

ДАН МЕЙДЖЕР

СЕМИНАРЫ



Часть 1. Я – алкоголик

Здравствуйте, меня зовут Дан Мейджер. Я – алкоголик. Давайте начнём с молитвы!

«Боже, спасибо за ещё один день трезвости. Спасибо за дар выздоровления. Помоги нам делиться Твоей любовью, дай нам знание Твоей воли и силы для того, чтобы её исполнять. Аминь».

Я очень благодарен за то, что сегодня я с вами. Я никогда ещё не рассказывал свою историю с переводчиком. Но я знаю, что язык не является преградой для доброй вести о выздоровлении и любви Бога. Если бы я мог говорить по-русски! Но, слава Богу, есть Олег. Мы с ним будем полагаться на Бога и уповать на Него, потому что Бог вряд ли доверит только мне с Олегом оказание помощи в выздоровлении стольких людей в этих стенах. Я надеюсь, что в эти выходные Бог будет направлять меня и Олега. Сегодня мне бы хотелось рассказать о себе. Несмотря на то, что мы из разных стран, говорим на разных языках, у нас одна и та же болезнь. И спасибо Богу, что нас связывает общее выздоровление.

Мне всегда нужно вмешательство Бога, чтобы я смог сделать хоть что-нибудь в своей жизни. Если же пытаюсь что-то делать по своему разумению – всё будет ужасно. Поэтому мы помолимся и попросим Его о причастии. Мне нужно, чтобы Бог направлял меня, потому что моя болезнь не любит, когда ей говорят, куда идти и что делать. Моя болезнь хочет, чтобы я

действовал так, как хочется мне. Но всё, что я делаю по-своему, заводит меня в тупик. Пути, которые я сам выбираю, никогда не работают в моей жизни. Мне также нужно Божественное вмешательство для того, чтобы убрать меня с пути – потому что сам себя убрать с пути я не в силах. Я хочу рассказать, как это было у меня, что со мной произошло, и как сейчас обстоят дела.

Я родился и вырос на ферме в штате Кентукки США. На нашей ферме выращивали табак. Триста лет подряд моя семья ничем другим не занималась, кроме как выращиванием табака. Может, поэтому я до сих пор курю.

Моё детство было не таким, как я о нём думал. Дело в том, что я способен врать самому себе и верить в это враньё. Мне было 37 лет, когда я протрезвел. До того, как я протрезвел, я считал нашу семью очень бедной, а себя очень успешным. На самом же деле, мы были средним классом, а мои успехи были не столь велики, как я себе воображал. Это часть моего алкоголизма. Я всегда занимаю крайнюю позицию. Никогда не думаю о чём-то взвешенно. Либо самое лучшее, либо самое худшее. Крайности абсолютно во всём – я живу на разных полюсах.

День моей трезвости – 9 апреля 1981.

«УСПОКОЙСЯ» – так я назвал свою домашнюю группу. Видите ли, мне нужно постоянно напоминать себе – «успокойся, успокойся».

Находиться в реальности мне помогают 12 Шагов, контакт с Богом и присутствие вас рядом.

12 лет моей жизни были эгоизмом чистой воды. Если бы я не проделал ту работу по Шагам, которую мне надо было сделать, эгоизм был бы главным в моей жизни до сегодняшнего дня. Большая Книга говорит, что эгоизм является корнем нашей проблемы. Я – инвалид, изувечен эгоизмом, а это означает, что без вмешательства Бога буду полностью поглощен тем, как я себя чувствую, о чём думаю, что представляю собой по сравнению с другими людьми. И то, как я себя чувствую, для меня становится самым главным в этом мире. Вся эта зацикленность на себе постоянно выхолащивала меня изнутри и к тому же причиняла боль. Сколько себя помню, всегда чувствовал себя не в своей тарелке, не на своём месте. Я могу ощущать себя слишком крутым для того, чтобы что-то сделать, и в то же самое время совершенно непригодным для определённого человека или ситуации. Если в моей жизни нет вмешательства Бога, я НИКОГДА себя не буду чувствовать даже просто «хорошо». Эта изувеченность эгоизмом отдаляла меня от Бога. Мне даже в голову не приходило, что существует Сила, более могущественная, чем я, и что она может управлять моей жизнью. Моё эго не давало мне даже возможности представить, что есть что-то ещё, кроме моих маленьких, с горошину, мозгов. Когда я позволяю своим мозгам принимать решения, то происходит примерно тоже, как если бы заключённым позволили управлять своей тюрьмой.

Первый раз я напился, когда мне было примерно 12-13 лет. В ту ночь меня рвало, память отключи-

лась, и сам я вырубился. На следующее утро я встал в страшнейшем похмелье. Там, где я рос, люди посещают баптистскую церковь. У них нулевая лояльность к алкоголю. И в то утро я понял, что все эти баптисты правы. Мне до такой степени было плохо, что я поклялся, что больше никогда в жизни не буду пить. Естественно, не прошло и недели после этого, как я опять был полностью погружён в проблему. Потому что, когда в моём организме нет алкоголя, я чувствую пустоту и боль. Но когда я выпиваю, то сразу чувствую себя нормально. Внезапно у меня налаживаются отношения с вами и с самим собой. В этом волшебство алкоголя.

Помните, я раньше говорил, что без вмешательства Бога жизнью моей руководят мои чувства и желания. Поэтому второй раз я напился по той же причине, что и в двухтысячный раз после этого. МОИ ЧУВСТВА – самое главное в моей жизни. Когда я нашёл алкоголь, который позволил мне чувствовать себя так, как мне хочется, то уже не имело значения то, чем это обойдётся для меня. На первом месте для меня было то, как я себя чувствую.

Я пил 25 лет. И все 25 лет алкоголь доминировал в моей жизни. Я пьяным ложился спать. Но я не знал об этом. Для меня единственным определением, пьяный я или нет, было то, что я помню или не помню после вчерашнего. Если у меня не было потери памяти – я не был пьян!

В Кентукки сейчас лимит алкоголя в крови 0,8 промилле. Я просыпался пьяный в 80% случаев. Когда

мне было 16 лет, уже начались серьёзные проблемы и последствия. И всё было связано исключительно с алкоголем. Моё Это говорило мне – как может такой великий человек, как я, находиться на какой-то табачной ферме?

Поэтому я сел в автобус и поехал в город Луисвилль. Пару дней спустя я, в конце концов, добрался до университета. Там прошёл кучу всяких тестов. Мне разрешили учиться со стопроцентной оплатой. На первом же семестре обучения я полностью потерялся. Не помню, когда был день, а когда ночь. Всё, что я помню, это то, что я выключаюсь и снова прихожу в себя, выключаюсь и опять прихожу в себя. Естественно, меня лишили права на бесплатное образование. У моей семьи не было средств оплачивать обучение, поэтому следующие семь с половиной лет я полную рабочую неделю работал, целую неделю напропалую пьянствовал и всю неделю учился. Не знаю как, но я закончил юридический колледж. Ума не приложу, как это произошло. Когда я смотрю на эти восемь лет учебы, я не могу почти ничего вспомнить. Крутится какой-то серый ураган и масса алкогольного безумия.

Весной 1968 года, когда я закончил учебу, родилась моя дочь, Диана. Она сейчас здесь, со мной. Вы только не напоминайте ей об этом, потому что это означает, что ей 42 года.

Я начал свою юридическую практику. Работал примерно 10 лет, и моё материальное положение было довольно хорошим. Я всегда был адвокатом по уго-

ловным делам: у меня был талант браться за уголовные дела с крупными суммами денег. И всегда защищал криминальных «авторитетов». Ещё у меня хорошо получалось быть в центре событий, обо мне говорили на телевидении и на первых полосах газет. Поэтому каждый раз, когда меня кто-нибудь пытался убедить в том, что я неправильно живу, у меня для ответа всегда был железный аргумент: мои деньги и моя популярность. Эти 10 лет юридической практики были ещё более сумасшедшими, чем мои 8 лет употребления в колледже.

Деньги «помогали» прогрессировать алкоголизму очень быстро. Я работал на себя. У меня не было никаких боссов. Эгоизм просто кипел. В течение этих 10 лет я начал употреблять много разных веществ помимо алкоголя. Мне было просто до них добраться потому, что многие мои клиенты торговали ими. Естественно, они хотели сделать меня счастливым. Поэтому приносили мне наркотики, и я говорил: «Спасибо!». Но, несмотря на то, что я употреблял много всякого разного, со мной произошло тоже, что с Биллом Уилсоном и Доктором Бобом. Всё остальное стало второстепенно. На первом месте всегда был алкоголь. Наркота просто позволяла мне жить на «отходняках». Когда я просыпался в конвульсиях, для того, чтобы успокоиться и выйти перед присяжными, мне надо было засунуть в себя минимум горсть таблеток. Только после этого я мог делать свою работу. И когда суд заканчивался, употребление продолжалось ...

В феврале 1978 года – к тому времени я практиковал уже 10 лет, - я нагрузился виски, скотчем, вод-

кой и кокаином. Сверху закинул наркоты, которая лишает ума, – «спиды» и амфетаминамы.

После этого я «случайно» съехал с дороги на скорости 210 километров в час. Очень сильно пострадало тело. Колени были сломаны. С верхней части ноги взяли артерию для того, чтобы пересадить вниз. При столкновении удар был такой силы, что серьёзно повредились ребра. Но особенно обидно было то, что мне перебило мочеиспускательный канал. Я не мог самостоятельно справлять нужду больше года. Только через трубку.

Я провёл в больнице полгода. Мне сделали 6 операций. Врачи говорили, что до конца жизни я не смогу ходить без корсета и никогда не буду самостоятельно справлять нужду.

На сегодняшний день я трезвый 29 лет и 30 лет я обхожусь без корсетов и без палки. Я прекрасно хожу на своих двоих. Где-то год спустя после этой аварии, доктор в Северной Каролине соединил внутри все трубочки, и теперь я могу справлять нужду самостоятельно.

В этом не было моей заслуги. Это была благодать Божья для неверующего человека.

После этой аварии я лежал в больнице, и мои друзья постоянно мне приносили алкоголь с наркотиками. Я лежал со стаканом в руке и говорил: «Любой человек может прекратить пить, когда жизнь становится тяжелой, но только настоящий мужчина будет продолжать пить, когда жизнь полный отстой».

Это сумасшествие. Это беспомощность. Пожалуйста, подумайте о том, что главным для меня были «мои чувства».

То, «как я себя чувствую», было более важным, чем моя дочь Диана, моя профессия, то, что ещё неизвестно, буду ли я вообще ходить на своих двоих или нет, буду ли я ходить по малой нужде, буду ли я жить или умру.

Без вмешательства Бога я всегда буду позволять тому, «как я себя чувствую», быть на первом месте. Я не говорю, что наши чувства не важны. Я могу позволить чувствам быть очень важными в жизни. Но тогда всё моё поведение строилось на основе того, как я себя чувствовал, – это была попытка изменить вас, чтобы вы соответствовали моим ожиданиям.

В день аварии я ехал в машине с молодой женщиной. А за то время, пока я находился в больнице, она стала мне женой. Примерно через год после аварии я лёг в свою первую психушку. Это было в начале 1979 года, и к этому времени феномен тяги к алкоголю, который описан доктором Силкуортом в главе "Мнение доктора", достиг такого уровня, что я просто не мог остановиться. Я никогда не чувствовал более сильного физического воздействия. Мои последние пьянки проходили болезненней любой операции. Употребление алкоголя было мощнее, чем употребление других веществ. Алкоголь был самым разрушительным и самым сильным наркотиком в моей жизни. И когда включались хоть какие-то силы, чтобы остановить употребление, я мог 3-4 дня кряду просто сидеть, не вставая, на стуле.

В моей психушке была группа АА. Однажды кто-то зачитал 12 Шагов АА. Когда я услышал про 3-й Шаг, это очень оскорбило мой интеллект. Они говорили, что мне нужно отдать свою жизнь какому-то там Богу ... Это обидело меня до такой степени, что я привстал, насколько мог, придерживая кулёчек с мочой, и, хватаясь за костыли, сказал: «Вы хотите сказать, что есть люди, которые верят в эту болтовню?!». Я начал подпрыгивать и дёргаться по направлению к телефону. Я хотел дозвониться кому-нибудь, чтобы меня забрали от этих религиозных фанатиков, пока они не затуманили мой чистый рассудок.

Ущербность моего Эго украдала у меня любую возможность быть открытым для того, чтобы хоть чему-то научиться. Первые 37 лет своей жизни я никогда добровольно не следовал каким бы то ни было руководствам, как мне жить. Я мог последовать руководству, если я с ним соглашался, и мог логично объяснить, зачем мне это нужно. Но проблема в том, что во мне говорит моя болезнь. Она шепчет мне: «Зачем тебе делать что-то по Программе? Это не логично». Внутри моей головы постоянно крутят кино для сумасшедших. Когда мои мозги разговаривают со мной или когда моя болезнь разговаривает со мной - это одно и то же.

Если бы я не проделал ту работу, которую мне нужно было сделать по Программе, то не получил бы вмешательства Бога. Потому что у меня мозги алкоголика. И хотя на сегодняшний день у меня 29 лет трезвости, тысячи собраний АА, несколько кругов Шагов - у меня до сих пор мышление алкоголика, и это кино

для сумасшедшего продолжает крутиться в моей голове. И так будет до конца моих дней.

После моего выздоровления это сумасшествие не исчезло. Просто в большинстве случаев я знаю, что мне не нужно верить тому, что происходит у меня в голове. Проблема в том, что мой алкоголизм везде. Это, наверное, как воздух. Это проявляется в слишком многих вещах. Одна из них – невозможность восприятия реальности. Я не вижу вещи такими, какими они являются. Алкоголизм постоянно обманывает меня. Он говорит всю эту ложь, чтобы заставить меня «накатить». Ему всё равно, убьет он меня или нет. Он просто хочет, чтобы я напился. Для того, чтобы заполучить свой алкоголь, болезнь может рассказать всё, что угодно. Когда к этому ещё добавляется невозможность видеть реальность такой, какая она есть на самом деле, то я начинаю верить в то, что мне рассказывает моя болезнь. Но если я возьму эту рюмку, то умру смертью бешеной собаки. Я верю, что в апреле 1981 года меня от смерти отделяли всего несколько дней.

Настоящее сумасшествие это тогда, когда я отказываюсь принимать руководство из-за того, что я не понимаю его, не соглашаюсь с ним или не верю, что это будет работать. Поэтому, когда я позволяю своей голове руководить, то хожу под смертным приговором.

Я вышел из психушки на костылях в январе 1979 года. Через 2 года, в апреле 1981 года, протрезвел. Этот период я практически не помню. Мне рассказали, что я побывал в психушке ещё 17 раз. Я стал

употреблять тяжелые наркотики. В результате, мои партнеры просто выкинули меня из компании, которую я основал. Я доказал всем, что не достигну своего дна, пока у меня есть юридическая фирма.

Штат Кентукки отобрал у меня право быть юристом. Моя жена вынуждена была уйти из-за моего безумия. Она погибла в аварии, когда жила у друзей. Я не видел свою дочку Диану более 3 лет. Налоговая инспекция забрала часть здания, которое мы построили. Банк забрал у меня дом. Оказалось, что у меня не было медицинской страховки. Все материальные блага улетучились. Целый год я жил без адреса. В течение этого года я получил достаточно много информации об АА.

Примерно в половине психлечебниц, где я лежал, были 12-ти шаговые программы. Я посещал большое количество собраний АА.

Много раз я слышал, как вы говорили, что АА спасли вашу жизнь. Но мои мозги рассказывали мне другое: «Я верю, что это сработало для тебя, но я намного умнее, чем ты, и моя жизнь намного сложнее, чем твоя. Я – особенный, и проблемы у меня особенные ... Конечно, я знаю, что я – алкоголик. Но для меня алкоголь – это просто пинг-понг. Настоящая проблема намного больше, намного грандиознее. Она такая сложная ... Я не могу говорить о мистике Высшей Силы и ходить на эти маленькие собрания. Я не верю, что все мои проблемы куда-то денутся».

Иногда, когда я это объяснял, у меня проявлялись даже слезы. Я был благодарен, что для этих просто-

людинов это работает. Но для меня это не могло работать, потому что я слишком великий.

И тут же начинался кошмар. В следующую минуту, когда один из вас говорил, что АА спасли и изменили его жизнь, мой мозг объяснял: «Да, я знаю, что это работает для тебя, но ты даже не понимаешь, до какой степени я плохой. Я никогда никого не любил. Я никогда не брал на себя ответственность. Всё, что в моей жизни выглядело нормально, на самом деле, было обманом. Вам есть ради чего трезветь, а я разрушил абсолютно всё в своей жизни. И если по какой-то причине, я останусь трезвым, то только для того, чтобы меня убил один из моих клиентов. В лучшем случае, меня до конца жизни посадят в тюрьму. Для меня это не будет работать, потому что я слишком гадкий».

Проходит ещё минута, и мозг говорит, что я слишком хорош для всего этого. Самое интересное, что всякий раз я свято верил своей голове.

В сентябре 80-го у меня не было ни дома, ни машины, ни одежды. Зубы гнили и выпадали. Я оказался в психушке № 13. Единственная причина, по которой меня туда забрали, – люди видели, что если я останусь на улице, то не проживу и недели. Я пробыл в этой психбольнице месяц. Когда меня выписывали, идти мне было некуда. На тот момент я не знал ни одного человека в мире, который был бы готов поговорить со мной по телефону. У моего соседа по психушке была семья в Нешвилле. Эти люди меня пожалели и сказали: «Приходи, поживи у нас несколько дней. Подумаем, чем тебе помочь».

Я прожил у них целый год. За первые шесть месяцев я не протрезвел, но мне стало лучше.

Первые три месяца трезвости я не мог пользоваться вилок и ножом во время еды. Я утратил эту способность. После собраний мы ходили в ресторан. Я сидел с вилок и ножом, спрятав их под столом. Мне было стыдно. Я не мог заставить себя сказать: «Покажите, пожалуйста, как пользоваться этими штука-ми?».

В течение 6 месяцев я посетил очень большое количество собраний АА. Большинство заведений – это просто клубы АА. Я не знаю, есть ли они у вас, но в Штатах такие заведения открыты 24 часа в сутки. Они отданы для проведения собраний АА. Тот клуб назывался «202». Он очень близок моему сердцу. И в течение 6 месяцев я пытался протрезветь. Иногда я мог не пить 2-3 недели. Мне действительно стало лучше – за полгода меня укладывали в психушку только однажды. Для меня побывать в психушке только пару раз в год выглядело так, как сфотографироваться психически здоровому человеку.

В конце марта 1981-го у меня начался последний запой. Есть такая жидкость для полоскания рта: 26% спирта, листерин и водка. Я выпил по маленькой бочке оба их. Если честно, то мне кажется, что я выпил листерина больше, чем водки.

К апрелю 1981-го я был уже две недели в штопоре. Я сидел на краю кровати в отеле штата Нешвилл. В тот день любящий Бог начал давать мне очень много Даров. Я и не знал, что Бог даёт Дары. Я даже не

знал, что существует любящий Бог. Мой разум не изменился. Я по-прежнему чувствовал, что я слишком хорош для АА, и, в тоже время, слишком плох. Я всё ещё думал, что вы в АА – просто религиозные фанатики. Мозги продолжали мне рассказывать, что мне нужно вернуться в Луисвилль, возобновить юридическую практику, найти денег, большую машину, женщину, ну, и в конце концов, стать кем-то важным.

Но мне был дан один прекрасный дар, о котором я не знал. Это был дар проблеска сознания – возможность быть открытым, чтобы чему-то научиться. Я смог сказать своим мозгам: «Да, я всё понимаю, но вы практически убили меня. У нас с вами ничего не осталось, кроме, как ходить на эти тупые собрания, которые, конечно, никаким образом не могут решить наши сложные проблемы».

Хорошая новость заключается в том, что без вмешательства Бога, я всегда буду судить о своей жизни на основании того, как я себя чувствую. И это всегда будет искаженной реальностью и обманом.

И тогда я вернулся в клуб «202». Я думал, что меня туда больше не пустят, ведь я постоянно вырубался на этих собраниях, меня выносили, ловили в туалете, когда я колосся наркотиками. Людей предупреждали, чтобы со мной никто не общался. Говорили, что я полный неудачник и скоро сдохну. Когда у меня было два месяца трезвости, ко мне подошёл один очень высокий мужчина по имени Джой. Он посмотрел на меня и сказал: «Дан, я действительно начинаю думать, что ты слишком умен для этой программы!».

Я подумал: «Ну, наконец-то, хоть кто-то начал врубаться, с кем они имеют дело!».

Он продолжил: «Очень жаль, потому что мы ещё не видели никого, настолько тупого, чтобы он вообще не понял эту программу. А таких умных задниц, как ты, мы хороним одного за другим».

Я почувствовал, как ледяная рука сжала всего меня внутри. И два месяца спустя внутри меня осталось это ощущение.

Но меня пустили в клуб. Я помню, когда я вернулся, они сказали: «Заходи, Дан! Своим примером ты помогаешь нам оставаться трезвыми».

Я ответил: «На здоровье! Только скажите мне в последний раз, что нужно делать для того, чтобы остаться живым?».

Мне ответили: «Без проблем. Не пей, не принимай наркоту, и ходи на собрания».

Первые 60 дней я посетил примерно 150 собраний АА. Мои мозги продолжали мне говорить, что собрания - это чушь. Я не хотел идти ни на одну из этих групп.

И опять всё было наоборот – я думал, чтобы работала весть АА, мне надо верить и чувствовать, что она действительно работает. Я думал, что мне надо понимать, как это работает.

На самом деле, нужно было просто взять свою задницу и тащить её на собрание. Позволить своим мозгам и душе волочиться за моей задницей. Эти собрания работали так же, как если бы я думал, что они будут работать. Если бы я ждал того момента, когда я поверю, что АА могут решить мои проблемы, если

бы я ждал, когда почувствую, что АА работают на меня, то уже бы гнил в могиле.

Когда я просто вслепую начал выполнять то, что вы мне говорите, и то, что написано в Большой Книге, я стал трезветь. Сегодня у меня более 29-ти лет трезвости. Чудо заключается в том, что собрания чудесно работают. Потому что важно не то, что я думаю, а то, что я делаю.

Потом люди в этом клубе сказали: «Дан, тебе надо читать БК!».

Я ответил: «Да, я читал её уже не один раз!».

А они мне: «Да, мы знаем, Дан! Но всем нам надоело слушать, как ты её цитируешь, хотя мы видим, что ты подыхаешь. Ты возомнил, что это какая-то философская книга. Ты напрасно думаешь, что можешь выучить наизусть нечто такое, что позволит тебе быть трезвым. Оставь вообще идею, что трезвость это какой-то образовательный процесс. Дан, у тебя достаточно информации об АА, чтобы оставаться трезвым до самой смерти. Тебе не надо заучивать что-то новое. То, что тебя убивает, это не то, что ты знаешь или не знаешь. Тебя убивает то, что ты делаешь или не делаешь. И если ты хочешь жить, то тебе надо понять лишь одну вещь: эта книга – инструкция для твоих действий. Если ты хочешь жить – тебе надо вернуться к этой книге, как поступает маленький ребёнок, и начать с 1-й страницы. Начинать проходить её строчка за строчкой».

Мне объяснили, что я могу стать членом сообщества АА в любой день, когда у меня есть желание бро-

сить пить. Но я не в Программе, если я не работаю по этим 12 Шагам. Мне объяснили, что Шаги – это рецепт на лекарство от алкоголизма. 12 Шагов действуют на алкоголика точно так же, как пенициллин при инфекции.

Если у меня какая-то инфекция, мне не нужно понимать эту инфекцию. Мне не нужно разговаривать со своими друзьями о том, где я подцепил эту инфекцию. Мне не нужно понимать, как пенициллин работает в человеческом организме. Мне даже не надо верить, что эта баночка, с этими лекарствами, поможет. И самое главное: мне даже не надо хотеть принимать эти лекарства.

Если у меня инфекция, то я буду принимать пенициллин, как прописано, и у меня будет всё чудесно.

Мне сказали, что нужно молиться на коленях каждое утро и каждый вечер.

«Нет, нет, нет!» – возразил я. Мой мозг говорил, что Второй Шаг меня убивает.

«Я не могу верить так, как верите вы!».

«Нам всё равно, что ты думаешь, чувствуешь и во что веришь. Дан, ты слишком больной, чтобы у тебя была хоть одна правильная мысль, чувство или убеждение. Будешь ты жить или умрёшь, зависит только от одного: что ты будешь делать. То, что ты чувствуешь, думаешь и во что веришь, никакого значения не имеет. Если хочешь жить – на колени каждым утром и вечером!».

В апреле 1981 я начал так поступать. Не знаю почему, но было очень стыдно. Но я просто делал. Чудо

Второго Шага произошло – когда я начал делать действия, то пришёл к вере. Насколько я знаю, с апреля 1981 у меня не было ни одного утра или вечера, чтобы я не вставал на колени. Я это говорю из-за природы молитвы. Не потому, что я такой хороший. Молитва – это не интеллектуальный и не психологический процесс. Бог давно знает, что мне нужно. Мне не надо говорить ему об этом. Мне просто нужно стать на колени перед моим Богом и сказать ему СПАСИБО и ПОЖАЛУЙСТА. Очень много раз я не хотел становиться на колени. Очень много раз не было времени становиться на колени. Очень много раз я не чувствовал, что надо становиться на колени. Очень много раз в моих мозгах проносилось с бешеной скоростью: «Да это не работает ... Да какое это имеет значение?».

Но я всё равно становлюсь на колени, и каждый раз это срабатывает.

Полтора года спустя мне вернули право заниматься юридической практикой. Примерно в то же время я первый раз увидел свою дочку Диану. Через 2 месяца она переехала ко мне и жила у меня, пока не закончила школу. Обычные люди прощают нас, когда мы начинаем пытаться поступать правильно. Такое великодушие не поддаётся никакому пониманию. Если у нас есть готовность пытаться и дальше поступать правильно, то мы будем жить в сиянии Благодати Бога и других людей.

На этих выходных я расскажу, как Шаги работают в моей жизни. Как я иду по Программе с другими алкоголиками. Почему я не могу себя нормально чувствовать без этих 12 Шагов.

Я расскажу, как Шаги и Бог заполняют дыру внутри меня, которую я пытался залить алкоголем.

Я вам расскажу, как мне пришлось перестать читать и исправлять себя.

Как мне пришлось перестать париться по поводу себя, а просто спросить, что я могу сделать для Тебя.

Я пришёл к тому, что не могу чего-то сделать со своим эгоизмом и с мыслями о себе. Мне нужно отложить всё это в сторону и заниматься тем, чтобы помогать вам и позволить Богу позаботиться обо мне.

Посещение собраний было самым решающим фактором. Потому что очень многие годы я был слишком занят, и у меня совершенно не было времени ходить на собрания.

Собрания – это просто магия. Каким-то чудесным образом они расширяют время и дают больше энергии.

Когда я хожу на собрания, когда я проживаю свои Шаги, я намного более эффективен.

Моя жизнь за последние 29 лет – это просто сказка. То, что Бог сделал для меня, – невероятно.

Моя дочь, которая даже не разговаривала со мной, приехала сюда в Москву для того, чтобы побыть с вами.

Если даже мы и не говорим с вами на одном языке, у нас один язык – язык сердца.

Я, может быть, не знаю вас, но я вас люблю.

Спасибо, что вы позволили мне побывать здесь.

Часть 2. Поиски

Доброе утро! Меня всё ещё зовут Дан, и я до сих пор алкоголик!

И так каждое утро. Я обнаруживаю, что я остаюсь алкоголиком. Спасибо, что опять пришли сегодня с утра. Я всегда удивляюсь, когда люди приходят в свои выходные. А когда они ещё возвращаются после перерыва, то всегда думаю: «Ну, ничего себе, что за люди?!». Спасибо!

Сегодня утром я хотел бы поговорить по поводу процесса прохождения Шагов. Вчера я говорил, что Двенадцать Шагов являются Программой АА. Ничего другого в нашей Книге не называется Программой выздоровления, кроме этих Двенадцать Шагов. Мне было тяжело различить, где Программа, а где Сообщество АА. Сейчас, оглядываясь назад, я не могу понять, что такого в этом сложного. Наверное, тяжело было потому, что у меня вообще с мозгами всегда были проблемы.

Посещая группы, работая со спонсором и делая то, что мы и делаем сегодня, – это и есть Сообщество АА.

Третья Традиция очень чётко это описывает: «Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, – это желание бросить пить. Если я буду ходить на группы, то, скорее всего, буду чувствовать себя более-менее комфортно. Есть люди, которые могут просто ходить на собрания и не пить многие годы. Но когда я не работаю по Программе, а просто хожу на груп-

пы, возможно, я не буду пить алкоголь, но у меня не будет никакого выздоровления. Потому что причина того, что со мной что-то не так, внутри меня.

Я – инвалид из-за своего эгоизма. Эго заставляет меня зацикливаться на себе, не позволяет быть в мире с самим собой. Даже если ты будешь сидеть в курятнике, всё равно курицей не станешь. Посещать собрания очень важно. Но без Шагов я не буду в ладу с самим собой.

Хочу сказать несколько слов по поводу того, почему я здесь сегодня. Единственная причина в том, что меня попросили приехать. Сам я никогда не напрашиваюсь. Никогда не говорю кому-то: «Вам нужна духовная помощь, давайте, я приеду и помогу вам». Я прихожу только тогда, когда меня просят. Я не учитель. В АА нет такого понятия, как учитель. Все мы – просто члены АА. Я знал людей, которые хотели быть учителями в АА. Но я никогда не хотел бы такого выздоровления, как у них.

Если я буду делиться с вами тем, «как я это понимаю», то у нас будут большие проблемы. Я же хочу поделиться с вами своим сердцем и своим собственным опытом, силой и надеждой.

Я делюсь тем, что работает в моём выздоровлении и тем, что не сработало. Я буду говорить то же, что рассказываю и своим спонсируемым. Единственное отличие в том, что эти вещи я говорю им в течение нескольких месяцев, а мы все это продедаем за несколько часов.

Я считаю, что на этом семинаре никто не выучит чего-то такого, что поможет ему в жизни. Но если

семинар заставит нас действовать, тогда из таких действий может случиться чудо.

Знание без действия не просто бесполезно, оно намного хуже, чем бесполезно. Потому что, когда я знаю, что мне нужно сделать, и не делаю этого, мне намного хуже, как если бы я не знал того, что мне нужно делать.

Иногда такие семинары называются “работа по Шагам” или “изучение Шагов”. Но я не верю, что изучение Шагов может помочь хоть в чём-то. Единственное, что работает, это выполнение Шагов. Поэтому у нас с вами будет дискуссия о том, как пользоваться Шагами [Программой].

Большая Книга (книга «Анонимные Алкоголики») – это инструкция для моих действий, а не книга по философии. Программа АА – это не программа, как помочь самому себе. Это Программа, как искать и найти помощь от Бога. Я верю, что всё исходит от Бога. Фермер не выращивает урожай, он всего лишь создает условия, чтобы что-то могло вырасти. На самом деле, Бог выращивает урожай. Доктор не излечивает людей, он создаёт условия для выздоровления, но на самом деле, исцеление даёт Бог.

Наша проблема – это отсутствие Силы. Большая Книга очень чётко говорит об этом. Двенадцать Шагов – это лестница, которая ведёт ко всей Силе, которая только есть во Вселенной. Двенадцать Шагов позволяют мне подключиться к этой Силе, как к розетке. Сила – не моя. Сила – Бога. И главная цель Большой Книги – это помочь нам найти Силу, более

могущественную, чем мы, которая решит все наши проблемы.

