

## От переводчика

Привет всем!

Меня зовут Коля Г., я алкоголик и наркоман из города Запорожье, Украина!

Первый день моей трезвости – это 17 июня 2008 года.

Вот мои координаты для всех тех, кто захочет со мной связаться:

097-08-44-013

095-481-33-04

[kolia.golybei@gmail.com](mailto:kolia.golybei@gmail.com)

В Контакте и Facebook – *Коля Голубей, id63060234*

Skype – *kolia.golybei*

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

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

Итак, подошел к концу труд последних месяцев, и я готов представить перед вами перевод конференции «Сообщество Духа» 2001 года с

Марком Хьюстоном, Дэйвом Фредриксоном и Крисом Рэймором.

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

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

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

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

Итак, что же находится в этом документе:

Сама конференция – это 18 спикерских выступлений.

Три блока дополнений (бонусы):

– материалы к семинару;

– 10 и 11 Шаги – Молитва, Медитация, Визуализация – это очень сильная духовная

практика;

– дополнительные материалы к семинару.

### **Пару слов о переводе.**

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

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

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

Что же означает слово *RESENTMENT*?

*RESENTMENT* означает перечувствовать, почувствовать снова и снова.

Образный пример.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Планы на будущее...**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Так что...**

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

«Анонимные Алкоголики» стр. 160, 2 параграф.

### ***Благодарность!***

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

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

***Слава Богу!***

### **Оглавление**

От переводчика.....	1
Сообщество Духа – Марк Х. и Дэйв Ф. .	6
Введение.....	7
1 Шаг.....	31
2 и 3 Шаги (начало).....	51

Упражнение по 2 Шагу.....	61
2 и 3 Шаги (продолжение).....	67
3 и 4 Шаги.....	75
4 Шаг. 2 часть.....	100
4 Шаг. Страх и секс.....	114
4 Шаг. 3 часть.....	135
Упражнение «Сталь о Сталь».....	143
Субботний вечерний спикер. Крис Р. ....	149
Вопросы и Ответы.....	168
12 Традиций и 12 Концепций служения в семье..	186
5, 6, 7 Шаги.....	200
Упражнение для 6 Шага «Таинство покаяния».....	216
8 и 9 Шаги.....	222
10 и 11 Шаги.....	236
12 Шаг.....	252
<b>Материалы к семинару.....</b>	<b>265</b>
Руководство к семинару.....	265
<b>10 и 11 Шаги. Дэйв Ф. и Коля Г. Молитва, Медитация, Визуализация...302</b>	
12 ежедневных молитв, 12 ежедневных медитаций и ежедневные визуализации...302	

Спикерское Дэйва Ф. о своем опыте в 12 ежедневных молитвах, 12 ежедневных медитациях и

визуализациях...312

Спикерское Коли Г. о своем опыте в 12 ежедневных молитвах, 12 ежедневных медитациях и

визуализациях.....331

**Дополнительные материалы к семинару ...348**

Медитация. Как слушать Бога .....348

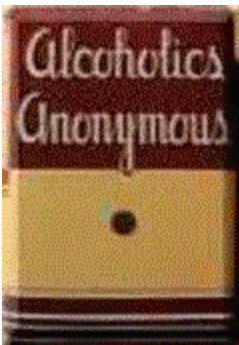
Спонсорство. Клеренс Снайдер (полная версия)...351

Три способа работы по Шагам. Закон Грэшема.....359

Предложения для групп по изучению семинара.....371







**Сообщество Духа с Марком Х. и Дэйвом Ф.**

***Спикер в субботу вечером Крис Р.***

***27-29 Июля 2001 года***

### **Введение**

Привет всем, меня зовут Рик, я алкоголик!

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

*(аплодисменты)*

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

Спасибо!

*(Аплодисменты.)*

*(Говорит Дэйв Ф.)*

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

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

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

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

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

Давайте отложим в сторону всю суету нашей жизни, которая находится за пределами этой комнаты, давайте отложим все наши мысли и планы.

Давайте побудем в тишине, а затем я открою наше собрание молитвой, и мы нырнем с головой в этот изумительный духовный уик-энд...

