к какой религии, то сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали».

Я становлюсь на колени и молюсь: «Боже, помоги мне сегодня остаться трезвым! Помоги мне сегодня не курить!».

«Господи, я отдаю себя Тебе…» – от пяток до макушки – я представляю себе, как будто бы делаю ставку, все свои фишки, на Бога (визуализация). «… Чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно…» – я, как пластилин, и Бог, как Творец, будет менять меня (медитация). «Освободи меня от рабства эгоизма…» – я представляю себе эгоизм, как что-то, что сковывает меня от пяток до головы (визуализация). И когда я полностью избавлен от эгоизма, то это настоящая *СВОБОДА*! «…Чтобы я выполнял Твою волю. Удали все, что тяготит меня…» – перечисление то, что тяготит меня (медитация). «…Чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу Твоей Силой…» – я представляю свои руки (визуализация).

«…Твоей любовью….» – я представляю свое сердце (визуализация). «…Твоим путем в жизни…» – я представляю свои ноги, как я иду (визуализация). «…Аминь!»

Так же можно разложить любую молитву, любое обращение к Богу. Молитва «Отче наш» была фурором для меня!

«Отче наш…» – Медитация и визуализация: у меня есть отец земной и Отец небесный. Вот если мой папа земной умрет, мне будет тяжело без него? Да! Однозначно, мне будет очень тяжело! Он мне очень помогает! А теперь вопрос: «Коля, а как ты жил первые 21 год своей жизни, без небесного Папы? Тебе было тяжело?» – «О боже! Да! Да, моя жизнь была в руинах! Только когда в мою жизнь вошел мой небесный Отец, я начал жить по-настоящему!»

«…Сущий на небесах…» – медитация: есть мир материальный, есть мир духовный. Бог находится в духовном мире.

«Да святится имя Твое…» – медитация: имя Бога святое. Мне не стоит глумиться над ним или рассказывать анекдоты про Бога.

«Да придет царствие Твое, да будет воля Твоя на земле, как на небесах…» – медитация: опять же, дается четкое разделение на мир духовный и мир материальный.

«Хлеб наш насущный дай нам на сегодняшний день» – медитация: хлеб – это сила, время, средства, все, что мне необходимо. Молитва призывает жить сегодня, здесь и сейчас, в этом моменте. Не думать о прошлом или будущем. Я могу познать Бога только сегодня, только сейчас. То, что было в прошлом ушло, будущее непонятно. Есть только сейчас.

«И прости мне долги мои, так же как и я прощаю должников моих» – молитва и медитация: «Боже, я готов простить всех, кто меня задел или поступил несправедливо ко мне! Прошу Тебя, будь милостив ко мне и прости меня!»

«И не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого» – медитация: есть испытания от Бога и не от Бога. Прошу Тебя, Господи, дай мне силы пройти через то, что Ты мне посылаешь, и защити от того, что идет не от Тебя!

«Ибо Твое есть царствие и сила, и слава во веки веков! Аминь».

Это то, как я делаю свой 10 и 11 Шаг.

Ничего страшного и сложного нет, просто нужно разобраться и делать. Как вы видели, я ничего не придумал, а просто показал вам, что написано в книге. Мы прошли с вами через стр. 80-85, и зацепили стр. 160. Все это и есть «строгая дисциплина 10 и 11 Шагов».

Будут вопросы – звоните, пишите, с радостью отвечу.

Во время одного из разговоров с моим другом Сашей Доктором – многие, я уверен, знают о нем – у нас родилась концепция познания информации, которая произвела революцию в моем сознании. Так вот для того, чтобы что-то познать, нужно три вещи:

1) Получить информацию.

2) Применить ее.

3) Передать другим, научить этому кого-нибудь еще.

Всякий раз, когда я что-то слышал или читал, это всегда уходило, даже несмотря на эмоции, которые были вначале: «Вот это да! Как же я раньше об этом не догадался?»

То, что я слышал и начинал делать, было со мной какое-то время, но затем также уходило.

То, что я услышал – применил – и научил других, остается со мной до тех пор, пока я продолжаю применять это и передавать другим.

Я приобрел этот фантастический духовный опыт от человека по имени Дэйв Фредриксон. Я применил его и теперь передаю вам. Если вы хотите его, то у вас уже есть информация – примените ее – и научите еще кого-нибудь.

Добавлю пару слов о том, что я делаю в течение дня.

Я должен! Должен *КАЖДЫЙ* день, вносить визуализацию Божьей воли *ВО ВСЕ* мои действия.

Что означает слова «каждый день»? Это означает, что изо дня в день, как образ жизни, я должен что-то делать, а именно – вносить идею Бога *ВО ВСЕ* мои дела.

А что означает «во все»? По мере того как я ходил на группы, спонсировал и делал Шаги, стало привычно говорить о Боге и Его месте в моей жизни, о духовности, о Программе. Но очень легко посмотреть на правду. Спросите себя: Сколько и на что я трачу время каждый день? Интернет – 1–1,5 часа. Телевизор – 1–2 часа. Мое время с Богом, утренняя и вечерняя молитва, – хорошо, если это 15–20 минут в день. Получается, что интернет, телевизор и остальная ерунда намного важнее, чем Бог и мое духовное развитие! Как говорится: «Ничего личного – только факты!»

Я поделюсь опытом, как я углубляю свой контакт с Богом.

Что я делаю каждый день?

Чищу зубы. У меня была проблема: я слышал, что зубы нужно чистить 1–2 минуты, но у меня это занимало 30 секунд. И тогда я начал читать «Отче наш», пока чищу зубы. Так, я внес духовность в этот обыденный процесс и стал правильно чистить зубы.

Я ем три раза в день. Я решил молиться перед едой. Но я вспоминал об этом, когда уже поел. Затем я написал на бумажке: «Помолись перед едой» и приклеил скотчем к своей чашке. Я начал молиться перед едой: «Боже, спасибо Тебе за пищу, которую Ты посылаешь! Пусть она

будет полезной для меня, чтобы я мог выполнять Твою волю! Аминь». Месяца через три чашка разбилась, но я продолжаю молиться перед едой.

Недавно я сделал надпись и приклеил к ноутбуку: «Сделай вдох-выдох! Вернись в здесь и сейчас! Помолись и побудь с Богом!»

Как же расширилась моя духовная жизнь: два раза молюсь – утром и вечером, два раза чищу зубы, три раза ем, три раза делаю паузы в течение дня, вдобавок надпись на ноутбуке.

Вы можете внести духовность в любое обыденное дело, которое вы делаете каждый день. Любая рутина может превратиться во времяпрепровождение с Богом. Ведь об этом говорится в 10 Шаге: мы должны вносить идею Бога во все наши дела!

В заключение, я хотел бы прочитать строки из нашей книги. Стр. 160, § 1: «Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашей утренней медитации, что вы можете сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет. Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это – Великий Факт.

Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами в Сообществе Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути Счастья.

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно».

Спасибо за внимание!

☺

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К СЕМИНАРУ

Медитация. Как слушать Бога

Вот несколько простых рекомендаций для людей, которые имеют желание получить опыт. Вы можете открыть для себя самую важную и практическую вещь, которая когда-либо могла быть познана человеком – как быть в контакте с Богом. Все, что необходимо – это *готовность попробовать ее честно*. Каждый человек, делавший ее постоянно и искренне, обнаружил, что она действительно работает. Прежде чем начать, взгляните на эти фундаментальные понятия. Они достоверны и основаны на опыте тысяч людей.

1. Бог существует, он всегда был и всегда будет.

2. Бог знает все.

3. Бог может все.

4. Бог может быть повсюду в одно и то же время.

Это важные отличительные черты между Богом и нами, человеческими существами.

5. Бог невидим – мы не можем увидеть его или прикоснуться к нему, но *Бог – здесь*. Он сейчас с тобой. Он рядом с тобой. Он окружает тебя. Он наполняет комнату или то место, в котором ты сейчас находишься. Он в тебе. Он в твоем сердце.

6. Бог очень много о тебе заботится. Он заинтересован в тебе. У него есть план относительно твоей жизни. У него есть ответ по каждой нужде и проблеме, с которой ты встречаешься.

7. Бог скажет тебе все, что тебе *нужно* узнать. Он не всегда будет говорить тебе все, что ты *хочешь* узнать.

8. Бог поможет тебе выполнить все, о чем он попросит.

9. Любой человек может войти в контакт с Богом, где угодно, в любое время, *если слушаться условий*. Вот эти условия:

- быть в тишине и спокойствии;
- слушать;
- быть честным относительно каждой приходящей мысли;
- исследовать мысли, чтобы быть уверенным, что они приходят от Бога;
- слушаться.

Взяв за ядро эти основные элементы в качестве сопровождения, далее даются конкретные рекомендации, ***как слушать Бога:***

1. *Имей время.*

Найди время и место, где ты можешь быть один в состоянии спокойствия, где никто тебя не побеспокоит. Многие люди обнаруживают, что самое лучшее время – это раннее утро. Имей при себе бумагу и ручку.

2. *Расслабься.*

Сядь в удобной позе. Сознательно расслабь все мышцы. Будь свободен. Нет нужды торопиться. В течение этих минут нет необходимости в напряжении. Бог не сможет прийти к тебе, если ты напряжен и беспокоишься о предстоящих обязанностях.

3. *Настройся.*

Открой свое сердце Богу. Вслух или про себя скажи Богу, что ты хотел бы узнать Его план относительно твоей жизни – ты хочешь получить Его ответ по проблеме или ситуации, с которой ты сейчас столкнулся. Будь точным и конкретным в своей просьбе.

4. *Слушай.*

Будь неподвижен, тих, расслаблен и открыт. Позволь своему разуму освободиться. Позволь Богу вести разговор. Мысли, идеи и впечатления начнут приходить в твой разум и сердце. Будь бдителен, осознан и открыт.

5. *Пиши.*

Вот важный ключ ко всему процессу. Записывай все, что придет тебя на ум. ВСЕ! Запись – это средство фиксирования, чтобы позже ты все мог вспомнить. Не сортируй и не удаляй свои мысли.

Не говори себе: эта мысль не важна, это обычная мысль, это не может быть руководством, это неприятно, это не может быть от Бога, это лишь я думаю и т.д.

Записывай все, что будет проходить через твой разум: имена людей; вещи, которые надо сделать; вещи, которые надо сказать; вещи, которые являются неправильными и должны быть сделаны правильно.

Записывай все: хорошие мысли – плохие мысли; комфортные мысли – некомфортные мысли; «святые» мысли – «греховные» мысли; благоразумные мысли – безумные мысли.