Я не говорю, что Большая Книга – это единственный путь, как можно остаться трезвым, но это единственный путь, который сработал для меня. Я не буду говорить о психологии и религии, я буду говорить о Шагах.

Тысячи лет люди пытались использовать интеллект, религию и психологию для того, чтобы решить проблему алкоголизма, но, на самом деле, это не работало. И в 1935 году Бог смилоствовался над нами, алкоголиками, и дал нам через Билла Уилсона Программу «Двенадцать Шагов». Путь, на котором мы, алкоголики, можем обрести духовность, которая нам нужна для того, чтобы выжить.

Моё выздоровление это не то, что я знаю, моё выздоровление – это то, что я делаю. Большая Книга точно описывает то, как первые люди выздоравливали в АА. Большая Книга говорит, что в ней мы найдём чёткое руководство к действию. Духовная жизнь – это не теория. Я должен жить и поступать в соответствии с духовными принципами. Другими словами, моя духовность – это не то, что я собой представляю. Моя духовность – это то, что я делаю.

Моего первого спонсора звали Черри Капентер. Он открыл мне много удивительного. Например то, что МОЯ ПРОГРАММА – это действовать, а не говорить. Я не знаю, как у вас, но в Штатах много таких, кто говорит: «Моя программа вот такая-то, моя программа вот такая-то». Черри говорил: «Твоя программа

разрушила всё в твоей жизни. Существует только одна Программа, которая описана у нас в Книге. Одна Программа, которая одинакова для всех, и это Программа «Двенадцать Шагов».

Несмотря на то, что мы из разных стран и говорим на разных языках, – у нас есть одна общая болезнь, и у нас также есть наше общее выздоровление.

Если проблема в «Дане Мейджере», тогда я – самый большой эксперт в этом. Все доктора, проповедники и члены АА не знают столько про Дана Мейджера, сколько знаю я. Но все мои знания сводятся только к тому, как убить Дана Мейджера.

Если моя проблема – «Дан Мейджер», тогда меня никто ничему научить в жизни не может. Но если моя проблема – «алкоголизм», то у меня есть тысячи учителей. Вы все – мои учителя, и у меня есть решение своей проблемы. Мне нужно избавиться от мысли, что я какой-то уникальный. Мне нужно быть обыкновенным алкоголиком.

Двенадцать Шагов не случайно были названы Шагами. Их могли назвать «Двенадцать принципов» или «Двенадцать предложений», но они называются Шагами. В английском языке это так же «ступеньки». Для второй ступеньки фундаментом является 1-я ступенька, у 3-ей ступеньки–2-я ступенька. Именно так процесс Шагов и работает для меня.

Пока я не сделал Первый Шаг, я не готов к тому, чтобы сделать Второй Шаг; пока не сделал второй – не готов к Третьему Шагу.

Мой спонсор рассказывал мне одну историю об алкоголике.

Он ехал на машине за городом. Было поздно. У него спустило колесо. Домкрата не было. Вдалеке он увидел огонёк и пошёл на него. У большинства алкоголиков есть свой «Верховный Совет» в голове. И у него там началось заседание: «Может, это не дом; а, может, там вообще никто не живёт; может, и дома никакого нет; может быть, кто-то и есть дома, но дверь не откроют; может, они и откроют дверь, но у них нет домкрата; может, у них и есть домкрат, но они мне его не одолжат; может, они и дадут мне его, но он не подойдет к моей машине, когда к ней вернусь»...

За это время алкоголик дошёл до дома и постучал в дверь. Старый заспанный фермер открыл дверь и спросил: «Чем я могу Вам помочь?». И алкоголик с яростью бросил ему: «Да, не нужен мне твой проклятый домкрат!».

Поэтому, если я думаю о Восьмом-Девятом Шаге, когда делаю Четвёртый Шаг, это не будет работать. Мои мозги постоянно будут собирать свой Верховный Совет и жёстко разбираться со мной. Мне нужно учиться, как маленькому ребёнку на детских книжках, в которых надо было соединять точки, чтобы потом получился рисунок. Ребёнок вообще не знает, какая картинка получится. Но если ребёнок просто возьмёт одну точку и соединит её с другой, и потом повторит действие, то рисунок, в конце концов, появится. И это именно то, как Шаги работают для меня. Надо просто следовать тем указаниям, которые мне даются.

Я хотел бы немного поговорить о словах. Очень важно, как я называю кого-нибудь. Если я вас назову плохим членом АА, если попытаюсь сказать, что вы что-то делаете неправильно в АА, то начну думать, что вы просто разрушаете АА, и мне, скорее всего, будет очень плохо всякий раз, когда я буду вас вспоминать. В 3 часа утра вы будете спать, а я буду сидеть и думать: «Он ужасен, он ужасен, надо что-то делать, а то быть беде».

Но вместо этого я просто могу вам сказать, что я бы так не поступил. Кто я вообще такой, чтобы решать, что правильно, а что нет? Может быть, именно ваш путь поможет тем людям, которым я помочь не могу. Если я буду думать таким образом, мне не будет плохо, когда я вас вспомню. Мне даже может быть интересно и весело с вами.

Одно очень важное слово для меня – это слово «отношение», отношение к чему-либо. Когда я впервые пришёл в АА, мне говорили: «Тебе нужно изменить своё отношение ко многим вещам, если ты хочешь быть трезвым». Я думал, что моё отношение – это то, что я чувствую, когда думаю об этих вещах. Я долгое время пытался изменить это. Пытался найти какие-нибудь кнопки и переключатели, чтобы изменилось это моё отношение к вещам, но не мог ничего найти.

Я не мог изменить то, что я думаю и чувствую по отношению к чему-либо. В конце концов, мой спонсор сказал: «Дан, иди почитай словарик. И найди слово “отношение к чему-либо”, парень».

Я очень разозлился, я был уверен, что я намного умнее своего спонсора, но всё-таки посмотрел. Оп-

ределение слова «отношение к...» не имело ничего общего с тем, что я думаю или чувствую. Это был термин из авиации и геометрии. И в «определении» приводилось, как «угол подхода». И мой угол подхода к вам или чему-либо в этой жизни – это не то, что я думаю или чувствую по отношению к вам. Это то, как я поступаю по отношению к вам. И поэтому в одно мгновение «моё отношение к...» перешло из области «невозможно изменить» в область «могу управлять». Потому что я никогда не могу контролировать то, что я думаю и чувствую, но я всегда могу управлять своими последующими действиями.

Ещё одно слово помогло мне увидеть реальность. Это слово «осознать». Оно похоже на слово «знать о чём-то». Но имеет другое значение. Когда я осознаю реальность по отношению к чему-то, она становится реальностью внутри меня. И это не просто «знание о» в моей голове. Я же могу «что-то» знать все 30 лет, но это так никогда и не станет реальным осознанием внутри меня.

Все эти слова есть в Большой Книге.

Третье важное слово – это слово «решение». Я думал, что принять решение и прийти к заключению что-то сделать, – это одно и то же. Например, я пришёл к заключению в моей голове, что мне нужно что-то сделать. Например, я решил поехать в Москву. Я бы сказал, что принял решение поехать в Москву. На самом же деле, я только собрался поехать в Москву. Я не принимаю решение своей головой. Я просто думаю, что принимаю решение в голове. На самом же

деле, я принимаю решение своими ногами – действиями. Поэтому мои намерения не становятся решением, пока я не начал действовать в этом направлении. Это на самом деле помогает мне. Очень важно для меня не называть свои намерения решениями, пока я не начну действовать в этом направлении.

Чак Си – Чак Чемберлен – очень известный выздоравливающий алкоголик из Калифорнии. Он умер примерно 25 лет назад. Он помог очень многим людям. У него есть книга, которая называется «Новые очки». Это запись такого же семинара, как вот этот, который прямо сейчас и проходит.

Я буду говорить о многих вещах, о которых говорил Чак. Например, он сказал: «Если чему-то отдать всё своё внимание, любовь и заботу, то это станет самым интересным в жизни». Даже если это что-то такое же простое, как, например, одеваться или бриться. Если я действительно уделю всё своё внимание и любовь бритью, то на это время оно станет самым интересным для меня в мире.

Поэтому давайте в эти выходные отдадим всё наше внимание и любовь этим Шагам. И они станут самыми интересными вещами в нашей жизни.

Я хочу поделиться с вами своим опытом Шагов, Первого и Второго.

Очень часто мы думаем, что Первый Шаг означает признание того, что я – алкоголик. Я уверен, что для многих людей это небольшая часть Первого Шага. Для меня это было не так. Я признал, что я алкоголик ещё лет в 16. Но я думал, что смогу жить со своим алко-

лизмом. Я знал, что это будет неудобно, как будто у меня что-то не так с руками или ногами. Я не собирался жить долго. Когда тебе 16, кто хочет вообще задумываться о 35? К этому времени ты будешь никому не нужен такой старый. Намного более привлекательно – жить быстро, любить сильно, умереть молодым и оставить о себе прекрасные воспоминания. Я думал, что я умнее алкоголизма. Я думал, что могу вообще опередить алкоголизм своими действиями. Когда я начал заниматься юридической практикой и заработал немного денег, я думал, что могу подкупить алкоголизм.

Хочу поделиться смешной историей. В начале 70-х в Луисвилле была только одна больница для алкоголиков. Она называлась «Приятный рост». Я знал мужчину, который управлял этим заведением, так как он очень часто бывал в судах. Я чувствовал сострадание к алкоголикам. Считаю, что они недостаточно умны и у них нет силы воли, чтобы справиться с алкоголизмом. Поэтому я стал давать деньги этой больнице. Они сделали ремонт в комнате развлечений и назвали эту комнату «Холл Мейджера». В честь меня. Несколько лет спустя меня пару раз выгоняли из этого заведения за то, что я постоянно напивался жидкостью для полоскания рта. Так что деньгами да именем подкупить алкоголизм не удалось.

Не сразу ко мне пришло осознание, что любой человек, кто болен алкоголизмом, либо выздоровел от этой болезни, либо умер от неё. Третьего не дано. С алкоголизмом успешно жить не удалось никому.

Я делю Первый Шаг на две части. Шаги Первый и Второй отличаются от всех остальных. Все остальные Шаги требуют действий, а Первый и Второй нет. Мне просто нужно прийти к выводу. Из Первого Шага следует два вывода. Я называю это – Первый Шаг А и Первый Шаг Б.

Первый Шаг А – признали, что мы бессильны перед алкоголем.

Когда я лежал в психушках, моя физическая зависимость от алкоголя (феномен тяги) была до такой степени сильной, что я не мог никуда деться от этого. Я знал, что как только я выпиваю, то мой контроль исчезает, я не смогу остановиться. Но признание своего бессилия перед алкоголем не помогает бросить пить. Если бы этого было достаточно, мне не надо было вообще ходить в АА, мне на 100 % не нужен Бог, пока я не выпью первую рюмку. У меня всё путём.

На самом деле, в дополнении к своей физической зависимости, аллергии на алкоголь, у меня есть психическая зависимость. Что-то не так внутри меня. Речь идет о моём Эго. И никто не может этого изменить: ни я сам, ни самые лучшие врачи и священники на свете. Потому что даже если внутри меня нет алкоголя, я всё равно возьму эту первую рюмку и буду пить. Я опять начну это безумие. Физическая аллергия – это не главный фактор моего алкоголизма.

Первый Шаг – это понимание безнадежного состояния человека. Если у вас ещё есть надежда, что в человеческих силах можно разобраться с алкоголизмом, то, скорее всего, Первый Шаг ещё не сделан.

Мне так же нужно прийти к пониманию, что все другие наркотики, которые изменяют сознание, делают со мной тоже, что и алкоголь. Для меня это всё равно, что менять каюты на Титанике. Мы всё равно пойдём ко дну. Я вчера говорил, что использовал очень много разных веществ, в добавок к алкоголю. Иногда я попадал в психушку, где, в основном, отходил от алкоголя. Я думал, что я слишком долго и много бухал, и что-то внутри меня изнашивалось. Как только я начинаю пить, я становлюсь сумасшедшим, качусь навстречу смерти. Поэтому возьму немного наркоты, чтобы не сойти с ума. Когда я выходил из психушки, то решал, что пить не буду. Буду употреблять наркотики. Но в течение одного дня я уже заливал в себя всё подряд. Самая сумасшедшая вещь – когда я был в психушке и думал, что я алкоголик, то обижался, если меня называли наркоманом. А в другой раз, когда был в психушке и считал себя наркоманом, обижался, когда говорили, что я –алкоголик.

Когда же отходил от наркотиков, то думал, что алкоголь не приносит мне столько проблем, что именно наркота довела меня до такого ужасного состояния. Когда выйду, то вообще не буду употреблять никакой наркоты, буду только пить, ничего другого. И в тот же день я уже нюхаю и колюсь. Я бессилён не только перед алкоголем. Я бессилён перед любыми веществами, изменяющими сознание. Хочу сказать важную вещь по поводу всего сказанного. Бессилие перед алкоголем не означает бессилие перед моим локтем.

Раньше я думал, что если АА не сделают так, чтобы мне вообще не захотелось пить, тогда это не работает. В конце концов, я же бессилён перед алкоголем – поэтому я должен пить. У меня плохая новость для вас: люди в АА не могут выбить рюмку из моих рук. Бог, о котором мы говорим здесь, не выбивает рюмку из рук. Это должен сделать я сам.

Хорошая новость: после двух месяцев трезвости, когда я ходил на собрания, молился, работал по Шагам, Бог начал убирать желание выпить. У меня нет желания выпить примерно 29 лет. Этого бы никогда не случилось, если бы у меня не было готовности взять ответственность за то, что я вливаю в свой организм. И это только моя ответственность. Не ваша и не Бога.

В течение всего спикерского собрания я буду говорить, что Бог, которого я нашёл в АА, сделает практически всё для меня, но он не сделает практически ничего для меня без моего участия.

Мы говорили о том, чтобы препоручать разные ситуации Богу. Некоторые думают, что это какой-то мыслительный процесс. Это неправда. Я вам расскажу, как препоручить зубную боль Богу. Вы препоручаете зубную боль Богу тогда, когда идёте к стоматологу. Если вы мне не верите, то в следующий раз, когда заболит зуб, пойдите на собрание АА и позвоните своему спонсору. Потом расскажете мне, помогло это или нет.

Я перепоручаю себя Богу своими ногами, своими действиями. Не своей головой.

Второй вывод в Первом Шаге – наши жизни стали неуправляемыми.

Часть 3. Первые Шаги

Спасибо, что вернулись. Меня всё ещё зовут Дан, я продолжаю оставаться алкоголиком.

Давайте начнём с небольшой молитвы. «Боже, спасибо Тебе за ещё один трезвый день. Спасибо Тебе за Сообщество АА. Направляй нас этим утром. Даруй нам знание Твоей воли и силу для того, чтобы её исполнить. Аминь».

Хочу рассказать вам одну историю. Она не совсем связана с Первым Шагом. Но для меня она невероятно важна. Она знаменует один из тех моментов, когда мои глаза начали открываться.

Я был в психбольнице. Как обычно. Помню, кто-то сказал мне, что людей не помещают в дурдом из-за того, что они сумасшедшие.

Я возразил, потому что считал, что меня положили именно потому, что я - сумасшедший!

Мне сказали: «Нет, ты здесь по другой причине».

«Ты здесь, потому что ты поступал как сумасшедший».

«И тебя не выпускают из психушки только потому, что ты выздоровел».

«Тебя выпускают только тогда, когда ты начинаешь *поступать* как нормальный человек».

Мои глаза начали открываться...

Я понял, что могу себя чувствовать, как сумасшедший, и это действительно неприятно, но это никому не вредит.

Только когда я начинаю поступать как сумасшедший, то убиваю себя.

Это очень помогает мне сегодня. Я могу проснуться и почувствовать себя сошедшим с ума, но я сразу не впадаю в панику.

Если я не буду поступать как сумасшедший, то всё будет нормально. Вот это один из таких моментов, которые стали менять мою жизнь.

Я говорил о втором выводе из Первого Шага. Наши жизни стали неуправляемы. Я потерял семью, право заниматься юридической практикой и не мог больше ходить в туалет. У меня не стало дома. Моя жизнь была в полном хаосе.

Я знал, что ужасно управлял своей жизнью. И думал, что это как раз и есть вторая часть Первого Шага. Но это не так.

Потому что если причина полного бардака в том, что я плохо управлял своей жизнью, тогда мне не нужен Бог, мне не нужны АА. Всё, что мне необходимо, – это просто лучше управлять. Но не об этом речь. Что-то не так *со мной* – поэтому моя жизнь неуправляема. Я сам не могу управлять своей жизнью. Я могу упираться всеми силами, но так никогда и не смогу контролировать свою жизнь.

Я просто муравей, которого несёт поток реки на бревне. Муравей в полной уверенности, что это он управляет бревном. Он плывет и кричит: «Левее, левее! Правее, правее!».

Я не могу исправить свою жизнь. Но если пройду этими Шагами и разрешу Богу исправить свою

жизнь, то Бог сделает то, чего мне не удавалось самому для себя. Бог управляет моей жизнью.

Второй и последующие Шаги

Всю свою жизнь я был агностиком. Я очень отрицательно относился к религиозным людям и думал, что они тупые. Я был слишком умён для всех этих Божественных вещей. Я не мог это изменить. Первый раз, когда я услышал об Анонимных Алкоголиках, я сказал: «Это всё не для меня – этого я не могу сделать». И так оно и оказалось - я не мог изменить свой разум. После того, как я узнал про АА, я все равно пошёл и разрушил всё в своей жизни. Я не думал, что я смогу принять Бога.

Второй Шаг говорит: «Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие».

У вас есть книга «12 x 12» («Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций») на русском языке. Там, где Билл говорит о Втором Шаге, он говорит обо мне. Как только у меня появилась готовность *действовать* так, как будто я – верующий человек, то этого было достаточно. Мне надо было стать на колени и молиться. Тогда я ещё не хотел становиться на колени, ещё не верил, что это будет работать, ещё не понимал этого. Я начал это делать в апреле 1981 года. Точно не помню, в какой конкретно день я начал меняться, но в процессе своих действий я поверил в Бога.

Верю ли я сейчас на все 100%? Нет! Одна из моих самых любимых молитв: «Боже, прости мне моё неверие».

Мне нужно продолжать действовать так, КАК БУДТО я верю. Когда я так действую, то получаю все преимущества верующего человека. И неважно, какое бешеное кино крутится в моей голове.

Я начал задумываться о Третьем Шаге. Подошёл к своему спонсору и рассказал о том, что происходит у меня в голове, какая большая работа. Я рассчитывал, что мы расчертим карту воли Бога для меня. Мы вместе, я и Бог, зайдем в этакую огромную красивую комнату, Бог развернёт передо мной план моей жизни, и мы вместе рассмотрим этот план. Я сделаю некоторые замечания Богу, и Бог скажет: «Ого, Дан!!! Прикольно! Я никогда об этом даже и не думал!».

И я выйду из этой чудесной комнаты с полностью распланированной Божьей волей до конца своей жизни. Я всегда буду знать, что делать, и какова воля Бога для меня.

Мой спонсор Черри много раз говорил со мной по поводу моих мыслей. И очень долго до меня ничего не доходило.

Он говорил: «Дан, в Третьем Шаге мы ничего Богу не препоручаем. Это просто решение, чтобы ты начал жить и действовать, *как будто* ты препоручил. А в жизни твоей будут происходить различные действия препоручения».

Мы никогда не увидим даже краем глаза воли Бога. Она есть только в абсолюте «здесь и сейчас».

Вот мы с вами сейчас в этом зале уверены, что ещё секунд пять мы точно будем здесь. Вы будете слушать, а я буду говорить. Но правда заключается в том, что за эти пять секунд у одного из нас может

случиться эпилептический приступ, сюда может ввалиться пьяный и начать дебоширить, может зайти полиция, разыскивая кого-то из тех, кто ещё в Девятом Шаге.

За эти пять секунд могут произойти самые разные события, которые полностью изменят то, что мы думаем про волю Бога для нас. А тут я сижу и раздумываю: «Какова же Божья воля для меня на завтра, и какая она будет через пять лет?».

Мой спонсор сказал: «Дан, ты никогда не сможешь понять всей картины твоей жизни. У обезьяны гораздо больше шансов понять законы физики».

Я играю роль Бога, когда пытаюсь увидеть всю картину своей жизни. Моя задача – это сделать один шаг. Мне просто нужно находиться в тишине и спрашивать у Бога: «Какой мой следующий шаг?». Когда я так и делаю, Бог создаёт самую лучшую картину моей жизни.

Большая Книга говорит о Третьем Шаге. Он описывается на трёх с половиной страницах. В этом месте 21 раз используется слово «Эго». Никаких вопросов не возникает. Эгоизм – это мой враг. А Бог – решение моих проблем. Мой спонсор сказал мне, что Третий Шаг – это не интеллектуальный процесс. Когда я вижу людей, которые думают о том, сделали они Третий Шаг или нет, то понимаю, что они не делали Третий Шаг. Потому что это простое действие, которое либо вы сделали, либо нет.

Мне нужно пойти в отдельную комнату с понимающим человеком, стать на колени и прочитать мо-

литву Третьего Шага. Если я этого не сделал, тогда я не сделал Третий Шаг АА.

Я записал на бумажке, что сделал Третий Шаг со своим спонсором в таком- то году, такого- то месяца, такого-то дня. Прикрепил на зеркало там, где бреюсь, и каждое утро напоминал себе, что я сделал Третий Шаг АА.

Но мой мозг мне постоянно говорит: «Ну вот, Дан, не может же быть так всё просто. Всё сложнее, намного сложнее». Я сказал своему спонсору: «Хорошо, Черри, я принял это решение. Но как мне теперь воплотить его в жизнь?». Для меня это была загвоздка. Но Черри ответил: «Всё очень и очень просто. Когда ты делаешь Третий Шаг, ты принимаешь решение сделать и все остальные Шаги. И совершать правильные действия вместо того, чтобы делать то, чего хочешь ты. Если ты будешь так поступать, то Бог сделает твою жизнь такой, какой она должна быть в соответствии с Его Волей».

Поэтому все последние 29 лет трезвости я пытаюсь не забывать, что Третий Шаг - это не какой-то процесс, растянутый во времени. Это простое действие, которое я совершил в 1981 году. Но для того, чтобы этот Шаг стал реальностью в моей жизни, я должен пытаться жить в соответствии с этим решением, **каждую минуту, всю свою жизнь.**

Но я очень несовершенный человек. Когда я про- трезвел и начал верить в Бога, то думал, что духовный рост- это такая прямая под углом в 45 градусов, которая идёт вверх. На самом же деле, я часто забываю про Шаги, про то, что когда-то делал Третий Шаг,

забываю, что есть Шаги Семь и Одиннадцать. Я своевольничаю. Иногда я это делаю по 50 раз на день.

И каждый раз, когда я это делаю, своеволие укладывает меня на лопатки. Я должен встать, отряхнуться и сказать: «Боже, прости! Опять что-то не то сделал!». Я спотыкаюсь, прохожу несколько шагов в правильном направлении и падаю опять.

Раньше я думал, что это прерывает мой духовный рост. Но это не так. На самом деле, это единственный процесс духовного роста, на который я способен. Мой Бог не ожидает и не требует от меня совершенства. Мой Бог даже не требует и не ожидает постоянства. Мой Бог рад тому, что я просто пытаюсь. Моя готовность заключается в том, что я снова и снова пробую это делать. Поэтому если я попытаюсь померить свою духовную температуру, проверить, до какой степени я сейчас духовный, это не получится. Но если я буду просто продолжать спотыкаться в правильном направлении, тогда всё будет отлично! Вот как работает Третий Шаг в моей жизни.

В Большой Книге говорится, что Третий Шаг не требует никакой обязательной словесной формулы, достаточно просто выразить основную мысль. Когда Билл это писал, то это ему снизошло от Бога, он понимал, что алкоголику нельзя указывать, что делать. Нельзя сказать алкоголику: «Ты должен делать это так». Если бы он писал Большую Книгу таким образом, то она не имела бы такого эффекта. Поэтому Билл писал очень дипломатично. Но факт остаётся фактом – мне не надо использовать свой разум, ко-

торый разрушил всё в моей жизни для того, чтобы усовершенствовать молитву Третьего Шага!

Мне нужно молиться той молитвой, которая работает для миллионов людей. Вместо того, чтобы думать, молитву лучше *написать!*

В Большой Книге много обещаний. И не все хорошие и позитивные. Есть обещания, которые предупреждают об опасных последствиях, которые произойдут, если я не буду поступать правильно. Одно из них есть сразу после Третьего Шага.

Там говорится, что этот Шаг - жизненно важный и решающий, но он не оказал бы длительного эффекта, если бы сразу же не подкреплялся Четвертым Шагом.

После того как я сделал со спонсором Третий Шаг, он сказал мне: «Если ты не начнёшь сразу же делать Четвертый Шаг, даже не звони мне, не рассказывай, что Третий Шаг не работает в твоей жизни, всё это ерунда».

Большая Книга очень чётко говорит мне, что если после Третьего Шага я *сразу же* не начну делать Четвёртый, то Третий Шаг исчезает из моей жизни. И я в точности сделал так, как сказал мой спонсор, «сразу же» – спустя восемь месяцев – начал делать Четвёртый Шаг.

Правда, мне не приходило в голову, что я восемь месяцев жду. Я работал над Четвёртым Шагом в своей голове. Я позвонил Черри и начал ему рассказывать всю историю своей жизни. Если честно, я был уверен, что из этого даже сделают кино.

И Черри говорил «тупейшие» вещи: «Дан, невозможно начать Четвёртый Шаг без книжки, открытой на Четвёртом Шаге, листка бумаги и ручки».

А мне смешно было это слушать. Я говорю: «Черри, ты не понимаешь, надо всё это сначала структурировать в своей голове!».

Черри ответил: «Дан, ну не можешь ты начинать Четвёртый Шаг без ручки и листка бумаги. Так инвентаризация не делается. Прекрати вообще об этом думать. Ничего нового. Ты всю жизнь пытаешься делать инвентаризацию. И никогда не видел никого, кроме себя, и мыслей о себе самом. Ты всю свою жизнь потратил на то, чтобы разобраться, что с тобой не так и что это, ёлки-палки, такое. И ты так ни к чему не пришёл в этом процессе. И то, что ты не пил некоторое время и посетил несколько собраний АА, не даёт тебе сил, чтобы проделать инвентаризацию. Инвентаризация – это не история жизни. Ты должен подойти к этой книге, как маленький ребёнок. И делать так, как написано, строка за строкой, без обдумывания, к чему всё это приведёт.

Если ты так подойдешь к этому, то произойдёт чудо. Большая Книга сделает то, чего ты не мог сделать для себя сам. Инвентаризация просто проявится».

И, в конце концов, после восьми месяцев я взялся за ручку и бумагу. Я сел и начал составлять список злобы и обиды.

Но оказалось, что у меня нет злобы и обиды ни на кого. По крайней мере, я так думал. В Большой Кни-

ге говорится, что злоба – это враг номер один, и эта злоба разрушает алкоголиков сильнее, чем что-либо другое. Но книга не говорит, что злоба и обида являются главным врагом абсолютно для всех алкоголиков. В моей жизни, например, гораздо большими убийцами были страх и чувство вины.

И это ни о чём хорошем не говорит. Я до такой степени зациклен на себе, что не позволяю другим людям вмешиваться в мою жизнь. Я же слишком крут. Всё должно крутиться вокруг меня.

Вот история одного алкоголика из Сан-Франциско. В 1906 году произошло большое землетрясение в этом городе. Оно практически разрушило город. В ту ночь, когда это произошло, этот алкоголик был пьян. И когда он проснулся и выглянул из окна своей гостиницы, то воскликнул в сердцах: «Мать вашу! Как я теперь за всё это расплачусь?».

Я такой же алкоголик, как и он, зациклен только на себе. Это не говорит о том, что злоба и обида не играли большой роли в моей жизни.

Я не видел свою злобу и обиду, потому что я не следовал руководству. Я бежал вперёд, знал, что когда сделаю Четвёртый Шаг, нужно будет посмотреть на то, в чём я был неправ. А мой мозг уже это всё проделал. И поэтому, если злоба и обида не были главными в ситуации, то я думал, что её и записывать не надо.

Например, моя дочь Дана. Я не разговаривал и не видел её очень долгое время, и она меня видеть не хотела. Своим алкоголизмом я разрушил жизнь этого

ребёнка, когда она была маленькой. Я был такой крутой. Всё, что она знала, это мажорный стиль жизни. Но мой алкоголизм отобрал у неё абсолютно всё, и она жила в бедности.

В моём городе многим было известно о моём алкоголизме. Дочери было очень стыдно за то, что вытворял её отец. Поэтому, когда я писал Четвертый Шаг, мой разум подсказывал: это сумасшествие таить какую-то злобу и обиду на ребёнка, жизнь которого я разрушил.

Но мой спонсор показал то, что на самом деле сказано в Большой Книге, – мне не надо раздумывать о том, что я делал не так. Это просто список людей, кто зацепил меня в жизни. Надо просто написать всех подряд. Написать всё, что меня задело, всё, что жжёт, всё, что крутит изнутри. Это список именно этого.

И когда я именно так подошёл к этому, последовал руководству, получилось, что я практически на всех был зол и обижен. Я был зол и обижен на всех высоких мужчин, всех, кто учились в модных университетах, на всех красивых женщин, за ту власть, которую они имеют. И на учреждения, принципы, на всё, что только возможно.

Ещё одно указание, которое мне сильно помогло. Я хотел начать свой список с первой злобы и обиды, которую только мог вспомнить. И это было связано с моей мамой, с какими-то печенюшками, которые она не так пекла, и с тем, что она меня била по заднице.

Но, опять же, когда Черри меня вернул к книге и сказал, что давай посмотрим руководство, то там

было написано: «Мы прошли назад через наши жизни». И если я иду назад, то начинаю с сегодняшнего дня и возвращаюсь в прошлое. Когда я начал с последней злости и обиды и пошёл назад через свою жизнь, это сработало для меня гораздо лучше.

Когда я следую руководству, как маленький ребёнок, это всегда срабатывает.

На самом деле, главная проблема, когда я читаю Большую Книгу, это то, что я знаю о том, что там написано. А если я уже это знаю, то я многого из этого не извлеку.

По утрам я читаю молитвы Третьего и Седьмого Шагов, а также Одиннадцатый Шаг.

Как правило, когда утром я открываю книгу, моя голова мне говорит: «Да я знаю, что там написано». И если я так думаю, мне много не откроется.

Но бывает и другое утро, когда Бог даёт мне дар, чтобы увидеть чернила на бумаге, а не то, что я думаю о том, что там написано. Тогда я поражаюсь, сколько чудес в этой Книге!

На собраниях я часто слышу, что написать список злости и обиды – это сделать Четвёртый Шаг. Но это лишь первая из трёх составных частей 4 Шага.

Вторая часть – это список страхов.

Третья часть – это сексуальная инвентаризация.

Бог знал, что мне это очень нужно. В Большой Книге Билл приводит примерно одинаковое количество текста о сексуальной инвентаризации и инвентаризации по злобе и обиде.

В отношении списка страхов мне надо было «подрасти» по отношению к некоторым вещам.