*(Минута молчания.)*

«Отец, я прошу Тебя, чтобы Ты вошел в эту комнату и объединил нас в духовное тело, в один духовный организм, который будет жить, дышать и познавать Тебя в течение этих выходных! Мы осознаем, что для нас эта возможность собраться здесь всем вместе дана по Твоей благодати, и мы благодарны Тебе за это! Никогда больше мы не будем такими, какими мы есть сейчас, поэтому просим Тебя, Господи, даруй нам возможность насладиться каждым моментом этих выходных, даруй нам открытые сердца, разумы и души! Отец, прошу Тебя, помоги нам отложить в сторону все наши представления о том, какими будут эти выходные, помоги нам отложить в сторону все наши знания о Тебе, Господи, о жизни, о программе 12 Шагов, о нашем собственном выздоровлении. Помоги нам получить новый опыт в познании Тебя, Господи, нашей жизни, других людей, в познании нас самих и, что самое главное, даруй нам новый опыт в нашем собственном выздоровлении! Господи, избавь нас от страхов и дай нам мужество увидеть правду о нас! Прошу Тебя, Отец, удали наш эгоизм с пути познания и получения нового опыта! Отец, помоги нам отложить в сторону злобу, страхи и беспокойства нашей жизни, сделай нас умиротворенными, радостными и наполненными Твоим присутствием в наших сердцах! Открой наши сердца, Боже, наполни нас смехом, помоги нам дарить радость, тепло и смех окружающим нас людям в течение этих выходных! Последнее, я прошу Тебя, Отец, защити нас, когда мы разойдемся сегодня вечером по домам, и до того момента, когда мы вернемся завтра сюда, помоги нам сохранить эту духовную атмосферу и наш настрой на получение нового опыта.

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

Итак, что мы будем делать в течение этих выходных...

Когда меня попросили выступить в качестве спикера на этих выходных, мой эгоизм сразу же сказал: «О, да, да! Конечно, я

согласен!» Приблизительно через неделю ко мне начали приходить мысли: «А на что я вообще подвязался?»

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

Вам может не нравиться мой вид, одежда, как я говорю, но попытайтесь отложить это в сторону и сосредоточиться на том, что я буду говорить.

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

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

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

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

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

*(Аплодисменты.)*

Мы рады видеть тебя с нами! То, что ты услышишь здесь, это опыт людей, которые с помощью спонсоров сделали 12 Шагов Анонимных Алкоголиков по Большой книге. Так что удостоверься, что у тебя есть спонсор, который проведет тебя по этой программе, работая с тобой один на один. Потому что некоторые концепции, которыми мы будем делиться, могут испугать тебя, ты можешь сказать: «Эти парни сумасшедшие фанатики!»

Но это наш опыт!

Одна из вещей, которую я люблю делать, – это возвращаться в историю. Как протрезвели Билл и доктор Боб? Что они делали, о чем они думали, что они читали, какая атмосфера царила в раннем АА? Одна из вещей, которые я услышал от Марка, – это Техасская преамбула. Это преамбула раннего периода Анонимных Алкоголиков из Техаса, и она отличается от той преамбулы, к которой мы привыкли. Это не официальная преамбула, это преамбула, которую использовали

первые алкоголики, которые принесли весть о выздоровлении в Техас. Марк сейчас прочитает эту преамбулу, затем я прочитаю другую преамбулу, которая еще более радикальна и отличается от того, что мы привыкли слышать. Это даст вам возможность немножко понять, о чем мы будем говорить в течение этой конференции, и в каком стиле будет это говориться.

*(Говорит Марк Х.)*

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

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

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

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

Итак, ***Техасская преамбула.***

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

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

*Для того чтобы выработать привычку перепоручать себя и согласовывать все, что мы делаем, с руководствами этой Силы, мы*

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

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

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

Мы не реформаторы, мы делимся своим опытом только с теми, кто хочет получить трезвость и излечиться от алкоголизма. АА не заинтересовано в отрезвлении пьяниц, которые ищут только временной трезвости. У нас есть программа выздоровления от алкоголизма, с которой мы все согласны и которой мы

*придерживаемся. Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе – обычно это мужчины и женщины, которые просто не способны быть честными сами с собой. Вам может нравиться или не нравиться эта Программа, но факт остается фактом – она работает, и мы верим, что для таких людей, как мы, это единственный шанс на выздоровление.*

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

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

*(Говорит Дэйв Ф.)*

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

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

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



жизни и смерти. Алкоголизм – это не та болезнь, с которой можно играть в игры.