Будь честен! *Записывай все!* Мысль приходит быстро, а уходит еще быстрее, если она не поймана и не записана.

6. *Анализируй.*

Когда поток мыслей замедляется, остановись. Внимательно посмотри на то, что ты написал. *Не каждая мысль, которая к нам приходит, послана Богом.* Поэтому мы должны проверить наши мысли. Вот где письменная фиксация и помогает нам посмотреть на них.

– Являются ли эти мысли честными, чистыми, лишенными эгоизма и полными любви?

– Находятся ли эти мысли в одном ряду с обязанностями перед нашей семьей, нашим обществом?

– Находятся ли эти мысли в одном ряду с нашим пониманием учений, обнаруженных в нашей духовной литературе?

7. *Проверяй.*

Когда есть сомнения, и когда это важно, другой человек, живущий при помощи двусторонней молитвы, может поделиться своим взглядом по поводу этой мысли или действия. Больше света вливается через два окна, чем через одно. Кто-либо еще, кто так же желает, чтобы в нашей жизни был Бог, может помочь нам увидеть ситуацию более ясно. Обсудите вместе то, что ты написал. Многие люди поступают таким образом. Они рассказывают друг другу о пришедших руководствах. Это секрет единства. Всегда существует три стороны каждого вопроса – твоя сторона, моя сторона и правильная сторона. Руководство показывает нам, какая сторона правильная – не кто прав, но что правильно.

8. *Слушайся.*

Осуществляй мысли, которые пришли. Ты лишь тогда будешь уверен в руководстве, когда будешь идти через него. Штурвал не будет вести лодку до тех пор, пока она не двигается с места. По мере твоего послушания, результаты убедят тебя в том, что ты на правильном пути.

9. *Блоки.*

Что делать если я не получаю ясных мыслей? Руководство Бога доступно, как воздух, которым мы дышим. Если я не получаю мыслей, пока я слушаю, в этом нет вины или ошибки Бога. Обычно это происходит из-за того, что я не собираюсь делать действия**:**

– что-то ошибочное в моей жизни, с чем я не встречусь и не исправлю;

– привычка или отговорка, которую я не брошу;

– человек, которого я не прощу;

– ошибочные отношения в моей жизни, которые я не оставлю;

– возмещение ущерба, которое я не сделаю;

– что-то, что Бог уже сказал мне сделать, а я не слушаюсь.

Проверь эти пункты и будь честен. Затем попробуй услышать Его снова.

10. *Ошибки.*

Предположим, я делаю ошибку и совершаю что-то от имени Бога, что не является правильным. Конечно, мы делаем ошибки. Мы люди с множеством ошибок. Тем не менее, *Бог всегда будет уважать нашу искренность*. Он будет работать вокруг нас и работать через каждую честную ошибку, которую мы совершаем. Он поможет нам все сделать правильно. Помните, когда мы слушаемся Бога, другой человек иногда может согласиться или не согласиться с этим. Поэтому, когда возникает оппозиция, это вовсе не означает, что ты совершил ошибку. Это может обозначать, что другой человек не желает знать или делать то, что является верным. Предположим, что я не смог сделать что-то из сказанного, и возможность совершить это уйдет. Существует только одна вещь к исполнению. Решить это с Богом. Сказать ему, что ты сожалеешь. Попросить его прощения, принять его прощение и начать все снова. Бог – наш Отец, он не лишенный индивидуальности калькулятор, он понимает нас намного лучше нас самих.

11. *Результаты.*

Мы никогда не узнаем, что такое плавание, до тех пор, пока не войдем в воду и не попробуем. Мы никогда не будем знать, каково это, пока искренне не сделаем попытку. Каждый человек, который попытался сделать это честно, находит, что эта мудрость, приходит к нему на ум, что Сила, более могущественная, чем человеческая, начинает действовать в его жизни. Это нескончаемое путешествие. Это стиль жизни для каждого и повсеместно. Любой человек может быть в соприкосновении с Богом, повсюду, в любое время, если мы выполним его условия.

Когда человек слушает – Бог говорит.

Когда человек слушается – Бог действует.

Таков закон молитвы.

План Бога относительно этого мира идет через жизни обычных людей, заручившихся готовностью быть ведомыми Им.

Джон Е. Баттерсон (друг Др. Боба)

Спонсорство. Клеренс Снайдер (полная версия)

Я нашел эту брошюру в интернете, но она была переведена лишь наполовину. Так что, даже если вы ее видели, прочитайте до конца, может быть, вы не читали ее полную версию.

Эта брошюра – первое упоминание о спонсорстве. Она была написана Кларенсом Снайдером вначале 1944 года и была названа автором «А.А. Спонсорство... Обязательства и Обязанности». Брошюра была напечатана Кливлендским комитетом обслуживания под названием «А.А. Спонсорство. Возможности и Обязанности».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый член группы Анонимных Алкоголиков является потенциальным спонсором нового участника и должен ясно признать обязательства и обязанности такой ответственности.

Для каждого, страдающего алкоголизмом, принятие программы выздоровления АА влечет за собой вполне реальные и критически важные обязанности. Каждый, кто становится спонсором другого алкоголика, должен помнить, что предлагаемое им часто является последним шансом восстановления здравомыслия или сохранения жизни другого алкоголика.

Счастье, здоровье, безопасность, здравомыслие и жизнь людей – таков баланс спонсора алкоголика алкоголику.

Никто из нас не претендует на знание универсального метода спонсорства, пригодного для всех случаев. Однако ниже мы обрисовали в общих чертах те методы, которые уже опробованы и показали свою успешность.

ЛИЧНАЯ ВЫГОДА СПОНСОРА

Полное членство в любом обществе невозможно без искреннего участия в важных действиях общества. Донесение вести АА о возможности выздоровления алкоголиков до возможно большего количества людей наиболее эффективно происходит непосредственно от самих членов группы или людей, непосредственно их знающих.

В АА каждый, кто не испытал радости помощи другому алкоголику в восстановлении его жизни, еще не полностью получил возможность товарищества для собственного выздоровления. С другой стороны, спонсору нужно ясно понимать, что единственная возможная причина для спонсорства – забота о другом человеке. Спонсорство никогда не должно предприниматься с целями:

1. Увеличения размера группы.

2. Для личного удовлетворения или славы.

3. Поскольку спонсор чувствует себя обязанным переделать мир.

Пока человек не брал на себя ответственности помочь трясущемуся, беспомощному человеку на пути к восстановлению его, как здорового, полезного, счастливого члена общества, он не наслаждался полнотой ощущений жизни в АА.

ОТКУДА БЕРУТСЯ НОВИЧКИ

У большинства людей есть друзья или знакомые, кому наш опыт был бы полезен. Кого-то в АА направляет церковь, доктор, работодатель или другие люди, не имеющие прямого контакта с АА.

Благодаря растущей популярности АА, новички часто приходят на группу из самых необычных и неожиданных мест. В таких случаях желательно, чтобы следующая информация о

них была под рукой: семейное положение, отношения в семье, финансовый статус, характер выпивок, работа и т.д.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ КАНДИДАТ ПЕРСПЕКТИВЕН?

Много времени и усилий можно сберечь, если сразу учитывать:

1. У него действительно есть проблема с алкоголем?
2. Он знает, что у него есть проблема?
3. Он хочет что-то с этим делать?
4. Он ищет помощи?

Иногда ответы на эти вопросы не могут быть получены до тех пор, пока у новичка не было некоторого времени на понимание программы выздоровления. Нередко со временем оказывается, что новичок либо вовсе не алкоголик, либо удовлетворен своим образом жизни. Мы не должны сожалеть, если он не пополнил наши ряды. Сообщите такому человеку, что он может при желании обратиться к нам позднее.

КТО СТАНЕТ ЧЛЕНОМ ГРУППЫ?

АА – товарищество мужчин и женщин, объединенных неспособностью употреблять алкоголь в любом виде без вреда и для удовольствия. Очевидно, любые новички должны быть страдающими той же самой болезнью.

Большинство людей может пить разумно, но нас интересуют только те, кто не могут. Пьющие по праздникам, бытовые пьяницы, участники празднеств и другие, кому выпивка приносит удовольствие больше, чем боли, неинтересны для нас.

Иногда безусловные алкоголики считают себя умеренно пьющими. Во многих таких случаях должно пройти немало времени, прежде чем человек будет готов принять нашу программу. Привлечение такого человека, прежде чем он сам будет готов, может разрушить его шансы стать успешным в АА. Никогда не отрицайте возможности получить помощь позже, для тех, кто выдвигает слишком много возражений против помощи сейчас.

У некоторых людей, по всем признакам алкоголиков, нет никакого желания или амбиций улучшить свою жизнь. АА не имеет ничего, чтобы предложить им.

Опыт показал, что разница в возрасте, культуре, образовании, окружении или количестве выпитого не имеет значения, если таковые вообще имеются. Единственное, что имеет значение: является ли человек алкоголиком.

ПРЕДЛОЖИТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Часто само физическое состояние новичка требует госпитализации. Многие в АА полагают, что госпитализация обладает преимуществом, в том числе и в плане достаточного количества времени для обдумывания планов на будущее и перспектив выздоровления. У многих из нас период госпитализации положил начало новой жизни. Другие члены сообщества уверены, что любой человек, согласный с идеями АА, может начать выздоравливать у себя дома, не прерывая своих повседневных занятий. Есть тысячи примеров успешности того и другого подходов.

ПРЕДЛОЖИТЕ ШАГИ

Следующие параграфы обрисовывают в общих чертах предложенную процедуру знакомства новичка с программой выздоровления, дома или в больнице.

ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ – АЛКОГОЛИК

Лучший способ показать новичку перспективы его выздоровления – показать себя обычным алкоголиком, который нашел счастье, радость и душевное равновесие благодаря программе АА. Сразу же дайте понять, что вы обычный человек, и что единственная причина, по которой он мог бы поверить вам, что вы можете ему помочь, состоит в том, что вы сами – алкоголик и, может быть, имели сходные проблемы в прошлом или пережили похожие события.

РАССКАЖИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ

Многие считают желательным начать беседу с рассказа истории своего пьянства как средства завоевать доверие новичка.

Рассказывая свою историю, важно описать себя как настоящего алкоголика, а не рассказать несколько смешных моментов. Это позволит новичку получить ясное представление об алкоголике, который поможет ему более определенно решить, является ли алкоголиком он сам.