Первые 2-3 года трезвости я становился на колени и говорил: «Боже, избавь меня от страха, чтобы я мог делать то, что нужно мне». А Бог не убирал страх. Я думал, что Бог не выполняет свою работу. Но, в конце концов, кто-то мне подсказал: «Дан, если ты, когда голоден, закроешься в кладовке, молясь о еде, как ты думаешь, бутерброд просочится через замочную скважину? Лучше помолись о еде и иди туда, где она есть».

Так я выяснил, что в моей жизни не работает молитва: «Боже, избавь меня от страха». Мне помогает молитва: «Боже, помоги мне действовать, несмотря на страх мой».

Я узнал, что молитва очень важна. Но страх не уйдёт до тех пор, пока я не начну действовать.

Например, пытаясь возобновить юридическую практику, я очень боялся предстать перед юридическим комитетом штата. Мне нужно было написать письмо, чтобы вернуть свои права.

Я молился: «Боже, избавь меня от страха перед этим юридическим кабинетом». В то время я просто дрожал от страха. А на самом деле, мне просто нужно было поднять телефон и сказать: «Это Дан Мейджер, я хочу быть юристом».

И когда я позвонил, где-то посередине этого действия, Бог забрал страх.

Если бы я сидел и ждал, когда уйдёт страх, и не делал никаких действий, то до сегодняшнего дня не был бы юристом. Потому что страх никуда бы ни делся.

Сексуальная инвентаризация

В ней очень чётко говорится: «Давайте не будем себя накручивать, это не конец света».

Если я немного подворовываю на работе, то говорю: «Ой, елки-палки, надо поговорить со своим спонсором и прекратить это делать. Но, в принципе, это не такое уж важно».

Если же мы что-то делаем не так по поводу секса, то говорю: «ВСЁ!!! КОНЕЦ СВЕТА! Теперь я напьюсь!». Почему-то к проблемам секса мы относимся абсолютно не так, как ко всему остальному.

А Билл говорил, чтобы мы к этому так не относились.

Все принципы нашей Программы одинаково важны.

Но каким-то образом я ставлю секс особняком.

Всё, что мне нужно, это просто расслабиться и спросить себя: «Это - эгоистичное действие или нет?». Наши идеи в отношении секса доходят до экстрима. Некоторые люди говорят: «Мы должны быть полностью свободны, давайте все будем заниматься сексом!».

Другие говорят: «Секс только для продолжения рода!».

А Билл говорит: «Ребята, расслабьтесь! Истина всегда посередине».

Отнеситесь к проблемам секса так же, как и к любым другим проблемам.

В Большой Книге есть молитва в отношении секса: «Мы просим Бога помочь нам выработать свой

идеал и жить в соответствии с ним. Мы помним, 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».

Бог знает, что меня необходимо постоянно направлять во всех сложных ситуациях. Мы молимся здесь о здравомыслии и о Силе для того, чтобы поступать правильно. Если у нас всё равно остаются проблемы в сексе, то мы делаем то же самое, что и в отношении других проблем – стараемся ещё больше помогать другим людям.

Когда я так поступаю, Бог решит все мои проблемы.

Если же я фокусируюсь на себе, это не работает, так как сам себя исправить я не в силах.

Когда я пытаюсь помочь другим людям, Бог заботится обо мне.

Бог ещё ни разу не совершил ошибку. Он никогда не оставлял меня, когда я пытался помогать другим людям.

Часть 4. Шаги-действия

Спасибо, что вернулись. Я всё ещё Дан и всё ещё алкоголик.

Я хотел бы опять начать с небольшой молитвы.

«Боже, помоги нам отставить в сторону всё, что мы думаем, мы знаем о себе, о выздоровлении, о Шагах и о Тебе, Боже, чтобы мы могли получить новый опыт о себе, нашем выздоровлении, Шагах и Тебе. Аминь».

Я хотел поговорить об обещаниях Третьего Шага.

Мы относимся к обещаниям Девятого Шага, как к единственным обещаниям в Большой Книге. Но в Большой Книге на самом деле очень много разных обещаний. Например, их можно увидеть в Третьем Шаге.

Там есть такие слова: «Если мы позволим Богу управлять нашей жизнью».

Имеется в виду, если мы позволим Богу направлять нас – делать сначала один Шаг, затем следующий Шаг, – то будет происходить очень много невероятного в нашей жизни.

«У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогущим, Он давал нам всё, что нужно, когда мы не отдавались от Него и выполняли Его волю».

А теперь **ВНИМАНИЕ!**

«Взяв это за *основу*, мы стали всё меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожеками. Всё больше и больше нас инте-

ресовало, 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 ...»

Послушайте эту последнюю часть, которая очень красива: «... мы утратили страх перед настоящим и будущим. Мы заново родились».

Я не знаю, где ещё можно найти такие красивые обещания. Как потерять страх перед настоящим и будущим и быть рождённым заново. Очень, очень красивое обещание.

Вернёмся к Четвёртому Шагу. Сразу после него идёт Пятый Шаг.

Сегодня мы все практически всегда делаем Пятый Шаг со своим спонсором.

Я скажу отдельно о том, как выбрать спонсора, как работать с ним, что значит быть спонсируемым.

Я хочу, чтобы вы понимали то, что разговор с другим человеком – это только часть Пятого Шага.

Пятый Шаг говорит: «Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком ...».

Я не читаю свою инвентаризацию зеркалу, чтобы признаваться самому себе. Я не становлюсь на колени, чтобы прочитать свою инвентаризацию Богу. Думаю, что Бог, скорее всего, уже знает, что там написано. Мне нужно придерживаться руководства. Самое главное, мне нужно следовать указаниям, когда я не понимаю, зачем это делать.

То, что я делаю, становясь со своей инвентаризацией перед зеркалом, говорю: «Дан, это наилучшее, что ты можешь сделать на сегодняшний день, прими это, не убегай от этого». Потом я становлюсь на колени на несколько минут и говорю: «Боже, ты знаешь мою инвентаризацию и знаешь, что мой мозг старается отрицать то, что написано здесь. Я хочу признать перед тобой, Боже, что это то, что я смог сделать наилучшим образом сегодня».

И для меня очень важны обе эти части.

Я знаю, что отдельные люди переживают о том, что если они всё выложат в Пятом Шаге, люди из АА не удержат это в секрете. Их можно понять. Но мой опыт за последние 29 лет показывает, что люди практически никогда не разглашают нашу конфиденциальность. Если вы выбрали человека с нормальным сроком трезвости, всё будет хорошо.

В моём случае мне надо было делать Пятый Шаг только с одним человеком. Большая Книга недостаточно чётко описывает, можно ли делать Пятый Шаг с определённым человеком или же можно с несколькими людьми. Просто мне нужно было, чтобы хотя бы один человек на этой Земле знал, сколько я напакостил в своей жизни.

По этой причине, когда мой спонсор умер, я почувствовал, что мне нужно сделать Пятый Шаг с новым спонсором, потому что нужен живой человек, который знает обо мне абсолютно всё.

По поводу Четвёртого и Пятого Шагов.

Книга очень чётко описывает, что нужно писать в Четвёртом Шаге. Я спонсировал несколько незрячих

людей, которые не могли ни писать, ни читать. Я спонсировал ещё больше людей, которые не умели читать. Ну, естественно, они не могли ни читать Большую Книгу, ни писать инвентаризацию.

Когда такие люди просто слушают Большую Книгу и потом на диктофон начитывают свой Четвёртый Шаг, это звучит просто, как песня.

Но тем, кто может читать и писать, нужно делать всё в точности, как написано в Большой Книге.

Я разговаривал с людьми в перерыве – некоторые сказали, что после того, как они сделали Четвёртый и Пятый Шаги, они не почувствовали себя лучше.

Хочу поделиться небольшим опытом. Некоторые люди после Пятого Шага чувствуют, что они могут ходить по воздуху. Они получают огромное облегчение. Когда я сделал Пятый Шаг, то почувствовал, что меня просто выжали, как тряпку. И я обнаружил, что это нормально. Я не хочу делать выводы на основании того, как я себя чувствую. И на самом деле, я – ужасный судья в разных ситуациях своей жизни.

Если в моей жизни происходит что-то ужасное, то мне нужно ходить на собрания, пытаться делать следующее правильное действие и не пить. И тогда то, что я считал самым ужасным в своей жизни, станет фундаментом для чего-то самого прекрасного. Мне нужно судить о вещах не на основании того, как я себя чувствую, а на основании того, что я делаю. Когда я просто пытаюсь делать следующее правильное действие, мои чувства приходят в порядок.

В течение многих лет я слышу от людей, что после Четвёртого и Пятого Шагов им стало только хуже.

Иногда можно слышать на собраниях, что сделать Четвёртый и Пятый Шаги - значит сделать Программу. Это неправда.

Практически всегда, когда я разговариваю с такими людьми, я нахожу, что они не закончили работу по Шагам. Четвёртый и Пятый Шаги не для того, чтоб исправить наши проблемы. Они для того, чтобы найти проблемы в нашей жизни. А вот остальные Шаги, которые следуют за ними, и особенно Восьмой Шаг вместе с Девятым Шагом, – вот те Шаги, которые на самом деле исправляют ошибки и проблемы.

Поэтому не останавливайтесь после Пятого Шага!

Я хочу сейчас «перепрыгнуть» через Шаги Шесть и Семь. Мы будем говорить о них после обеда.

Я делал их в точности, как написано в Большой Книге: нужно пойти домой, в моём случае на чердак, взять Большую Книгу и провести один час в уединении. В течение этого часа нужно пройти по первым пяти Шагам и посмотреть, действительно ли я следовал руководству. Не смотреть на то, как я себя чувствую по поводу этих Шагов, а ответить, делал ли я то, что мне говорили.

Большая Книга говорит, что когда я это сделал, то был готов к Шестому Шагу.

В Большой Книге меньше половины страницы посвящено Шестому и Седьмому Шагам. Я произнес молитву Седьмого Шага в тот же день, когда я сделал свой Пятый Шаг. И сразу же нарисовал себе картину, какой, однако, духовный этот парень по имени Дан.

Я думал, что Шестой и Седьмой Шаги – это то место, когда я с Божьей помощью пошёл работать над своими дефектами характера. Работать над собой, чтобы стать тем духовным Даном, которого я себе представил. Но это вообще не работало. И об этом мы тоже поговорим после обеда.

Давайте сейчас поговорим о Шагах Восемь и Девять.

Очень важно тесно работать со своим спонсором в этих Шагах. Если Восьмой и Девятый Шаги делать неправильно, то они могут принести очень много вреда и мне и другим людям. Я переживал по поводу того, что мне нужно извиняться перед людьми.

Мой спонсор Черри сказал мне: «Я не хочу, чтобы ты извинялся перед кем-либо. О том, что ты человек «прошу прощения» и неудачник, все и так давно уже знают».

Он мне рассказал историю.

Допустим, я был пьян и убил вашу корову. Если у нас есть личные взаимоотношения, и я ранил ваши чувства, тогда я могу попросить прощения и спросить: «Что я могу сделать, чтобы это исправить? Я ранил твои чувства, когда убил твою корову. Мне нужно что-то сделать для того, чтобы исцелить твои чувства».

С другой стороны, если мы друг друга не знаем, то я твои чувства не задел. И восстановить твои чувства, пытаясь попросить у тебя прощения, – это не часть возмещения ущерба. И это очень важно. В любом случае был ли ты другом или просто прохожим, мне надо убедиться, что каждую неделю я буду при-

носить и оставлять тебе молоко, потому что это то, что я у тебя забрал.

Это не о том, чтобы мне лучше себя чувствовать. Мне нужно сделать всё, что могу, для того, чтобы возместить тот ущерб, который причинил.

И мне никогда не надо пытаться возмещать ущерб, если есть подозрение, что это принесёт больше вреда.

Например, я встречался с женщиной 30 лет назад. Когда я делал инвентаризацию, я увидел, что я её не любил, а просто использовал. Может, сейчас эта женщина живёт за тысячи километров от меня, и она замужем. Она и не вспоминала обо мне все эти годы. Если я теперь позвоню к ней и скажу её мужу: «Я как-то встречался с вашей женой, можно с ней поговорить?». А ей скажу: «Привет, как твои дела? Я пытаюсь жить трезвой духовной жизнью сейчас, поэтому, чтобы очистить своё прошлое, мне нужно тебе сказать, что я тебя никогда не любил, а просто использовал. Теперь мне намного лучше сейчас! Спасибо дорогая! Всего тебе хорошего».

Самое лучшее, что я могу сделать по отношению к этой женщине, – это оставить её в покое.

Если я спал с женой соседа и скажу ему: «Ты не знаешь этого, но я спал с твоей женой. Сейчас я пытаюсь жить духовной жизнью, и у меня прямо камень с души упал, когда я тебе рассказал об этом! Я себя сейчас чувствую гораздо лучше!».

Если у меня действительно был секс с женой соседа, лучшее, что я могу сделать, – это просто заткнуться.

И опять я говорю, что без Бога, без Двенадцати Шагов, вся моя жизнь превращается в то, *как я себя чувствую*. Но Шаги направлены только на одно – что я могу *сделать* для других людей.

Молитва Третьего Шага говорит: «Забери мои тягости и трудности». Там не говорится: «Сделай, чтобы я был счастливым и трезвым», а «забери мои тяготы и трудности, чтобы победа над ними была свидетельством для тех людей, кому я помогу Твоей Силой, Твоей Любовью, Твоим путём в жизни».

В Восьмом и Девятом Шагах мы пытаемся очистить наше прошлое. Но это не основная цель. Настоящая цель Восьмого и Девятого Шагов – подготовить нас таким образом, чтобы мы могли приносить максимальную пользу Богу и окружающим.

Я не могу исцелиться от этой болезни, когда концентрируюсь на себе. Я должен сосредоточиться на вас! Чак Си говорит, что мне нужно помогать детям Бога делать то, что им нужно делать, бескорыстно и с радостью, просто потому, что мне хорошо от этого. Когда я это делаю, Бог всегда заботится обо мне.

В списке Восьмого Шага мне нужно было описать всех людей, которым, как я думаю, причинил вред. Поговорив со своим спонсором, оказалось, что многим людям из этого списка, я не нанёс никакого ущерба. Мне просто было стыдно за своё поведение. Но ещё раз говорю, что Восьмой и Девятый Шаги не направлены на то, чтобы исправлять то, как я себя чувствую в каких-то ситуациях. Восьмой и Девятый Шаги о том, чтобы восстановить тот ущерб, который

я причинил другим людям. Сделать так, чтобы вернуть их в то состояние, в котором они были до того, как я нехорошо поступил с ними. Девятый Шаг говорит, что мне нужно возмещать ущерб там, где только возможно, кроме тех случаев, когда это может причинить вред кому-нибудь другому.

В Большой Книге есть одна история. Мужчина был женат во второй раз. И не платил алименты первой жене. Был выдан даже ордер на его арест. «Было бы показательным героизмом, если бы он пошёл к судье и сказал: Вот он я». На самом деле, он должен был подумать о своей второй жене и детях. Он написал письмо первой жене и приложил туда чек. Он продолжил так поступать, и всё разрешилось.

Смысл очень простой – я вообще не должен думать о том, какой вред это принесёт мне. Я должен думать о том, какой вред это принесёт тем людям, которые вокруг меня.

Такое ощущение, что большая часть Девятого Шага связана с финансами. На самом деле, нет. Хотя финансовая часть Девятого Шага очень и очень важна.

Я должен был очень-очень много денег. В то время, когда я подошёл к своему Девятому Шагу, у меня было 14 однодолларовых бумажек и пачка сигарет. А должен был огромное количество денег нескольким людям и семи организациям. Я ужасно боялся этих людей. Мне не было страшно, что они мне позвонят, так как у меня не было телефона. Но у меня был почтовый ящик. И каждый раз, когда я шёл к почтовому ящику, то чувствовал тяжесть в животе. Я пере-

живал, что меня, в конце концов, найдут. Когда я протрезвел, то был в другом городе. Люди, которым я должен был деньги, не знали, где я нахожусь.

Я даже боялся, когда ходил в клуб АА. Мне казалось, что кто-то из анонимных алкоголиков позвонит в банк и скажет: «Дан Мейджер здесь». Я написал письма всем этим 7-ми учреждениям. Я написал, что я всё потерял в этой жизни, но на сегодняшний день я пытаюсь выздороветь от алкоголизма. Я попросил спонсора прочитать эти письма, чтобы убедиться в том, что я не плакался и не пытался разжалобить. Было важно, чтобы я не писал об алкоголизме больше, чем они хотели бы знать о нём. Люди гораздо больше обеспокоены своими деньгами, чем алкоголизмом Дана.

В письме я ясно описал, где нахожусь, как меня найти и как связаться со мной. Я написал, что не знаю, найду ли я работу, но обещаю сделать всё, что от меня зависит для того, чтобы возместить ущерб. И в каждое из этих писем я вложил по 1 доллару. Те 14 долларов, которые у меня были на тот момент, я поделил на две части: 7 долларов им, 7 долларов мне.

Я пообещал, что они всегда будут знать, где я нахожусь. И если я когда-либо смогу заплатить им больше, я обязательно это сделаю.

И произошло чудо. Одно из обещаний Девятого Шага: «исчезнет страх перед людьми». Я очень долго боялся этих людей, но через 3 дня, после того, как я отправил эти письма, у меня больше не было страха. И если кто-нибудь из них вышел бы со мной на связь, это было бы нормально. Страх исчез.

Хочу вам рассказать о второй части возмещения ущерба. Очень много моих Девярых Шагов содержат две части. Когда я разослал эти письма, то сразу стал чувствовать себя хорошо. Вскоре мне вернули право заниматься юридической деятельностью, и я вернулся в свой город и начал работать.

Со временем я начал зарабатывать деньги. Но у меня было много долгов. Моя дочь, Дана, переехала жить ко мне. Я начал с нуля. У меня не было ни одежды, ни посуды, ни мебели – ничего.

И я перестал отсылать деньги людям, которым должен. Я постоянно себя успокаивал, что в следующем месяце обязательно отправлю им деньги. И в течение года ко мне вернулся страх перед этими людьми. Я начал их снова бояться также, как до того, как написал эти письма.

Я опять поговорил со своим спонсором. Как и большинство алкоголиков, я представлял себе то, что возмещение ущерба – это взять мешок денег, прийти и положить их на стол со словами: «На, возьми свои деньги».

На самом деле, мне нужно посылать людям маленькие суммы денег регулярно, каждый месяц. Даже если я должен 100 000 долларов, я могу послать по 5 долларов ежемесячно. И мне обязательно нужно послать эти 5 долларов.

И опять произошло чудо. Когда я стал посылать эти маленькие суммы денег, страх опять ушёл. Мне не нужно было ждать, когда я всё это выплачу, чтобы чувствовать себя нормально. Главным для меня было делать то, что я могу.

Мы поговорим по поводу финансов после перерыва. Сейчас я хочу просто поделиться с вами одной финансовой ситуацией. Когда я был трезв три года и шесть месяцев, у меня состоялся один телефонный разговор. Во время этого разговора рядом со мной находились мой спонсор и юрист.

Мы решили, что моё финансовое состояние улучшилось и можно подавать документы в налоговую о банкротстве, чтобы меня не посадили в тюрьму. Ушло 3,5 года, чтобы заработать право подать на банкротство.

В Америке, когда ты подаёшь заявление о банкротстве, нужно расписать план, как ты будешь погашать эту задолженность. Именно так я и сделал.

Последнюю финансовую задолженность я погасил в тот месяц, когда мне исполнилось 15 лет трезвости.

Но я не жил в боли все эти годы. Пока я делал то, что мог, то чувствовал себя нормально. Те, кто не являются алкоголиками, готовы простить нас, несмотря ни на что. Но только тогда, когда мы действительно пытаемся поступать правильно.

Расскажу про Девятый Шаг по отношению к своей дочери Диане. В то время у меня не было с ней никакого контакта. И она не хотела общаться со мной. Я сел и написал ей письмо. Попросил своего спонсора, чтобы он прочитал его. Мне было важно не пытаться манипулировать.

Я в общих чертах написал, что пытаюсь быть трезвым и жить духовной жизнью. Сказал, что это её право общаться со мной или нет. Написал, что готов сделать всё, что только можно, чтобы исправиться.

И послал это письмо. Я не знал, даст ли мать прочитать это письмо дочери. Много лет спустя я узнал, что мать так и не дала тогда письмо дочери. Но в то время я сделал то, что мог сделать, и получил большое облегчение.

Мне было немногим более двух лет трезвости, когда Диана переехала ко мне и осталась жить до окончания школы.

Вторая часть возмещения ущерба Диане – это то, что я живу возмещением ущерба. Я живу этим даже в эти выходные. Я пытаюсь быть таким отцом, которым она может гордиться. Я пытаюсь быть ей полезным.

У меня нет чувства вины из-за того, что причинил Диане в детстве. Это ушло. Я не пытаюсь закрыть дверь в прошлое, но в то же самое время и не боюсь его.

Скажу по поводу возмещения ущерба детям. Нам нужно делать всё возможное для возмещения ущерба детям. И в то же самое время нужно быть аккуратным, чтобы не разрешить детям манипулировать этим чувством вины.

Дети могут использовать чувство вины, как бейсбольную битую.

Мне нужно было возместить ущерб людям, которые умерли. Когда я протрезвел, мамы уже не стало. И моей второй жены тоже. Я написал письма матери и жене. Я пошёл на их могилы и прочитал эти письма. Оба эти Девятых Шага также имели обе части. Сегодня по отношению к своей матери я пытаюсь

быть сыном, которым она бы гордилась. Я пытаюсь быть хорошим отцом её внуков. Я знаю, что ей это было бы очень важно.

Что касается юридического комитета штата Кентукки. Моё поведение в употреблении позорило юристов этого штата. Я признался в том, что совершил и вернул своё право на юридическую практику. Остальную часть возмещения ущерба я делаю до сегодняшнего дня. Я пытаюсь быть таким юристом, чтобы другие гордились профессией юриста.

Я пытаюсь быть честным юристом, который заботится о других людях, а не пытается только зарабатывать деньги. Я работаю с другими юристами, у которых проблемы с наркотиками и алкоголем. Так я продолжаю делать вторую часть возмещения ущерба в Девятом Шаге.

Я раньше платил не все налоги, хотите верьте, хотите нет, было дело. У меня ушло много лет, чтобы выплатить все свои долги. Вторая часть моего возмещения ущерба – сейчас просто честно платить все налоги.

Никто ещё никогда не сделал идеально Четвёртый Шаг. Никто ещё не сделал идеально Восьмой и Девятый Шаги. Всё, что мы можем, это сделать наилучшим образом то, что мы можем сделать сегодня.

Мы – люди, и мы никогда не будем совершенными.

Часть 5. «Следующее правильное действие». Секс и деньги

Добро пожаловать всем! Я всегда очень удивляюсь, когда люди возвращаются после обеденного перерыва. Давайте начнём с молитвы: «Боже, направь нас в течение следующего часа, пожалуйста, шевели моими губами и помоги сказать то, что ты хочешь, чтобы я сказал. Спасибо за этот прекрасный день и за трезвость. Боже, даруй нам знание Твоей воли и силы для того, чтобы её исполнять! Аминь».

Я уверен, что ни у кого из вас никогда не было проблем с деньгами или сексом. Ну, а я поговорю об этом немного. Поделюсь опытом первых девяти лет своей трезвости в ракурсе Шестого и Седьмого Шагов. Когда у меня было полтора года трезвости, я получил право заниматься юридической практикой. Вернулся в свой родной город Луисвилль. Это был январь 1983 года. Я был напуган до смерти. Мне было хорошо в Нешвилле, где я протрезвел. Мне было комфортно без работы и денег, и я сомневался, что захочу заниматься юридической практикой снова. В прошлом я был очень успешным криминальным адвокатом и думал, что знаю, как этим заниматься. Я был уверен, что эта деятельность не имеет ничего общего с честностью и духовными принципами. Я думал, что этим можно заниматься только эгоистам. И я знал, что это меня убьёт. Поэтому мне казалось, что я не смогу опять быть успешным, возобновив юридическую практику.

Я вернулся в свой город, так как не мог найти никакой работы. Если бы мне дали работу переворачивать котлеты в Макдональдсе, я бы, скорее всего, остался в Нэшвилле и никогда бы не вернулся в Луисвилль. Вопрос стоял так: либо я возвращаюсь обратно в Луисвилль, либо умираю с голода. Я вернулся в январе 1983 года, и начал ходить там на собрания. Несколько раз люди попросили меня рассказать свою историю, провести спикерское собрание.

Когда у меня было 2 месяца трезвости, в Луисвилле проходил большой Форум АА. На него собралось две тысячи человек. Человек, который должен был быть спикером в воскресенье утром, не смог прилететь, так как Запад Америки завалило снегом.

Я шёл в туалет. Иду и слышу, как люди из комитета этого Форума разговаривают между собой. Смысл разговора был в том, что они не знают, что делать. Спикера нет. Вдруг один из них говорит, показывая в мою сторону: «О, вот он вчера спикерил, вроде ничего так. Давайте, его поставим».

Вобщем, взяли меня за грудки и выставили перед двухтысячной аудиторией. В два месяца трезвости! Я ужасно волновался ... А потом вышли газеты в Луисвилле. И на первой странице главная история – моя, под моим настоящим именем. Только фамилия не указана. Традиции не нарушили, но напечатали обо мне всё. Те, кто хоть раз в жизни слышал обо мне, могли понять, что это я, и узнать обо мне всю подноготную. Мне это казалось ужасным. Но я, как всегда, ошибся. В действительности, начали происходить удивительные вещи: люди стали просить меня рас-

сказать свою историю ещё и ещё. Я стал спикером. В Америке это называется «гастрольный актер», который просто ездит и постоянно спикерит. Обо мне заговорили. Просили о спонсорстве. Говорили, что им нравится меня слушать.

Я начал юридическую практику. Зарабатывал деньги. Через несколько месяцев у меня появилась машина. Моя дочь Диана переехала жить ко мне. Я начал хорошо одеваться, и всё было прекрасно.

Я посещал пять-шесть собраний в неделю. Делал абсолютно всё, о чём меня просили люди в Содружестве.

Наша Книга говорит, что мы находимся в четвёртом измерении. Недавно на одном спикерском я сказал, что в четвёртом измерении я побывал пять тысяч раз. Это значит, что я выпадал из четвёртого измерения как минимум 4 999 раз. Вывод – я не живу в четвёртом измерении, я просто туда иногда навещаюсь. В Большой Книге написано, что мы будем запущены ракетой в четвёртое измерение, как в прекрасную жизнь. И я там бывал много раз, но я постоянно оттуда вываливаюсь. Я там не живу, а просто спотыкаюсь в правильном направлении.

Первые девять лет трезвости были прекрасными. Бог привёл меня к такой жизни, о которой я даже не мог мечтать. Когда Диана переехала ко мне, она была агностиком и не верила в Бога. В то время Господь дал мне дар не пытаться её учить и заставлять измениться, а просто позволить ей наблюдать за мной и за тем, что происходит в моей жизни. И как вы знаете, Диана нашла своего Бога, Содружество Ал-Анон

и своё выздоровление. Все эти прекрасные события произошли в первые девять лет моей трезвости.

И в эти же первые девять лет финансы и взаимоотношения с женщинами практически снова чуть не убили меня. Это было ужасно. Психологи говорят, что когда человек начинает пить алкоголь, то перестаёт расти эмоционально. У меня нет своего мнения о психологии. Но в какой-то степени, я думаю, они правы. Когда я протрезвел, моему телу было 37 лет. Эмоционально же мне было лет двенадцать-тринадцать. Если женщина была не совсем уродлива и каким-то образом обратила на меня своё внимание, я клялся со слезами на глазах, что буду любить её до конца жизни. Я бы прошёл любой детектор лжи и доказал, что говорю правду о том, что люблю её. Всем своим сердцем я верил в это. Но проблема заключалась в том, что спустя неделю или две, я просыпался, смотрел на неё и думал, что если я сейчас от неё не убегу, то точно сдохну.

Когда спонсируешь такое количество людей и часто спикеришь, то тебе все говорят, что ты – духовный гуру. А тут ты такое выкидываешь Мне тяжело было с этим жить и держать внутри себя. Когда у меня было уже 3 года трезвости, я решил, что буду это всё контролировать. Начал работать над собой. Составил список, написал, какой совершенной должна быть моя женщина. В этом списке было 42 характеристики. И тут одна несчастная прошла мимо меня. У неё была такая красивая попа, что я моментально осознал: у неё в наличии сразу все 42 характеристики!

Наша Книга говорит, что в начале, когда мы только пытаемся исполнять волю Бога, мы не всегда будем правильно поступать. Иногда мы думаем, что вдохновлены Богом, но наши действия, могут повлечь плохие последствия. Мне уже исполнилось 40 лет. Я решил, что мои проблемы с женщинами возникают из-за того, что я занимался с ними сексом до брака. Поэтому в 40 лет я женился на женщине, с которой я сексом до брака не занимался. И это тоже была ошибка. Её пришлось исправлять примерно через полтора года. Женщина была из АА. И до сих пор она в Сообществе. Очень хороший человек. На сегодняшний день мы друзья. Но мне нужно было пойти к ней и сказать, что я сделал огромную ошибку, и нам нужно её исправить. Это было очень тяжело.

Я продержался ещё чуть-чуть, и мне стало немного легче. Иногда проходило даже три месяца до того момента, пока я не выгонял очередную жертву. Однажды, я мыл машину и увидел, как работает маленькая красивая корейночка. Я её пригласил просто перекусить. И моя первая мысль была: «Эта женщина до такой степени больна на голову, что мне нужно держаться от неё подальше». Естественно, я этого не сделал. Подумал, что такой особенный человек, как я, может сделать так, чтобы она перестала быть сумасшедшей. Однажды после свидания, она пришла ко мне домой. И больше не уходила. И, в конце концов, я женился на ней. Мы были женаты пять месяцев. За эти пять месяцев она сумела побывать в отделении с пограничными эмоциональными проблемами восемь раз. Бог дал мне дар – за всё время, что

мы были вместе, я ни разу не повысил на неё голос. Но внутри я был до такой степени не в себе, что не мог ничего делать. Я разговаривал с одним из клиентов по телефону и не мог вспомнить, какое дело веду, и о чём мне с ним говорить. Становилось всё хуже и хуже. В конце концов, она напилась каких-то снотворных таблеток и опять слегла в больницу. Я целую ночь сидел там. На следующее утро приехал психиатр и сказал: «У меня для вас две новости. Во-первых, вашей жене нужно лечь в психиатрическую больницу, а во-вторых, она беременна. Чтобы длинную историю сделать короткой, скажу, что на этом моя супружеская жизнь закончилась.

У меня есть сын, которому на сегодняшний день 21 год и который ровно на 21 год моложе моей дочери Дианы. У нас с ним очень хорошие отношения.

По поводу финансов в трезвости: чем больше я зарабатывал в то время, тем больше хаоса разворачивалось вокруг меня. Было ощущение, что я не могу остановить этот сумасшедший дом. Каждый день я молился, чтобы Бог помог мне во взаимоотношениях с женщинами и с проблемами в деньгах. Я очень проникновенно молился. Мне не нужен гарем. Я хотел одну женщину, с которой мог бы себя комфортно чувствовать, и мы были бы верны друг другу. Я не хотел богатства. Всё, чего я хотел, чтобы этот сумасшедший дом прекратился. Я разговаривал со своим спонсором много раз по этому поводу. Делал инвентаризацию за инвентаризацией. Я даже ходил к психологу. Ничего не помогало.