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

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

А кто из вас старался выздоравливать так же? Кто из вас отдавался всем своим сердцем, разумом, всем своим естеством выздоровлению, Богу и 12 Шагам? Кто из вас тратил всего себя, все свои силы, мысли, таланты на работу по 12 Шагам? Не все из вас подняли руки! Я не верю, что для настоящего алкоголика, каким был я, сработало бы подельвание Шагов, похаживание на группы и позванивание спонсору! Для того чтобы мне протрезветь и поддерживать эту трезвость, мне пришлось отдаться всем своим сердцем этой Программе. Если вы срывались один, два, три, 10 сколько угодно раз, спросите себя: «Подходил ли я к своему выздоровлению так, как говорил Дэйв? Подчинил ли я свою жизнь целиком и полностью этой Программе?» Если нет, то у вас есть шанс. У вас есть шанс, что, если вы сделаете это, если вы подчините свою жизнь этой простой Программе, вы протрезвеете, и вам никогда не нужно будет больше пить!

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

## **Итак, Балтиморская преамбула.**

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

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

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

**Второй раз нам говорят о втором значении АА.**

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

*Членом АА может называться алкоголик, который путем применения программы Анонимных Алкоголиков перестал употреблять алкоголь в любых его формах. В тот момент, когда такой человек начинает пить снова, он автоматически теряет свой статус члена АА. АА не*

заинтересовано в отрезвлении пьяниц, которые ищут только временной трезвости. Мы не реформаторы, мы делимся своим опытом только с теми, кто хочет получить трезвость и излечиться от алкоголизма.

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

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

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

Я хочу напомнить вам, что все, что сказано на этом собрании, – это мнение только того человека, который это сказал, и это его мнение на сегодняшний день и этот момент. Мы не говорим за все АА. Вы свободны соглашаться или не соглашаться с мнением людей, которых вы услышите на этой группе, если это мнение не согласовывается с тем, что написано в Большой книге «Анонимных Алкоголиков».

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

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

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

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

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

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

В «Руководстве к семинару», как вы заметили, везде есть цифры и через двоеточие еще цифры. Первая цифра – это номер страницы, вторая – это параграф. Если параграф начинается на предыдущей странице, то он обозначен цифрой 0, каждый следующий параграф идет по порядку. Одна из причин, по которой я сделал это «Руководство к семинару», – чтобы вам не нужно было сидеть и

строчить какие-то записи. Одна из вещей, над которой я усердно работаю, это быть здесь и сейчас, в данный момент. Мы будем много говорить в течение этих выходных о том, чтобы быть здесь и сейчас. Если вы будете заняты деланием записей, то вы не будете здесь и сейчас, вы будете погружены в свои записи, вы будете отключены от своего Духа и подключены к своему разуму. А где находится моя проблема? Моя проблема находится в моем мышлении! Если вы чувствуете, что вам нужно сделать пометки – вперед и с песней, но постарайтесь быть здесь и сейчас.

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

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

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

***У вас проблемы с выпивкой, если:***

- 1. У вас больше нет аргументов в споре с самим собой или с неживыми предметами.*
- 2. Земля постоянно поднимается и бьет вас по лицу.*

3. *Ваша работа не вписывается в ваше пьянство.*
4. *Доктор нашел признаки крови в алкоголе, который течет у вас по венам.*
5. *Вы можете дать совет, как вывести страну из кризиса, в то время как у вас самих дырявые носки. О, сильно!*
6. *Бок вашей головы постоянно болит от лежания на унитазе.*
7. *Вы искренне верите, что спиртное – это отдельная группа продуктов питания, причем, в вашем случае, основная. ☐ Это мне очень нравится...*
8. *24 часа в сутках – 24 бутылки пива.*
9. *Две руки и только один рот – это настоящая проблема для алкоголиков!*
10. *Вам удастся лучше сфокусироваться, когда один глаз закрыт!*
11. *Ваша машина бесследно затерялась на парковке с того момента, как вы зашли в бар.*
12. *Рядом с каждой женщиной, которую вы встречаете, стоит ее сестра-близнец.*
13. *Пять бутылок пива заменяют гамбургер.*
14. *У вас ощущение, что, когда вы лежите на полу, вы можете упасть на потолок!*
15. *Вы называете свою жену рыбка, солнышко, зайчик, потому что постоянно забываете, как ее зовут!*
16. *Президент наконец-то начал говорить правильные вещи!*
17. *Комарам нужно похмеляться после того, как они укусили вас.*

18. Когда вы пришли на собрание АА, то сказали: «Привет! Меня зовут... а... сейчас... минутку...!»