ВДОХНОВИТЕ УВЕРЕННОСТЬ В АА

Скорее всего, новичок предложит различные средства управления его питьем, включая хобби, церковь, перемены местожительства, изменение ассоциаций и многие другие планы контроля. Они, конечно, будут неудачны. Расскажите о своих неспешных усилиях управлять питьем, их абсолютно бесплодные результаты и о том, что все же вы смогли прекратить пить при помощи программы АА. Это даст новичку надежду на помощь АА, несмотря на многие прошлые неудачи, которые он, возможно, имел.

РАЗГОВОР О «ПЛЮСАХ»

Честно признайтесь, что не можете сразу описать все преимущества, возникающие при использовании принципов АА. Скажите ему о счастье, душевном покое, здоровье, а нередко и материальном благополучии, которые происходят из понимания и следования принципам АА.

ПОКАЖИТЕ ВАЖНОСТЬ ЧТЕНИЯ КНИГИ

Объясните необходимость чтения и перечитывания книги АА. Укажите, что эта книга дает детальное описание инструментов АА и учит пользоваться этими инструментами, чтобы построить фундамент выздоровления восстановления и новой жизни. В этот момент хорошо подчеркнуть важность 12 Шагов и этих четырех абсолютов.

КАЧЕСТВА, ТРЕБУЕМЫЕ ДЛЯ УСПЕХА В АА

Покажите новичку, что цель АА – помочь алкоголику вернуться к нормальной жизни. Желание, терпение, вера, способность учиться и применять выученное на практике являются самыми важными элементами для построения плана действий.

ОСНОВЫ ВЕРЫ

Так как вера в Силу, более могущественную, чем своя собственная, является сердцем программы АА, и так как эта идея очень часто является трудной для новичка, спонсор должен сначала попытаться добиться понимания этой существенной особенности.

Часто это может быть сделано в рассказе спонсором о собственных жизненных трудностях, их решении духовными методами и о способах, которыми он прежде имел обыкновение преодолевать свои трудности.

ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО ИСТОРИЮ

Пока новичок говорит, слушайте и изучайте его реакции, чтобы позднее вы могли представить свою информацию в более эффективной манере. Позвольте ему говорить и говорить. Помните! Это работает.

ПРИГЛАСИТЕ НА НЕСКОЛЬКО СОБРАНИЙ

Чтобы показать новому участнику широкую и полную картину АА, спонсор должен взять его на различные встречи недалеко от его дома. Посещение нескольких встреч дает новому человеку шанс выбрать группу, в которой ему будет хорошо и комфортно, и чрезвычайно важно позволить ему самому принять собственное решение выбрать группу по своему вкусу. Объясните ему, что ему будут рады на любом собрании любой группы, и он может изменить свою домашнюю группу, если захочет.

ОБЪЯСНИТЕ ПЕРСПЕКТИВЫ АА СЕМЬЕ

Успешный спонсор старается изо всех сил. Спонсор видит, что эти люди приглашены на встречи, и поддерживает постоянный контакт с ними.

ПОДГОТОВКА НОВИЧКА К ЭТАПУ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

Новичок получит больше выгоды от периода госпитализации, если спонсор расскажет ему о своем опыте госпитализации и поможет новичку увидеть выгоды от этого, а также пригласит к нему в палату поделиться опытом других членов АА.

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ОПЫТНЫМИ ТОВАРИЩАМИ В АА

Эти рекомендации спонсору в АА ни в коем случае не полны. Это лишь общий план действий. Каждый случай особенный и должен рассматриваться как таковой. Дополнительную информацию можно получить от более опытных товарищей. Опыт совместного спонсорства (спонсор и спонсор спонсора) оказался вполне удовлетворительным. Прежде чем предложить себя в спонсоры, следует осознавать возможность затрат времени и сил, осознавать свою ответственность. В ряде случаев лучше будет заранее договориться о совместном спонсорстве.

ЕСЛИ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ БЫТЬ СПОНСОРОМ – БУДЬТЕ ХОРОШИМ!

Перед тем как начать работу по Шагам, спонсор должен сначала испытать человека, которого собирается провести по пути выздоровления. Сначала нужно выяснить, действительно ли они настоящие алкоголики и, что тоже очень важно, чувствуете ли вы, что они готовы пойти до конца и готовы на все, чтобы изменить свои жизни и больше никогда не пить (Большая книга, глава «Обращение к работодателям», стр. 138, § 1: «Согласен ли он сделать нужные шаги, выполнить все необходимое, чтобы навсегда бросить пить?»).

Задайте кандидату три квалификационных вопроса:

1. Ты считаешь, что у тебя есть проблемы с выпивкой?

2. Ты хочешь что-то сделать с этой проблемой?

3. Что ты готов сделать для того, чтобы решить эту проблему?

Если вы получили ответы на первые два вопроса – «да», а на третий – «все», и вы почувствуете, что человек готов следовать указаниям Программы без вопросов, вы оба готовы, чтобы продолжить этот путь вашего общего выздоровления.

Если вы чувствуете, что человек не готов, скажите ему об этом и лучше найдите другого кандидата. (Большая книга, глава «Работая с другими», стр. 93, § 1: «Один из членов нашего братства не смог добиться успеха с первыми пятью-шестью алкоголиками, которым он предложил помочь. Он часто говорит, что, если бы он продолжал работать только с ними, он лишил бы шанса многих других, которых ему удалось вернуть к нормальной жизни»). Программа и ваше личное выздоровление не зависят от произведения впечатления на людей и угождения им.

Если вы чувствуете, что ваш кандидат готов, начинайте программу. Есть 5 этапов Шагов:

1. Шаг 1: *принятие*.

2. Шаги 2 и 3: *подчинение*.

3. Шаги 4, 5, 6 и 7: *признание ошибок*.

4. Шаги 8 и 9: *возмещение ущерба*.

5. Шаги 10, 11 и 12: *применение духовных принципов во всех делах, помощь другим и поддержание своего духовного состояния*.

1 Шаг

Кто начальник – он или алкоголь? (три квалификационных вопроса должны были четко ответить на этот вопрос). Что наши жизни стали неуправляемыми, означает не только наше пьянство – все сферы нашей жизни были и остаются неуправляемыми. Все это приводит нас к тому, что, если мы не можем управлять нашими жизнями и мы ведем себя не очень здравомысляще (неуправляемость жизни – это нездравомыслящее поведение), тогда мы должны сделать 2 Шаг.

2 Шаг

Поверили, что есть Сила, *более могущественная*, чем мы, Она может управлять нашими жизнями, и эта Сила не мы. Эта Сила может вернуть здравомыслие в наши жизни. Кто мы такие, чтобы думать, что мы являемся последней инстанцией в этом мире? Когда мы сделали 1 Шаг – мы признали, что мы не можем управлять нашими жизнями. Когда мы приняли 2 Шаг – мы признали, что кто-то или что-то большее, чем мы может навести порядок в наших жизнях и восстановить нас. Нам нужен новый руководитель жизни и это живой, любящий Бог.

3 Шаг

Мы приняли решение, что нам нужен новый руководитель в нашей жизни, так как мы как руководители не справились с этой задачей. Наше руководство нашей жизнью привело нас к тому, что у нас есть на сегодняшний момент. Поэтому мы вручаем нашу волю и наши жизни заботе нашего нового руководителя – Иисуса. Он будет заботиться о нас и управлять нашими жизнями после того, как мы примем 1 Шаг – что мы бессильны перед алкоголем и наши жизни неуправляемы, и 2 Шаг – что он может вернуть нас к здравомыслию и нормальной жизни.

С этими убеждениями вы оба, спонсор и спонсируемый, становитесь на колени.

Сначала молится спонсор: «Иисус, перед тобой на коленях стою я и _____ (*имя человека*). _____ (имя человека),он пришел к Тебе со всем смирением, которое у него есть, чтобы попросить Тебя о том, чтобы отныне Ты направлял его и руководил его жизнью. _____ (имя человека) осознал, что его жизнь в руинах и полностью неуправляема. _____ (имя человека) пришел к Тебе, наш небесный Отец, со всем смирением просить, чтобы ты сделал его одним из своих детей, чтобы он служил Тебе, выполнял Твою волю,

посвятил свою жизнь Тебе, Боже, и препоручить свою волю и жизнь твоей заботе Боже, чтобы стать проводником Твоей любви».

Затем спонсируемый повторяет за спонсором, молитву 3 Шага: «Боже, я прошу Тебя, чтобы Ты направлял меня и руководил моей жизнью. Я принял решение Господи препоручить свою волю и свою жизнь Твоей заботе. Я принял решение служить Тебе, искать и выполнять твою волю и посвятить свою жизнь Тебе, Господи. Я прошу все это во имя Иисуса Христа. Я благодарю Тебя, Отец мой небесный! Я верю, что если я прошу все это в этой молитве, то я получу все, о чем прошу! Спасибо Тебе, Иисус. Аминь!»

Мы верим тому, что написано в Большой Книге:

- Мы были алкоголиками и не могли управлять своими жизнями.
- Никакая человеческая сила не могла избавить нас от алкоголизма.
- *Бог мог и избавит, если мы будем искать Его!*

Теперь нам нужно провести инвентаризацию.

4 Шаг

Заключается в проведении тщательной и бесстрашной моральной инвентаризации. Мы должны выяснить, что у нас есть, от чего нам нужно избавиться и что нам нужно приобрести. Всего есть около 20 дефектов характера, и нам нужно рассмотреть их – нам не нужно зацикливаться на неправильных поступках, нам нужно найти дефекты характера, которые привели к ним. Ваш подопечный должен пройти через инвентаризации, которые описаны в книге. Вы должны сказать ему, что, если он хочет излечиться от алкоголизма, он должен быть честным и признать свои дефекты характера перед собой, перед вами и перед Богом (там, где двое или больше людей соберутся во имя Бога, там и Он будет среди них).

5 Шаг

Инвентаризация заключается в рассмотрении наших дефектов, а не наших ошибочных действий, которые являются следствием этих дефектов. Вот список дефектов:

- Resentment, злоба.
- Страх, трусость.
- Жалость к себе.
- Самооправдание.
- Самовлюбленность, самовозвышение .
- Нечестность, ложь, неискренность.
- Ненависть.
- Нетерпимость к другим.
- Ревность.
- Зависть.
- Лень.

- Откладывание на потом.
- Лицемерие.
- Негативное мышление.
- Безнравственное (аморальное) мышление.
- Перфекционизм.
- Критика других, распускание сплетен, обсуждение человека за его спиной.
- Жадность.