Я думаю, некоторые из вас знают историю про библейского Моисея. Я думал, что Моисей – это я. В соответствии с той историей, Бог повёл Моисея и еврейский народ на Землю Обетованную. Но когда они туда пришли, Бог им сказал: «Да, вы сюда пришли, но ты, Моисей, столько натворил в своей жизни, что ты туда войти не можешь». Я думал, Бог говорит мне: «Я разрешу тебе остаться трезвым. Я тебе разрешу нести нашу весть. Но, Дан, Я надеюсь, ты не думаешь, что Я прощу тебе все дела, которые ты натворил за свою жизнь». Было ощущение, что Бог как будто говорил мне: «Посмотри на нормальных людей. Они заслужили здоровые взаимоотношения и у них всё хорошо с финансами. А тебе за то, что ты натворил в своей жизни, придется заплатить. Вот цена. Ты никогда не будешь иметь хороших взаимоотношений и устойчивого финансового положения».

У меня было два спонсора. Мы были очень хорошими друзьями. Но Берни не был авторитетом для меня. Мне нужен был авторитет в моей жизни. Когда я встретил Тома из Кливленда, штат Огайо, в 1990 году, то попросил его, чтобы он меня спонсировал. И он согласился. В следующем месяце я поехал в Огайо, в Кливленд. Это место всего в 60-ти милях от Акрона, где встретились Билл Уилсон и доктор Боб.

Когда я туда приехал, меня окружало много людей с большими сроками трезвости. Хотя у Тома на тот момент было 28 лет трезвости, к нему относились как к новичку. Я встретил в те выходные мужчину, который пьянствовал вместе с доктором Бобом. Это был

прекрасный семинар. Том предупредил стариков, что я приеду. Я думаю, он сказал обо мне примерно так: приедет пацан, который считает себя крутым, выступает с семинарами, ездит по всей стране, спонсирует людей, но жизнь у него просто сплошной бардак.

Вместе со мной в машине Том привёз ещё троих старичков. И до того, как мы выехали из аэропорта, один из них сказал: «Так, ты трезвый примерно девять лет, да? Это приблизительно то время, когда большинство людей начинают смотреть на Шестой и Седьмой Шаги».

Моя реакция была: «Да вы, парни, просто не знаете, с кем общаетесь». Я уже 50 или 100 Пятых Шагов выслушал. Тогда я думал, что знаю всё. А когда уезжал с того семинара, что-то начало происходить внутри меня.

Кому знаком такой термин: духовное пробуждение? У меня никогда не было такого духовного пробуждения, которое так вот вдруг: «Хлоп! И произошло». Примерно тысячу раз я слышал или видел что-то подобное и думал: «ААА!!! Вот это оно! Теперь всё! Это изменит мою жизнь! Вот ключ! Теперь у меня есть ответ, который я искал!».

И примерно 998 раз, когда такое происходило, я ничего дальше не делал. А две недели спустя уже забывал, что вообще что-то происходило.

Но несколько раз, когда я увидел эту тлеющую искру духовного пробуждения, я посмотрел на это и сказал: «Я тебя приму, объеблю. Разрешу тебе стать

большим духовным пробуждением в моей жизни». И начал к этому подходить и действовать как будто это действительно духовное пробуждение моей жизни. И те два или три раза мои действия подвигли на большие духовные пробуждения в моей жизни. Я абсолютно уверен, что Бог сделает это для меня, если я подтверждаю своими действиями своё участие во всём этом.

В эти выходные мне начали рассказывать, что я неправильно делаю Шестой и Седьмой Шаги. Мы сегодня напомнили о том, что когда я сделал свой Пятый Шаг, то вернулся домой, залез на чердак и сделал Шестой и Седьмой Шаги. Я подумал, что Шестой и Седьмой Шаги – это те Шаги, когда надо начинать работать над собой. С помощью Бога, конечно. Нужно сделать из меня того духовного Дана, которого я себе представил. Я знал каждое слово молитвы Седьмого Шага, но я не увидел, что на самом деле говорит эта молитва. Эта молитва не просит, чтобы у меня забрали все дефекты характера. Речь о том, чтобы Бог забрал те дефекты характера, которые мешают мне быть полезным для Бога и для других людей. И моя проблема заключается в том, что я не знаю, какие это дефекты характера. Я уверен в одном, что я бы не находился здесь и не делился бы сейчас с вами, если бы некоторые дефекты характера не оставались бы в моей жизни на протяжении многих лет трезвости и не причинили бы мне огромную боль и стыд. Когда приходила боль, я не видел от неё никакой пользы. Но, в конце концов, оказывалось, что всё это

становилось фундаментом для того, чем я могу сегодня поделиться с другими людьми. Я никогда не знаю, как Бог поступит со мной.

Сегодня я расскажу вам две истории, которые очень ясно показывают, что я вообще не понимаю, что надо Богу от меня.

Примерно 15 лет назад, в штате Вирджиния была Конференция, на которой я был спикером. Моя жена поехала со мной, и спикеры выступали на подиуме. Было где-то 700-800 человек. Когда ты выступаешь, то устанавливаешь контакт с аудиторией, смотришь им в глаза. Был один мужик, который сидел в первом ряду, и я думал, встречаясь с ним глазами, что этот человек хорошо понимает то, что я говорю. Каждый раз, когда я говорил, он качал головой. Он смеялся, когда нужно было смеяться, и плакал, когда нужно было плакать. Я думал, что вот этому парню, я точно донёс нашу весть! В конце собрания мы все собирались прочитать молитву «Отче наш». Я пошёл к нему с уверенностью, что он будет меня благодарить, когда закончится молитва. Я думал, что он накинется на меня и будет говорить: «Какой ты красавец, как ты классно всё сказал». Я сделал шаг вперёд, протянул ему руку. Этот мужик посмотрел прямо на мою руку, повернулся на 180 градусов и ушёл, не сказав мне ни слова. Я остался стоять в шоке. Двести человек подходят ко мне, говорят: «Дан! Молодец! Как ты хорошо сказал!». А я ни одного из них не могу услышать. Я думаю лишь о том, чем я мог обидеть этого мужчину. Мои мозги говорили: «Ну всё,

теперь меня вообще выгонят из АА, потому что ты обидел человека». Когда мы с женой вернулись на собрание, я рассказал об этой ужасной истории. И в этот момент я поднял голову и увидел этого человека. Он шёл, держась за плечо другого мужчины. Он был слепым. Почти сразу другой человек подвёл этого слепого ко мне, он меня обнял и поблагодарил за всё, что я говорил.

На самом деле, я вообще без понятия, что происходит. Я только думаю, что знаю это.

Как-то летом 93-го года я спикерил на одном из собраний в Луисвилле. В помещении шёл ремонт, и мы решили разместиться на улице. Кто-то зачитал Пятую главу из Большой Книги. Из помещения вышел человек, взял газонокосилку, глотнул пивка и начал своё дело. Я рассказывал свою историю, а он стал рядом и давай косить траву этой своей газонокосилкой. «ББRRRR, ББББRRRR!!!». В общем, работает и пьёт своё пиво. Я уже начинаю орать для того, чтобы все меня расслышали. Сам думаю: «Вот я тут сижу, пытаюсь делать работу Бога, а этот мужик просто мешает воле Бога происходить в моей жизни». Я откричал своё спикерское и ушёл. Долго об этом не думал. Где-то полтора года спустя, я был на одной группе. Какой-то мужчина подошёл ко мне и говорит: «Помнишь, ты спикерил на собрании, а рядом мужик с газонокосилкой бежал и пиво пил?». Я говорю: «О, да, забыть такое невозможно!». И тут он мне и говорит: «Так это я, тот самый мужик, который траву косил. Я услышал тогда достаточно. На следую-

щей неделе я пришёл на собрание АА. И с того момента я трезвый».

Я вообще не знаю, что происходит!

Вернёмся к Шагам Шесть и Семь в Кливленде.

Я думал, что моя проблема в том, что я не могу быть совершенным. Понятно, что совершенным мне не быть. Но проблема перфекционизма заключается в том, что я не могу это осознать и увидеть у себя. Если бы Бог дал мне силу и возможность стать тем, кем я хочу быть на этой земле, я был бы похож на слепую собаку на бойне. Я понятия не имею, кем мне нужно быть, и что мне нужно делать. Все эти девять лет я молился Богу и просил, чтобы он избавил меня от дефектов характера. Я хотел, чтобы они ушли из моей жизни. Я не осознавал, что я молюсь за те дефекты характера, которые мешают именно МНЕ. Потому что именно МНЕ плохо от этих дефектов характера.

Это не работает! Это всё равно, что сидеть и молиться о том, чтобы Бог дал мне роллс-ройс. Большая Книга говорит, что многие из нас пытаются молиться, исходя из своих эгоистических целей. Я не осознавал, что молитва о том, чтобы Бог избавил меня от тех дефектов характера, которые причиняют мне боль, – это эгоистическая молитва.

Мы возвращаемся к тому, что я не могу выздороветь, когда фокусируюсь на себе. Я должен сфокусироваться на Боге и на том, чтобы помогать вам. Позволить Богу позаботиться обо мне и о моих дефектах.

Я думал, что Шестой и Седьмой Шаги - это работа над собой с помощью Бога. Оказывается, наоборот. Это такие Шаги, когда я перестаю вмешиваться в работу над собой. Я начал понимать то, что не в силах эффективно работать ни над одним своим дефектом характера. Точно так же, как не могу эффективно работать над собой, чтобы не бухать и не употреблять наркотики. Это должно прийти от Бога. Я же должен прийти, как маленький ребёнок и сказать: «Мама, папа, вот хаос, который я натворил, и я не представляю, как это исправить. Я даже не знаю, какое время выбрать для того, чтобы всё исправить. Но я очень буду стараться исполнять Твою волю шаг за шагом. Я перестану беспокоиться об этой большой картине, и просто буду пытаться делать мазок за мазком, как Ты мне покажешь».

Когда я протрезвел, то думал, что врагами следующего правильного действия в меньшей степени являются жадность и похоть. И в большей степени – страх. Страх, что если я буду делать то, что я знаю, является правильным, я либо потеряю то, что я не хочу потерять, либо не получу то, что я действительно хочу получить. И для многих алкоголиков самый большой страх – это то, что они будут плохо выглядеть в глазах других людей. В большинстве случаев самый большой страх – это то, что люди посмотрят и скажут: «Ага, вот он какой плохой!».

Самая большая проблема в том, что мой мозг отказывается принимать и верить, что в этих Шагах всё так просто. На самом деле, в действительности – это похоронить себя самого.

Мы думаем, что нам нужно понимать всю картину жизни целиком. Знать, почему именно так всё происходит. И для того, чтобы это отпустить, нам нужно умереть для самих себя. Поэтому это очень тяжело. Но я иду этим путём вот уже 20 лет. Не существовало ещё ни одного дня за эти 20 лет, когда бы я это сделал идеально. Но «спотыкаться в правильном направлении», привело к стольким чудесам в моей жизни, что в это трудно поверить.

Я вам расскажу об этих чудесах, когда мы вернёмся после перерыва.

Часть 6. «Следующее правильное действие». Секс и деньги (продолжение)

Привет! Меня зовут Дан, я – алкоголик.

Мы говорили о том, что в Шестом и Седьмом Шагах мне нужно остановиться и перестать работать над своими дефектами характера.

Это меня очень пугало. У меня были большие проблемы с деньгами и взаимоотношениями. Я думал, что если я ещё перестану над этим работать, то меня это вообще погубит. Когда же я рассказал старикам в Кливленде о своих переживаниях, они ответили мне: «Не переживай! Когда ты препоручил Богу своё употребление, ты не разрешал себе пить только потому, что очень хотел этого. Но ты принял решение, что будешь просто пытаться дальше поступать правильно. Мне сказали, что с дефектами характера нужно поступать так же, как и с употреблением, – оставить их перед стопами Бога и пытаться дальше поступать правильно. Для меня это работает последние 20 лет! И это просто чудо!

Сначала я расскажу по поводу сексуальных взаимоотношений.

Когда я вернулся из Кливленда в 1990 году, то пошёл на свидание с высокой, рыжеволосой женщиной. Мы были знакомы примерно 7 лет. Наши дочери были одноклассницами. Но в то время, когда мы познакомились, она была замужем. Тогда я отметил про себя, что это очень красивая женщина, но по этому поводу ничего не предпринимал.

Когда я вернулся из Кливленда, то пригласил её на свидание, и она согласилась. То, что я сделал, отличалось от того, как поступал раньше. Я попытался встретиться с ней не строя никаких планов о том, что должно произойти. Я не пошёл к ней со списком из 42-х пунктов, которыми она должна обладать. Я очень пытался не производить на неё впечатление.

В книге «12 x 12» есть молитва святого Франциска. Там говорится, что нам надо пытаться любить, понимать и утешать. Вместо того, чтобы стремиться быть любимым, утешенным и понятым. И это то, как я повёл себя с Шэрон. Эта молитва сделала для меня чудо. Если я часто произношу эту молитву, то результат есть всегда. Она работает в любых человеческих взаимоотношениях. Для меня это духовный закон.

Если хоть какая-то часть меня пытается сделать так, чтобы вы меня полюбили, поняли и утешили, и я пытаюсь принудить вас к этому, срабатывает духовный закон – я чувствую неудовлетворенность. Даже если вы будете в точности делать то, что я задумал, то перед тем как вы закончите, я поменяю своё мнение и буду уверен, что вам надо было всё равно поступить как-то по-другому. Я могу чувствовать себя любимым, понятым и утешенным только, когда я молюсь этой молитвой.

Мне нужно молиться до тех пор, пока я не перестану переживать о том, получу ли я что-то или нет. Если я действительно могу думать только о вас и о ваших нуждах, тогда я любим, понят и утешен самым лучшим образом. Если говорить о взаимоотно-

шениях с моей женой, я стараюсь её любить, понимать и утешать.

Если вы искренне это делаете, то вы будете очень привлекательны для этого человека. Но если я буду к этому подходить с вопросом: «Что я от этого получу?», ответ всегда будет: «Мне этого мало!». И это относится не только к сексуальным взаимоотношениям. Это верно для всей моей жизни. Единственный способ получить то, что мне нужно – это правильно сформулировать вопрос: «Что я могу *дать*?».

Если я иду на собрание АА с мыслью: «Что я получаю от этого собрания?», то не буду себя там хорошо чувствовать. Если же я иду на то же собрание с мыслью: «Что я могу туда привнести?», то сразу почувствую, что это одно из самых прекрасных собраний в моей жизни. И так происходит каждый раз.

В мае 90-го, если бы я составил список всего, что я хочу в своей жизни, то там было бы всё, что только я мог себе представить: супружеская жизнь, взаимоотношения с Дианой, с сыном, юридическая практика, дом, в котором живу, мои друзья, моя жизнь в АА. Если бы я отдал этот список Богу, и Он сказал бы мне: «Хорошо, Дан, я устал, что ты постоянно жалуешься мне, я тебе дам всё, о чём ты здесь просишь».

Если бы это произошло, то на сегодняшний день я бы себя обделил в каждой части своей жизни. Потому что у меня есть намного больше, чем то, о чем я просил бы в 90-м году.

Когда у меня есть готовность отпустить то, что хочу я, и сделать следующий шаг в правильном направле-

нии, Бог сделает большую картину моей жизни намного красивее, чем я могу себе представить. Этот принцип работает и в финансах, и в работе. Когда я иду в офис и пытаюсь хорошо выглядеть, заработать денег, выиграть судебное разбирательство, то каждый раз оказываюсь в банке с гадюками. Но когда я иду в офис и пытаюсь помочь детям Бога делать то, что им нужно, и не переживаю о том, как я выгляжу и уважают ли меня, Бог помогает мне в моей работе. Он на самом деле намного лучший юрист, чем я.

За последние 20 лет много молодых юристов в Луисвилле хотят поработать со мной на судебных разбирательствах. Без оплаты. Просто ради того, чтобы перенять мой опыт. Они думают, что у меня есть какие-то магические трюки. На самом деле, нет никакой магии. Просто, когда я иду в суд, я пытаюсь сказать тихую правду с любовью и делаю свою работу. В зале суда я пытаюсь любить, утешить и понять каждого человека. И все дела заканчиваются хорошо. В начале моей юридической практики все дела были связаны с моим эго: одни я выигрывал, другие проигрывал. А на сегодняшний день я не выигрываю и не проигрываю никаких дел. Я недостаточно велик для этого. Мои дела не связаны со мной. Они не обо мне. Я просто делаю свою маленькую работу. Магия заключается в том, что когда я поступаю таким образом, результат получается самый лучший.

Моё финансовое состояние в течение этих лет стало намного лучше. Я выяснил, что когда пытаюсь притянуть к себе деньги, держусь за них и боюсь потерять, то они исчезают очень быстро.

Совсем по-другому обстоят дела, когда я понимаю, что я просто канал, а все деньги приходят от Бога. Иногда я смотрю на небо и думаю: «Невозможно, чтобы Бог дал мне всё, что нужно». Но Бог всегда даёт мне всё, что нужно. И это просто мир чудес.

Одно из обещаний Восьмого и Девятого Шагов – это свобода от *страха* экономической нестабильности. Заметьте, что это не обещает нам экономическую стабильность, но освобождает от страха. В течение многих лет я наблюдал в Сообществе «Анонимные Алкоголики» за богатыми и бедными людьми. У богатых намного больше страхов, связанных с экономической нестабильностью. Я думаю, что богатые люди намного больше, чем бедные, боятся потерять то, что у них есть, что они не получают своего богатства.

Я никогда не могу заполнить внутреннюю пустоту деньгами. И никогда не заработаю достаточно денег.

Если я попытаюсь заполнить свою внутреннюю пустоту вашими хорошими словами и одобрениями, это тоже путь в никуда. Вы не можете сказать мне достаточно хороших слов, чтобы меня удовлетворить. Независимо от того, что вы будете говорить, этого всегда будет недостаточно. Единственное, что может заполнить мою пустоту, – это Двенадцать Шагов и доверие Богу. Если я ищу человеческой безопасности, то я просто дурак. Нет такого понятия, как «человеческая безопасность». Всё человеческое всегда висит на волоске. Никто из нас даже не знает, останемся ли мы живы и сможем ли выйти из этого здания.

Когда я возвращаюсь в это мгновение, я осознаю, что Бог даёт мне *сейчас* всё, что мне нужно, и что *сегодня* я являюсь частью этого чуда жизни. И только таким образом я могу быть счастлив. Если я пытаюсь устроить свою жизнь, чтобы всё было хорошо, это никогда не работает. Никогда.

Перед тем, как мы перейдем к вопросам и ответам, хочу поговорить о Шагах, «поддерживающих трезвость». Мы так называем их. Это Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги. Мой спонсор сказал мне, что Шаги с Первого по Девятый – это полная Программа выздоровления. И когда я их сделаю, то выздоровлю от алкоголизма. В моём случае, если я сразу не начну заниматься Десятым, Одиннадцатым и Двенадцатым Шагами, то моего «выздоровления» хватит секунд на десять.

Вот причина, по которой мы их иногда называем: «Шаги, поддерживающие трезвость». В Большой Книге написано, что мы не исцелимся от алкоголизма, у нас есть просто однодневная отсрочка приговора, которая зависит от *поддержания* нашего духовного состояния. И для меня это очень важно. Потому что очень легко прочесть, что наша однодневная отсрочка приговора зависит от нашего духовного состояния. Я благодарю Бога за то, что это не так. Если бы это была правда, моя жизнь зависела бы от того, как я себя чувствую. Я вам скажу, что даже в мои 29 лет трезвости есть дни, когда я просыпаюсь и чувствую себя ужасно. Многие вещи меня уже так не пугают, как раньше, но всё же я испытываю страх перед

ними. У меня феноменальная способность заикаться и думать только о себе. Если я это позволю, то проснусь утром с головой, которая уже напридумывала самые разные страхи. Тогда я не чувствую, связи с вами, не чувствую свою связь с Богом.

Бывают дни, когда я становлюсь молиться на коленях и ощущаю пустоту. Иногда мои мысли так быстро проносятся в голове, что я даже не помню слов молитвы. И чувствую, что это не работает. Но чёрным по белому в Большой Книге написано о том, что однодневная отсрочка приговора зависит от *поддержания* моего духовного состояния. И поддержание – это мои *действия сегодня*. Вот, что я выучил в течение многих лет. Иногда просыпаясь утром, чувствую, что «духовно» меня вообще нет. Но, несмотря на плохое состояние, мне нужно всё равно стать на колени и помолиться, сделать утреннюю медитацию (завтра мы детально поговорим о медитации). Даже когда я чувствую, что это не работает, я пытаюсь молиться и читать Большую Книгу. Я также записываю 10-15 предложений, за что мне следовало бы быть благодарным. Иногда я смотрю на бумагу и ручку и не понимаю, что писать. Теоретически я должен быть благодарным, но я не чувствую в себе благодарности ни за что в этой жизни. Иногда после пяти минут сидения в ступоре, я думаю: «Ну, ладно, хотя бы за то, что вижу, я же должен быть благодарен». И если я напишу, что я должен был быть благодарен за то, что я пока ещё не сошёл с ума, – тогда всё нормально. Потому что, несмотря на то, что я чувствую себя пло-

хо, я сделал действие по Программе. Иногда в такие плохие дни мне надо идти на работу в офис. (Я расскажу об этом позже, когда мы будем говорить о спонсорстве). Спонсируемым я говорю, что таким людям, как я, давать советы по поводу «финансов и романсов» должно быть уголовно наказуемым делом. Но это их не останавливает, и они постоянно хотят поговорить со мной по поводу денег и взаимоотношений.

Вот в один из таких дней, какие я только что описал, работаю в офисе и очень занят каким-нибудь «большим делом».

(Кстати, в Двенадцатом Шаге мы поговорим по поводу «больших дел»)

Девушка, которая отвечает по телефону в моём офисе, сообщает мне: «Вам звонит Джо». За последние два дня этот Джо по 10 раз в день звонил мне, чтобы поговорить по поводу своих взаимоотношений с девушкой. В это мгновение мне вообще наплевать на их отношения. Я действительно уже устал об этом слушать и мне нечего сказать Джо. Каждая клеточка моего тела хочет сказать моему секретарю, чтобы она передала, что я очень занят и перезвоню позже. Но вместо того, чтобы так поступить, я делаю глубокий вдох и говорю: «Боже, да сбудется воля Твоя! Я больше не управляю своей жизнью! Помоги мне любить, понимать и утешать Джо вместо того, чтобы самому быть любимым, утешенным и понятым». Я поднимаю телефон и говорю: «Доброе утро, Джо! Что я могу сделать для тебя?». И если я продолжаю молиться: «Да сбудется воля Твоя, я больше не руковожу этой жизнью. Боже помоги мне любить, понимать и утешать

Джо», – происходит настоящее чудо, мне становится интересно слушать рассказ о его взаимоотношениях.

Недалеко от моей работы проходит собрание в 12 часов пополудни. Я знаю, что именно там будут рассказывать разные люди, и уже не могу это слушать. У меня вообще неважный слух. А у них в комнате плохая акустика. Когда я там сижу, то понимаю выступающего оратора с пятого на десятое. Когда я думаю о том, чтобы туда пойти, каждая клеточка моего тела говорит: «Зачем тебе туда идти, да ещё и тратить на это время!». Но я опять делаю глубокий вдох и молюсь: «Боже, да сбудется воля Твоя. Я больше не управляю этим шоу». И задаю вопрос: «А что именно я могу привнести на эту группу?». Вместо: «Что я могу получить?». Если я оторву свою задницу от стула, пойду на это собрание и именно так проведу весь день, то Большая Книга обещает, что в тот день я не напьюсь. Потому что Благая Весть заключается в том, что моя трезвость зависит от того, что я *делаю* сегодня. Это не зависит от того, *хочу* ли я поступать правильно. Это не зависит от того, *чувствую* ли я себя хорошо, делая это. Единственное, что имеет значение, *делаю* я необходимые действия или нет.

У каждой монеты есть две стороны. Только что я говорил об одной стороне медали. А вот вторая сторона.

Бывают дни, как, например, сегодня, когда я просыпаюсь и думаю: «Как же всё прекрасно!». Делаю глубокий вдох и благодарю Бога за эту жизнь, как дар Его. Я, на самом деле, себя чувствую очень близ-

ко к Богу. Всех люблю. Чувствую, что вся моя жизнь – это сплошная молитва. Я могу быть слишком духовным для того, чтобы заниматься даже молитвой, чтением, писаниной. Я считаю, что мне нужно лежать и думать о каких-то более высоких материях, о Боге. И я иду в офис, чувствуя себя таким духовным!! И как только я начал задумываться о какой-то очередной духовной истине, как тут звонит какой-то Джо. У меня нет времени на Джо.

И, естественно, я не могу пойти на это смешное собрание в 12 дня и потратить зря своё время. Там плохо слышно.

В такой день я в большой опасности. Я могу напиться. Несмотря на то, что я чувствую себя очень духовно, я не сделал нужные действия в тот день для того, чтобы получить отсрочку приговора. Благая Весть на самом деле есть: в любой день, когда я не хочу пить, я не должен пить. Если я буду просто делать то, что должен делать, независимо от того, хочу ли я это делать или нет, в тот день всё будет хорошо. И это прекрасная новость.

Давайте, мы закончим на этом. Сделаем перерыв на полчаса, а потом будут ваши вопросы.

Часть 7. Вопросы и ответы

«Боже, дай нам знание Твоей воли и силы для того, чтобы её исполнять. Даруй мне Твои слова, чтобы ответить на вопросы. Аминь».

Вопрос: Посещаете ли Вы церковь? Если да, то какую?

Ответ: Нет.

Вопрос: Что означает: выздоравливающий или выздоровевший? В чём разница?

Ответ: Когда я протрезвел 29 лет назад, было очень модно называть себя выздоравливающим алкоголиком. И если бы кто-то сказал, что он - выздоровевший, ему бы ответили, что это эгоизм.

Мой первый спонсор Черри дал мне очень мудрый совет: «Если ты хочешь называть себя выздоравливающим алкоголиком, то это нормально». Но Большая Книга говорит: «выздоровевшие» алкоголики. И первое место, где об этом говорится, - это заглавная страница, где написано: «Анонимные Алкоголики. Рассказ о том, как многие тысячи мужчин и женщин выздоровели от алкоголизма». Далее, в предисловии к первому изданию, в первом параграфе читаем: «Мы, члены Сообщества Анонимные Алкоголики, - это более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось, безнадёжное физическое и психологическое состояние. Главная цель этой книги - показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели».

Черри мне объяснил, что «выздоровливающий» не означает «исцеленный». Просто моя жизнь налаживается, и я не живу под тяжестью алкоголизма. Алкоголизм – это неизлечимая болезнь. У меня есть только однодневная отсрочка от приговора. До тех пор пока я продолжаю делать те действия, которые мне нужно делать, я могу жить в выздоровлении. Черри сказал, что первые девять Шагов мы делаем только один раз. Он также сказал, что всё, что мы делаем с Первого по Девятый Шаг, включено в Десятом, Одиннадцатом, Двенадцатом Шагах.

Например, за это время я сделал полных восемь или девять инвентаризаций. Они в точности выглядят, как мой Четвёртый Шаг, но я их называю работой по Десятому Шагу. Я продолжаю делать личную инвентаризацию. Черри не хотел, чтобы я видел себя бедным, несчастным алкоголиком, у которого никогда не будет ничего нормального в жизни. Не хотел, чтобы я в 20 лет трезвости сидел, играл в карты и говорил: «Я не могу работать с этими приземлёнными людьми. Они меня не понимают. Я могу напиться». Он хотел, чтобы я понял, когда я сделал первые девять Шагов и живу в Десятом, Одиннадцатом, Двенадцатом Шагах, – я уже не инвалид. Я могу встречать любые обстоятельства жизни, как любой человек, не являющийся алкоголиком. То, что я сейчас сказал, я объясняю всем людям, которых я спонсирую. Если они хотят себя называть «выздоровливающие» алкоголики – никаких проблем.

Вопрос: Правильно ли добиваться замужнюю женщину?

Ответ: Для меня это было бы неправильно. В Большой Книге чётко написано, что мы не судим чужое сексуальное поведение. Но для меня иметь отношения с замужней женщиной - это определённая нечестность, с которой я не смогу жить в трезвости.

Вопрос: **Как воспитывать в своих спонсируемых любовь к своей домашней группе, любовь к служению и помощи другим?**

Ответ: Самое главное из того, что я делаю, - я им разрешаю наблюдать за собой. То, что я делаю, говорит намного громче, чем то, что я говорю.

Вопрос: **Знаком ли ты со Скотом Ли?**

Ответ: Да, знаком. Я разговаривал с ним за день до того, как я вылетел сюда.

Вопрос: **На каких условиях ты спонсируешь? Из-за чего можешь отстранить от Программы?**

Ответ: Мы будем в деталях говорить о спонсорстве завтра утром, но я очень коротко отвечу. В Большой Книге нигде не написано как спонсировать. У меня нет правил, которым должны следовать спонсируемые. У многих спонсоров есть такие правила. Некоторым людям нужны правила и строгие спонсоры. Я никому не говорю, что я не буду больше твоим спонсором. Я сказал десяткам из них, что если бы я был на их месте, я бы себе поискал другого спонсора. Но я чувствую, что неправильно принимать такое решение и сказать человеку, что я больше не могу быть твоим спонсором. И если я понимаю правильно вопрос, то никто не имеет права отстранить от Программы выздоровления. И в Традициях у нас сказано, что

мы должны ставить принципы выше личностей. У многих спонсоров есть такие правила, но их нет в Большой Книге. Я не спорю на эту тему, я просто выбираю этого не делать.

Вопрос: Если приносишь деньги на Девятый Шаг, а их не берут, прощают. Как поступить?

Ответ: У меня такого не было. У моих спонсируемых было. Я говорил им, что во-первых, помолиться по этому поводу. Если они чувствуют, что им нужно отдать эти деньги на благотворительность от имени того человека, который им их подарил, тогда так можно поступить. Но я не требовал, чтобы они это делали. Я просто предлагал такой вариант.

Вопрос: Можно ли двум зависимым людям иметь нормальные отношения. И что для этого нужно?

Ответ: Если каждый работает по своей Программе выздоровления, конечно, возможно иметь прекрасный брак. В книге «12 x 12» очень много говорится об этом. Там написано, что это не работает, только если встречаются новички.

Вопрос: Как вы относитесь к психологам? Могут ли психологи или психотерапевты помочь алкоголикам?

Ответ: В Большой Книге написано, что Бог наполнил этот мир прекрасными докторами и консультантами. Члены АА не должны колебаться, использовать эту помощь или нет. Но это касается вещей, которые не относятся к алкоголизму. Я спонсировал очень много людей, которые сталкиваются с эмоциональными и психическими проблемами, когда трез-

веют. Я им говорю, что пока мы не сделаем Шаги, мы не сможем разобраться, где у тебя алкоголизм, а где психическое заболевание. Если у тебя останутся проблемы после прохождения Шагов, тогда иди смело к специалистам. Но идти к психологам с проблемой алкоголизма, всё равно, что привести медузу к ортопеду. Возможно, некоторым из нас психотерапевты могли бы помочь, если бы мы им рассказали правду. Но мы ведь не расскажем...

Вопрос: Работа юриста предполагает ложь и манипуляции с законом. Как с этим быть?

Ответ: Во-первых, я сразу хочу сказать, что это заявление - само по себе неправильное. Применение духовных принципов в юриспруденции даёт больший эффект, чем какие-либо трюки, которые я применял, когда ещё не был в Программе. Я узнал, что тихая истина с любовью – это самый большой звук на Земле, в суде или вне его.

Вопрос: Считаете ли Вы, что такие люди, как Вы, избраны Богом для чего-то очень важного. Если да, то для чего?