19. Рюмка проходит мимо вашего рта.

20. Вы наконец-то решили помочь жене и забрать детей из детского садика, тогда вас удивили, сказав, что они учатся на последнем курсе университета!

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

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

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

1. Для кого я выздоравливаю?

Если вы выздоравливаете для жены, работы, из-за условного срока, то вам, возможно, нужно кардинально пересмотреть свои взгляды. Все мои духовные учителя говорили, что трезвость появляется или

продолжается в течение многих лет, когда я трезвею для самого себя, потому что в первую очередь это нужно мне!

## *2. Почему я сопротивляюсь этому?*

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

## *3. Какой урок вы здесь получите?*

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

## *4. Зачем я нахожусь здесь?*

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



Я верю, и весь мой опыт подтверждает это, что в Божьем мире нет случайностей и совпадений. Мы говорили за обедом с Марком об этом. В жизни нет случайностей и совпадений. Может быть, у Бога есть план для вас на эти выходные, и, может быть, Божья воля не в том, чтобы вы сидели и слушали нас. Держите открытый разум и будьте готовы увидеть Божий замысел для вас. Может быть, кто-то скажет вам что-то в перерыве, и это коснется вас так, как не коснется ничего из того, что мы будем говорить. Отведите этого человека в сторонку и поговорите с ним. Вы сможете купить запись этого семинара, но у вас уже может не быть возможности пообщаться с кем-то из здесь присутствующих. В течение этих выходных мы будем открывать коробочки, которые прячем в глубине нашей души. И, открыв эти коробочки, нам нужно будет разобраться с их содержимым. Может быть, вы увидите какое-то маленькое духовное чудовище, которое много лет забирало ваше душевное спокойствие. Поверьте, у меня было множество раз, когда я как участник или как спикер слышал что-то и писал инвентаризацию прямо посреди семинара. Если вам нужно будет написать инвентаризацию прямо посреди конференции – напишите ее. Может быть, вы вспомните что-то, и вам нужно будет сделать 5 Шаг посреди конференции – сделайте его. Я умоляю вас, не закапывайте снова те вещи, которые Бог будет открывать вам! Откройте эти коробочки, освятите их сиянием Духа и выбросьте их содержимое, может быть, именно это является целью этих выходных, почему Бог привел вас сюда.

#### *5. Какой у меня уровень энергии?*

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

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

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

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

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

Я вернусь через несколько минут. Слово Марку.

*(Говорит Марк Х.)*

Марк, алкоголик!

Духовная жизнь для меня – это жизнь с открытым разумом. Умирать каждый вечер и рождаться вновь каждое утро. Я буду использовать другие слова и термины, отличные от того, что говорит Дэйв. Я буду учить вас Пути Размышления. Путь Размышления – это инструмент, который я использую для того, чтобы убрать в сторону ту часть меня, которая думает, что знает все, у которой есть мнение по любому вопросу. Путь Размышления предлагает подумать о той информации,

которую я получаю, побыть с ней, посмотреть на нее со всех сторон и осмыслить ее. Путь эгоизма, которым я следовал много лет, наоборот, всегда становится в позицию защиты перед любым новым опытом или информацией, которая может пошатнуть то, что я уже знаю, или какие-то мои убеждения. Например, если вы скажете мне, что я что-то не сделал или сделал что-то неправильно, то моей первой реакцией будет защита. Моей первой реакцией будет защита и оправдание того, что я делаю. Духовный рост невозможен с этой позиции. Из позиции защиты и самооправдания не происходит развития. Поэтому я уделил много времени практике Пути Размышления. Раньше, если кто-то предлагал мне разобраться в чем-то, подразумевая показать мне мою ошибку, я всегда был в позиции: «Говори, говори! Мне все равно! Я буду делать так, как решил!» Поэтому я предлагаю вам пойти по Пути Размышления на этих выходных и отложить в сторону Путь Эгоизма, который ставит вас в позицию защиты и оправдания. У нас с Дэйвом нет ответов на вашу жизненную ситуацию. Мы будем делиться своим опытом, как мы делаем Программу 12 Шагов, которая описана в Большой книге. Мы будем говорить о Программе Анонимных Алкоголиков, мы не будем говорить о нашей личной программе выздоровления. Мы не будем говорить о том, что у «Каждого свой путь выздоровления! У каждого своя программа выздоровления». Есть только один путь, и есть только одна Программа выздоровления, и она находится в книге «Анонимные Алкоголики». Я могу с уверенностью заявлять, что моя программа привела меня в Анонимные Алкоголики точно так же, как и ваша! □ Я здесь для того, чтобы делиться Программой выздоровления Анонимных Алкоголиков, а не моей программой выздоровления.