Теперь, когда вы увидели эти дефекты характера, вам нужно задать человеку вопрос: «Ты хочешь избавиться от этих дефектов характера?» Все эти дефекты характера привели к тому, что твоя жизнь стала неуправляемой. Объясните своему подопечному, что он не может просить Бога избавить себя от *поступков*, которые он совершил в прошлом. Но он может попросить Бога избавить его от дефектов характера, которые были причиной этих поступков и в этом заключается 6 Шаг.

6 Шаг

Ваш подопечный должен быть *полностью* готовым (не почти, не частично, не немного, а *полностью готовым*) к тому, чтобы Бог избавил его от *всех* (не некоторых, а именно от *всех*) этих дефектов характера. Напомните ему, что он не может избавиться от поступков, которые он совершил, он может быть избавлен от дефектов характера, которые были причиной этих поступков. Скажите ему, что если он хочет излечиться от алкоголизма, то он должен быть готовым избавиться от *ВСЕХ* этих дефектов характера, даже от тех, которые ему все еще нравятся. *Напомните ему, что он препоручил свою жизнь и свою волю заботе Бога в 3 Шаге.*

7 Шаг

Вы вдвоем становитесь на колени, чтобы произнести молитву, в которой вы будете просить, чтобы ваш подопечный был избавлен от недостатков, которые вы обнаружили в его инвентаризации.

Спонсор, стоя на коленях, произносит молитву: «Боже, вот перед тобой на коленях стоит твое дитя _____ (имя человека). Он предстал перед Тобой со всем смирением, которое у него есть, чтобы просить Тебя, Господи, о прощении, веря, что все, что он просит со смирением в этой молитве, он получит».

Затем человек повторяет за спонсором: «Я смиренно прошу Тебя, Отец, чтобы ты избавил меня от моих недостатков характера и простил меня за мои грехи и поступки. Со всем смирением, которое во мне есть, я прошу тебя избавить меня от моих дефектов характера, потому что я хочу быть одним из твоих детей, Боже. Спасибо Тебе, Иисус. Аминь».

Спонсор говорит: «Твои грехи прощены тебе, и твои недостатки изъяты из тебя во имя Отца, и Сына, и Духа Святого. Аминь».

Затем вы оба говорите: «Спасибо Тебе, Иисус! Аминь».

8 Шаг

Вы составили список всех людей, которым вы причинили вред, начиная с самого себя, семьи, друзей, работодателей, ваших подчиненных и т.д. Если человек был вовлечен в оккультизм или секту, то он должен просить Бога о прощении. Вы должны обсудить весь этот список со своим подопечным и рассказать ему, как нужно возмещать ущерб (спонсор руководит

процессом возмещения ущерба). Возмещение ущерба должно происходить так быстро, как это возможно, кроме тех случаев, когда этот ущерб нужно отдать в руки Бога.

9 Шаг

Это Шаг возмещения ущерба. После выполнения этих 9 Шагов вы очистите себя. Вы будете перерождены, как говорится в Большой книге, стр. 61, § 1: «Мы заново родились». В Библии написано (2 Коринфянам, 5:17): «Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое».

Теперь вы должны стараться поступать по-новому.

10 Шаг

Мы продолжаем делать письменную личную инвентаризацию каждый вечер: принесли ли мы кому-нибудь вред, или сделали что-то не так? Заслуживаем ли мы медаль за хорошо прожитый день или вы можете поставить себе двойку? Вы должны честно просить о прощении у Бога за все совершенные вами ошибки. Когда вы неправы, вы должны сразу же признавать это. Если вы не признали свою вину, то используйте письменную вечернюю инвентаризацию. Идите по жизни, опираясь на четыре абсолюта: *абсолютную любовь, абсолютную честность, абсолютное бескорыстие и абсолютную чистоту*. Относились ли вы сегодня с любовью к другим людям? Были ли вы честными? Были ли вы бескорыстными? Были ли ваши мотивы чисты и прозрачны? Все наши действия должны опираться на эти четыре абсолюта.

11 Шаг

Молитва – это обращение к Богу, медитация – это слушанье Бога. Молитесь, ходите в церковь, читайте Библию, читайте Большую Книгу. Познайте этот мир, как Божий мир, в процессе ежедневной медитации. Да исполнится Твоя воля, Господи, а не моя!

12 Шаг

Духовное пробуждение это *единственный результат* работы, действий и *жизни по всем 12 Шагам*! Только потом у вас появится эта весть, которую вы сможете нести другим. У вас не будет никакой вести, которую вы сможете нести, до тех пор, пока вы не сделаете первые девять Шагов и не будете жить последними тремя Шагами. Вы не сможете дать то, чего у вас нет. Вы должны практиковать эти принципы во *всех* ваших делах.

Теперь это ваша ответственность – нести эту весть другим, как другие принесли ее вам. Не меняйте ее, не разбавляйте своими идеями, старайтесь убедить делать то же самое людей, которым вы передали эту весть, чтобы они так же сохранили ее чистоту. Если они хотят получить то, что есть у вас, то они должны сделать то, что сделали вы. Это ваша ответственность – передать эту весть другому человеку так, *как она была передана вам – никаким другим путем!!!* Также рекомендуется, чтобы с новичком работали два человека, чтобы эти двое могли одновременно и учить новичка, и расти сами.

Мы думали, что можно найти более легкий, удобный путь. Но мы такого не нашли. Это *Программа выздоровления*, которая предавалась в 30-е годы в Огайо, как ее давал другим алкоголикам доктор Боб. Вы можете, и вы выздоровеете, если целиком подчините свою жизнь этой простой программе – вам не нужно продолжать пить! Ваша жизнь может наладиться! Есть решение – это решение написано в книге «Анонимные Алкоголики».

Мы будем с вами на нашем общем нелегком Пути Счастья Выздоровления; идите с высоко поднятой головой, зная, что через вас Бог помогает выздоравливать другим так же, как выздоровели вы. Да прибудет с вами Бог и Его благословение.

Три способа работы по Шагам. Закон Грэшема

(перевод Ильи Т.)

Закон Грешема – одна из закономерностей денежного обращения, в соответствии с которой «плохие» деньги, которые менее ценятся на денежном рынке, вытесняют из обращения «хорошие», высокоценимые деньги – вполне применим к истории Программы 12 Шагов. Слабая практика Программы имеет тенденцию вытеснять сильную работу по Шагам.

Существует три пути практики Программы 12 Шагов. Первый – сильный, первоначальный путь, доказавший за 75 лет свою мощь, надежность и эффективность. Второй – средний путь – не такой сильный, не такой безопасный, не такой надежный, не такой хороший, но все же эффективный. И третий – слабый путь, который, по сути, вообще является не путем, а обычной ересью, ложным учением, передергиванием и искажением того, что основатели Анонимных Алкоголиков ясно и четко назвали Программой.

Будучи членом Содружества Анонимных Алкоголиков уже 43 года, я до сих пор поражаюсь комбинации простоты, практичности и глубины, заложенных в 12 Шагах – плане выздоровления АА. Мой АА-евский друг недавно подытожил Шаги таким образом, что можно быстро и просто составить общее представление о духовных принципах, заложенных в них:

1. **Признание бессилия.**
2. **Надежда на Высшую Силу.**
3. **Полная передача себя Богу.**
4. **Моральная инвентаризация.**
5. **Признание истинной природы наших заблуждений.**
6. **Обязательство полностью измениться.**
7. **Молитва о даровании целостности.**
8. **Полная готовность возмещать ущерб.**
9. **Возмещение ущерба, где возможно.**
10. **Продолжение инвентаризации.**
11. **Молитва и размышления, ведущие к улучшенному сознательному контакту с Богом.**
12. **Духовное пробуждение, несение послания и исполнение этих принципов во всех наших делах.**

Когда Шаги резюмированы подобным образом, можно ясно увидеть, на что они нацелены – не на нормализацию личности, но на полную духовную регенерацию в жизни, проживаемой день за днем в сознательном контакте с Богом.

Несмотря на то, что 12 Шагов так четко нацелены на самую «вершину горы», они изложены весьма понятным языком и подробно разъяснены в пятой Главе Большой Книги АА, и их может практиковать каждый. И в этом как раз и состоит их великая гениальность. Нет никаких предварительных требований чистоты жизни или углубленного изучения. Нужна лишь готовность признать свое поражение и искреннее желание измениться.

12 Шагов противоречат аксиоме светской психологии, что при невысоких характеристиках и возможностях (способностях) субъекта нужно устанавливать невысокий уровень устремлений, чтобы добиться позитивного результата в жизни.

Согласно взглядам традиционной психологии, единственный практичный подход для ранних членов АА выглядел бы так: составить программу, которая ставила бы перед собой цель не выше, чем воздержание от алкоголя и возврат человека к такой жизни, какой он жил до начала употребления, такой жизни, которой живут обычные мужчины и женщины.

Однако, эти дикие и неотесанные первые АА-евцы, эти психологически безграмотные отбросы мира сего, эти едва протрезвевшие алкаши поставили перед собой цель стать полностью верными и преданными Божьими людьми.

Авторы Большой Книги знали, что их богоцентричный, психологически еретический, радикальный план выздоровления весьма вероятно повергнет в шок многих новичков, которых они стремились достичь со своим посланием. Поэтому они предприняли два действия, чтобы покрыть эту «таблетку» сладкой оболочкой. Первое – они поместили следующие смягчающие строки сразу же после списка 12 Шагов в пятой Главе: «Многие из нас воскликнули: "Что за режим! Я не смогу следовать ему до конца". Не отчаивайтесь. Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые. Главное в том, что мы хотим духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство».

Этот короткий абзац был порывом вдохновения, особенно фраза: «мы не святые». Это облегчило тысячам наполовину уверенных членов АА (включая и меня) принятие того факта, что под руководством Шагов нас будут вести в совершенно незнакомом направлении духовного совершенства.

Большинство из нас начали практиковать Шаги, не понимая в полном смысле, к чему это нас приведет. Опыт быстро доказал нам, что они работают. Благодаря им мы протрезвели и могли оставаться трезвыми. С нашей смертельно серьезной прагматичной позиции вот что на самом деле имело значение – мы с удовольствием радовались нашей трезвости и оставляли споры и дебаты о том, почему Шаги работают, теоретикам, неалкоголикам – тем людям, чьи жизни не висели на волоске в случае, если они впадали в заблуждения и делали неправильные выводы.