Ответ: Понятия не имею. Всё, что я знаю, это то, что мне нужно делать следующее правильное действие. И пока люди будут просить меня о помощи, я буду это делать. Я точно знаю, что любая помощь, которая исходит от меня, в действительности приходит не от меня, а от Бога.

Вопрос: В чём была простота Шестого и Седьмого Шагов, почему твой мозг не хотел этому верить?

Ответ: Идея того, что мне нужно остановиться и не пытаться разобраться с картиной своей жизни. Всё, что мне нужно, - это сконцентрироваться на следующем правильном шаге. Довериться, что Бог позаботится обо всём остальном. Мои мозги просто настаивали, что нужно что-то большее, чем это.

Вопрос: **Как ты относишься к тому, что сейчас часто смешивают Программу 12 Шагов и психологию?**

Ответ: Я не верю, что наше выздоровление хоть в какой-то степени имеет отношение к психологии. Я верю, что, если мы попытаемся сделать этот процесс психологическим, то Шаги не будут работать так же хорошо, как до этого. Я не критикую психологию. Но есть две вещи, на которые психология не действует, - алкоголизм и понос.

Вопрос: **Были у тебя тяжелые состояния депрессии? Как ты с этим справлялся?**

Ответ: У меня было очень много периодов, которые я называю «серые периоды». Некоторые люди назовут их депрессией. Это потому, что у меня есть детское ожидание от жизни, что я должен быть постоянно счастливым. Если я буду продолжать делать следующий поступок в правильном направлении, всё будет хорошо. Я хочу процитировать известного психолога. Я обычно не цитирую тех, у кого нет хотя бы одного дня трезвости. Но я сделаю исключение, потому что мне это очень помогло. Это слова Альфреда Адлера. Он писал одному пациенту: «Если ты начнешь каждый Божий день ставить в приоритет помочь кому-то и будешь это делать в течение двух недель,

ты больше не будешь в депрессии. Тебе больше не понадобится терапия». И это всегда было ответом для меня. Когда я пытаюсь идти навстречу к вам, – это путь в рай.

Вопрос: Возникало ли у тебя когда-нибудь желание уйти из Сообщества АА, из Программы?

Ответ: Нет. В те «серые периоды» моей жизни, я думал о своих обязанностях перед спонсируемыми, о спикерских собраниях, куда меня приглашали. Если бы не эта ответственность, я скорее всего, не был бы в АА. Но чем сильнее я работаю над тем, чтобы помогать другим людям в АА, тем больше я получаю. И когда я помогаю другим, я не хочу никуда уходить. Если бы в течение нескольких недель я сидел и спрашивал себя, что я получаю от АА, не думая о том, как помочь другим, скорее всего, мне бы захотелось уйти из Сообщества. Но, слава Богу, этого нет в моей жизни.

Вопрос: Девушка винит меня в том, что не может иметь детей из-за того, что сделала когда-то аборт из-за меня. Сейчас она замужем. Нужно ли идти к ней делать Девятый Шаг?

Ответ: Скорее всего, да. Но вы не сможете возместить ей ущерб, потому что ей был нанесён физический вред. Всё, что вы можете сделать, это сказать, что сожалеете о том, что произошло. Вам не обязательно это говорить ей. Я не думаю, что к её виску был пистолет приставлен, когда она шла делать аборт. И ни один из вас не хотел, чтобы у неё в будущем не было детей.

Вопрос: Какой самый постыдный поступок Вы сделали в трезвости? Что сделали, чтобы после этого остаться трезвым?

Ответ: Я хочу вам сказать, что мой спонсор знает, какие постыдные вещи я совершал, но я не собираюсь делать Пятый Шаг в комнате, в которой полно людей. Я делал очень постыдные вещи. Я делал такое, что заставляло меня чувствовать, что моя трезвость – вообще ничто. У меня были периоды, когда я себя чувствовал лгуном, который пытается всех обмануть, когда несёт весть. Что я делал по этому поводу: говорил со своим спонсором, делал письменные инвентаризации, продолжал пытаться помогать другим. Мой спонсор говорил, что не существует идеальных посланников. Если бы для того, чтобы нести весть, нужно было бы быть идеальным посланником, ни один из нас не смог бы передать ни одной вести. В конце дня я делаю Десятый Шаг. Я признаюсь, где был неправ, и делаю всё, что могу, чтобы это исправить. И если я собираюсь жить, то осознаю, что могу совершить этот постыдный поступок снова. Я – просто человек.

Вопрос: Мой бизнес связан с алкоголем. Как мне выработать верное отношение к своей работе?

Ответ: Во-первых, я знаю много алкоголиков, работа которых связана с алкоголем. Они остаются трезвыми долгие годы. Один из моих друзей был трезв более 30-ти лет. Он помог тысячам людей. У него целая сеть алкогольных магазинов. Я знаю других людей, которые работают вокруг алкоголя. Я также знаю

много людей, которые чувствуют, что они не могут оставаться трезвыми, работая рядом с алкоголем. Они нашли себе другую работу. Я думаю, вопрос, похожий на этот, звучит так: «Может ли у выздоравливающего алкоголика быть дома алкоголь?». Некоторые из нас комфортно себя чувствуют при этом. Я один из таких людей. Моя жена может немного выпить. Если она хочет хранить бутылку вина в холодильнике, меня это вообще не беспокоит. Я благословен обещаниями Десятого Шага. Алкоголь вообще не является каким бы то ни было фактором в моей жизни. У меня есть друзья, которые трезвые столько же, сколько и я, но они не держат алкоголь дома. Это вопрос индивидуальный. Молись и делай инвентаризацию.

Вопрос: У нас сейчас популярны энергетические напитки. Вы пробовали их в трезвости? Что бы Вы сказали своему спонсируемому, если бы он спросил, можно ли пить безалкогольное пиво или энергетические напитки?

Ответ: Давайте начнём с безалкогольного пива. Я ещё не видел человека, для которого бы это работало. Все, кого я знаю, начинали потом крепко пить. Такое ощущение, что когда мы не можем отказаться от безалкогольного пива, мы не можем отказаться от употребления. На энергетические напитки я смотрю иначе. Я пробовал их. Иногда их пью. Я не замечаю разницы выпить энергетический напиток или кофе. Я верю, что кофеин, энергетические напитки или никотин – это посторонние вопросы, и они не имеют отношения к Анонимным Алкоголикам. В Традициях АА написано, что у Анонимных Алкоголиков нет

мнения по поводу посторонних вопросов. Моё личное мнение: если ты себя комфортно чувствуешь, употребляя кофеин или энергетические напитки, и это не влияет на твою трезвость, то вперёд и с песней. С другой стороны, если ты чувствуешь, что это может влиять на твою трезвость, тогда тормози.

Вопрос: Есть ли у Вас неприятие своей внешности. Если да, то как Вы это преодолели?

Ответ: Конечно, хотелось бы быть на сантиметров 40 повыше, но меня это особо не беспокоит. В юности я очень сильно переживал, как я выгляжу. Я ещё не встречал ни одного алкоголика, который бы не волновался по этому поводу. Молитва делает всё для того, чтобы перестать беспокоиться о себе, и о том, как я выгляжу. Духовный поход заключается в том, чтобы не заикливаться на том, как я выгляжу, а думать о других людях. Это делает меня таким привлекательным, как телевизионная звезда.

Вопрос: Было ли у Вас такое? Вы идёте с группы АА, встречаете знакомого, и он говорит: «Привет! Ты откуда?». Я отвечаю: «Ээээ...гулял по городу...». Был ли у Вас страх говорить о себе, как об алкоголике, который посещает группу для алкоголиков?

Ответ: Такого страха не было с того момента, как я протрезвел. До того как я протрезвел, я думал, что я такой важный, что я даже отказывался лететь из аэропорта в Луисвилле в реабилитационный центр. Я отъехал на сто пятьдесят километров, чтобы улететь из другого аэропорта. Это было сумасшествие,

потому что каждый человек в Луисвилле знал, что я - алкаш. Сейчас я не ношу с собой вывеску, что я - алкоголик, но у меня нет колебаний о том, говорить или нет об этом. Это часть меня. Для меня это абсолютно нормально.

Часть 8. Десятка

Доброе утро всем! Меня зовут Дан, я – алкоголик! Давайте начнём с небольшой молитвы: «Боже, спасибо Тебе за этот прекрасный день радостной трезвости! Спасибо за моих новых украинских друзей и за возможность быть здесь. Направляй нас этим утром, шевели моими губами, проходи через меня, чтобы я мог быть полезным. Даруй нам знания Твоей воли и сил, чтобы её исполнять! Аминь».

Спасибо за то, что вы пришли. Это заключительная наша встреча перед тем, как я улечу в Москву. Ко мне нигде ещё так хорошо не относились. В Украине Сообщество АА ещё очень молодое и небольшое, но дух любви здесь очень сильный. Я надеюсь, что с некоторыми из вас смогу поддерживать отношения через e-mail. Я надеюсь, что мы с Дианой поможем отдельным людям преодолеть злобу и обиду на американцев. Спасибо большое за вашу любовь и доброту.

Мой спонсор Черри говорил мне, что первые девять Шагов – это вся Программа выздоровления. Потом я должен жить в Десятом, Одиннадцатом и Двенадцатом Шагах.

Десятый Шаг – это прекрасный Шаг. Мои друзья говорят, что самое главное слово Программы находится в Десятом Шаге. И это слово «продолжали». Мне нужно «продолжать». В 29 лет трезвости, когда я подхожу к тяжёлым периодам моей жизни, первая мысль,

которая приходит ко мне в голову, – мне нужно найти какую-то большую, прекрасную, духовную идею. Мне нужно поговорить с какими-то большими и важными духовными людьми. Но это никогда не является ответом. В 29 лет трезвости мне нужно делать то же, что я делал и в 30 дней трезвости: молиться, ходить на большое количество собраний, разговаривать со спонсором и иногда проводить инвентаризацию. Не всё, что пишу, я называю инвентаризацией. Черри сказал, что карандаш и бумага – самые большие друзья в принятии каких-либо решений. Когда я не знаю, что делать, то говорю со спонсором, с друзьями и я думаю, думаю, думаю. Но решение всё равно не приходит.

Тогда я иду в комнату и делю бумагу на две части. С одной стороны я пишу, почему мне нужно принять это решение, а с другой – почему мне надо принять другое решение. Потом я на коленях прошу Бога, чтобы он направил меня. И практически всегда, когда я после молитвы смотрю на то, что я написал, я вижу, что одна сторона наполнена гордыней, страхом и неуверенностью, а другая сторона – нет. И я знаю, какое решение принять. Это один из тех многих моментов, когда я использую бумагу и карандаш.

Десятый Шаг говорит, чтобы мы «продолжали делать личную инвентаризацию, и когда мы были неправы, быстро признавали это». Слово «продолжали» много раз используется в Большой Книге. «Продолжали делать личную инвентаризацию» – для меня означает очень много разных вещей. Первая из них –

я делаю ежедневную инвентаризацию. Несмотря на то, что эта часть написана в Одиннадцатом Шаге, я всегда к ней относился, как к инвентаризации. «Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злобными, эгоистичными или нечестными? Может, мы испытывали страх или должны извиниться перед кем-то?».

Если у меня был хороший день, у меня уйдет всего лишь одна минута, чтобы пройти через эту инвентаризацию. Но когда у меня был плохой день, то это у меня может занять полчаса. А потом мне нужно спросить: «Должен ли я извиниться перед кем-то? Может, я кое-что затаил про себя такого, что следует немедленно обсудить с кем-либо?».

После этого идут более сложные вопросы: «Проявлял ли я любовь и доброту ко *всем* окружающим?». Ко всем!

«Что я мог бы сделать лучше? Может, в основном я думал только о себе?». И, как правило, ответ: «Да».

«Или я думал о том, что я могу сделать для других? Что я могу вложить в общее течение жизни?». Но также там говорится, что нужно быть очень аккуратным, не поддаваться беспокойству, угрызениям совести и мрачным размышлениям, ибо в этом случае моя возможность приносить пользу другим уменьшится. После того как я посмотрел на свой день, я прошу у Бога прощения и спрашиваю, что мне нужно исправить. Когда я это делаю, я как бы прошелся по своему дню.

Я делаю некоторые инвентаризации в течение дня. Это не значит, что я каждый день сажусь и пишу инвентаризацию. Большинство дней я это не делаю. Но одна из прекрасных вещей, которые мне сказали, – я могу начать свой день в любой точке дня. Несмотря на то, что мой день мог быть плохим до этого момента, я могу остановиться и сказать: «Боже, давай начнем заново!». Иногда после этих слов происходят настоящие чудеса.

Расскажу про еще одно значение фразы «продолжали делать личную инвентаризацию». С того момента, как я протрезвел, я сделал 8-9 полных инвентаризаций. Они в точности выглядят так, как инвентаризация Четвертого Шага. Я делаю в точности так, как это описывает синяя книга. В Десятом Шаге говорится: «Продолжали делать личную инвентаризацию ...». Я не хочу быть бедным, больным алкоголиком, который пытается выздороветь, и у которого никогда не будет ничего хорошего в жизни. Я хочу жить в состоянии выздоровления. Мне нужен ремонт каждый день в моей жизни. Обычно я делаю эти инвентаризации, когда в моей жизни случилось что-то глобальное или произошли радикальные изменения. Но когда я это делаю, я не возвращаюсь к тем вещам, с которыми я уже разобрался в прошлом. Есть вещи, которые были в предыдущих инвентаризациях, но они остаются и продолжают меня беспокоить. В этом случае я их вношу в инвентаризацию, которую я делаю на сегодняшний день.

После 4-х или 5-ти инвентаризаций, которые я сделал, я вижу один и тот же дефект характера во всех

инвентаризациях. Я начинаю злиться на себя. Иногда это толкает меня к действиям. Это тогда, когда я могу получить Божью благодать. Мне никогда не становится лучше в соответствии с тем расписанием, которое я себе составляю. Мне всегда становится лучше, когда Бог решает, что пришло время, чтобы это произошло. Но мне нужно сделать так, чтобы я был доступен Богу для того, чтобы Он мог делать свою работу.

Другая цель, почему нужно продолжать делать инвентаризацию. Это для того, чтобы «словить» то, что я пропустил в Четвёртом Шаге. Когда мои спонсируемые делают Четвёртый Шаг, я говорю: «Ты никогда не сделаешь идеально Четвёртый Шаг». Нужно быть бесстрашными и искать всё, что можно найти. Стараться делать это наилучшим образом. Но некоторые из них не могут закончить Четвёртый Шаг, потому что, по их мнению, они его должны сделать идеально. Тогда я объясняю: «Если ты что-то пропустил в Четвёртом Шаге, ты потом это догонишь в Десятом. Десятый Шаг – это ловушка для безопасности, если что-то пропустил, можно потом оказаться в этой ловушке».

Вторая вещь, которую я им говорю: «На следующей неделе мы будем делать твой Пятый Шаг. Ты должен его закончить». Это помогает людям двигаться вперед и заканчивать свой Четвёртый Шаг.

Поговорим о той части Десятого Шага, где написано: «... и когда мы были неправы, быстро признавали это». В русском переводе написано «быстро». Мой

спонсор объяснил мне, что означает слово «быстро». Это слово написано только для уровня моего спокойствия и комфорта внутри. Если ты хочешь себя комфортно чувствовать «*в конце концов*», то можешь «*в конце концов*» признать эту ошибку. Если же ты хочешь *быстро* себя чувствовать комфортно, тогда тебе нужно *быстро* признать эту ошибку. И эта часть Десятого Шага – прекрасный инструмент. Он изменил всю мою жизнь.

Я приведу вам пример. Как вы знаете, я – юрист. Я думаю, у всех в инвентаризациях Четвёртого Шага в злобах и обидах есть юристы. И вот ко мне приходит клиент и спрашивает, могу ли я что-то сделать. Я говорю: «Да, без проблем». Через две недели это дело лежит на моем столе, и я еще ничего не сделал. Поднимаю телефон, звонит этот парень. Когда это происходит, я практически сразу начинаю врать. Первое, что мне хочется сказать, что это моя секретарша не успела сделать. Если вы соврали, а потом через пять минут заставили себя перезвонить этому человеку и сказать: «Знаешь, я на самом деле тебе соврал, секретарь тут ни при чём, это я ничего не сделал». Если вы проделаете это два или три раза, вы перестанете врать людям. Потому что у вас не будет больше желания перезванивать и извиняться.

В Десятом Шаге много важных вещей. Есть такое понятие, как «кодекс Анонимных Алкоголиков». Это любовь и терпимость по отношению к другим. В АА существуют разные идеи по поводу спонсорства. И как я говорил, у меня нет жестких правил в спонсорстве, как у других. Я иногда шучу со своими друзья-

ми, которые спонсируют по-другому. Я говорю, что ответственность и эффективность – это прекрасные вещи, но они не являются кодексом АА. Кодекс АА – это любовь и терпимость.

Идея «жесткой любви» была очень популярна в АА, а особенно в Ал-Аноне. Иногда я применяю жесткую любовь. Иногда я действительно прочерчиваю линию и очень твердо разбираюсь с человеком. Когда мне нужно быть жестким, я это делаю в очень мягкой манере. Я не верю, что есть ситуации, когда к человеку не нужно относиться с уважением и добротой. Иногда нам нужно сказать людям вещи, которые им очень тяжело услышать. Но мы можем сказать их мягко. Смешная вещь существует по поводу вежливости и доброты: мы более вежливы к незнакомым людям, чем к тем, кого мы любим больше всего. Мне больно смотреть, когда муж с женой не вежливы друг с другом. Мы с женой постоянно стараемся относиться друг к другу с большим уважением. Я не думаю, что существует нечто более духовное, чем просто поддержание вежливости друг с другом. Как я уже сказал, иногда мне нужна жесткая любовь. Если я не могу выбрать между жесткой любовью или добротой, я всегда прихожу к доброте и нежности. Есть причина для этого: когда я умру, и у меня будет надгробная доска, я не хочу, чтобы на ней написали: «Дан был жестким и злым». Я хочу, чтобы они написали: «Дан был добрым».

Я абсолютно неправильно понимал терпимость, о которой говорится в кодексе АА. Я думал, что если

вы меня чуть-чуть раздражаете, я могу не обращать на это внимание и жить дальше. И это называется терпимость. Но это не терпимость, это просто высокий уровень раздражения. Терпимость не является вопросом, пока я не вижу, что эта ситуация недопустима. Пока внутри меня все не закипает, и я не готов орать и рвать на себе волосы, что это неправильно, и Бог хочет, чтобы я тебя исправил. Вот тогда терпимость уже вопрос.

В Америке в АА очень много дискуссий по поводу толерантности курильщиков к некурящим и наоборот. В школе нам не говорили, что нужно относиться с толерантностью к чему-то одному или другому. У нас написано про любовь и терпимость ко всему. В Десятом Шаге есть одно из самых красивых обещаний: «А ещё, мы прекратили бороться с чем угодно и с кем угодно – даже с алкоголем».

Я хочу поделиться тем, что Бог сделал для меня в этом отношении. Мне, как адвокату, люди платят деньги, чтобы я ходил в суд, представлял их интересы и отстаивал их дела. И за последние 20 лет я ещё ни разу ни с кем не спорил, если мне не платят за это деньги. И с вами я не буду спорить бесплатно. Я не буду бесплатно спорить так сильно, чтобы мой живот завязывался в узел. Я перестал бороться с вами. Мне как-то всё равно, кто из нас прав. Когда же я бухал, то должен был быть прав. Я был благословлен тем, что отпустил это.

Продолжаю читать обещания Десятого Шага: «Ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие». Это

важно. Потому что следующее предложение говорит: «Нас редко будет интересовать спиртное».

Почему это важно? Некоторые люди думают, если они сделали шаги, значит, у них теперь есть здравомыслие по отношению ко всему в этой жизни. Вынужден вас огорчить. Это неправда. Здравомыслие, о котором они здесь говорят, это здравомыслие по отношению к алкоголю. Это не относится к нашим парням и девушкам, мужьям и женам, которые могут делать нас сумасшедшими.

Дальше написано: «Если появится соблазн, мы отпрянем от него, как от огня».

Это обещание действительно сбылось в моей жизни. В 29 лет трезвости в мою голову иногда приходит мысль о том, чтобы выпить. И я не хочу этой мысли. Просто иногда мое тело помнит приход алкоголя, теплоту и как все становится хорошо. Когда такая мысль приходит, я мгновенно отшатываюсь от этого, как от огня, потому что следующая мысль такая: «Это разрушит всё в моей жизни. Если я выпью, то я умру как бешеная собака».

«Мы ведём себя разумно и естественно и мы находим, что это произошло 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».

Эта часть обещаний мне очень четко показывает, что свобода от алкоголя не имеет ничего общего с моими хорошими делами и моим интеллектом. Это дар

от Бога. И он приходит, как результат моей готовности следовать этим Шагам.

«Мы не боремся с алкоголем и не избегаем искушения. Мы чувствуем себя, находящимися в нейтральной позиции – в безопасности и под защитой».

Позиция нейтральности по отношению к алкоголю. Приведу пример. Вчера я говорил, что моя жена может немного выпить. У меня есть очень близкий друг. Мы дружим всю свою жизнь. Наши матери дружили. Мы начали вместе ходить в школу, когда нам было 5 лет. Он не из АА. Он обожает пить виски. И мы обожаем играть в карты, игра называется «джин рамми». Он приезжает ко мне, и мы играем в джиг рамми, и он пьёт виски. Он очень много его пьёт. У нас обычно стоит бутылка для моего друга вместе с другими продуктами в нашей кладовке. Я ем ореховое масло каждое утро. Однажды в моем доме проходило собрание АА. И мы говорили о том, могут ли люди хранить алкоголь в своих домах. Мой друг не приезжал ко мне больше месяца, и мне пришлось пойти и посмотреть в кладовку, есть ли там ещё виски. Вот к чему я это веду. Каждое утро я открываю кладовку, беру свое ореховое масло, ем его и не помню, была там бутылка или нет. Потому что я просто не вижу этой бутылки.

Дальше написано: «Мы не давали зарок. А проблема устранена. Она больше не существует для нас. В нас нет самонадеянности, но нет и страха. Это – наш опыт. Это то, как мы реагируем, пока находимся в соответствующем духовном состоянии». Это тоже очень хорошее обещание для алкаша.

Еще один момент по поводу Десятого Шага. «Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего уровня духовности» (я об этом говорил вчера).

Важно то, что это *поддержка* моего духовного состояния, а не само духовное состояние. Это мои действия в «сегодня», которые позволяют мне жить трезвым сегодня и гарантируют отсрочку приговора.

Далее в Десятом Шаге говорится следующее: «Каждый день – это день поиска нами Божьей воли и внесения её 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 проявлять нашу силу воли сколько хотим. Это надлежащее использование воли».

Я об этом говорю, потому что сила воли – огромная проблема в жизни каждого алкоголика. В Третьем Шаге говорится о том, что наше самоволие, «эговоллие» является корнем наших проблем. Большая Книга говорит о том, как я могу правильно использовать эту волю. Тут говорится, что моя воля опять становится моим другом. Вместо того, чтобы пытаться меня убить, она мне помогает. Это все, что я хотел сказать по поводу Десятого Шага.

У кого-то есть вопросы относительно Десятого Шага?

Вопрос из зала:

Является ли начало Одиннадцатого Шага Десятым Шагом?

Ответ: Да. Начало Одиннадцатого Шага – это вечерняя инвентаризация. Я её использую, как инвентаризацию Десятого Шага. Но на самом деле, пока я это делаю, неважно, как я это называю, и частью какого Шага это является.

Ещё есть вопросы?

Вопрос: **Жёсткие наставления в мягкой форме – это как?**

Ответ: Приведу пример. У меня есть близкий друг. Он был судьей, сейчас на пенсии. Он очень добрый. Он может посадить в тюрьму на 10 лет, и тот человек будет благодарить его от всего сердца. Он так мягко это делал. Я не пытаюсь людям сказать жёсткую правду жёстко. Я просто говорю жёсткую правду с добротой. А иногда я нахожу, что для того, чтобы что-то сказать с добротой, нужно это сказать с юмором. Намного проще посмеяться над собой, чем когда я «тыкаю» тебе палец в грудь и говорю: «Ты – такой-то и такой-то». Мы не будем об этом говорить Диане, моей дочери, но вот это «тыкание» пальцем в грудь – это, на самом деле, салют, который даёт Ал-Анон.

Вопрос: **В Одиннадцатом Шаге говорится следующее:** «То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума». **В конце Десятого Шага написано:** «Если мы тщательно следовали указаниям, мы начали чувствовать, как Его Дух вливается в нас. На определённом уровне мы стали осознавать Его. У нас нача-

ло вырабатываться это жизненно важное шестое чувство». **Как это вообще происходит у Дана в жизни и что это означает?**

Ответ: Когда я пил, я думал, что всё, что приходит в мою жизнь, приходит из моего разума. И в течение многих лет, в процессе работы по Шагам, я пришел к осознанию того, что в каждом из нас есть искра Божественного. Мне не нужно полагаться на свой разум для того, чтобы выбрать каким путем идти в тяжелых жизненных ситуациях. Если я просто буду молиться о Божьей воле и потом буду находиться в тишине, очень скоро ко мне придет то вдохновение, которое позволит понять, что нужно делать. Большая Книга очень четко говорит, что мы не всегда будем находиться в этом вдохновении. Очень часто я путаю Божью волю со своей. Но в любом случае это намного лучше, чем то, что было до того, как я протрезвел.

Например, иногда я вижу, что человеку сложно говорить во время Пятого Шага. Он подошел к очень тяжелому моменту для него. Может у него был секс за пределами человеческих норм. И мои мозги не знают, что подсказать. Если я молюсь про себя: «Да сбудется воля Твоя, я больше не управляю этим шоу», то внезапно я почувствую, что мне нужно говорить этому человеку.

То же самое я чувствую, когда выступаю в суде перед присяжными и судьей. Если я буду находиться в тишине и молиться о Божьей воле, обычно правильный вопрос или правильный ответ придут ко мне. И

хотя это не всегда работает идеально, эта намного лучше, чем мои мозги.

Давайте сделаем перерыв. Если у кого-то есть вопросы, запишите их.

Часть 9. Вопросы и ответы

«Боже, пожалуйста, направь нас. Даруй нам знание Твоей воли и силы её исполнять. Аминь».

Итак, задавайте свои вопросы.

Вопрос: Когда говорят, что «я больше не управляю своей жизнью», что это значит для Вас?

Ответ: Я думаю, позже расскажу об этом поподробнее.

Управлять своей жизнью – это всё равно, что быть муравьём, который плывёт по реке на ветке с маленьким клочком земли. Тупенький муравей бегаёт по этому маленькому брёвнышку туда-сюда и думает, что он управляет движением этой палки.

Такое сравнение помогает мне осознать, насколько мало моё влияние на то, что происходит вокруг. У меня нет никакого контроля над другими людьми. С вами всё хорошо, и вы такие, какие есть. Воля Бога происходит не зависимо от того, что делаю я. В обещании Одиннадцатого Шага говорится о том, что если я доверюсь Богу, то стану более эффективным. Я не буду понапрасну тратить свою энергию, пытаюсь управлять своей жизнью.

Вопрос: Как у Вас обстоят дела с памятью? Дайте рекомендации или поделитесь опытом.

Ответ: Чем старше я становлюсь, тем больше у меня проблем с памятью. Первое, что я делаю, стараюсь быть честным, стараюсь признать перед людьми то, что я не всё помню. Это действительно непри-

ятное чувство, когда я пытаюсь поступать так, чтобы вы поверили в то, что я помню того, чего не помню. Мой эгоизм не хочет признавать, что у меня есть проблемы с памятью. Но будет намного лучше, если я скажу так, как есть.

Второй момент. Я помню намного лучше, если мой разум находится в состоянии покоя. Ответ на этот вопрос очень сильно связан с предыдущим вопросом. Если я пытаюсь организовать свою жизнь таким образом, чтобы она подходила мне, и пытаюсь сделать с другими то, что я считаю нужным сделать, то мой мозг будет переполнен настолько, что мне будет тяжело запомнить что-либо.

Вопрос: Какие чувства Вы пережили, когда сделали Третий Шаг?

Ответ: У меня был прекрасный опыт с Третьим Шагом. Для меня Третий Шаг – очень конкретная вещь. С моим спонсором Черри мы обсуждали, что Третий Шаг – это та точка, где я даю обещание идти до конца и сделать все остальные Шаги, и пытаюсь начинать действовать и дальше поступать правильно. Но я подозреваю, это не то, о чём ты спросил. У нас есть такое ощущение, что Третий Шаг – это что-то такое, что всегда с нами, и мы всегда препоручаем Богу. Мы пытаемся о чём-то постоянно думать. Я хочу получить то тёплое чувство, которое испытываю, когда препоручаю Богу. Но, к сожалению, я не получаю этого чувства, пока не проделаю те непростые действия, которые нужно сделать, и которые говорят о том, что я препоручил. Это как с зубной болью – надо идти к врачу.

Вопрос: Было ли у Вас предвзятое отношение к чистым алкоголикам, которые не употребляли наркотиков? У Вашего спонсора был опыт употребления наркотиков?

Ответ: Нет, такого не было. На самом деле, я - алкоголик. Для меня не имеет значения тот факт, что я употреблял наркотики. У меня не вызывает предубеждения человек, который употреблял только алкоголь. Первый спонсор практически не употреблял наркотики. И, если честно, у меня не было спонсора, у которого был бы ещё и опыт употребления наркотиков.

Вопрос: Как помогать новичкам?

Ответ: Я думаю, на этот вопрос мы можем отвечать до конца дня. Большая Книга и работа с другими даёт нам прекрасные указания, как это делать. Мы делимся своим личным опытом и ведём себя так, чтобы это было привлекательно для новичка. Не рекламируем ни себя, ни АА. Ничто не является более важным, чем быть дружелюбным и заботливым по отношению к новичку. Большинство из нас приходят в АА, напуганными до смерти. Когда я пришёл в АА, не было такого места на Земле, где мне были бы рады. Мне было очень важно, когда люди были рады меня видеть, улыбались и говорили: «Приходи ещё». Я бы не вернулся, если бы не почувствовал, что вы действительно рады были меня видеть. Протяни новичку свою руку!

Вопрос: Попадал ли в тебя случайно алкоголь или другие психоактивные вещества? Например, болезнь, аварии, перепутал бокал, шприц?

Ответ: Один раз я выпил фруктовый чай, в котором был алкоголь, а я не знал об этом. Это было в начале моей трезвости. Я сразу же поехал на группу, рассказал про это людям и провёл с ними целый день. По отношению к наркотикам у меня было несколько операций в трезвости. У меня есть физическая болезнь, которая может причинять мне большую боль. Несколько раз в трезвости я принимал обезболивающие лекарства. Если я принимаю их в точности так, как мне назначили, если я сказал своему доктору до того, как он мне прописал лекарства, что я - алкоголик и наркоман, а также сказал другим людям, что я их принимаю, это всегда хорошо заканчивалось. Каждый раз, после того как я переставал принимать обезболивающее, у меня начинались абстиненция и депрессия, голова рассказывала мне всевозможные страшные истории. Это длилось примерно 5 дней. Поэтому я принимаю их с осторожностью.