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

Представьте себе, мы все у подножия горы. Для того, чтобы добраться до вершины, нам дают осликов. Путь долгий, у нас много вещей с собой, поэтому ослики – это единственная возможность добраться до вершины. Так что у всех нас есть по ослику. И вот, вместо того чтобы наслаждаться невероятным по красоте видом, который нам открывается, когда мы поднимаемся по крутым склонам горы, мы

начинаем говорить примерно такие слова: «Мой ослик лучше, чем твой ослик! Посмотри на моего красавца! Посмотри, какой хилый твой ослик!» В итоге все мы взобрались на вершину на своих осликах, но кто-то потратил этот путь, любуясь красотой видов, а кто-то, споря о достоинствах своего ослика.

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

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

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

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

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

Вы ходите от группы к группе и «открываете им глаза» на то, что там происходит. Посреди всего этого вы обнаруживаете себя через

несколько лет на обочине дороги жизни. Вас никто не любит, у вас осталось всего пару друзей, с которыми вы можете пообщаться. Вы наконец начинаете видеть реальность происходящего и исправлять ошибки, которые наделали своим праведным желанием исправить мир и Сообщество.

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

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

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

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

Но я хочу, чтобы вы поняли одну очень важную вещь. Я не сделал это образом своей жизни, чтобы понравиться вам. Я не сделал это образом

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

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

Причина, по которой я делаю это. Причина, по которой я следую этой строгой духовной дисциплине, которая описана в Большой книге. Этой причиной является то, что мне нравится эффект, который мне дают эти действия! Причиной, по которой я пил, было то, что мне нравился эффект, который давал мне алкоголь! Большинство алкоголиков – это спринтеры. Если нужно пробежать коротенькую дистанцию, то я покажу вам свой лучший результат. Но мы не очень-то приспособлены к длинным дистанциям. А в нашей Вселенной

действует закон: «Что посеешь, то и пожнешь». Поэтому, когда я взял на себя обязательство жить духовной жизнью, жить этой Программой, то я прошел по этому пути, с 1 по 9 Шаг, четыре раза за два года. У меня было огромное количество ненаписанных инвентаризаций, что на самом деле означало, что во мне есть огромная часть меня, которая любит играть роль Бога в моей жизни. Во мне была огромная часть меня, которая страдала, мучилась и испытывала боль от того, что в жизни все не происходит так, как я этого хочу. И кто-то из вас, сидящих здесь и трезвых много лет, возможно, понимает, о чем я говорю.

«Как дела Марк?»

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

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

Было много вещей, в которые я охотно верил с момента, когда протрезвел, и до 1991 года. Было много вещей, которые я услышал в АА и в которые я охотно верил. В конце концов, я обнаружил, что большинства из этих вещей нет в Большой книге. Это были просто мнения разных людей, но мой эгоизм притягивался к этим мнениям больше, чем к тому, что написано в Большой книге, потому что эти мнения – это более легкий и удобный путь. Мне нравится, например,

идея один раз сделать Шаги с 1 по 9 и затем жить Шагами 10, 11 и 12 – это клевая идея! Мне нравится также идея, что я не смогу сделать большинство своих 9 Шагов, потому что не смогу найти всех этих людей – это тоже клевая идея! Раз я трезвый, то этим я уже возмещаю ущерб всем тем людям! Мне нравится идея, что «Да, я знаю, что некоторые люди в АА занимаются медитацией, как это написано в Большой книге, но, Марк... тебе не обязательно это делать!». Мне нравились все эти идеи, потому что это более легкий и удобный путь. Послушайте, если бы духовная жизнь была легкая, то мы бы здесь собирали стадионы!

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

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

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

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

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

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

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

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

Это был очень интересный духовный опыт.