Билл и Доктор Боб сделали еще одну вещь, чтобы духовная строгость и мощь 12 Шагов не испугала новичков (второй раз покрыли «таблетку» глазурью). Они изложили Шаги как рекомендации, а не как директивы. Предложение, которое предваряет Шаги в пятой Главе Большой Книги, говорит: «Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления». Эта идея обрела большую поддержку во всем Движении АА еще со времен первого издания Большой Книги. Мы, пьяницы, терпеть не можем, когда нам указывают или заставляют делать что-либо. Второе покрытие «таблетки» дало нам свободу идти по Шагам своим путем, как мы пожелаем. Эту свободу члены АА быстро начали лелеять и поощрять.

До того как мы исследуем результаты этого подхода с «подслащиванием» Шагов, давайте обратим внимание на одну весьма интересную странность. АА существовало полных четыре года до того, как Шаги были записаны в своем окончательном виде. В те времена была Программа, и она делала алкоголиков трезвыми. Она состояла из двух частей: Программы из 6 Шагов, передаваемой из уст в уста, и четырех Абсолютов – абсолютной честности, абсолютной чистоты, абсолютной неэгоистичности и абсолютной любви – взятых из практики Оксфордской Группы, христианского движения, из рядов которого вышли АА. Шесть Шагов этой устной программы ранних лет АА приведены в книге «АА взрослеет»:

1. **Мы признали, что мы были бессильными перед алкоголем.**
2. **Мы сделали моральную инвентаризацию своих дефектов или грехов.**
3. **Мы исповедовались или рассказали свои недостатки другому человеку в доверительной беседе.**
4. **Мы возместили убытки всем тем, кому навредили своим пьянством.**
5. **Мы старались помогать другим алкоголикам без помыслов о вознаграждении или авторитете.**
6. **Мы молились такому Богу, в которого верили, прося о силе для выполнения этих правил.**

В те ранние годы АА (1935-1939) вообще не было разговоров о рекомендациях. Более старые члены АА относились к основным положениям Программы, особенно этой устной ее части, как к директивам, принципам первостепенной важности, и передавали их новичкам в таком же виде.

Когда 12 Шагов были впервые сформулированы Биллом, доктором Бобом и редакционным комитетом из Акрона и Нью-Йорка, то Билл, д-р Боб и остальные участники комитета задумывали Шаги, как инструкции, а не рекомендации. Когда возникла идея представить Шаги как рекомендации, Билл долгое время решительно ей сопротивлялся. Наконец – неохотно – Билл согласился с идеей «рекомендаций». В книге «АА взрослеет» он рассказывает, как эта уступка с его стороны позволила бесчисленным членам АА попасть в Содружество, а при другом подходе они могли бы быть отвергнутыми АА и вернуться к активному алкоголизму.

Несмотря ни на что, Билл был человеком, чьим девизом было благоразумие и рассудительность, и который свернул со своей дороги ради того, чтобы увести Сообщество от пути разрушительных противоречий. Трудно теперь понять, были ли его чувства по поводу решения о представлении Шагов в виде рекомендаций более неоднозначными, чем он мог показать на публике, когда решение уже было принято и заверено. Конечно же, абзацы пятой Главы Большой Книги, которые предваряют 12 Шагов, написаны языком, который полностью бы подошел для преамбулы к набору указаний и руководств к действиям, но почти совсем не годится для представления собрания рекомендаций.

«Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты; похоже, что они просто родились такими. Они по натуре своей неспособны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности. Вероятность их выздоровления ниже среднего. Есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них все-таки выздоравливают, если у них есть такое качество, как честность.

Истории из нашей жизни рассказывают в общих чертах, какими мы были, что с нами произошло и какими мы стали. Если вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и у вы готовы сделать все ради достижения цели – значит, вы готовы предпринять определенные шаги.

Некоторым из них мы противились. Мы думали, что можно найти более легкий, удобный путь. Но мы такого не нашли. Со всей серьезностью мы просим вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно. Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них.

Помните, что мы имеем дело с алкоголем – хитрым, властным, сбивающим с толку! Без помощи нам с ним не совладать. Но есть Некто всесильный – это Бог. Да обретете вы Его ныне!

Полумеры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту. Все отринув, мы просили Его о попечении и защите. Вот предпринятые нами шаги…»

Даже несмотря на то, что Билл, в конце концов, полностью примирился с компромиссным подходом, его первоначальные опасения в конечном счете оказались пророческими. В то время, конечно, не было никаких показателей, что рекомендующий подход лишь в форме предложений был благом для Движения. В 1938-1939 гг., когда писалась Большая Книга, в Содружестве было всего 100 трезвых членов. К 1945 году их количество возросло до 13 тысяч. Основной причиной этого «взрывного» роста Содружества было то, что Программа – Шаги – были победной формулой; они работали, и в них была большая нужда там, извне, среди населения. Америка пьянствовала и во множестве порождала все новых и новых алкоголиков.

Основным фактором стремительного роста АА было весьма благоприятное освещение Содружества в прессе. Серия восторженных статей об АА вышла осенью 1939 года в Кливлендской газете «Плейн Дилер» («Plain Dealer»). Эти статьи создали поток новых членов в АА Кливленда и его округа. Такой внезапный рост был первым заметным свидетельством того, что АА обладало потенциалом вырасти в огромное Движение.

Последовательность событий в этот период очень важна. Большая Книга была опубликована в апреле 1939 года, и рекомендательный подход к выполнению Шагов, представленный в ней, впервые начал распространяться. Через несколько месяцев вышли статьи в «Плейн Дилер», и Анонимные Алкоголики Кливленда увидели, что начинают взаимодействовать с новичками совершенно по-новому. Внезапно стала привлекательной идея того, что можно немного ослабить подход, когда все принципы должны практиковаться все время всеми членами АА, подход, который использовался раньше, когда Содружество было меньше, и атмосфера в нем была более тесной и доверительной. Все более и более подчеркивался тот факт, что к Шагам нужно относиться исключительно как к рекомендациям. В то время и при тех обстоятельствах вошел в практику «принцип кафетерия» в отношении к 12 Шагам – берите-что-вам-нравится-и-оставьте-остальное.

И казалось, что это работает. Вышло так, что многие новички могли оставаться трезвыми без какой-либо серьезной и интенсивной работы по всей Программе – работе, которая в первые годы считалась жизненно важной необходимостью. Более того, многие и многие алкоголики начали демонстрировать, что они могут жить без выпивки всего лишь на признании своего бессилия, некоторой работе с другими алкоголиками и регулярном посещении собраний АА.

Нет, конечно же не все Анонимные Алкоголики начали использовать такой вот всепозволяющий подход к 12 Шагам. Очень и очень многие продолжали выбирать первоначальный тип работы по всей Программе полностью. Но суть в том, что впервые начали массово использоваться и показали свою жизнеспособность другие, менее строгие подходы к Программе, и возникла тенденция, которая станет все более и более определенной с течением времени.

Сначала это казалось настоящим благословением. Те, кто выбрал для себя активную работу по всем 12 Шагам, были, как и раньше, свободны делать это. Те, кто предпочел применять принципы лишь нескольких Шагов, также оставались трезвыми. И АА привлекало все больше и больше новых членов и пользовалось все большим и большим признанием. В 1941 году Джек Александр написал статью об АА, которая вышла в газете «Сетердей Ивнинг Пост» («Saturday Evening Post»). В АА тогда насчитывалось около 2000 членов. В следующие девять месяцев их количество скакнуло за 8000 !

Мой отец, Том П.-младший, пришел в Содружество в 1941 году. Уже через год возможно было различить три варианта практики Программы АА: сильный, средний и слабый подход. Сильное АА практиковало духовные принципы, не ослабляя и не разбавляя их. Сильные АА-евцы делали все 12 Шагов – делали и продолжали делать. Они не останавливались на признании бессилия перед алкоголем, но сразу же начинали путь к перепоручению своей воли и своей жизни заботе Бога. Они начинали практиковать неумолимую честность во всех своих делах. Без промедлений они приступали к составлению своей моральной инвентаризации; затем признавали свои заблуждения перед как минимум одним человеком; предпринимали реальные и энергичные действия по возмещению ущерба, насколько это возможно; продолжали делать инвентаризацию, признавая свои ошибки и исправляя их ежедневно; молились и медитировали каждый день; посещали два или больше собраний АА еженедельно и активно делали 12 Шаг, передавая послание АА тем, кто находится в беде.

Средние АА-евцы, как и сильные, начинали работу по Шагам стремительно, но уклонялись или медлили немного на тех этапах Программы, которых они боялись или которые им просто не нравились – это либо Шаги, говорящие о Боге, либо инвентаризация – в зависимости от человека и его личных переживаний и предпочтений. И, уже побыв трезвым какое-то время, АА-евцы среднего подхода расслаблялись еще больше и начинали придерживаться приблизительно такого вида Программы: одно собрание в неделю, случайная работа по 12 Шагу (и чем дальше, тем больше перепоручая эту работу более новым членам АА), кое-какая работа по Шагам (но еще меньше, чем раньше), все меньше и меньше инвентаризации (по мере того, как человек становился все более и более «респектабельным»), все еще какие-то молитвы и медитации, но уже не как ежедневное правило (на это нет времени из-за требующих внимания и участия деловых обязательств, общественных мероприятий и прочего «багажа», который появился в результате возвращения к нормальной повседневной жизни).

Слабые АА-евцы были публикой весьма разнообразной. Общим у них было то, что они оставляли в стороне целые куски Программы – окончательно и бесповоротно. Иногда это были Шаги, относящиеся к Богу, иногда инвентаризация, но чаще всего, и то, и другое. Слабые АА-евцы привыкли говорить примерно так: «Все, что тебе нужно, чтобы оставаться трезвым, это ходить на собрания и держаться подальше от первой рюмки». Большинство слабых членов АА, которые смогли оставаться трезвыми, довольно таки добросовестно посещали собрания. В связи с тем, что они делали так мало из принципов Программы, их трезвость и их выживание сильнее, чем у сильных и средних АА-евцев, зависело от пребывания среди членов АА.

По сути, только сильные члены АА практиковали Программу так, как она изложена в Большой Книге. Да, у средних и слабых АА-евцев было полное право, как у членов Содружества, практиковать эти принципы, как они хотят (даже вообще почти не практиковать), потому что Шаги были «всего лишь рекомендациями». Но все же, тот метод, каким работали по Шагам первые члены АА, и то, как это записано в Большой Книге – это сильный подход.

Средний подход имел – и все еще имеет – реальное конструктивное место в системе выздоровления Анонимных Алкоголиков; его можно использовать как временную основу для тех новичков, которые выздоравливают без особой охоты и желания. Средний выбор позволяет многим, кто изначально не хочет серьезно работать по Шагам, стать на ноги в Содружестве АА.

Но среднее АА может – и часто так и случается – стать ловушкой.