Есть история по этому поводу. У меня есть спонсируемый. Очень близкий мне друг. Он протрезвел 23 года назад. Когда он был трезвый 2 года, то получил очень сильные ожоги. Я проехал 200 миль для того, чтобы проведать его в больнице. Его зовут Джон. Я сказал ему: «Тебе нужно принимать обезболивающие, которые тебе прописывают врачи. Но давай я тебе сразу расскажу о том, что будет с тобой в дальнейшем. Когда ты будешь с них слезать, весь мир превратится в кусок дерьма: тебе не будет нравиться ни АА, ни твоя жена, ничего в твоей жизни. Это будет продолжаться примерно пять дней».

Джон очень много раз говорил мне о том, что мои слова спасли ему жизнь. Через семь лет после этого мне полностью заменили колено, и мне нужно было принимать наркотические обезболивающие препараты. Я несколько дней был дома после выписки из больницы. Джон позвонил мне и сказал: «Дан, давай я заеду за тобой и заберу на собрание АА». Я говорю: «Хорошо». И когда он приехал ко мне домой, то увидел, что его спонсор разбил телефон об стенку. Мы поехали на собрание. Где-то 5 минут мы были в тишине. Потом Джон сказал: «Дан, мне нужно с тобой поговорить. Мне нужно тебе объяснить, что с тобой происходит, когда ты перестаёшь использовать наркотики». Вот такой поворот.

Вопрос: Как Вы помогаете человеку выйти из запоя и вернуться в Программу?

Ответ: Я пытаюсь быть открытым и не осуждать человека. Все уже давно знают, что пить было плохо, и мне не надо лишний раз об этом напоминать. Я делюсь своим опытом, тем, как я два с половиной года ходил на группы и постоянно срывался. Не мог остаться трезвым больше месяца. Я также говорю, что когда срываешься, то никогда не знаешь, не будет ли этот срыв последним, и ты уже не сможешь вернуться в АА и умрёшь. Потому что у некоторых людей, к сожалению, есть такая система: они ходят в АА, потом срываются, потом опять ходят на группы, потом опять срываются. И они начинают думать, что всегда могут вернуться. И конечно, АА никогда не закрывают дверь со своей стороны, но однажды

может случиться так, что дверь окажется закрытой с твоей стороны, и ты понимаешь, что вернуться уже не можешь.

Вопрос: Защищали ли Вы человека, который реально совершил преступление, но благодаря Вам его оправдали. Как Вы себя чувствовали после этого?

Ответ: Это длинная история. За 42 года юридической практики я защищал очень много людей, совершивших преступления. Был один мужчина, который был признан невиновным, примерно 40 лет назад. После этого он признался мне, что убил человека. Я плохо себя чувствовал тогда. Но сейчас, в трезвости, не я принимаю решений по поводу того, как обернется каждое следующее дело. Единственный путь, по которому работает американская система, следующий: каждый, кто занимает какую-либо сторону в процессе, делает свою работу. Моя работа – защищать права человека. Если каждый человек в отдельности будет бесправным, то в общей сумме бесправными будут все. Сейчас меня вообще это не беспокоит. Я просто делаю свою работу. Не такая я уж и важная шишка.

Вопрос: Как быть в случаях косвенного ущерба в 9 Шаге, например, возмещение ущерба от сплетен, которые нанесли вред?

Ответ: Сплетни, на самом деле, являются ущербом. Первое, что мне нужно сделать, это перестать сплетничать. Мне нужно пойти к людям и сказать, что я плохо говорил, например, об Олеге, и что по-

ступил неправильно. Если человек знает, что я распространял слухи по его поводу, мне нужно пойти к нему и извиниться. Если человек не знает, что я распространял про него слухи, скорее всего, мне не надо идти к нему, потому что если я пойду и расскажу ему, что я сплетничал, он будет ещё больше переживать. Это то же самое, когда некоторые люди ко мне подходят и говорят: «У меня были и злоба, и обида на тебя. Я больше не испытываю злобы к тебе и хочу возместить ущерб». А я вообще не знал, что он на меня злился. И я еще хуже себя чувствую после того, как он мне это сказал. Тому человеку надо было работать со своим спонсором и ничего мне не говорить об этом.

Вопрос: Когда Вы пришли в АА, Вы умели плакать? Как Вы учились проявлять чувства?

Ответ: У меня не было особых проблем с тем, чтобы выражать свои эмоции. Я не тратил много энергии на то, чтобы научиться этому. Для меня это психологически слишком тонкая вещь. Я делаю работу по Шагам. Я узнаю свои чувства и выражаю их автоматически.

Вопрос: Спонсирует ли Дан друзей? Есть ли в этом какие-то особенности?

Ответ: Да. Вот, например, Джон, мой друг. Я только что говорил о нём. Это тот самый парень, который принимал обезболивающие препараты. Я был много лет его другом ещё до того, как он протрезвел. Были и другие люди, с которыми я дружил до того, как протрезвел. Но в общей сложности мы стали очень хорошими друзьями в процессе того, как я их спон-

сировал. До тех пор, пока они понимают то, что я им нужен, как спонсор, – всё нормально.

Черри Капентер – мой первый спонсор. Мы с ним не были друзьями. Если честно, то я вообще думаю, что мы не нравились друг другу. Но он всегда направлял меня по Шагам Анонимных Алкоголиков. Прежде всего, спонсор – это человек, который проводит меня по Шагам. Спонсор это не консультант по отношениям и не финансовый консультант. Черри сказал мне очень важную вещь: «В Анонимных Алкоголиках слишком много внимания уделяют тому, чтобы говорить со своим спонсором». Акцент должен быть сделан не на том, чтобы разговаривать со своим спонсором, а на том, чтобы слушаться своего спонсора. Ещё не было такого человека, который бы говорил, говорил, и ему от этого стало хорошо. Разговаривать и выговариваться – это в психотерапии. В АА этому не место. После того, как Черри умер, у меня были другие спонсоры, с которыми мы стали друзьями. Работает и так, и так.

Вопрос: Сколько времени потребовалось для того, чтобы завершить Девятый Шаг?

Ответ: Я никогда не закончу Девятый Шаг. Если вы были здесь вчера, я говорил о том, что для меня многие Девятые Шаги состоят из двух частей. То, что я делаю сразу же, – это первая часть возмещения ущерба. И эту часть я сделал примерно за 2 месяца. Но я буду продолжать делать Девятый Шаг по отношению к своей матери, к своему ребёнку, к юридическим органам до конца всей своей жизни.

Вопрос: **А финансовая часть Девятого Шага?**

Ответ: Возмещение финансового ущерба я закончил, когда я отметил 15 лет своей трезвости.

Вопрос: **Ваш спонсор передал Вам свой опыт работы по Шагам. Когда Вы начали спонсировать, Вы улучшали Программу? Добавляли или убирали что-нибудь из тех данных, которые Вам давал спонсор?**

Ответ: Я пытался и продолжаю пытаться спонсировать в точности так, как спонсировали меня. Я был благословлен тем, что Черри дал мне АА в чистом виде, прямо из Большой Книги и ниоткуда больше. Было бы сумасшествием, если бы я подумал, что могу что-то улучшить.

Вопрос: **В делах хаос, не успеваю решать проблемы. Что делать?**

Ответ: Во-первых, я вас понимаю на сто процентов. Всё это связано с тем, что я пытаюсь управлять этим шоу. Я расскажу вам историю из своей жизни. Когда у меня было несколько лет трезвости, я начал опять работать, люди вернулись в мою жизнь, и мир вокруг становился всё более сложным. Я всё больше и больше был вовлечён в АА. Я продолжал воспитывать Дану, как отец-одиночка. Я не мог найти никакого баланса в своей жизни. Я молился Богу о том, чтобы он дал мне этот баланс. Я раздражал своего спонсора Черри вопросами, как найти баланс в этой жизни. Я пытался писать инвентаризации. Вот что я думаю по поводу баланса: в точности то, о чём говорит ваш вопрос, у меня было ощущение, что моя жизнь – это полный хаос; я ничего не могу с этим

сделать. Я ходил на собрания, где можно высказываться о наболевшем, и рассказывал о том, что не могу найти баланс в своей жизни. Я пошёл к психологу для того, чтобы он помог мне найти баланс в жизни. В конце концов, после двух лет метаний, на собрании я встретил одного парня. Я увидел его на группе первый и последний раз. Он неделю назад вышел из психушки. А я высказывался о том, как получить баланс в своей жизни. И этот маленький человечек, который только что вышел из психбольницы, сказал мне: «Дан, если ты можешь сбалансировать свою жизнь, почему же ты не можешь управлять ею?». Я ударил себя по лбу, и до меня дошло. Я полностью забыл о том, что моя жизнь неуправляема. И пока я думаю, что могу сбалансировать свою жизнь, я не сделал Первый Шаг. А именно, я не признал, что моя жизнь неуправляема. Но хорошая новость заключается в том, что я не могу управлять или сбалансировать свою жизнь, а Бог может. Мне нужно расслабиться и попросить Бога, чтобы он меня направлял. Стараться делать маленькие простые действия вместо того, чтобы позволять своим вечно крутящимся мозгам управлять мною. И тогда Бог сбалансирует мою жизнь.

Вопрос: Является ли для Вас трезвость Абсолютom? Есть ли в жизни вещи более важные, чем трезвость?

Ответ: Кроме самой жизни, думаю, нет. Мой алкоголизм был до такой степени экстремальным в последнее время, что я уверен, если выпью, у меня больше не будет ничего. Поэтому для меня самая важная

вещь – это трезвость. С Божьей и с вашей помощью я не буду больше пить, даже если отвалится моя задница.

Часть 10. Вопросы и ответы (продолжение)

«Боже, спасибо за то, что Ты позволил мне побывать на Украине и познакомиться с этими прекрасными людьми. Благослови Программу Анонимных Алкоголиков в этой стране. Спасибо за возможность поделиться. Пожалуйста, дай нам знание Твоей воли и силы для того, чтобы её исполнять».

Вопрос: Для Вас Пятый Шаг – это исповедь? Как Вы указываете спонсируемым на их дефекты характера в Пятом Шаге?

Ответ: Да, Пятый Шаг очень похож на исповедь. Я помогаю спонсируемому раскрываться и говорить, но сам особо не говорю. Я не психолог и не консультант для него. Моя главная задача – слушать.

Вопрос: Что можно сделать, когда не в силах помочь человеку, но очень хочется?

Ответ: Молись и просто сделай себя доступным. Прими свою ограниченность. Если Бог захочет, чтобы ты помог, ты сможешь это сделать.

Вопрос: Если у наркомана были проблемы с алкоголем, он может выздоравливать в АА? И достаточно ли только АА?

Ответ: Нет такого ответа, который одинаково подходит всем. Если у наркомана есть желание бросить пить, он может быть членом Анонимных Алкоголиков. На заре моей трезвости я ходил на многие собрания АН в дополнение к собраниям АА. Но я пришёл к тому, что я получаю всё, что мне нужно, в АА.

Вопрос: Как стать увереннее в себе, приобрести чувство собственного достоинства? Как в этом помогают Шаги?

Ответ: Первое, что мне приходит в голову, это Шаги и молитва. Иногда перед тем, как я начну чувствовать, что я человек, уверенный в себе, мне нужно действовать так, как я думаю, действует человек, который уверен в себе.

Вопрос: Что делать, когда ты находишься на реабилитации и «страшно сильно» кого-нибудь любишь?

Ответ: Сразу же расскажи об этом своему консультанту, и попытайся ничего не делать по этому поводу, расслабься. Никто из нас не может контролировать свои чувства. Такие чувства, как «страшно сильно влюблен», тебе не повредят, но если ты убежишь из реабилитационного центра для того, чтобы делать что-то по этому поводу, вот тогда это будет проблема.

Вопрос: Что для Вас счастье?

Ответ: Счастье для меня – это мир, когда я думаю не о себе и помогаю другим людям. Я не могу приобрести счастье, когда ищу счастье. Заикленность на себе никогда не будет работать. Но если я пытаюсь помочь вам, Бог делает меня счастливым.

Вопрос: Когда можно начинать серьёзные отношения? Я на Четвёртом Шаге, но уже начались отношения.

Ответ: Это, примерно, и происходит на Четвёртом Шаге. Большая Книга ничего не говорит нам о том, когда надо вступать в отношения. Есть мнение,

что нельзя начинать отношения до года трезвости. Наверное, это хорошая идея. Правда, никто так не поступает. Если мы ставим взаимоотношения выше своей трезвости, обязательно происходят две вещи: мы теряем и отношения и трезвость.

Вопрос: Объясните духовный принцип: «отделять людей от их поступков». Вы научились применять этот принцип в своей жизни?

Ответ: Наверное, было бы правильнее сказать, что я этому научился. Мои мозги не могут отделять людей от их действий, но Бог может. Когда я молюсь о том, чтобы не быть судьей, а понимать, любить и утешать, тогда я могу вас любить, независимо от того, что вы делаете.

Вопрос: На работе начальница ставит в тупик своими вопросами. Испытываю страх. Что делать?

Ответ: Молись о том, чтобы Бог забрал страх, и что ещё важнее, молись о возможности делать то, что тебе нужно делать независимо от чувства страха. Если ты будешь молиться о том, чтобы любить, понимать и утешать своего босса, скорее всего, ты больше начнешь переживать о том, что чувствует босс, а не о том, что чувствуешь ты.

Вопрос: Посещает ли Дан собрания АН и спонсирует ли он наркоманов?

Ответ: Я не хожу на АН. Но я спонсирую наркоманов.

Вопрос: Ездит ли Дан в реабилитационные центры, где выздоравливают наркоманы?

Ответ: Да, если меня приглашают, я туда езжу.

Вопрос: **Делал ли ты Шаги в АН?**

Ответ: Нет.

Вопрос: **Вы можете дать своё определение дна? Почему одни люди обретают готовность, а другие умирают, так и не захотев что-либо изменить?**

Ответ: Я не могу ответить на общий вопрос, но я могу дать своё определение дна. Я не думаю, что это имеет какое-то отношение к случаю или шансу. Возможно, это связано с благодатью Бога. Но это однозначно зависит от человека, который принимает решение. И решение всегда одно и то же. Дно – это когда я говорю, что готов сделать всё, что угодно, для того, чтобы перестать жить так, как живу, и не чувствовать себя так, как себя чувствую. И пока я не пришёл к такому решению, ничто вокруг меня не заставит достичь дна.

Вопрос: **Если тебя просят о спонсировании женщины, как ты поступаешь?**

Ответ: Как правило, отказываю. Правда, было несколько исключений. Я спонсировал нескольких лесбиянок. Было ещё несколько случаев, когда просила пара, муж и жена, чтобы я провёл по Шагам и жену. В таких случаях я работал по Шагам и с женщинами. Но я не собираюсь спонсировать женщину только потому, что она привлекательна для меня.

Вопрос: **Будешь ли ты спонсировать человека с другими зависимостями, если он сказал, что он алкоголик.**

Ответ: Конечно. Я не думаю, что у меня есть хоть один спонсируемый, у которого только алкогольная зависимость.

Вопрос: С Вами случаются чудеса, кроме того, что вы столько лет трезвы?

Ответ: У меня чудеса происходят каждый день. Иногда они очень чётко проявляются. Бывает, мне нужно заплатить налоги, и я не знаю, откуда придут деньги, но когда я молюсь и пытаюсь помогать людям, деньги появляются. Также и в человеческих взаимоотношениях. Иногда мне кажется, что они никак не могут восстановиться. Но когда я успокоюсь, расслаблюсь и просто скажу: «Боже, помоги мне понимать, утешать и любить этого человека, тогда обязательно произойдет чудо исцеления взаимоотношений. Я верю, что мы в АА - единственные люди, которые не придают такого значения чудесам, которое им нужно придавать.

Вопрос: Подпитывает ли ваш эгоизм проведение таких семинаров, как этот?

Ответ: Эго – это всегда проблема для любого алкоголика. Особенно для тех людей, которые путешествуют и проводят такие семинары. Мы разговариваем друг с другом по этому поводу и очень много молимся. Не скажу, что моё эго не вовлечено в мои спикерские, когда я езжу по разным странам. Перед каждым спикерским я на коленях прошу Бога забрать моё эго и гордыню, дать мне честность и смирение, шевелить моими губами.

Вопрос: Совместимы ли Двенадцать Шагов и религия? Нужно ли ходить в церковь?

Ответ: Большая Книга очень чётко говорит об этом . Большинство из нас после определённого времени в трезвости будут вовлечены в церковную жизнь. Я не из таких. В то же время Большая Книга говорит о том, что нужно присмотреться к тому, в чём правы религиозные люди, и сразу применять это в своей жизни. Об этом написано в Одиннадцатом Шаге. Я читаю его каждое утро. В религии много истинного и хорошего. Не существует никакого противоречия между религией и Программой.

Вопрос: **Как лечить сопутствующие болезни, а также болезни внутренних органов и прочие?**

Ответ: Идти к доктору. У меня обнаружили гепатит «С» в трезвости. Я заразился этим, когда пьянствовал. Полгода лечился, сам себе делал уколы и вылечился. Мы в АА не должны заниматься медициной, кроме тех случаев, когда мы сами являемся докторами.

Вопрос: **У Вас были срывы? Если да, насколько тяжело начинать все снова?**

Ответ: Когда я протрезвел с апреля 1981-го года, у меня срывов не было. Два с половиной года до этого я срывался. Возвращаться всегда тяжело. Я благодарю Бога за то, что я продолжал возвращаться в стены комнат АА.

Вопрос: **Когда Вы ощутили, что к Вам вернулось чувство собственного достоинства?**

Ответ: Чувство собственного достоинства мне очень тяжело отличить от эгоизма. Оно вернулось, когда я стал делать правильные действия. Черри Капентер как-то сказал мне одну важную вещь: «Ты

можешь сходить на пять тысяч собраний, можешь сделать Шаги раз 50, но ты так и не почувствуешь себя комфортно, пока не начнёшь делать те вещи, которые помогают тебе комфортно себя чувствовать, и наконец перестанешь делать то, что лишает тебя покоя.

Например, я продолжаю превышать скорость на дорогах. И я до сих пор пытаюсь выяснить, как можно себя комфортно чувствовать, если я еду сто пятьдесят километров в час, хотя допустимый максимум – девяносто. Не думаю, что мне помогут одни молитвы и большое количество собраний для того, чтобы хорошо себя чувствовать, если буду ехать сто пятьдесят километров в час при ограничении девяносто.

Вопрос: Когда спонсируемые не выполняют рекомендации, не звонят каждый день, не ходят на группы нужное количество раз, не делают каждый день домашнее задание, но при этом остаются трезвыми полгода, три года, 15 лет, может, стоит прекращать спонсировать и становиться консультантом, просто передавать опыт?

Ответ: Я поделюсь тем, что мне помогает комфортно себя чувствовать. Я не говорю о том, что это подходит всем. Я спонсируемых не выгоняю. Очень часто я говорю, что то, что мы делаем, не работает. Напоминаю, что мы делаем не то, о чём договаривались. Но, в конце дня, это всё не обо мне. У меня нет никакого чувства стыда, если мои спонсируемые чего-то не делают, и никакого прославления себя, если они

делают всё хорошо. Я просто говорю им правду с любовью и отпускаю.

Вопрос: Помогаете ли Вы спонсируемым деньгами или в поисках жилья?

Ответ: Это не главная вещь, которую я делаю, как спонсор. Я никогда не одалживал никому денег в АА. Иногда я делаю подарок в деньгах в таком размере, который мне удобен. Если я одалживаю деньги, то плохо себя чувствую, а это нарушает наши взаимоотношения. Когда же я делаю подарок, то чувствую себя хорошо, и это стоит того.

Вопрос: Как навести мосты между группой АА и церковью? В Америке большинство церквей сотрудничают с АА. У нас такого нет. Как донести им наши идеи?

Ответ: На этот вопрос я не могу ответить. Я вам расскажу одну историю, произошедшую в Америке. Вначале очень много церквей чувствовали угрозу со стороны АА. В Большой Книге Билл Уилсон очень аккуратно писал о том, чтобы религия не чувствовала угрозы. В течение многих лет религиозные люди наблюдали за нами в АА и убедились, что мы для них угрозы не представляем. Сейчас в Америке церкви постоянно предоставляют помещения для собраний. Если у членов церкви проблемы с алкоголем, они направляют таких людей к нам. Будьте хорошими, привлекательными членами АА, и церкви это увидят.

Вопрос: Принимаете ли Вы к себе на работу своих спонсируемых или алкоголиков из группы? Менялись ли после этого Ваши взаимоотношения?

Ответ: Сотрудников не нанимал. Иногда вовлекал в разовые работы, поэтому у меня нет опыта, чтобы поделиться.

Вопросы с мест

Вопрос: В течение дня часто обнаруживаю, что пытаюсь управлять своей жизнью. Как поставить сигнализацию и сразу понимать, что начинаю руководить?

Ответ: Прежде всего, ты мой брат. Я сталкиваюсь с этой проблемой каждый день. Препоручать жизнь Богу снова, снова и снова работает просто чудесным образом. Очень часто я делаю простые вещи, которые кажутся смешными. Например, мну клочок бумаги, затем кладу его в карман, куда часто залезаю, и это мне напоминает сделать Одиннадцатый Шаг и помолиться: «Боже, я больше не управляю своей жизнью. Да сбудется воля Твоя!». И молиться о том, чтобы любить, понимать и утешать. Эти простые вещи сильно мне помогают.

Вопрос: С того момента, как я начал трезветь, отношения с родственниками стали ухудшаться. Такое ощущение, что когда я употреблял алкоголь, отношения были лучше. У меня пять месяцев трезвости.

Ответ: Первая мысль, которая мне приходит сейчас в голову, это посоветовать Вам прочитать главу, написанную Джоном , и главу про отношения в семье. Потом попросите с любовью других членов семьи прочитать это. И ещё. Большинству из нас потребовалось больше пяти месяцев, чтобы сделать такой хаос

в своей жизни. К сожалению, понадобится значительно больше пяти месяцев на то, чтобы этот хаос исчез.

Вопрос: Вы говорили, что были в психбольнице. Вы сами туда попадали или общественность помогала?

Ответ: По-разному. Юридически меня никогда не закрывали в психушке. Если бы я не согласился пойти туда добровольно, некоторые люди юридически меня бы заставили это сделать и были бы абсолютно правы.

Вопрос: Ходят слухи, что люди, которые интенсивно работают по Программе, ничем, кроме АА, не интересуются. У них 10-15 лет трезвости, а они зациклены на Программе. Когда нужно останавливаться в этом процессе?

Ответ: Я думаю, что понимаю Ваш вопрос. Я видел много людей, которые пытаются быть успешными. Для них есть только работа и АА. Мне же нужно кое-что ещё, кроме АА и работы. Это не должно быть связано с деньгами. Это могут быть физические упражнения, езда на велосипеде, чтение книг, которые не имеют отношения к АА, кино и телевизор. В общем, всё то, чем я наслаждаюсь и развлекаюсь. Я всегда советую своим спонсируемым заниматься чем-то ещё, кроме АА. Потому что для большинства из нас этого не достаточно.

Вы – прекрасная аудитория. В этом зале, действительно, есть Дух любви. Вы не только были любящими. Вы были терпеливыми по отношению ко мне.

Спасибо вам большое! Я буду дорожить этой памятью о вас и о Киеве до конца своей жизни. Спасибо Богу за то, что Он разрешил нам побыть вместе!

Часть 11. «Делать»

Привет всем! Меня зовут Дан, я – алкоголик. Я очень благодарен, что я здесь с вами сегодня. Спасибо, что пришли вновь. Мне очень нравится Москва. Вы все позволили мне чувствовать себя как дома.

Для начала давайте помолимся:

«Боже, направляй меня в том, что я буду говорить сегодня. Я не знаю, что нужно сказать, для того чтобы быть полезным, но Ты знаешь. Пожалуйста, вложи нужные слова мне в уста. Даруй нам знание Твоей воли и силы, чтобы её исполнить. Аминь».

И снова, здравствуйте! Вчера вечером я общался с вами по поводу первых Девяти Шагов. Мой спонсор сказал, что эти Шаги являются полной Программой выздоровления, и когда я их сделаю, мой эгоизм испустит дух. Но он также сказал, что этого хватит примерно на 5 секунд. Человеческое это всегда возвращается. Я думаю, мы, алкоголики, хуже, чем большинство людей. Когда алкоголик умирает на помойке, то не осознает, в каком он ужасном состоянии. Он умирает, думая, что он – особенный, и что он умнее других. Другие люди – вот кто виноват в этом.

Это всегда возвращается. Поэтому у нас есть шаги Десять, Одиннадцать, Двенадцать. В Америке их называют Шаги, поддерживающие трезвость. Они поддерживают нашу трезвость и наше духовное состояние изо дня в день. Делая эти три Шага постоянно, я остаюсь трезвым. Я заметил, что Бог не даёт

мне помощь во вторник на основании того, что я сделал в понедельник. Это только Программа одного дня. У меня есть проблема с прочтением Большой Книги. До того как я её открываю, я уже знаю, что там написано. В таком случае, я многого не почерпну. Я читаю некоторые части Одиннадцатого Шага каждое утро. Одно и то же. Поэтому эти части я, наверное, уже прочитал тысячу раз. В большинстве случаев, когда утром я открываю их, моя голова говорит: «Да я уже знаю, что там написано». Но для меня очень важно, чтобы я это делал, потому что я следую Руководству.

В одно утро из ста Бог позволяет мне увидеть, о чём говорится на этой странице. Иногда я просто удивляюсь тому, что есть в этой Книге. Для меня существует разница между знанием и осознанием. Когда я осознал что-то, оно стало реальностью внутри меня. Совсем не так бывает, когда моя голова просто это знает. Я знал много лет, что однодневная отсрочка приговора зависит от поддержания моего духовного состояния. И моя голова берет эту информацию за основу и слышит, что отсрочка зависит от моего духовного состояния. Я благодарю Бога, что это не так. Поддержание моего духовного состояния – это все те вещи, которые я делаю. Поддержание моего состояния – это то, какой я есть. Я не остаюсь трезвым на основании того, какой я есть. Я не напьюсь на основании того, какой я есть. Я останусь трезвым или напьюсь на основании того, что *делаю*. Если у человека есть машина, этот автомобиль нахо-

дится в определённом состоянии. Оно может быть хорошее или плохое. Мы не можем взять какую-то волшебную палочку, помахать вокруг машины и изменить её состояние. С другой стороны, есть процесс поддержания состояния автомобиля: убедиться в том, что масло поменяно, нужные части смазаны, бензин залит, автомобиль вымыт. И у меня есть абсолютный контроль над этим. Поэтому Благая Весть для меня: если бы моя трезвость зависела от того, в каком состоянии я нахожусь, то в некоторые дни у меня были бы большие проблемы. Но несмотря на то, что я 29 лет трезвый, есть дни, когда я просыпаюсь в страхе, а в мозгах карусель. Я чувствую, что вообще отрезан от вас, от АА, от Бога. Когда я становлюсь на колени молиться, я плохо себя чувствую. Такое ощущение, что те слова, которые я произношу, отскакивают от потолка и возвращаются ко мне, никуда не долетая. В такие дни у меня не всё хорошо. У меня плохое духовное состояние. Но, несмотря на это, я всё равно могу встать на колени и помолиться. Я могу читать медитативные книги утром, могу составить список благодарностей. Бывают дни, в которые я до такой степени не в порядке, что я не знаю, за что я вообще могу быть благодарен. Тогда мне просто нужно писать, за что мне следовало бы быть благодарным. Иногда я сижу и думаю, а потом 3 минуты спустя пишу: «Благодарен за то, что у меня есть глаза».

В те дни, когда у меня плохое духовное состояние, я иду на работу и у меня там куча больших дел. Когда я в плохом духовном состоянии, я очень занят.

Чувствую себя очень важным и очень плохо себя чувствую одновременно. Так поступает со мной моё эго. Делает меня сумасшедшим. Заставляет меня думать только о себе. Я могу думать, что я хороший, что я плохой или и то, и другое одновременно. Но, всё равно, я думаю только о себе.

В те дни, когда я просыпаюсь в ужасном духовном состоянии, но делаю правильные духовные действия, Большая Книга полностью гарантирует, что я не напьюсь, и это – хорошая новость. Меня не может поразить молния алкоголизма в один прекрасный день. Но я могу напиться, если я не буду делать то, что мне нужно делать для трезвости. Я не напьюсь из-за того, как я себя чувствую, но я напьюсь из-за того, что я *делаю* или *не делаю*.

Шаги Десять, Одиннадцать, Двенадцать называются – план для жизни. Когда я сделал первые девять Шагов, а после этого Шаги Десять, Одиннадцать, Двенадцать, то я получаю то, что мне нужно, во всех сферах моей жизни. Если я использую эти Шаги в своей работе, возможно, я не заработаю столько денег, сколько я хотел бы заработать, но я буду себя комфортно чувствовать. Если я буду использовать Шаги Десять, Одиннадцать, Двенадцать в своих взаимоотношениях с женой, детьми, друзьями, сотрудниками, людьми в АА, мои взаимоотношения со всеми ними будут успешными. Эти Шаги – всё, что мне нужно для того, чтобы жить в этом мире.

Сейчас я хочу немного поговорить по поводу Десятого Шага.

Десятый Шаг говорит: «Продолжай инвентаризацию и быстро признавайся себе, когда ты допускал ошибки». Сегодня Олег задал мне вопрос: «В чём секрет Десятого Шага?». Я ответил: «Олег, иногда ты задаешь очень сложные вопросы. Но этот легкий».

Секрет Десятого Шага – в словах «продолжай» и «сразу». У меня 29 лет трезвости, и я много путешествую, выступаю, спонсирую людей. И люди мне говорят: «Дан, ты – хороший член АА». Когда у меня возникают проблемы в жизни, то мне кажется, что нужно найти какое-то лучшее, особенное решение этой большой, отдельной проблемы. И это никогда не работает. Всё, что мне нужно сделать, это лишь «продолжать». Продолжать делать то, что я делал, когда у меня был один месяц трезвости. Иногда возникают проблемы на работе, со здоровьем или в отношениях. Иногда все они наваливаются сразу. Всё, что мне нужно делать, – это ходить на большое количество собраний, молиться, разговаривать со спонсором, делать следующее правильное действие, и тогда Бог разберётся с моими проблемами. Мне не нужно учить или познавать что-то новое. Мне нужно продолжать использовать те инструменты, которые я применял в течение 29 лет. Я получаю освобождение, когда применяю эти простые инструменты. Но этого не происходит никогда, если я только узнаю или додумываюсь до чего-то нового.

«Продолжать делать личную инвентаризацию» – для меня это делать инвентаризацию в течение всего дня. Задавать себе перед сном те вопросы, которые мне

предлагает Большая Книга. Вы можете найти их в начале Одиннадцатого Шага.

«Продолжать делать личную инвентаризацию» – также включает в себя и письменную инвентаризацию. За свои годы трезвости я сделал восемь или девять полных письменных инвентаризаций. Первый раз, когда я делал инвентаризацию, то назвал её Четвёртый Шаг. Все остальные выглядели так же, как Четвёртый Шаг, но меня учили их называть инвентаризацией Десятого Шага, потому что мой спонсор не хотел, чтобы я верил в то, что всегда буду больным и никогда не приду в порядок. Он знал, что если я за это зацеплюсь, если буду думать, что я – бедный, маленький, несчастный алкоголик, то не достигну ничего в этой жизни. Я буду использовать свою болезнь, как повод увильнуть. Он хотел, чтобы я знал, что когда сделаю первые девять Шагов и буду жить в Десятом, Одиннадцатом и Двенадцатом Шагах, то буду находиться в таком же состоянии и с такими же способностями, как любой другой человек, у которого никогда не было алкоголизма. «Продолжать делать личную инвентаризацию» – это ловить то, что пропустил в инвентаризации Четвёртого Шага. Никто ещё не сделал идеально Четвёртый Шаг. Если я увидел то, что пропустил в Четвёртом Шаге, то сделаю это в Десятом Шаге. Мой опыт показывает, что это прекрасно работает.