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

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

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

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

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

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

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

Сейчас вся реальность моей жизни уместается в нахождении здесь и сейчас, в этом моменте. Я хочу спросить вас. Поднимите руки, кто сегодня много раз думал о прошлом? Почти все руки подняты. А теперь, кто сегодня много раз думал о будущем? Также почти все подняли руки. Отлично! А теперь послушайте одну вещь. Единственная реальность нашей жизни – это этот момент, здесь и

сейчас. И каждое прошлое событие было нынешним моментом, и каждое будущее событие будет нынешним моментом, так что единственной реальностью вашей жизни является нынешний момент. А теперь вопрос, как долго в течение дня вы не находитесь в единственной реальности вашей жизни? Сколько времени в течение дня вы спите и находитесь в духовном сне, вспоминая о прошлом или находясь в грезах о будущем?

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

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

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

Каждый день с момента, когда я выхожу утром из своего дома, и до момента, когда я возвращаюсь вечером домой, я практикую

инструменты 10 и 11 Шагов. Такие инструменты, как «Наблюдать», «Просить», «Поворачивать». А как вам этот инструмент, который можно практиковать, когда вы за рулем, – «Я перестал бороться с кем-либо или чем-либо»?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вот я здесь, сижу перед вами, и я хочу сказать вам, что Бог любит вас так сильно, что вы даже не можете себе представить, и вы можете почувствовать эту любовь на таком уровне, о котором вы не имеете никакого понятия! Я здесь для того, чтобы сказать, что у нас есть невероятный опыт духовного пути, и то, что вы можете пройти его с нами и получить свой собственный опыт. И затем вы сможете взять этот опыт вместе с собой в ваш дом, в вашу семью, на вашу работу, на ваши собрания Анонимных Алкоголиков, в вашу работу с другими алкоголиками...

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

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

*(Говорит Дэйв Ф.)*

Спасибо, Марк!

Дэйв, алкоголик!

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

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

знал, если я не умру от своего употребления, то я, в конце концов, вернусь на собрания АА.

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

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

Но мой первый спонсор был замечательным парнем, он помог мне начать этот путь восстановления. Он читал мне Большую книгу, он показывал мне важные места из Большой книги, я выделял эти места, чтобы потом иметь возможность прочесть их. Но я один из тех парней, у которых готовность к действию постепенно уходит, по мере того как мне становится легче. Мой первый спонсор Карл проводил меня по



Шагам, по Большой книге, строчка за строчкой, и мы делали то, что там написано. По мере того как мне становилось легче, мой эгоизм начал восстанавливаться. Это не произошло быстро, но, сделав один раз Шаги, я получил определенный духовный опыт, и безумие употреблять ушло. Я вернулся в колледж, начал снова ходить на свидания, и постепенно в мою жизнь вернулись нечестность, обиды, страхи, напряжение, неудовлетворение. Так же как и Марк, к 10 годам трезвости я разбилась об эмоциональное дно, и эта боль была сильнее, чем боль, которая привела меня в АА.

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

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

В десять лет трезвости у меня был подобный опыт, как и у Марка. Моя жизнь была ужасна, она была наполнена беспокойством, раздражительностью и неудовлетворенностью. Я был в постоянном состоянии депрессии и боли. Я помню, как я сидел и чистил свой 9-миллиметровый пистолет. Я – военный пилот, и я знаю, как обращаться с оружием. Я его чистил, чистил, чистил. Я понимал, что

он чистый, но я не мог остановиться. И вдруг я понимаю, что держу в руках пистолет, смотрю на обойму с патронами, и в моей голове появился образ, как я вставляю обойму в пистолет, подношу его к своей голове и простреливаю свою голову...

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

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

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

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

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

*(Дэйв говорит с надрывом, переходящим в плач.)*

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

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

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

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

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

Затем я пошел и сделал 9 Шаг всем тем парням, кому морочил голову 12на12. Мы сделали с ними настоящую работу. Каждый из них был в

восторге от этого, потому что они также получали свой духовный опыт. Затем однажды ко мне подошли двое из этих ребят и спросили: «Дэйв, почему бы тебе не сделать маленький семинар? Это было бы очень здорово!» Первой моей реакцией было: «Я не хочу делать этого!» Но вот я уже провел один рабочий семинар, затем еще один, еще один, еще один... И я уже в Сообществе Духа. Но я должен сказать вам: «Я не собирался этого делать!»