Средний подход не годится для постоянной работы. Люди, которые слишком долго остаются на таком подходе, с легкостью проскакивают тот момент, когда они могли бы подняться на ступеньку вверх в сильное АА, и они заканчивают сползанием в слабое АА.

У слабого АА нет ни одного спасительного качества среднего АА. Слабое АА явно противоречит Программе, изложенной в Большой Книге. Слабое АА основывается на упорном и безапелляционном отказе от работы над жизненно важными принципами выздоровления. Слабое АА отвергает на практике большинство из 12 Шагов и разбавляет Программу до той точки, когда уже и Программы-то не остается.

По прошествии времени в АА произошло развитие событий, связанное с изменением популярности и распространенности сильного АА и противопоставление ему слабого АА.

В ранние годы Содружества слабое, «разбавленное» АА имело тенденцию считать необходимым защищать и петь хвалебные песни своему еретическому подходу и даже поругивать сильных АА-евцев, упрекая их в твердости и фарисействе. Сильные АА-евцы, в свою очередь, стремились быть более спокойными и толерантными, менее напористыми и не обороняться. Ведь, в конце концов, их метод был в любом случае более безопасным, так как больной принимал большее количество лекарства. Тем более, они следовали оригинальному первоначальному тексту – Большой Книге.

Несмотря на это, такое соседство отношений к Программе привело к необычному эффекту в Движении, которое гордилось своим добрым расположением к тому, чтобы любые, даже самые необычные мнения имели право на жизнь. Самыми громкими голосами в Содружестве стали голоса слабых АА-евцев, и эти голоса со временем начали иметь решающее влияние на новичков. Слабенькое и разбавленное АА укоренилось и повлияло на будущее АА, а сильное АА стало считаться – не повсеместно, но широко – немного однообразным и устаревшим.

Слабое АА, по сути, доказало, что Билл и первые сто алкоголиков были не правы. Стоящая в предисловии к 12 Шагам (пятая Глава Большой Книги) фраза «мы думали, что можем найти более легкий, удобный путь, но мы такого не нашли» была явным недвусмысленным утверждением, что необходимо практиковать все Шаги. Но слабые АА-евцы не работали по всем Шагам и оставались трезвыми. Они нашли более легкий и удобный путь! Учитывая человеческую натуру, неудивительно, что менее требовательный слабый подход становился все распространеннее, в то время как старый, более прямой и строгий путь, терял свою популярность. Кто захочет делать тяжелую и сложную работу, если можно без этого обойтись? Кто захочет водить старый автомобиль с ручной коробкой передач, когда можно купить новый с автоматической, да еще и дешевле!

Поворот к снижению усилий, стремление «быть как все» – это веяние времени. Те же, кто продолжают практиковать серьезный, сильный подход к выздоровлению в АА, должны быть осторожны в том, как они говорят о своей работе и выздоровлении на группах. Во многих местах слишком серьезные или слишком долгие разговоры о Боге считаются дурным тоном. То же можно сказать и о выступлениях на темы о 5 Шаге, о возмещении ущерба и о неумолимой честности, особенно если это касается таких сложных и чувствительных областей жизни, как поиск работы, возврат долгов, деловых или интимных отношений.

Но если все же слабое АА работает – если оно приводит к выздоровлению – в чем же его винить? Может, это тот случай, когда ересь стала полезнее истины? Зачем кому-то сложности с практикой сильного АА? По одной простой причине: слабое АА в большинстве случаев действительно не работает. Слабое АА дает человеку изменения в жизни, намного меньшие и глубокие, чем сильное АА. Во многих случаях изменения, к которым приводит слабая программа, недостаточны даже для того, чтобы разрушить алкогольное мышление, и в результате получается мнимое выздоровление, которое длится недолго, но рано или поздно приводит к срыву. А в тех случаях, когда слабое АА приводит человека к длительной трезвости, можно увидеть, как эти выздоравливающие алкоголики влачат жизнь, полную депрессий, тревоги, горьких обид и настоящего уныния, как и почти все просто сухие трезвенники в истории человечества.

И в итоге слабое АА, по сути, просто пытается обмануть Программу Анонимных Алкоголиков. И мне вспоминается старая песенка, которую в начале 40-х годов пели на группе в г. Уайт-Плейнс (штат Нью-Йорк):

Я не ходил на группы, я не бывал с людьми,
Пинта и три рюмки, и вызывай такси
Все, друзья, я валюсь с ног.
Приведите меня на группу, чтоб я вспомнил, как меня зовут,
Я, должно быть, сошел с ума, если думаю, что АА можно обмануть.

Но, как бы там ни было, вернемся к вопросу: на что же было нацелено АА в начале своего существования? Чего эти люди хотели добиться, и на что они нацеливали свою Программу – далеко не просто на трезвость. Стремление просто к трезвости было бы обычным, объяснимым с точки зрения здравого смысла подходом, путем мирской мудрости, разумным и оправданным уровнем стремления.

Но основатели АА были людьми, которыми двигал не здравый смысл, а вдохновение и духовное руководство. Они знали, что лечить алкоголизм, основываясь на здравом смысле, человечество пыталось уже больше 150 лет и постоянно терпело полнейшее поражение. Они знали, что когда едва протрезвевшему алкоголику внушали такой уровень стремления, как: «да ладно, будь ты нормальным человеком, возьми себя в руки, где твоя сила воли, брось эту гадость раз и навсегда!» – ничего просто-напросто не получалось. Бедный кандидат на выздоровление через непродолжительное время снова возвращался к пьянке.

Великое открытие, которое запустило АА – это, прежде всего, то, что алкоголик должен каким-то образом взлететь к такому состоянию, намного превышающему простое воздержание, которое бы характеризовалось настоящим духовным обращением, совершенно новыми взаимоотношениями с Богом, и лишь после этого постоянная трезвость (воздержание) появится сама, как благословенный и жизнеспасительный побочный продукт. Именно так случилось с Биллом. Именно так произошло с доктором Бобом. Так же было и с первой сотней алкоголиков – членов АА. Именно так авторы Большой Книги видели, что должно случиться с каждым из нас.

В первоначальной редакции 12 Шаг звучал так: «Получив духовный опыт, как результат этих Шагов, мы старались нести это послание другим людям, особенно алкоголикам, и практиковать эти принципы во всех наших делах». Две ключевых фразы здесь: «духовный опыт» и «как результат этих Шагов». Утверждение было следующим: нет духовного опыта – нет выздоровления. Также утверждалось, что нет разных результатов работы по Шагам – есть один результат – духовный опыт (*прим. пер.* – в английском оригинале Шагов написан определенный артикль: не «a result», что допускало бы другие результаты, а «the result», то есть единственный и прямо вытекающий отсюда результат).

Для первых членов АА этот термин был ясен: духовный опыт – это когда Бог касается твоей жизни, напрямую, непосредственно, и «переворачивает» ее.

Где-то между 1939 годом, когда в г. Кливленде в газете «Плейн Дилер» («Plain Dealer») появились статьи о шаговых группах для новичков, и 1941 годом, когда Джек Александр написал свою статью в «Сетердей Ивнинг Пост» («Saturday Evening Post»), произошло сильное изменение в философии АА. И никто в Содружестве тогда не осознавал, что происходит, и до сих пор этот процесс, тогда начавшийся, остается непонятым большинству членов АА. Изменилась важность и распределение в АА ролей между Шагами – принципами выздоровления и Содружеством выздоровления.

Вплоть до 1939 года АА было маленькой, неизвестной организацией, чей результат работы, несмотря на явную его успешность, проявился в небольшом количестве случаев и даже еще не пережил на тот момент испытание временем. Выздоравливающие алкоголики в молодом Движении надеялись друг на друга и работали друг с другом очень тесно, но именно принципы были основными факторами и инструментами изменения жизни. Движение, как таковое, еще не было достаточно велико или достаточно хорошо устроено, чтобы от него можно было зависеть и возлагать свои надежды на него, а не на честную и последовательную работу по Шагам.

Однако когда Содружество выросло в большое и серьезное дело, после того как АА стало признанным по всей Америке и приобрело успех, стал возможен новый вид отношения к нему и взаимодействия с ним, который до этого был недоступен и который основатели не могли предусмотреть. Теперь для алкоголика стало возможным приходить на собрания и оставаться трезвым без прохождения настоящего духовного обращения, а просто путем повторения за другими, как попугай, того, что они говорят и делают, путем подражания, имитации – практикуя старый принцип «будучи в Риме, поступай, как Римляне».

И вот как работало такое выздоровление: присоединяясь к АА, новичок присоединял себя к большой и успешной организации. Одним из обычаев этого конкретного клуба было то, что тебе больше нельзя пить; поэтому, если новичку нравились люди, которых он встречал в АА, и он хотел принадлежать к их числу, он прекращал пить. Он ходил на собрания АА. Члены АА и события в Содружестве становились центром его социальной жизни и его времяпрепровождением, и он оставался трезвым, в основном благодаря силе общей «упряжки».

Истинная природа этого совершенно иного и совершенно недуховного выздоровления никогда до конца не была понята в Содружестве. Основателей АА волновал этот вопрос, и, как ответ, они сделали попытку расширить смысл термина «духовный», чтобы включить две категории выздоравливающих алкоголиков. Первая категория – протрезвевшие благодаря духовному обращению; те, кто в результате работы по Шагам получили духовный опыт и стали преображенными людьми, с серьезно изменившейся жизнью и мышлением. И вторая – в противовес – протрезвевшие благодаря повторению за другими; те, кто, по сути, в глубине своей остались такими же людьми, какими они были до прихода в АА, кроме того факта, что они вступили в новое сообщество, приобрели новых друзей и прекратили пить, чтобы соответствовать своей новой социальной группе.

Со времени публикации Большой Книги в тексте 12 Шагов был изменен лишь один термин – это «духовный опыт» в 12 Шаге. Член моей домашней группы АА, пришедший в Содружество еще в 1941 году, рассказывает следующее: «Когда я только пришел в АА, они еще говорили о «духовном опыте». Через год или два они начали называть это «духовным пробуждением». Термин «духовный опыт», который прекрасно принимался Содружеством в ранние годы, когда оно было еще небольшим и исключительно ориентированным на духовное обращение, духовное преобразование человека, стал рассматриваться, как слишком узкий и заведомо предубеждающий против менее глубоких изменений в жизни, происходящих у тех, кто всего лишь плыл по течению и не практиковал всю Программу (а таких людей уже становилось большинство).