Дальше Десятый Шаг говорит: «Когда мы допускали ошибки, сразу признавали это». Мой спонсор мне сказал, что слово «сразу» существует там только для

моего уровня комфорта. Если я хочу чувствовать себя комфортно «в конце концов», то могу «в конце концов» признать, что был не прав. Но если ты хочешь быстро вернуть себя в зону комфорта, тебе нужно сразу признать свои ошибки. Использование этой части Десятого Шага меняет наше поведение.

Десятый Шаг даёт нам кодекс АА – это любовь и терпимость по отношению к другим.

Это тот же самый принцип, что и прощение. Я должен прощать даже тех людей, которых невозможно простить.

Если вы разбили мою машину, и я затаил на Вас злобу, то с таким камнем внутри я могу прожить какое-то время и, скорее всего, не напьюсь.

Но если вы сексуально домогались до моего ребёнка, если украли все мои деньги, если увели у меня жену или человека, которого я люблю, то я должен вас простить, иначе погибну. Это рано или поздно заставит меня пить или я умру. То, что я обязан простить, это то, что мне кажется простить невозможно. Это сильно связано со злобой и обидой в выздоровлении.

Я всегда думал, что прощение – это некое чувство. Люди мне говорили «прости», но я не мог изменить свои чувства. Я не мог простить. Сегодня я знаю, что прощение – это не чувство, это действие. Если я готов действовать так, как будто я вас простил, то рано или поздно чувство прощения придёт. Но, если я буду сидеть и ждать чувства прощения перед тем, как начать действовать, этого не произойдёт никогда.

Когда мне впервые сказали об этом, я подумал, что это лицемерие. Алкоголики не хотят быть лицемерами. Мы воровали и изменяли в прошлом, а сейчас лицемерами быть не хотим.

Я начал так молиться. В Америке мы заканчиваем собрание молитвой «Отче наш». И в этой молитве говорится о том, что мы просим Бога простить нас ровно в той мере, в какой мы прощаем других людей. Если я верю молитве и устанавливаю какие-то ограничения о том, кого я могу простить, а кого нет, то автоматически устанавливаю предел для Бога в том, насколько Он может меня простить.

Я также выучил это, пройдя через тяжелые испытания в своей жизни. Например, сексуальные домогательства к своему ребёнку. Для прощения это очень тяжело. Я был действительно хорошим и прощающим, но до определённой черты. И если перейти эту линию, то пусть меня проклянут, но я простить не могу. А если не простить, даже частично, то и полностью не простить. Я решил прощать только там, где сам для себя решил, что смогу простить. Но это не прощение. Прощение наступает тогда, когда мне по-другому невозможно.

И ещё по поводу того, каково это – быть лицемером. Я начал задумываться по поводу молитвы «Отче наш». Если бы Бог смотрел на меня и говорил: «Мне нравится этот Дан, и Я хочу сделать его счастливым. Но, с другой стороны, Я не могу понять, почему он до такой степени Меня раздражает. Меня он бесит, Я вообще не знаю, зачем его создал. Я хотел бы его раз-

давить, как комара. Но ведь Я – Бог, Мне нужно действовать, как положено Богу, поэтому буду действовать так, как будто Я этого Дана прощаю».

Мне как-то всё равно. Потому что когда я поступаю по отношению к Вам так, как будто простил, но не чувствую этого, тогда мой Бог даёт мне в точности то, что я даю вам, и со мной всё будет хорошо.

Давайте поговорим об Одиннадцатом Шаге. Я его очень люблю. Помните, я говорил о том, что последние 20 лет трезвости Шаги Шесть и Семь были для меня самыми главными Шагами? Шаги Шесть, Семь и Одиннадцать очень тесно связаны друг с другом.

Одиннадцатый Шаг говорит: «Искали путем молитвы и медитации улучшения нашего сознательного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе её исполнять».

Я не религиозный человек. Я не хожу в церковь, но с большим уважением отношусь к людям, которые ходят. Большая Книга говорит о том, что большинство из нас ходят в церковь. Но не все. Я один из тех, кому хватает АА. У меня в голове нет какого-то законченного образа Бога. Мне как-то странно представлять Бога мужчиной или женщиной. Если честно, я бы хотел, чтобы Богом была женщина. Мой Бог не белый, не черный и не желтый. Я даже не представляю, что у моего Бога есть какая-то определённая форма. Я никому не предлагаю думать так же, как я. Очень много моих спонсируемых – христиане самых разных конфессий, некоторые из них – иудеи.

Для одних из нас Бог, как мы Его понимаем, связан с какой-то определённой религией. Это абсолютно нормально. У других Бог не связан ни с какой религией. Так это работает для меня. Я не являюсь хорошим последователем религии. Мне довелось довольно много читать о всевозможных религиях. Я верю, что духовная истина есть во всех религиях. Точно так же я верю, что духовная истина находится в стенах комнат собраний Анонимных Алкоголиков. Просто это разные пути, которые пересекаются в одном месте.

Хотелось бы поделиться своим опытом. В Большой Книге написано: «При пробуждении мы просим Бога направить наши мысли. Мы особенно просим Бога, чтобы наши мысли были свободны от жалости к себе, нечестности и корысти». Помните, я говорил, что когда начинал молиться, то ни во что не верил? Мне надо было сначала проделать какие-то определённые действия. После того, как я начал приходить к вере, меня заинтересовал Одиннадцатый Шаг. Я пошёл к своему спонсору Черри и спросил его, где и как мне нужно начинать делать Одиннадцатый Шаг? Он достал Большую Книгу и сказал: «Здесь написано – «проснувшись утром». То есть буквально при пробуждении. Давай подумаем о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы».

Он сказал: «Если бы тебе нужно было делать Одиннадцатый Шаг после того, как ты сходишь в туалет, так и было бы написано: «После того как мы попишали, мы просим Бога направить наши мысли». Но там написано не так, написано – «при пробуждении».

Значит, тебе нужно научиться прокручивать эту молитву, как только ты просыпаешься. Для этого есть две причины. Первая – тебе очень важно следовать Руководству. Вторая – ты достаточно сумасшедший и можешь испортить свою жизнь по пути от кровати до туалета».

В течение многих лет я так и делаю. Потом я произношу и свою утреннюю молитву. Она не обязательно должна быть очень длинной. С годами мои молитвы изменяются. Раньше я молился за каждую вещь в отдельности. У меня было ощущение, что если я о чём-то не скажу, Бог об этом забудет. Богу не надо, чтобы я напоминал Ему обо всем. И, на самом деле, Одиннадцатый Шаг говорит, что мы молимся только о знании Его воли для нас и о силе её исполнять. Я намного больше приблизился к этому. Если тот, кого я люблю, болеет, я не молюсь: «Боже, исцели этого человека!». Я молюсь: «Боже, если на это есть Твоя воля, сделай пожалуйста так, чтобы он выздоровел». Я молюсь: «Боже, покажи мне волю свою, чтобы я понял, как мне помочь этому человеку». Воля Бога – это не моя проблема. Единственная часть воли Бога, которую я могу понять, – это то, какое следующее действие мне нужно предпринять. Бог никогда не спустится и не скажет: «Дан, Я хочу сделать так, чтобы ты комфортно себя чувствовал. Давай Я расскажу тебе немного о Своих планах. Что ждёт тебя в течение следующего месяца». Бог никогда так не делает.

Внутри меня есть Божественная искорка, которая всегда даёт мне знать, какое следующее правильное

действие мне нужно сделать. Мне очень легко потушить эту искру. Когда я впервые прознал, что у меня есть эта искорка, я подумал, что следующие враги правильного поведения – это похоть и жадность. Они действительно могут быть врагами. В 2% моей жизни так и происходит. Но в 98% случаях врагом следующего правильного поступка является страх. Это когда мой мозг мне рассказывает, что если я чуть-чуть не привру в этой ситуации, ничего не разрешится так, как надо. Если я не хапну чуть-чуть больше, чем мне положено, то не буду себя чувствовать нормально. И самый большой страх для алкоголика заключается в том, что я думаю, что если я сделаю следующий правильный поступок, то буду плохо выглядеть в глазах окружающих людей. Большинство алкоголиков больше смерти боится того, что они будут плохо выглядеть в глазах других людей.

Я читаю молитвы Третьего, Седьмого и Первого Шагов каждое утро. Пишу список благодарностей и того, что мне нужно сегодня сделать. Список моих предстоящих *дел* – это главная часть моей медитации.

Черри открыл мне одну большую истину: «Ты можешь молиться, пока не посинеешь, ты можешь сделать инвентаризацию в метр высотой, ты можешь посещать по три собрания в день, но ты никогда не будешь себя чувствовать комфортно, пока не перестанешь делать то, что заставляет тебя чувствовать вне зоны комфорта, и не начнешь делать то, что позволит тебе хорошо себя чувствовать». Моё состоя-

ние комфорта зависит от того, как я поступаю. Если я положу клубок змей под свою кровать, то спать не смогу. Одна из змей под кроватью – это нечестность. Если я обманул кого-то и боюсь, что обманутый узнает правду. Даже если ложь – маленькая, и это – небольшая змейка, я не смогу хорошо спать, пока не избавлюсь от всех змей под кроватью.

Если я чувствую себя некомфортно из-за того, что кровать моя не застелена, и это действительно меня раздражает, то я начинаю себя тихо ненавидеть за это, но чувствую, что не хочу застилать кровать, а только говорю: «Боже, помоги, чтобы мне стало комфортно при незастеленной кровати!». Я звоню своему спонсору и говорю, что чувствую себя плохо, что-то ненормальное происходит с моей кроватью. Если у меня есть деньги, я даже могу сходить к психологу и поговорить с ним по этому поводу. Мы поговорим о моей маме, которая мне когда-то сказала что-то такое, что теперь я не могу застилать кровать. Всё это можно делать, но комфортно себя чувствовать не будешь, пока не встанешь и не застелешь свою кровать. Точно так же работает этот принцип, если мы перепоручаем свою зубную боль Богу. На самом деле мы перепоручаем зубную боль Богу тогда, когда мы идём к зубному врачу. Если вы мне не верите, в следующий раз, когда у вас заболит зуб, позвоните своему спонсору и сделайте инвентаризацию этого. Потом расскажете, как это сработало.

Когда я ложусь спать, я провожу небольшую инвентаризацию в своей голове: когда я испытывал зло-

бу или обиду, где был эгоистичен, нечестен или испытывал страх.

После каждого из этих вопросов я останавливаюсь и думаю: «Нужно ли мне извиниться перед кем-то, может, я затаил про себя нечто такое, что следовало бы обсудить с кем-либо?».

Потом вопрос становится сложнее: «Проявлял ли я любовь и доброту ко ВСЕМ окружающим? Может, я с не уважением относился к какому-то человеку, прерывал его как-то грубо? Может, я отвернулся от человека, которому нужна была помощь? Что я мог бы сделать лучше?».

Следующий вопрос: «Может, в основном я думал только о себе?».

Очень много дней в моей жизни ответ был: *«Да»*.

«Или я думал о том, что я могу сделать для других, о своём вкладе в общее течение жизни?».

Это прекрасная маленькая инвентаризация в конце моего дня. Если у меня был хороший день, я пытался жить духовной жизнью, то могу это сделать за пару минут. Бывает и плохой день, если моя жизнь наполнена большими делами, пытаюсь быть умнее и быстрее всех, переживаю о себе, о том, как заполучить то, чего я хочу. Тогда на такую инвентаризацию уходит много времени. Потом я становлюсь на колени и говорю небольшую молитву благодарности Богу.

Я вам говорил вчера, что не пропустил ни одного утра или вечера для того, чтобы стать на колени и помолиться. Молитва и медитация занимают 80 % времени. Иногда бывают такие периоды, когда всё,

что я делаю, – это молитва. Я до такой степени некомфортно себя чувствую, что вынужден вернуться к чтению и медитации.

Билл Уилсон и доктор Боб в начале движения АА верили в то, что утренняя медитация, как минимум, настолько же важна, как и собрания. Они тратили час и больше на молитвы и медитации. Я очень хорошо делал, молясь утром и вечером. Но у меня возникают проблемы в остальных 98% действий Одиннадцатого Шага. То, что я делаю утром и вечером, это приблизительно 2%. Большая Книга очень чётко говорит, что именно нужно делать каждый день в течение всего дня. Написано это для того, чтобы я постоянно напоминал себе, что я больше не управляю этим шоу. Спонсор объяснил мне, почему важно напоминать себе об этом. Потому что я постоянно пытаюсь управлять этим. Большая Книга говорит, чтобы каждый день я говорил себе много раз: «Да сбудется воля Твоя». И тогда у нас идут прекрасные обещания Одиннадцатого Шага. Они очень практичны, относятся к нашей повседневной жизни, работе и всему остальному, что мы делаем. Вот они: «От этого уменьшается опасность возникновения волнений, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе и совершения необдуманных поступков». Мне нужно, чтобы была уменьшена опасность всего перечисленного.

«Мы становимся гораздо более эффективными. Мы не так легко утомляемся, потому что мы не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы строили жизнь таким образом, чтобы она устраивала только нас».

И следующий самый короткий параграф в книге «Анонимные Алкоголики». Буквальный перевод: «Это работает, действительно работает».

Все эти обещания Одиннадцатого Шага действительно работают, когда я делаю то, что мне говорит Одиннадцатый Шаг.

В своей трезвости я делал некоторые поступки, которые могут казаться смешными, но они мне помогали. Я сам вожу машину и еду один. Но подхожу к пассажирской двери, открываю её и приглашаю Бога сесть со мной в машину. Иногда, когда захожу в суд, где будет происходить нечто напряжённое, я открываю двери и буквально на секунду придерживаю их, чтобы Бог мог зайти первым. Изумительно, но эти маленькие смешные действия работают, помогают улучшить моё сознательное соприкосновение с Богом в том, как я Его понимаю.

Давайте сделаем перерыв.

Перед тем, как мы пойдём дальше, я хотел бы ещё сказать кое-что по поводу Одиннадцатого Шага. Это шесть листиков, которые я использую последние 20 лет. На этих листиках написано следующее:

- 1) Честность.
 - 2) Смирение.
 - 3) Благодарность.
 - 4) Да сбудется воля Твоя, я больше не руковожу своей жизнью.
 - 5) Молитва: Любить, утешать и понимать.
 - 6) Помогай детям Бога делать то, что им суждено.
- Часть моей утренней медитации, когда я выбираю

одну из этих бумажек. Я просто достаю «Книгу», а моя жена вытягивает какой-то один листик. То, что я выбираю, это то, о чём я буду стараться думать весь день.

Сегодня утром я вытащил листик «Благодарность». В моём списке того, что мне нужно сделать сегодня, я пишу это ключевое напоминание. Уже многие годы я знаю, что неважно, какой листик я вытащил. Если я воплощаю в реальность какой-либо духовный принцип, моё поведение будет одинаковым: если я честен – то смирение, если я в смирении – то благодарность. Но несмотря на то, что моё поведение не будет ничем отличаться, почему-то для меня очень важно иметь какую-то зацепку, которую я ношу в голове в течение дня. Это помогает мне жить духовной жизнью.

Вопрос: Можешь ли в точности описать, как ты делаешь утреннюю медитацию?

Ответ: Существуют разные медитации в разных формах для разных членов АА. Есть некоторые спонсируемые, которые очень сильно вовлечены в буддийскую медитацию. У одного из них есть специальная одежда и миниатюрный садик для медитации. Для него это работает, и это супер. Моя медитация намного проще. После того, как я помолился и почитал, сделал свой список благодарностей, то сижу в тишине. Я прошу Бога о том, чтобы Он показал, что мне нужно сделать в этот день. Потом я это записываю. Сегодня мой список был очень простой, потому что я далеко от своей обычной жизни. Список про-

стой: во-первых, надо собрать вещи, потому что сегодня уезжаю, и я написал: «Паковатьсь». Мне надо было принести Саше свою Большую Книгу. Написал это. Мне нужно было встретиться с Олегом в 14:30, – написано. Иногда, когда я дома пишу список, то он может насчитывать от 15-ти до 20-ти пунктов. Что-то из этого будет связано с работой, кое-что с АА, что-то с друзьями и семьей. Возможно, там будет написано: «Помыть машину». Может быть и такое: «Послать своей жене цветы». Или «Перезвонить тому-то».

Иногда у меня одна и та же вещь остается в списке по нескольку дней. И после 4-х или 5-ти дней, когда я пишу то, что мне нужно сделать, мне уже плохо от того, что я её записываю. И я в конце концов иду и делаю. Иногда у меня такое ощущение, что это не работает, я не делаю того, что мне нужно, и тогда я продолжаю писать это в список в течение многих лет. В моём офисе есть ящик, в котором хранятся все эти записи. Иногда я их достаю и беру одну из записей, что было записано много лет назад. Смотрю, что всё работает, просто некоторые дела совершаются «во время Бога», а не «в моё время». Но они всё равно свершаются.

Как я уже говорил, утром я читаю Третий, Седьмой и часть Первого Шага из Большой Книги. У меня два ежедневника для медитаций. Это не «одобренные» книжки, они просто духовные, и в них есть ежедневные медитации. По ним видно, что я использую их много лет. Они старые и изношенные. Распадаются на части. Так у меня и проходит медитация.

Я думаю, что каждый должен найти то, что действительно в медитации для него лично.

Часть 12. Двенадцатый Шаг

Я хочу начать Двенадцатый Шаг с молитвы:

«Боже, даруй мне те слова, которые нужно сказать для того, чтобы быть полезным. Благослови нас всех и даруй нам знание Твоей воли и сил для того, чтобы её исполнить. Аминь».

Двенадцатый Шаг говорит: «Испытав духовное пробуждение, как результат этих Шагов, мы старались нести эту весть другим алкоголикам и применять эти принципы во всех наших делах».

Много лет идёт обсуждение, что же такое «духовное пробуждение». В Двенадцатом Шаге есть только одно обещание – обещание духовного пробуждения. Единственный результат, который обещают Шаги, – это духовное пробуждение.

С точки зрения истории АА, единственная замена, которую сделали в оригинальном тексте, это поменяли «духовный опыт» на «духовное пробуждение». Пережить духовный опыт в представлении многих людей – это пережить какое-то сильное потрясение, увидеть Бога, после чего жизнь полностью меняется. И такое несколько раз случалось. С Биллом Уилсоном, например. Но, как правило, с нами этого не происходит. В Большой Книге есть прекрасное Приложение II, которое называется «Духовный опыт». Я надеюсь, что донёс до вас, что когда я смотрю на какие-то вещи, то стараюсь смотреть на них максимально просто. Для меня просто – это хорошо, а сложно – это

плохо. Просто – это с Богом, а сложно – это со мной. Для меня духовное пробуждение – это очень просто. Двенадцать Шагов сделали меня пробуждённым к духовности. Я спал по отношению к духовности. Я не осознавал, что я – духовное существо, живущее в духовном мире. Двенадцать Шагов не сделали меня духовным. Они просто пробудили меня к тому, что духовность существует. И пробуждение к этому изменило мою жизнь.

Дальше Двенадцатый Шаг говорит, что мы пытались нести эту весть другим алкоголикам. «Нести» – очень важное слово. Если бы написали «донести», это невозможно было бы сделать. Я не могу никого заставить получить нашу весть. Это что-то личное между Богом и этим конкретным человеком. Всё, что мы можем сделать, это просто нести весть вместе. И мы все несём нашу весть. Возможно, мы даже не понимаем этого, но все её несем. Иногда это хорошая весть, иногда совсем наоборот.

Для меня очень важно никому не показывать палец, когда я еду по дороге. Я никогда не знаю, кто его увидит. Возможно, я их не знаю, но они знают меня, видели, как я где-то выступал. Они посмотрят и скажут: «Вот, это Дан Мэйджер, с его Богом и смирением». Я не хочу иметь с этим ничего общего.

Многие мужчины, которых я спонсирую, всё делают чудесно. Мой спонсируемый недавно выступал на международной конвенции в Техасе перед аудиторией в 70 тысяч человек. Людям нравятся такие спонсируемые. У меня есть и другие спонсируемые, кото-

рые сейчас лежат в могиле, потому что умерли от алкоголизма. Есть люди, которых я спонсировал, и они сейчас отбывают большие сроки за решеткой. Я чувствую себя благословенным от Бога по поводу того, чтобы не связывать с собой успех людей, которые хорошо себя чувствуют. И я не чувствую вину за тех людей, которые ушли. Я не такой уж важный. Я не могу никого протрезвить. Я не могу никого напоить. Всё, что я могу сделать, это просто нести эту весть. То, что я делаю, всегда будет звучать намного громче, чем то, что я говорю. Если бы я сделал большим делом то, что я могу человека протрезвить, или из-за меня он может пойти и напиться, я бы не смог спонсировать столько людей. Это была бы очень тяжелая работа. Я взял бы на себя непосильное дело. Это касается всего в моей жизни. Если я раздую большое дело из своей работы, это сломает мне спину. Тяжесть «больших дел», вопросов жизни и смерти меня просто согнёт до земли.

Я знаю достаточно много успешных людей с мирской точки зрения. Они очень богатые, обладающие властью. Такое ощущение, что у них нет вообще больших дел. Они способны делать так много, просто идя от одного к другому, не раздувая ничего из этого до размеров большого дела.

Я так же знаю много юристов, которые зарабатывают на жизнь тем, что разбираются со штрафами, связанными с правилами дорожного движения. У некоторых из них даже нет машины. Они приезжают в суд на автобусе. Их костюмы до такой степени

заношены, что можно увидеть задницу через прорезы в одежде. Я знаю этих людей и очень их люблю. Я могу подозвать к себе любого и спросить: «Как ты?». И он мне сразу же начнёт рассказывать о «больших делах», с которыми ему надо разобраться.

Для меня важнее всего держаться подальше от страха и обиды. Не иметь в своей жизни больших дел, этих вопросов о жизни и смерти. Если есть какое-то большое дело, то очень просто быть поглощённым страхом. Если люди не делают того, что, как ты думаешь, они должны делать в этой ситуации, то тяжело не затаить злобу, обиду и раздражение. Каждый раз, когда я раздуваю большое дело из чего-либо, включая своё здоровье, детей, денег, то, что я действительно делаю, – это раздуваю большое дело из самого себя. Когда у вас проблемы со здоровьем, с детьми, с деньгами, я могу расстраиваться или радоваться за вас. Но я не буду чувствовать, что это какое-то большое дело для меня. Каждый раз, когда я пытаюсь раздуть большое дело из чего-либо, кроме Бога и Двенадцати Шагов, я раздуваю пузырь из самого себя. Возвращаюсь обратно в эгоизм и алкоголизм. Опять делаю себя инвалидом.

Я хочу сказать несколько слов по поводу спонсорства.

Перед этим вспомним, что в седьмой главе «Работая с другими» говорится: «Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя даёт интенсивная работа с другими алкоголиками».

Давайте разберемся с этим заявлением. Билл очень чётко говорит, что это не теоретическое рассужде-

ние. Это то, что было доказано на практике. Молитва и собрания очень важны. Но они не гарантируют трезвости так, как работа с другими алкоголиками. На английском языке дословно это звучит так: «Абсолютно ничего не будет давать такой иммунитет, как интенсивная работа с другими алкоголиками». Я не был святым в трезвости. Я сделал много духовных ошибок за последние 29 лет. Много лет я совершал нечестные поступки. Но я всегда интенсивно работал с другими алкоголиками. Это гарантирует трезвость, несмотря на множество ошибок и пробелов.

Один из основных моих страхов в трезвости связан с тем, чтобы «откладывать на потом». Просто не делать то, что делать нужно. Например, у меня есть небольшое дело, буквально минут на десять. Но я по какой-то причине не хочу этого делать. После того, как я отложил его на потом, прошло три недели, и эта маленькое дело становится абсолютным монстром. Я даже не могу спать. Напуган до смерти. Просто потому, что в своё время не потратил на него десять минут. И чем дольше я жду, тем больше у меня страхов.

Наибольший источник страха в моей трезвости – это те змеи, которые живут у меня под кроватью. Когда я делаю что-то бесчестное, когда я делаю что-то, за что я не хочу быть внезапно пойманным, тогда я боюсь. И нет никакого рецепта, как избежать такого страха, кроме как перестать это делать.

Книга «12 x 12» говорит про Правило 62. Вот как оно звучит: «Не воспринимай себя слишком серьёзно». Это то же самое, что и большие дела. Если я не

следую Правилу 62, то погрязну в своём страхе, и у меня возникнет злоба.

Другой источник страха для меня – это принятие решения. Это могут быть решения в любой сфере моей жизни. Я всегда боюсь, что вдруг я приму неправильное решение. Это ещё один способ, как я могу сделать «большую шишку» из самого себя. Если честно, в 90 процентах случаев я начинаю нервничать ещё до того, как нужно принять какое-то решение. Но когда взаправду приходит момент принятия решения, я молюсь, говорю со своим спонсором, повторяю действия, которые мне нравятся.

Бог не создал эту Вселенную по принципу компьютерной игры. Если я выбрал правильную сторону, то я получу кучу разных призов, а если нет, то не получу ничего. Важно то, как я поступаю после принятия решения, а не то, какое решение я принимаю.

Когда у меня было 7 лет трезвости, я переживал ужасный развод. Жена мне сильно угрожала. Я был напуган до смерти. Я не знал, что мне делать. И мой спонсор напомнил мне о «Золотом Ключе». Это самое лучшее оружие против страха для меня. Автор «Золотого Ключа» - Эммет Фокс. Он был духовным лидером в 1920-30-х годах. То, что он написал, очень сильно повлияло на Билла и Боба.

«Золотой Ключ» - это брошюрка, в ней всего 3 страницы. Всё, что там написано, можно свести к одному предложению: «Если я буду думать о Боге вместо того, чтобы думать о проблеме, то проблема уйдет, независимо от того, что это за проблема». Она может

уйти совсем не так, как я себе это представляю, но уйдет непременно. Есть слова, которые я могу говорить для того, чтобы подумать о Боге: «Не существует никакой силы выше, чем Сила Бога. Я - дитя Бога, наполненное и окружённое любовью Бога. Бог – это Любовь. Бог направляет меня сейчас. Бог со мной».

Во время развода я был до такой степени напуган, что когда ехал на спикерское собрание, а это сто пятьдесят километров от моего дома, то посчитал, что где-то 600 раз прокрутил «Золотой Ключ» в голове. Для меня это был прекрасный инструмент для того, чтобы разобраться со страхом.

Ручка и бумага - мои самые большие друзья в работе со злобой и обидой. Я делаю то, что говорит Большая Книга: провожу инвентаризацию этой обиды, потом разговариваю со спонсором или другим человеком по этому поводу. Это помогает больше, чем что-либо, избавиться от злобы и обиды. Мне также нужно ходить на достаточное количество собраний. Когда я занят работой и другими сферами своей жизни, то складывается такое впечатление, что у меня нет времени ходить на собрания. Истина в том, что я слишком занят для того, чтобы не ходить на собрания. Посещение групп увеличивает моё время и мою энергию. Делает меня более эффективным, даёт мне возможность сделать те вещи, по поводу которых я испытываю страх. Находясь на группе, очень тяжело сидеть и на кого-то злиться.

Хочу вернуться к своему разводу, поговорить, что является самым важным для моей трезвости. Однаж-

ды в субботу утром меня разбудил телефон. Это была моя бывшая жена, которая в течение 20 минут обзывала меня и запугивала. Я до сих пор помню это чувство страха. У меня была злоба и обида на неё. Я помню эти чувства до сих пор.

Но в то же утро в 10:00 ко мне должен был прийти спонсируемый на Пятый Шаг. Я подумал, что я нахожусь в таком состоянии, что не смогу слушать его Пятый Шаг. Но я чувствовал, что должен встретиться с ним. Поэтому я помолился и встретился со спонсируемым. Мысли продолжали крутиться вокруг моего развода. Я был очень обижен. Я сидел со своим спонсируемым, произнёс «магические» молитвы: «Да сбудется воля Твоя, я больше не управляю этим шоу, помоги мне любить, понимать и утешать Фрэнка вместо того, чтобы быть понятым, утешенным и любимым». Я молился этой молитвой снова, снова и снова. По прошествии некоторого времени я и правда начал слушать Пятый Шаг Фрэнка. Мне стало интересно то, что говорит Фрэнк. Я начал думать о том, что было бы лучшим для него, а не для меня. Я перестал думать о себе. Помните, я говорил, что помню чувства обиды с того момента как положил трубку? Я точно так же помню чувство освобождения, которое появилось, когда я отдал себя и свои мысли Фрэнку. Вся эта боль от страха и обиды просто улетучилась. И так будет происходить каждый раз.

Я не знаю, есть ли Небеса, но для меня интересоваться и заботиться о вас – это и есть Небеса. А быть полностью зацикленным на себе, на своих страхах и обидах, мыслях о том, получаю ли я то, что мне нуж-

но, полное поглощение собой – для меня это ад. Единственное спасение – помогать вам.

Когда я сюда пришёл, я не верил в Бога, но есть одна вещь, которая заставляет меня поверить. Страдающий алкоголик не может услышать даже самых образованных психиатров и врачей. Успех психологов с алкоголиками - где-то близко к нулевой отметке. Алкоголик не может услышать самых успешных религиозных проповедников. Но страдающий алкоголик может услышать Благоую Весть от другого алкоголика. Бог дал нам этот прекрасный дар. В этом я вижу Божественное Совершенство. Единственный путь к тому, как мы можем остаться трезвыми, - это помочь другим алкоголикам услышать эту весть. Так замыкается это кольцо со всех сторон. Я не знаю, мог ли Бог сделать иначе. Я не пытаюсь доказывать, есть Бог или Его нет. Если для вас Бог – это стул, и это работает, – никаких проблем нет.

Я не верю, что этот чудесный мир возник случайно, и что не было никакого интеллектуального дизайнера, и не было Того, Кто всё это создал. Я не верю, что в мусорный бак упадет метеорит, и оттуда появится новая «хонда».

Давайте помолимся и сделаем перерыв.

Часть 13. Спонсорство

Привет всем! Давайте начнем с небольшой молитвы!

«Боже, спасибо, что Ты позволил мне побыть с этими прекрасными людьми. Дай мне слова, которые будут полезны. Дай нам знание Твоей воли и силы для того, чтобы её исполнять. Аминь».

Это наша последняя встреча. Теперь Вы можете сказать: «Наконец-то мы избавимся от него!».

Надеюсь, я ошибаюсь, потому что мне будет грустно расставаться с вами. Я только что говорил Олегу, как прекрасно в стенах этой комнаты. Она наполнена алкоголиками. Я чувствую Дух любви в вас. Я надеюсь, что вы сможете почувствовать Дух любви и от меня.

В течение этого часа я хочу поговорить о спонсорстве, работе с другими алкоголиками и о принципе «привлекательности, а не пропаганды».

Начну со спонсирования. Оно возникло после того, как появилось Сообщество Анонимные Алкоголики, хотя слово «спонсор» не употребляется в основном тексте книги «Анонимные Алкоголики».

В самом начале Анонимные Алкоголики не были открытым Сообществом. Собрания были закрытые. Не каждый желающий мог прийти сюда. Кстати, в то время у них ещё не было названия. Книга «Анонимные Алкоголики» была названа не в честь Сообщества. Всё случилось как раз наоборот. Книга по-

явилась спустя примерно 4 года после создания АА. Первопроходцы АА верили, что название Сообщества – это «Выход». Но после того, как была написана Большая Книга, Сообщество стало называться Анонимные Алкоголики.