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

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

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

После того духовного опыта, который я испытал, после того, как я снова сделал всю нужную работу, после всего этого я взял

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

Так же как и Марк, я хочу поделиться с вами теми вещами, которые присутствуют в моей жизни на каждодневной основе. Я пилот и у меня ненормированный день. Это значит, что я могу выйти на работу в любое время дня и ночи. В какое бы время мне не нужно было бы вставать, я встаю на два часа раньше. Я стараюсь не будить свою жену и детей, если мне нужно вставать очень рано. Я не хочу быть эгоистичным.

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

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

возьмите в свою молитву и медитацию каждый из этих принципов, а затем принесите каждый из этих принципов в свою семью.

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

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

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

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

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

феноменальным образом изменило мою семейную жизнь! Это изменило то, как я занимаюсь служением в АА, это изменило то, как я работаю со спонсируемыми.

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

6 Гарантий Анонимных Алкоголиков. Если бы вы спросили меня 5-10 лет назад, что такое 6 Гарантий Анонимных Алкоголиков, то я не смог бы ответить вам. Я знал, что они как-то связаны со служением, потому что я был с начала трезвости вовлечен в служение, но я не знал, зачем они. Хотел бы сказать пару слов об этом. Эгоизм может использовать что угодно, чтобы убить вас. Я помню, что рвался на должность в группе не для того, чтобы помогать другим или быть полезным для группы, я хотел эту должность, чтобы потешить свою гордыню! Я представитель нашей группы в Интергруппе!

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

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

Мы уже говорили и будем говорить об открытом разуме. Чем больше у меня трезвости, тем более важным это становится для меня. Для моей трезвости жизненно необходим новый опыт, мне жизненно необходимо, как говорится в нашей книге, «...расти в понимании и эффективности». Перед тем как я поехал сюда, мне на почту пришло письмо от моего друга, в котором была книга ежедневных медитаций. Я займусь ей сразу же по возвращению домой. Я беру то, что мне дают. Множество людей постоянно делают мне подарки. Они говорят: «Дэйв, ты никогда не думал об этом?» Я отвечаю: «Нет, но, может

быть, это Бог говорит сейчас мне через тебя, и мне нужно прочитать эту книгу или послушать эту запись, либо же попробовать это сделать!» Я не говорю: «Ну, может быть, когда-нибудь!» Я постоянно стремлюсь быть открытым к тому, как Бог обращается ко мне.

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

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

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

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

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



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

По дороге они встретили людей, которые начали говорить:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Этот мужчина и его сын несут ослика на руках и все эти товары для продажи. Когда они переходили мост, то поскользнулись и уронили

ослика и все товары в реку. Мужчина и мальчик наблюдали, как тонул ослик вместе со всеми их товарами.

Какая мораль этой истории?

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

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

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

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

шума, от образов в моей голове, от страхов, эгоизма, нечестности, вины, resentment, то смогу соприкоснуться с этой любовью во мне. Эта же любовь находится внутри вас. Моя цель – заглянуть в ваш мячик для гольфа и увидеть любовь в вас. Я хочу дать вам частичку своей любви и почувствовать, как она возвращается от вас, взять вашу любовь и снова отдать. Я хочу, чтобы вы чувствовали эту любовь так же, как и я.

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

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

Кто-нибудь из вас слышал о Гари Тьебо? Гари Тьебо был одним из тех людей, которые оказали неоцененную помощь в начале существования Анонимных Алкоголиков. Для тех, кто не знает, Гари Тьебо был психиатром. Он говорил о реконструкции эгоизма. Это произошло со мной, 27 когда у меня было 10 лет трезвости. Мой эгоизм полностью отстроил себя заново. Причина, по которой мы делали с Марком 5 Шаг в течение 9,5 часов, в том, что мой эгоизм снова восстановился, а я даже не заметил этого. Я думал, что я в Программе, я думал, что у меня все в порядке с духовной жизнью, но на самом деле было много частей моей жизни, по отношению к которым я был слеп.

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

«Для так называемого типичного алкоголика характерно присутствие нарциссического эгоцентрического ядра, где доминируют чувство собственного всемогущества и намерения любой ценой сохранить свою внутреннюю неприкосновенность. Эти качества встречаются и

при других расстройствах, но у подавляющего большинства алкоголиков они присутствуют почти в чистом виде».

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

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

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

Спасибо!

Давайте сделаем перерыв!