И в Большую Книгу было добавлено следующее пояснение: «Понятия "духовный опыт" и "духовное пробуждение" многократно употребляются в этой книге, которая, при внимательном чтении, свидетельствует, что перемены, происходящие в личности и достаточные для излечения от алкоголизма, проявляются в большом разнообразии форм.

Однако же верно и то, что у читателей первого издания сложилось впечатление, что изменения в личности или религиозные переживания должны иметь характер внезапных и ярких сдвигов в сознании. К нашему общему счастью, это заключение ошибочно.

В нескольких первых главах описываются такие случаи внезапных коренных перемен. Хотя мы не стремились создать такое впечатление, многие алкоголики, тем не менее, сделали вывод, что для выздоровления они должны обрести непосредственное и переполняющее чувство "Осознания Бога", за которым сразу же последуют большие перемены во взглядах и восприятии.

Среди нашего растущего, многотысячного содружества алкоголиков такие перемены хотя и не редки, но отнюдь не являются правилом. Большинство случаев относится к той категории, которую психолог Уильям Джеймс называет "образовательной разновидностью", поскольку в этих случаях события развиваются медленно, на протяжении некоторого времени. Очень часто друзья нового члена АА осознают произошедшую в нем перемену гораздо раньше его самого. В конце концов и он понимает, что в его отношении к жизни произошли глубокие изменения, и что эти изменения едва ли можно отнести лишь за счет его собственных усилий. То, что часто происходит в течение нескольких месяцев, редко могло бы быть достигнуто за годы самодисциплины. За редким исключением, члены АА обнаруживают, что они открыли в себе неизвестный ранее внутренний источник, который они ныне отождествляют в собственном понимании с Силой, более могущественной, чем они сами.

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".

Особенно мы хотели бы подчеркнуть, что любой алкоголик, способный честно взглянуть на свои проблемы, способен, как показывает наш опыт, выздоравливать, при условии, что он не отвергнет полностью понятия духовности. Он может потерпеть поражение, только встав на позицию нетерпимости и воинствующего отрицания.

Мы находим, что духовная сторона Программы не должна вызывать трудностей. Желание, честность и непредубежденность – основные качества, необходимые для выздоровления. И они незаменимы».

Если сравнить вышеприведенное утверждение с утверждением, предваряющим 12 Шагов в пятой Главе Большой Книги, то разница будет просто ошеломляющей. Пятая Глава «выстреливает» серию громких утверждений о том, что цель Программы – это жизнь, отданная Богу, а путь к достижению ее – бескомпромиссно духовный путь. В дописанном после приложении мы видим, по сути, полный отказ от былой мощи и радости в приверженности Богу. Цель этого пояснения, как и было в нем указано, – заверить людей в том, что духовные изменения, сопровождающие выздоровление в АА, не обязательно должны иметь внезапную резкую форму. Об этом моменте нужно было сказать, и о нем было хорошо сказано.

Тем не менее, было сказано еще и о следующем: духовность не является неотъемлемой сущностью Программы, но все, что нам нужно – это желание, честность и непредубежденность. Об этом было сказано не прямым текстом, но в виде ясного и недвусмысленного подтекста – путем непрямого, оборонительного, почти апологетического отношения к самому предмету религиозного и духовного опыта. Основатели Содружества были вынуждены ответить на духовную проблему путем снижения духовной «планки» соответственно уровню Сообщества; шаг, который они не осмелились бы сделать в первые годы, но смогли сделать и даже осознали, что должны это сделать, тогда, когда Сообщество стало большим и приобрело респектабельную и здравую репутацию в обществе.

Факты, описывающие ситуацию в АА, которая привела к исправлению 12 Шага и добавлению дополнительного приложения к Большой Книге, можно подытожить следующим образом.

Теперь стало возможным выздоравливать, выбрав один из двух путей в АА. Первый путь – это оригинальный, первоначальный путь приобретения духовного опыта, который приходит в результате работы по всем 12 Шагам. Второй выбор – это частичное применение принципов Программы и, в первую очередь, зависимость от социальных аспектов АА-евской жизни. Второй подход не приводит к серьезному духовному опыту. Не следует он и нашей Традиции необходимости ставить принципы выше интересов отдельных личностей. Но к его преимуществам отнесем меньшие затраты сил и меньшую необходимость приверженности пути выздоровления, меньше вещей нужно будет менять в своей жизни, да и свою достаточность он доказал во многих случаях, где требовалось достичь длительного воздержания от выпивки.

Конечно же, никто таких проясняющих суть дела заявлений не делал, и переключение терминов с «духовного опыта» на «духовное пробуждение» распространилось повсеместно, затуманив сознание людей в вопросе природы ожидаемого изменения личности. Это не было сознательной хитростью, случившаяся ошибка вышла просто из неспособности увидеть разделения на два лагеря, когда это разделение произошло. Невидение развивающейся тенденции было вполне объяснимо, как объяснима неспособность матери замечать взросление и изменения в своем ребенке. Но в Движении, которое теперь строго придерживалось политики недопустимости ссор и споров, «закрытие глаз» на явное разделение было неизбежным.

Это не дало членам АА увидеть серьезные недостатки практикования слабого метода шаговой работы. Относительно поверхностные изменения в жизни, которые дает слабое АА, достаточны для того, чтобы некоторые алкоголики могли оставаться трезвыми. Это не подходит, это неэффективно, это просто не работает для многих других людей. Эта ситуация очевидна как в легких, так и в тяжелых случаях, таких, как алкоголики с сильно поврежденной физиологией и психикой, или те, чей алкоголизм усложнен наркоманией, нездоровым сексом, криминальными или истерическими тенденциями или тяжелой социальной психопатологией.

Также, слабое АА просто не работает с огромной частью АА-евцев, которые известны, как хронические «срывники» – теми алкоголиками, которые привыкли крутиться вокруг АА, протрезвевать на какие-то периоды, но потом снова срываться в пьянку.

Нужно отметить: если вышеперечисленные «тяжелые» случаи приходят на группу, где практикуется только сильное АА, многие из них могут получить продолжительную трезвость. Например, в группе Upstate Содружества Анонимных Всех Зависимостей (ААА) на севере Нью-Йорка, куда я хожу, мы работали и работаем с тысячами таких «тяжелых» случаев уже сорок лет нашего существования. Мы практикуем принципы сильного АА на нашей группе, и мы достигли показателей выздоровления более 70% с такими, как их называют, АА-неудачниками. Многие безуспешные попытки выздоравливать становятся успешными, если программу слабого АА заменить на сильную.

Но есть еще одна, более коварная и скрытая опасность внутри слабого АА. Во многих случаях «выздоровление», к которому привел слабенький, разбавленный подход к 12 Шагам, неспособно выдерживать серьезную проверку временем. То, что в начале казалось более легким и удобным путем поддержания счастливой трезвости, приносит плоды в виде все меньшего и меньшего душевного покоя и настоящего счастья и, в конце концов, заканчивается обратным – падением в личностные страдания. Конечным результатом может быть возврат к активному алкоголизму, а может быть и погружение в жизнь неудовлетворенного воздержания, усугубляемую некоторым сочетанием напряжения, переживаемых обид, депрессий, больного компульсивного секса и переполняющего чувства бессмысленности бытия. Это окончательная неудача собрать плоды Программы АА, это, в конечном счете, провал в выздоровлении.

В современном АА можно заметить две тенденции, не предвещающие ничего хорошего. Первая – это снижение уровня выздоровления. За первые 20 лет средний показатель выздоровления в АА был 75%. Опыт АА в те годы говорит о том, что 50% алкоголиков, пришедших в Содружество, начинали жить трезво сразу же и оставались трезвыми в дальнейшем. Другие 25% испытывали некоторые неудачи, но через время так же начинали постоянную трезвую жизнь. И последние 25% – это те, кто так и не смог выздороветь. Затем начался период, когда структуры обслуживания АА перестали указывать 75%-ный уровень выздоровления в литературе Содружества. В 1968 году Главный Совет Обслуживания АА провел анкетирование, в результате которого опубликовал приблизительный индикатор в 67%. Ловушка заключалась в том, что чем больше и мощнее становилось АА, тем меньше становился процент выздоровлений, и к 1968 году эффективность с 3/4 упала до 2/3.

Следующая опасная тенденция в Содружестве не выражена в цифрах и статистике, но она достаточно очевидна любому внимательному наблюдателю за обстановкой в АА. Чем больше становится Содружество, тем многочисленнее становится категория «старичков» со сроками трезвости 10 лет и более, тем, казалось бы, жизнеспособнее выглядит трезвость в АА. Но печальным фактом является то, что все большее количество ветеранов находит радость и удовольствие в уходе от своей трезвости. Многие из них начинают неистово искать пути снова почувствовать тот особый вкус давно ушедших дней, пытаются заполнить внутреннюю пустоту, уходя в тупики каких-то безумных религий, популярных психологических течений, или начинают искать выход в химических зависимостях, употребляя психоделики, марихуану, транквилизаторы или антидепрессанты. И многие заканчивают либо возвратом к выпивке, либо погрязают в унынии, враждебности, разного рода эксцентричном поведении или в обычной разрушающей скуке.

Все это бесполезно. Все снижающийся процент выздоровления и причуды «старичков» не нуждаются в каком-то сложном или новом решении. Ответ лежит в возвращении к оригинальному, сильному АА. Выходит, что люди, написавшие Большую Книгу, в конце концов оказались правы. Выходит, на самом деле нет более легкого и удобного пути. Дополнительная работа и приверженность, которых требует оригинальная Программа, возвращаются сторицей огромными дивидендами. Вся эта работа и приверженность Программе делают трезвость интересной и радостной, потому что не рассматривают ее как самоцель.

Большинство тех, кто попадают в зависимости, являются людьми с необъяснимым аппетитом к бесконечному блаженству. Мы искали в бутылках то, что можно найти лишь в духовном опыте. АА сработало прежде всего потому, что 12 Шагов содержат достаточный для работы набор инструкций и указаний к настоящему духовному опыту. Рост Содружества сделал на время возможным своего рода паразитирование, когда те, кто практиковал духовные принципы частично, могли забирать силы у тех, кто практиковал всю Программу – тех, кто пережил настоящий духовный опыт.

Но сейчас тунеядцы уже высосали из питающего их организма внушительную порцию его жизненных сил, без какой-либо выгоды для себя.