В те времена, когда мы встречались тайно, один человек из Сообщества находил другого, который всё ещё пил. Говорил с ним, рассказывал свою личную историю. В самом начале мы выяснили, что не можем помочь никому, рассказывая о проблеме алкоголизма другого человека. Мы должны рассказывать о своей проблеме алкоголизма. И когда мы говорим по поводу своего алкоголизма, своего опыта, тогда в голове у алкоголика лампочка зажигается, и он говорит: «Да, я знаю».

Один человек, говоря с новичком, спрашивал, хотел бы тот оставаться трезвым и готов ли принять то, что мы сейчас называем Первым и Вторым Шагом. И если он был готов стать на колени и произнести молитву, которую мы сейчас называем «молитвой Третьего Шага», тогда и только тогда его приглашали на первое собрание АА. Наши «пионеры» верили в то, что если у человека нет готовности сделать 1, 2 и 3-й Шаги, то на него не стоит тратить время, это бессмысленно. Возможно, они были правы. После этого они брали человека на своё первое собрание и представляя его, говорили: «Это Олег, он хочет то, что есть у нас, и готов идти по Программе». Тот, кто его привёл, говорил: «Я буду спонсировать его, я за него ручаюсь, как за члена группы». Так появилось слово «спонсор».

Поэтому в Большой Книге нет таких руководств, как руководство для спонсора. Спонсором Билла Уилсона был Эбби Тэтчер. Эбби – это тот человек, который пришёл к Биллу Уилсону и показал путь, как можно оставаться трезвым. Сам Эбби так и не смог остаться трезвым. Но он оставался достаточно долго трезвым для того, чтобы заронить это зерно Биллу Уилсону. Я верю в то, что спонсор прежде всего тот, кто проводит человека по Программе «Двенадцать Шагов». Спонсор – это человек, который прошёл Шаги, и у него есть определённый срок трезвости. Нет никакой магической цифры, сколько времени человек должен быть трезвым для того, чтобы спонсировать. Некоторые люди могут спонсировать, когда у них даже год трезвости.

Кем не является спонсор: спонсор – не консультант по отношениям и не финансовый консультант. Это не значит, что мы не разговариваем по поводу этого. Но это не работа спонсора говорить о том, что нужно делать в этих направлениях. Надо сказать, разные люди спонсируют по-разному. Есть группа очень успешных членов АА, они очень строги в своём спонсорстве, у них куча всяких правил. Они говорят: «Если ты мужчина, ты не можешь носить длинные волосы и сережки в ухе. Ты должен носить галстук на все собрания». Они говорят в точности всё, что тебе нужно делать во всех отраслях жизни. И это абсолютно нормально. Я никоим образом не хочу критиковать это. Но я так не спонсирую. Просто потому, что меня не так спонсировали.

Я хочу поделиться, как спонсировали меня. Когда у меня было 5 дней трезвости, я пошёл к своему спонсору Черри Капертону. В течение шести месяцев я посещал те же самые группы, что и он. Черри знал кто я, и я ему не нравился. Черри не был нежным, обходительным и заботливым человеком. Он говорил в лоб то, что он думает, и на этом разговор прекращался. Черри не мог сказать: «Ничего, Дан, не переживай. Всё нормально». И, кстати, мы с Черри так и не смогли понравиться друг другу. Я любил Черри, а Черри любил меня. Но на личностном уровне мы, мягко говоря, друг друга не воспринимали. Я ни разу не обедал с Черри. Ни разу не проехал с ним в машине. Он никогда не звонил мне, кроме тех моментов, когда я звонил ему и просил перезвонить. В то же самое время, не считая отца, он – самый важный мужчина в моей жизни. И я был очень благословлен, потому что я не знал, что Черри - прекрасный член АА. Я всё равно не смог бы сам никогда распознать, кто прекрасный член Анонимных Алкоголиков. Я, скорее всего, хотел, чтобы Черри меня спонсировал, потому что он ездил на кадиллаке. Но в конце дня оказалось, что Черри был одним из гигантов АА. И большинство из того, что я вам говорю сегодня, это то, что пришло ко мне от Черри. Он знал Билла Уилсона и много с ним общался. Он сказал мне, чтобы я прочитал 63 страницы Большой Книги. В нашем английском варианте это как раз до конца Третьего Шага. Потом он захотел встретиться со мной и поговорить о Первом и Втором Шагах, и убедился в том,

что я пришёл к тем же выводам. Так мы стали на колени и произнесли молитву Третьего Шага. И он продолжил вести меня по Шагам. И я спонсирую точно также. Если кто-то просит меня быть его спонсором, то первое слово, которое вылетает из моих уст, – это «да». Потому что для Черри было так просто сказать «нет». Если бы он отказал мне, то я бы, возможно, умер. Поэтому я всегда говорю «да». Независимо от того, человек трезв один день или 30 лет.

Я всегда предлагаю пройти Большую Книгу. Прошу, чтобы читали первые три Шага. Мы проходим тем же процессом, которым мы прошли с Черри. К тому времени, когда Черри умер, у меня было два спонсора в течение семи лет. Причина этого в следующем: я переехал из города, в котором протрезвел, когда мне было два года трезвости. Я был далеко от Черри. Мне хотелось, чтобы он оставался моим спонсором. Но мне так же нужен был кто-то, физически близко ко мне. Поэтому я обратился к Бёрни в Луисвилле. Бёрни был моим спонсором 16 лет, пока не умер. У нас были прекрасные отношения. Мы были друзьями. Мы проводили отпуск вместе. Если я попадал в какие-то финансовые проблемы, Бёрни находил деньги, чтобы вытащить меня из этих неурядиц. Бёрни одалживал деньги, но если бы я попытался одолжить хотя бы доллар у Черри, то картина бы вышла не самая красивая.

На сегодняшний день у меня два спонсора. Один живёт рядом со мной. Второй - в Кливленде, штат Огайо. Я не предлагаю, чтобы у вас было больше од-

ного спонсора. И мне было бы плохо, если бы у меня было два спонсора в одном городе. Единственная причина, почему у меня два спонсора – это расстояние. Повторяю, что с Черри мы не были друзьями, а с Бёрни были, для того, чтобы вы не переживали, нравится вам человек или нет перед тем, как попросить его стать вашим спонсором. Не обязательно иметь большую дружбу. Иногда мы не можем найти себе спонсора, потому что пытаемся найти себе идеального спонсора. А идеальных спонсоров не существует. Все они несовершенны. Попросите кого-нибудь быть вашим спонсором. Любого, кого вы увидите на собрании. Исходя из того, что он говорит, вы можете понять, сделал ли он Шаги АА, и есть ли у него достаточно большой срок трезвости. «Брать» спонсора – это не то же самое, что жениться. Ты можешь попросить кого-то быть спонсором на время. Это может потом перейти в постоянное спонсорство. Я никогда спонсируемых не увольняю. Много моих друзей отказываются от спонсируемых, говоря: «Ты не делаешь Программу, как я тебе говорю, поэтому больше я тебе не спонсор». И это абсолютно нормально, просто я так не делаю. Но вот что я говорил десяткам своих спонсируемых: «Я не думаю, что это сработает для тебя, я не вижу, что ты делаешь Шаги. На твоём месте, я бы себе нашёл другого спонсора». Я просто не могу комфортно себя чувствовать, произнося: «Я не буду твоим спонсором». На меня никак не влияет, если кто-то называет меня своим спонсором, а сам при этом не делает Программу. Я был благословлен тем,

что у меня нет никакой гордыни в спонсорстве. Это не потому, что я такой хороший, это просто дар от Бога.

«Применять эти принципы во всех наших делах» включает в себя очень много: спонсорство, о котором мы только что говорили, Традиции АА.

Одиннадцатая Традиция - одна из моих любимых. Она гласит: «Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности, а не на пропаганде». И это работает в моей личной жизни. Когда я пытаюсь пропагандировать что-либо, это не работает. Один из примеров. Я долгие годы разъезжаю и спикерю. Меня всегда удивляет, когда, как минимум раз в месяц, ко мне подходят и спрашивают: «Как научиться ездить и спикерить, как ты?». Я им даю самый честный ответ: «Без понятия». Но я знаю, что ты не можешь стать одним из этих людей, если ты будешь пытаться им стать. Если ты попытаешься кем-то стать, это не будет основано на привлекательности. Это работает во всех отраслях моей жизни. Люди видят, что я делаю, и это говорит так громко, что даже они не могут не слышать, что я говорю своим языком. Поэтому молитва «Понимать, любить и утешать» - очень важна для меня.

Вопрос: «Что я от этого получаю?» – неправильный вопрос. Правильный будет: «Что я могу привнести?». Иногда я получаю больше, чем отдал. Эти принципы работают не только на собраниях АА. Они работают во всех отраслях жизни. Если я иду к судье, как адвокат, и пытаюсь любить, понимать и утешать, бу-

дут происходить чудеса в этом судебном заседании. Этот судья будет слушать меня, будет слышать сторону моего подзащитного. Если я пойду в свой юридический офис и буду пытаться выигрывать дела, зарабатывать деньги и выглядеть хорошо, это всё сразу превращается в хаос. Когда я так делаю, это никогда не работает. Но когда я иду в этот офис и пытаюсь помочь детям Бога сделать то, что им нужно сделать, Бог награждает меня.

Я знаю, среди вас есть продавцы. Мой кумир Чак Чемберлен тоже был продавцом. Он продавал световые приборы для больших продуктовых магазинов. В своём бизнесе он никому ничего не пытался продать. Он всегда шёл к клиентам только с одной целью – как он может им помочь. Это сотворило чудо для бизнеса Чака – люди всегда чувствовали, что он не пытается им что-то навязать и продать. Если он видел, что не может помочь, он прощался и уходил. И Бог сделал Чака очень богатым.

Но когда у него было 12-13 лет трезвости, он забрал обратно свой бизнес из рук Бога в свои руки. Произошло то, что я сам много раз пытался сделать, - он стал управлять своим бизнесом сам. И в результате разрушил его. Когда он ехал в машине, ему было настолько плохо, что он не мог сидеть за рулём. Ему надо было остановиться на дороге, потому что могла случиться авария. Он не видел пути, как спасти этот бизнес. У него было много подчиненных, которым нужно было платить зарплату, но дохода не было. Потом Чак организовал сделку, костяк участников которой состоял из членов АА. Он надеялся, что она

неприменно состоится. Но она опять не состоялась. После этого он снова отдал бизнес своему партнеру – Богу. Он перестал управлять этим бизнесом и пошёл помогать детям Бога делать то, что им нужно делать. И его бизнес наладился. И впоследствии с его бизнесом всё было хорошо.

Один из трезвых членов АА – Джим, у которого было очень много качеств, достойных уважения. Он не пил 20 лет. Был владельцем 2-х или 3-х компаний в сфере грузовых перевозок. У него была вереница внебрачных отношений. Он наделал много неправильного. Потерял семью, потерял бизнес. Он должен был государству миллионы долларов за неуплату налогов. Поэтому любой доход, который у него появлялся, государство могло у него забрать. Джим жил в Лас-Вегасе около 7 лет. Он начал зарабатывать на жизнь, играя в покер. Когда я узнал это, мне стало интересно. Я спросил: «Как ты зарабатываешь на жизнь, играя в покер?». Он сказал: «Существуют тысячи людей, которые хотят зарабатывать деньги, играя в карты, и во всем мире нет и сотни людей, которые так могут. Смысл в том, как мы себя ведём, когда у нас плохие карты. Любой идиот может играть с хорошими картами. Разница между успехом и поражением в том, что ты делаешь с плохими картами».

Я могу это перенести в любую часть своей жизни. Когда в моей жизни всё очень плохо, разница между успехом и поражением в том, что я делаю с этими плохими картами – плохими ситуациями в своей жизни.

Когда я думаю по поводу успеха, то представляю себе что-то громадное и с музыкой. На самом деле, успех в моей жизни – это маленькие вещи. Когда я повторяю эти маленькие вещи снова, снова и снова. Когда я делаю то, что делать не хочу. Делаю, когда мне скучно делать, и я считаю это полным идиотизмом. И в один прекрасный день смотрю – приходит *успех*.

Без оркестра и красной дорожки. Просто делаю маленькие шажочки и иду вперёд.

Я пытаюсь не вступать в любые споры. В Большой Книге написано, что мы с удовольствием хотели бы написать книгу, которая не вызывала бы никаких спорных вопросов. Если бы Билл Уилсон сказал: «Вот наш путь и он будет именно таким», мы бы потерпели поражение, и АА бы не было. Когда я вступаю в какие-то споры, это мне не помогает нести Весть. Я не хочу вступать в такие ситуации, где говорят: «Ему надо было делать это, а он вместо этого делал это». Я хочу просто передавать свой опыт без споров. Как адвокат, я зарабатываю на жизнь тем, что я спорю в суде. Люди платят мне деньги за то, чтобы я спорил в суде, представлял их дела. За последние 25 лет не было ещё такого случая, чтобы я спорил, и мне за это не платили. Я не собираюсь с вами спорить ни о чём бесплатно. Для меня больше неважно быть правым или нет. Я очень быстро говорю: «Может быть, ты прав». Это освобождает меня от очень многого. От злобы и раздражения. До того как я протрезвел, я иногда полночи проводил, думая о

том, как я вам докажу, что я прав. Какая разница, кто вообще прав? Ведь всё правильное меняется с минуты на минуту. То, что правильно для вас, может быть неправильным для меня. У меня достаточно проблем, чтобы понять, что правильно для меня. Я не хочу знать, что правильно для тебя. Я не знаю, что тебе делать. Всё, что я могу, это поделиться, что делал я. Я могу поделиться тем, что сработало в моей жизни и могу поделиться тем, что не сработало в моей жизни. Если ты хочешь взять и одолжить этот опыт, прекрасно. Но я не могу сказать, что правильно, а что неправильно в твоей жизни.

Я так же выучил, что нет ничего более духовного, чем быть вежливым. Вежливость охраняет меня от споров, раздражения, злобы обиды. Я пытаюсь быть вежливым во всех отраслях моей жизни. Для меня очень печально, что часто мы более вежливы к незнакомцам, чем к близким людям, которых мы любим больше всего.

Да, бывает так, что мне нужно сказать людям вещи, которые им очень неприятно слышать. Может, мне нужно сказать: «Если ты не заплатишь мне такое-то количество денег, я не смогу быть твоим адвокатом». Иногда, независимо от того, сколько денег мне предлагают, я говорю: «Тебя посадят». Я говорю неприятные вещи спонсируемым. Иногда я говорю, что если ты будешь продолжать поступать в том же духе, то ты умрешь. Но я могу сказать это всё деликатно.

Я всегда хочу знать какое-то универсальное правило, как же мне поступать в любой конкретной си-

туации. Так никогда не бывает. Потому что я за историю жизни ещё никогда не видал двух идентичных ситуаций. Я всегда получаю волю Бога только маленькими фрагментами. И мне нужно идти шаг за шагом. Каждые взаимоотношения, каждая ситуация - индивидуальны. Благодарность и вера очень важны для меня. Я всегда путаю, что такое вера, и что такое благодарность. Я думал, что это чувства. Я думал, что вера - это теплота. Внутреннее ощущение, что всё в руках Бога и всё хорошо. Но это награда от веры. Вера сама по себе - очень некомфортна. Это когда я поступаю правильно, не веря в то, что результат будет положительный. Когда я говорю правду в тот момент, когда всё во мне кричит, что соvrать будет лучше. Но после того, как я проделал эту тяжелую работу, которой и является вера, у меня появляется тёплое, приятное чувство. Награда от веры. Я иногда путаю веру и надежду. Я пытаюсь иметь веру, что с моим здоровьем, детьми, деньгами всё будет хорошо. Но человек не может иметь веру в такие вещи. Это, на самом деле, надежда. «Я» - не в области веры. Вера - это такое место, где независимо от того, что произойдёт с деньгами, здоровьем, детьми, внутри меня всё будет хорошо.

То же самое с благодарностью. Это - не то хорошее тёплое чувство внутри меня, которое позволяет мне оставаться трезвым. Это - действия в благодарности. Благодарность Анонимным Алкоголикам, которая позволяет мне оставаться трезвым. Это - не чувство благодарности по отношению к АА, это - действия.

Например, сидеть в Москве и спикерить, когда ты простужен. Иногда делать то, что я не хочу делать, просто потому, что это правильно. Это значит отдавать время и любовь спонсируемым, которые на самом деле мне не очень нравятся. Я люблю всех в АА, но мне нравятся не все. Благодарность для меня – это действия. Я хочу извиниться за свой голос. Я заболел.

Давайте сделаем перерыв и перейдем к вопросам и ответам.

Спасибо за вашу любовь, за то, что вы слушали!

Часть 14. Ещё вопросы и ответы

Давайте помолимся:

«Боже, спасибо Тебе за возможность быть здесь. Благослови каждого в этом зале. Благослови ответы на эти вопросы. Дай нам знание Твоей воли и силы её исполнить. Аминь».

Вопрос: Как Дан поступал со своим компульсивным поведением?

Ответ: Я всю жизнь разбираюсь со своим компульсивным поведением. Я очень подвержен компульсивному поведению. Думаю, что отчасти благодаря этому, АА так хорошо работают. Когда мы начинаем вести себя компульсивно в своём выздоровлении, это прекрасно срабатывает. Мне 66 лет. Не думаю, что я когда-нибудь освобожусь от своей компульсивности. Я просто уже сдался. Буду таким до смерти. Я просто пытаюсь делать так, чтобы мои действия были настолько безвредными, насколько возможно.

Вопрос: Как ты различаешь, какие действия и решения зависят от тебя, а чем ты не управляешь?

Ответ: Это очень хороший вопрос. Мне нужно ежеминутно принимать такие решения. Мне хотелось бы составить список, где на одной стороне листа бумаги перечислить то, что мне можно решать самому, а на другой, что отдать Богу. Но не могу. Одна из самых полезных вещей, которые я слышал, – это мо-

литва о душевном покое. Мы молимся: «Боже, дай мужество изменить то, что я могу». Говорится только о моих действиях. Я не могу изменить ничего в вас, я не могу изменить этот мир, я даже не могу изменить то, о чём думаю и то, что чувствую. Единственное, что могу контролировать и чем управлять, – это следующее правильное действие. Мне нужно принять то, что изменить не могу.

По поводу того, когда какие действия надо предпринимать и совершать, – мне нужно пытаться слушать Бога, потому что это всегда будет внутри меня. У меня возникают проблемы, когда я пытаюсь заглянуть в будущее и делать свои шажки как можно шире. Во вторник я пытаюсь разобраться, что мне нужно делать в среду. Бог никогда не даёт мне Свою волю на среду, если сегодня вторник. Мне нужно подождать до среды.

Вопрос: Как с помощью Программы «Двенадцать Шагов» избавиться от лени? Можешь привести пример?

Ответ: Лень и «откладывание на потом» – для меня одно и то же. Очень мало такого в жизни, о чём говорю: «Вот этого я делать не буду». Я говорю: «Хорошо, сделаю, но позже». Это говорит моя лень. У меня, наверное, как минимум, тысячи аргументов по поводу того, чтобы оправдаться.

По поводу моей работы. Пятнадцать лет назад я не делал всего того, что должен. Я составлял множество списков своих дел. В конце концов, решил, что как минимум, могу приходить на работу в 8 утра. Это было то действие, которое я мог сделать. Я начал за-

ставлять себя это делать. Даже если мне ничего не надо было делать этим утром. Это действие многое изменило в лучшую сторону. Мне просто нужно поднять свою задницу и сделать это. Я могу молиться Богу, чтобы он мне помог, и Бог поможет, но Он не сделает это за меня. Главная причина, почему я не делаю, – это страх. Может, я не ощущаю это как страх, но это – он. Страх, что я не сделаю этого идеально. Мне никогда не помогала молитва: «Боже, избавь меня от страха, чтобы я мог это сделать». Молитва, которая мне помогает, звучит так: «Боже, помоги мне это делать, несмотря на то, что я действительно боюсь». Я выяснил, что Бог не забирает мой страх, когда я ничего не делаю, а просто сижу и молюсь. Но если я молюсь, а потом начинаю это делать, несмотря на то, что я напуган, наступает момент, когда Бог забирает страх.

Вопрос: Девятый Шаг по отношению к себе. Что ты по этому поводу думаешь?

Ответ: Я не думаю, что это имеет какой-то смысл. Это может быть хорошее психологическое упражнение, но неправильно это называть частью Девятого Шага. Девятый Шаг заключается не в том, чтобы мне стало лучше себя чувствовать. Девятый Шаг направлен на то, чтобы компенсировать вред другим людям. То же самое по поводу списка злобы и обиды в Четвёртом Шаге. Я пытался внести себя в список злобы и обиды. И это не работает. Потому что затмевает всё. Если бы кто-то на Земле сделал столько плохого мне, сколько я сделал сам себе, я бы его убил. В Боль-

шой Книге очень отчётливо видно, что мы не пишем себя ни в Девятый, ни в Четвёртый Шаги.

Вопрос: Нужно ли писать Бога в Девятый Шаг?

Ответ: Я не писал Бога в Девятый Шаг, потому что я не думаю, что нанёс Ему много вреда. Я не настолько могущественный. Когда я возмещаю ущерб детям Бога, то возмещаю ущерб Богу. Я причинил боль Богу тогда, когда причинил боль детям Его.

Вопрос: Дан, как ты относишься к рекомендации: «Один Шаг за один год»?

Ответ: Удачи! Если это работает для вас, пожалуйста, попробуйте! Но просто не забывайте о том, что доктор Боб последний раз выпил утром, а после обеда он уже делал свой Девятый Шаг.

Вопрос: Дан, расскажи, менялась ли молитва и медитация Одиннадцатого Шага в разные периоды твоей трезвости?

Ответ: Менялась. Она стала более простой. Вместо того, чтобы молиться по поводу чего-то конкретного, я просто молюсь о знании воли Бога и о силе её исполнять. Моя медитация менялась каждые 4-5 лет трезвости. На сегодня я пришёл к классическому варианту, описанному в Большой Книге. По большому счёту, я делаю одно и то же. И для меня большой прогресс делать что-то постоянно в течение 20 лет. За эти годы я много чего прочитал, и это часть моей утренней медитации. Я говорил несколько раз по поводу Чака Ч. В его книге «Новые очки» есть 12 страниц о том, как воплощать принципы АА в бизнесе. Когда деньги и карьера стали большими проблемами

в моей жизни, я добавил эти 12 страниц в своё утреннее чтение. Но есть и многое другое из того, что написано, и что я добавлял в свою утреннюю медитацию за эти годы.

Вопрос: Нужно ли мне делать Девятый Шаг тому, к кому у меня нет чувства вины?

Ответ: Конечно, если вы причинили вред. Девятый Шаг не говорит, чтобы мы возмещали ущерб тем людям, по отношению к которым у нас было чувство вины. Написано, что мы возмещаем ущерб тем людям, которым мы причинили вред. Неважно, чувствуешь ты вину или нет, надо делать Девятый Шаг. Но есть исключения. Это нужно делать в том случае, если ты хочешь оставаться трезвым.

Вопрос: Обида. Ярость. Как простить?

Ответ: Действовать так, как будто бы простил, и молиться за человека, по отношению к которому есть злора и обида. Очень важно просить для них то, чего ты хочешь для себя.

Вопрос: Какие жизненные ситуации Вам трудно перепоручать?

Ответ: Деньги и секс. Я, честно говоря, не знаю, что важнее. Чем старше я становлюсь, тем проще перепоручать секс, а деньги – сложнее.

Вопрос: Бывают ли сейчас моменты, когда Вы думаете, что всё ещё многое зависит от Вас?

Ответ: Примерно, по 50 раз в день. Это нормально. Мне просто нужно начинать сначала. Это работает для меня.

Вопрос: **Что сделать с «плохими картами»?**

Ответ: Играй наилучшим образом, как только можешь. Например, я в суде веду какое-то дело, а свидетель выступил так, как будто распял на кресте моего клиента. Как я себя чувствую при этом? Хочется выскочить из зала суда и поскорее всё забыть. Но если я буду молиться: «Да сбудется воля Твоя, я больше не руковожу этой жизнью», позволю Богу направлять мои мысли и мой язык в допросе свидетеля, тогда не только я начинаю себя чувствовать лучше, но даже для моего клиента часто всё образуется так, как надо. У меня не было ни одного большого дела, в котором я бы почувствовал, что запорол, и у меня заберут право заниматься юридической практикой. Продолжая делать следующее правильное действие, несмотря на то, как я себя чувствую, я вёл дела, которые обернулись одними из самых больших моих профессиональных побед.

Вопрос: **Что делать с контролем своих мыслей и поступков, ведь контроль мешает внутренней свободе?**

Ответ: Я не уверен, что я правильно понял вопрос, но надеюсь, что понял. Мне особо не нужно волноваться по поводу своей внутренней свободы. Когда я совершаю правильные поступки, то это позволяет мне оставаться свободным. Если же я не совершаю правильные действия, тогда это заключает мою душу в темницу. Но если я продолжаю пытаться поступать правильно, моя душа в конце концов выйдет из этой несвободы.

Вопрос: Дан, ты говорил, что нет смысла просить избавления от страха. В Большой Книге говорится, что «когда появляется страх, себялюбие, нечестность, мы просим Бога избавить нас от этого».

Ответ: Я не сказал, что не надо молиться о том, чтобы Бог забрал страх. Я говорил, что неправильно молиться о том, чтобы какой-то дефект характера ушёл из моей жизни, потому что я хочу, чтобы он ушёл. Большая Книга в разных местах говорит о том, что нам нужно молиться, чтобы Бог нас избавил от страха. В Четвёртом Шаге есть молитва по страхам. И эта молитва: «Боже, избавь нас от страха». Поэтому нет ничего неправильного, чтобы молиться: «Боже, избавь от страха». Но я нашёл полезным для себя говорить: «Боже, помоги мне действовать, несмотря на этот страх».

Вопрос: Что ты думаешь по поводу взаимоотношений с другими женщинами, кроме жены?

Ответ: Большая Книга более четко не могла сказать. Мы не судим чужое сексуальное поведение. С другой стороны, я не знаю, как можно комфортно себя чувствовать, одновременно будучи женатым человеком и иметь любовницу. Если вы можете, то вперёд.

Вопрос: Кто-нибудь из людей, которым ты возвращал большие суммы, говорил, что, мол, довольно, я прощаю?

Ответ: Мне такого не говорили. Но это происходило со многими моими спонсируемыми. Я им говорил, что надо помолиться об этом. Ты не можешь кого-

то заставить взять деньги. Но если после молитвы спонсируемый чувствует, что ему все равно нужно отдать эти деньги в какую-то благотворительную организацию, он может это сделать.

Вопрос: В Двенадцатом Шаге говорится: «Мы применяли принципы во всех наших делах». Что такое принципы?

Ответ: Это Двенадцать Шагов. В Десятом Шаге – это быстро признавать свою ошибку. В Третьем Шаге – это перепоручать все ситуации Богу, отпускать их. Понимать, что я не могу управлять своей жизнью. По большому счёту все принципы, которые есть в Двенадцати Шагах.

Вопрос: Пользовался ли Дан литературой по психологии при решении проблем?

Ответ: До того как я протрезвел, я посетил огромное количество психологов. Не помогло. Это не было их ошибкой. Просто то, что было не в порядке со мной, психологией не лечится. В трезвости два или три раза я ходил к терапевту. Недолго, это связано было с особенными ситуациями в моей жизни. Честно говоря, я не думаю, что это мне как-то помогло. Для меня Шаги отвечают на любую проблему в моей жизни. С другой стороны, у меня есть спонсируемые, которые сделали Шаги, насколько они могли их сделать, но у них всё равно остаются психические и эмоциональные проблемы. И им нужна помощь. Некоторые мои спонсируемые принимают лекарства. Есть такие спонсируемые, которые находятся на долгосрочной терапии. У меня абсолютно нет никакого

предубеждения по этому поводу. Я это даже поддерживаю. Просто я верю, что если вместо Двенадцати Шагов мы попытаемся алкоголизм лечить лекарствами, – это кошмар.

Вопрос: В детстве пережил инцест. Несколько лет работаю с прощением. Но простить не могу.

Ответ: С моим ребёнком произошло то же самое. Это был нелегкий процесс прощения, но это абсолютно необходимо сделать. Я не мог простить этого человека, но я просил Бога, чтобы он мне помог действовать так, как будто «с прощением». И Бог дал мне эту силу. Человек, который сексуально домогался до моего ребёнка, не является моим лучшим другом. Я не хочу с ним пить кофе. То, что он сделал, – это неправильно и никогда правильным не станет, но я действовал с прощением по отношению к нему. Я больше не мечтаю о том, как его убить. Я больше не просыпаюсь в три часа ночи, ненавидя его. Я пришёл к миру. Я хочу дать вам то, что один дорогой друг недавно дал мне. Мужчина, который пробыв трезвым почти 50 лет. Я спикерю лет 25, он спикерит лет 40. Его зовут Сэнди Бич. Несколько месяцев назад убили его дочь. Перед тем как он повесил трубку, разговаривая с другой своей дочерью, которая рассказала ему, что её сестра была убита, он молился, ещё не закончив разговор. Молитвой прощения за человека, который убил его дочь. И Сэнди сказал две вещи: он должен простить этого человека, иначе умрёт он сам. Он сказал ещё одну вещь, которая очень помогла мне: «Бог поможет мне в моей боли, но Он не по-

может мне в моей злости». И я верю, что Бог никогда не поможет мне со злостью, но всегда поможет мне в боли и страдании.

Вопрос: Что делать с ожиданиями конечного результата, думая, что ситуация сложится или человек поступит так, как я представляю? Это формирует обиды и разочарования.

Ответ: Мой спонсор Черри сказал, что абсолютно нормально иметь пожелания. Мне просто нужно убедиться, что они не станут требованиями. Потому что Бог поможет мне с моей печалью, если я не получу то, что хотел. Но Бог не поможет мне по поводу моей злости относительно того, что мои требования не были учтены.

Вопрос: Как найти себя в профессии? Как понять, чем я хочу зарабатывать на жизнь?

Ответ: Я не профессиональный консультант по трудоустройству, но я думаю, если мы всё сделаем правильно для того, чтобы подготовить себя поступать правильно, Бог просто будет открывать двери. Я знаю, что не так важно, что я делаю, главное, чтобы я это делал хорошо. Если я это делаю плохо, работать не будет.

На самом деле, я хочу поблагодарить Вас за то, что вы все сегодня здесь! Ваши вопросы были прекрасны. Я вижу любовь в ваших сердцах. И я знаю, что вы очень много вытерпели, слушая всё это. Пусть Бог будет с каждым из вас. Если я кому-нибудь могу помочь, я с удовольствием буду рад этому.

Спасибо всем большое!

Содержание

Часть 1. Я – алкоголик	3
Часть 2. Поиски	23
Часть 3. Первые Шаги	37
Часть 4. Шаги-действия.....	53
Часть 5. «Следующее правильное действие». Секс и деньги.....	67
Часть 6. «Следующее правильное действие». Секс и деньги (продолжение).....	81
Часть 7. Вопросы и ответы	91
Часть 8. Десятка	103
Часть 9. Вопросы и ответы	117
Часть 10. Вопросы и ответы (продолжение).....	129
Часть 11. «Делать»	141
Часть 12. Двенадцатый Шаг.....	161
Часть 13. Спонсорство	171
Часть 14. Ещё вопросы и ответы	185