Может показаться, что уже несколько поздновато возвышать голос за возврат к оригинальному пути, к честному практикованию всей полноты Программы. Несмотря на это, в Содружестве еще много жизненных сил, и серьезное, внушительное пробуждение возможно при условии, что достаточное количество нас, АА-евцев, сможет увидеть во времени наше опасное положение – как личное, так и всего Содружества. То, что нам нужно сделать, вполне ясно. Все, что нам нужно сделать, написано в первых семи главах Большой Книги. Суть же, особенно для нас, «старичков», заключается в стремлении продолжать практиковать все принципы во всех наших делах сегодня, вместо того, чтобы почивать на лаврах и предаваться воспоминаниям о том, что мы делали давным-давно, в первые недели и месяцы нашей трезвости.

Но мы должны не испугаться честно признаться в необходимости изменений, необходимости снова посвятить себя этому делу. Самодовольство, самоуспокоенность в своих достижениях – вот наши главные враги. Если мы, как сообщество выздоравливающих зависимых, не желаем изменить наш сегодняшний курс, то перспективы наши достаточно очевидны. Мы придем менее чем за столетие к тому, что можно наглядно увидеть в величайших религиозных течениях мира на протяжении последних двух тысяч лет: даже самая лучшая и высочайшая по своей жизни общность людей имеет тенденцию к ухудшению своих качеств с течением времени; и количество в духовных организациях обычно достигается за счет компромисса с основными принципами и оставления первоначальных задач и практик.

Я обязан своей жизнью АА. И я надеюсь, у нас хватит разума и смирения измениться. Я верю, мы сможем сделать это, если захотим. Ведь это же очевидно: 12 Шагов Анонимных Алкоголиков так же вдохновенны, так же эффективны, так же бескомпромиссны и так же практичны, как они были 70 лет назад, когда впервые были записаны. Многое другое могло потерять за это время свою актуальность, но не Шаги.

Материал предоставлен Содружеством Анонимных Всех Зависимостей
(AAA - All Addicts Anonymous)
Перевод с английского – Илья Т., г. Мелитополь, 2010 г.

12 ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ
(точный перевод с английского)

1. **Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемы.**
2. **Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нас к здравомыслию.**
3. **Приняли решение перепоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимали.**
4. **Произвели тщательную и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.**
5. **Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.**
6. **Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.**
7. **Смиренно просили его удалить наши недостатки.**
8. **Составили список всех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб.**
9. **Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.**
10. **Продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда были неправы, сразу признавали это.**
11. **Стремились путем молитвы и размышления улучшить нашу осознанную связь с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для ее исполнения.**
12. **Пережив духовное пробуждение, как результат этих шагов, мы стремились нести это послание алкоголикам и применять эти принципы во всех наших делах.**

Предложения для групп по изучению семинара

Опираясь на опыт большого количества групп, которые использовали этот семинар для проведения серии собраний по изучению Большой Книги, я могу предложить ряд пунктов, которые включают весь их предыдущий опыт.

Предложения по использованию семинара «Сообщество Духа» как пособия для изучения Большой книги:

1. Планируйте собрания продолжительностью как минимум 1,5 часа, а лучше – 2 часа.
2. Молитесь вместе в начале собрания; используйте молитву о даровании открытого разума; ведущий может также использовать любую другую молитву.
3. После молитвы слушайте запись до тех пор, пока группа не почувствует себя комфортно. Не изучайте сразу слишком много материала и позвольте Духу вашей группы вести вас.
4. Нет определенного срока прохождения через весь семинар. Весь процесс займет примерно 15 недель, чтобы сделать полный круг. Некоторые группы говорили, что им понадобилось больше 25 недель на прослушивание и работу над всем семинаром. Каждая группа разная, и каждая группа изучает ровно столько материала, сколько она чувствует, что может выдержать за одно собрание.
5. В группе должен быть человек, который будет направлять работу этой группы. Он должен заранее прослушать материал и знать, где в записи логическое начало и логический конец. Этот человек должен иметь опыт прохождения по всем 12 Шагам по Большой книге, чтобы быть по-настоящему полезным.
6. Если на группу приходит новичок во время процесса изучения Большой книги, то ему *категорически не нужно* делать упражнение по 2 Шагу, если это его первый раз работы по Шагам. Он может делать все остальные этапы Программы (инвентаризации 4 Шага по злобе, страху, сексуальную инвентаризацию, 5 Шаг, 6 и 7 Шаги, 8 и 9 Шаги). Всем остальным членам группы желательно попробовать упражнение 2 Шага перед тем, как начать писать инвентаризации 4 Шага, как это описано в Большой Книге.
7. Если новичок пришел на группу, а его спонсора нет, то помогите ему найти временного спонсора, кого-нибудь из членов группы, чтобы он выслушал его 5 Шаг. Объясните новичку, что 5 Шаг нужно делать с человеком, который понимает, что за работа была проделана в предыдущих Шагах. Каждый член группы должен заранее выбрать себе человека для 5 Шага до восьмого собрания по изучению Большой книги. Таким образом, каждый сделает свой 5 Шаг и группа не будет тормозиться в работе по Шагам.
8. Много групп на личном опыте обнаружили, что 5 Шаг одновременно с несколькими людьми – очень мощный духовный опыт. Также несколько маленьких групп делилось опытом, что они делали 5 Шаг всей группой, и это принесло колоссальный духовный опыт. В любом случае, индивидуальный, с несколькими людьми или групповой 5 Шаг должен быть сделан. Не забудьте про час размышлений после 5 Шага, как это написано в Большой книге (стр. 73, § 3).
9. Если вы решили обменяться 5 Шагом всей группой, то сначала каждый член группы делится инвентаризацией по resentment. Один человек читает один свой resentment, расписанный на четыре колонки, затем другой и т.д., пока не проходит круг. Затем первый человек читает второй resentment, и так до конца. Затем каждый человек зачитывает свою инвентаризацию по страхам, их можно зачитывать все сразу или сокращенные до «Хит-парада страхов». Затем идет сексуальная инвентаризация по образцу с инвентаризацией по resentment. Когда все поделились своим 5 Шагом, то вы должны напомнить себе, что все услышанное в этой комнате должно здесь и остаться! Вы можете обняться друг с другом и поздравить с прохождением 5 Шага. Кто-то делает 5 Шаг один на один, кто-то с несколькими людьми, кто-то

целой группой, кто-то идет к священнику или представителю своей религии, который уполномочен его выслушать. До тех пор пока мы признаем перед Богом, собой и каким-то другим человеком или людьми истинную природу наших заблуждений – до тех пор все хорошо!

10. Заканчивайте каждое собрание совместной молитвой и, если хотите, медитацией. Попросите Бога, чтобы Он вывел вас из духовной атмосферы группы. Сделайте это до того, как вы выйдете во внешний мир. Духовный опыт, который вы получаете вместе с другими членами вашей группы, намного глубже, чем на обычных собраниях, и всегда эмоционально полнее. Вы сможете чувствовать любовь, доброту, сострадание, благодарность и другие Божьи дары более полно. Но так же вы можете стать более ранимыми к тому, что происходит во внешнем мире, поэтому закрыть внутреннюю дверь своего сердца после собрания, перед тем как встретиться с этим миром лицом к лицу, – это мудрый поступок.

Примерный план прослушивания записей конференции «Сообщество Духа» для вашей группы, если проводить одно собрание в неделю:

1. Прочитайте книгу до стр. 43 перед первым собранием. На первом собрании прослушайте CD1 «Введение» и обсудите, где вы себя идентифицировали. Поговорите об упражнении «Билл Уилсон», сделайте его перед следующим собранием.
2. CD2 «1 Шаг»: тяга. Прочитайте книгу до стр. 22, §1.
3. CD2 «1 Шаг»: безумное мышление – хронические, настоящие и потенциальные алкоголики против тяжелых пьяниц и умеренно пьющих.
4. CD3 «2 и 3 Шаги» и CD4 «Упражнение по 2 Шагу»: духовная болезнь, духовный рост, барьеры, краеугольный (угловой) камень, где можно найти Бога (стр. 54, § 1), обсудите упражнение «Предложение 2 Шага», сделайте его до следующей недели.
5. CD5 «2 и 3 Шаги» и CD6 «3 и 4 Шаги»: решение 3 Шага, обещания 3 Шага, предостережения 3 Шага, молитва 3 Шага, замковый (краеугольный) камень и начало инвентаризации по Resentment. Инвентаризация по Resentment должна быть сделана до следующего собрания. Прослушайте CD7, трек 1 и 2 перед началом инвентаризации.
6. CD6 «3 и 4 Шаги» и CD7 «4 Шаг. 2 часть»: разные роли в нашей жизни.
7. CD8 «4 Шаг. Страх и секс»: инвентаризация по Страхам. У нас есть четвертая колонка, четвертый вопрос инвентаризации по resentment, переводим ее в нашу инвентаризацию по страхам. Добавляем страхи из упражнения «Предложения 2 Шага», добавляем страхи, которые пришли к нам во время работы по инвентаризации по страхам. До следующего собрания завершаем инвентаризацию по страхам. Делимся в начале следующей группы «Хит-парадом страхов».
8. CD№8 «4 Шаг. Страх и секс»: обсуждаем сексуальную инвентаризацию и сексуальные идеалы. Сексуальная инвентаризация и сексуальные идеалы должны быть завершены до следующего собрания. Слушаем CD9 «4 Шаг. 3 часть».
9. Делимся на группе своими сексуальными идеалами и делаем список людей, которых мы задели своим поведением, и которые не вошли в предыдущие инвентаризации. Обсуждаем инструкции по поводу 5 Шага и как группа пройдет через 5 Шаг. CD14 «5, 6, 7 Шаги». К следующему собранию каждый член группы должен сделать 5 Шаг индивидуально либо же сделать групповой 5 Шаг.
10. Все члены группы делятся духовным опытом, обретенным в процессе 5 Шага. Обсуждение формата группы «Сталь о Сталь» – CD10 «Упражнение "Сталь о Сталь"». Выступление Криса Рэймора – CD11 «Субботний вечерний спикер. Крис Р».
11. CD15 «8 и 9 Шаги»: составление списка 8 Шага и четко определение для себя, кто будет первым человеком в 9 Шаге.
12. Каждый член группы должен сделать как минимум одного человека в 9 Шаге и поделиться этим на группе. CD16 «10 и 11 Шаги».
13. 12 Шаг – обсудите, как делать 12 Шаг, после прослушивания CD17 «12 Шаг».

14. Прослушать на группе CD12 «Вопросы и Ответы» и CD №13 «12 Традиций и 12 Концепций служения в семье».

15. Слушать ли CD 19, 20, 21, 22, 23, 24, которые не были часть семинара «Сообщество Духа – 2001» или нет, пусть группа решит сама, но это очень большой практический опыт, которым не следует пренебрегать.