

## **2 и 3 Шаги(начало)**

*(Говорит Марк Х.)*

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

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

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

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

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

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

В главе «К агностикам» 6 или 7 раз говорится о предубеждениях относительно Бога. Слово предубеждение означает готовое мнение о вопросе. В этой главе говорится, что мы должны отложить в сторону все свои старые представления о Боге, потому что если у вас есть

готовое мнение, вы больше не сможете услышать ничего нового. Поэтому мы предлагаем вам на время этого собрания отложить в сторону свои старые представления и попытаться послушать то, о чем мы говорим, не пропуская все это через призму вашего мнения.

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

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

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

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

Когда я был первые 10 лет в АА, я воздвиг свой мозг в ранг божества и даже не знал об этом.

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

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

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

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

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

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

Давайте посмотрим на все это в свете 2 Шага. Что происходит с вашим пониманием 2 Шага, когда проходит несколько лет со дня вашей последней выпивки. Когда у вас уже был опыт познания всепоглощающей Божьей любви, когда у вас на глаза наворачивались

слезы счастья, как у маленького ребенка. Если у вас уже был такой опыт, чем для вас становится 2 Шаг?

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

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

У меня похожий опыт. Первые 10 лет трезвости мой мозг был моей высшей силой. Я уповал на свой разум и даже не знал об этом.

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

Вот такой мой опыт. Я не пью уже больше 20 лет, а где я находился после первых 10? Я скажу вам, где. Я стоял на черте. Еще немного – и я бы совершил самоубийство. Периодически на группах мы слышим про две смерти, которые должен пережить алкоголик. Первая смерть – в результате безудержного пьянства, чтобы он мог приползти на группу АА, вторая смерть – это отказ от своего эгоизма, отказ от самого себя. И перед тем как мы делаем 3 Шаг, в книге написано, что Бог делает это возможным. Но что же мне нужно сделать, чтобы это произошло, и мое эго перестало меня убивать. Я знаю только один путь: Шаги с 4 по 9, с 4 по 9, с 4 по 9, и затем постоянное применение 10, 11 и 12 Шагов.

Когда я сидел в комнате психиатрической больницы, я сказал себе: «С этого дня я начну делать абсолютно все, что мне скажут. Если раньше я всегда действовал по схеме: я слышу вас – я думаю – я делаю так, как считаю нужным, то теперь я буду действовать по схеме: я слышу вас – я делаю то, что вы мне говорите». Впервые в жизни я решил вычеркнуть себя из своей жизни. И причиной такого решения было следующее: мне было 44 года, и я был в таком ужасном психическом и духовном состоянии, в каком не был ни разу в своей жизни. На тот момент за моими плечами было 20 лет пьянства и 10 лет трезвости, а

чувствовал я себя так плохо, что даже не могу этого описать. И я понял, что то, чего я еще не делал – это не ставил Бога на первое место в жизни и не подчинил свою жизнь этой простой программе действий.

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

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

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

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

Решение 3 Шага стало частью моей жизни в 10 лет трезвости, и после этого я начал делать все, что от меня требовалось, с небывалым доселе рвением. Но почему я начал все это делать? Потому что та трезвая

жизнь, которая у меня была, принесла мне больше боли, чем та, когда я пил и принимал наркотики. Больше не было причин!

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

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

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

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

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

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

Идея 2 Шага, которая проходит через всю главу «К агностикам», о том, что мне нужно отложить в сторону все свои представления о Боге и предположить, что, возможно, Бог такой великий, такой всеобъемлющий, такой грандиозный, что я даже не могу себе этого



представить! Передо мной лежит идея, что мне нужно всего лишь быть готовым поверить в это, и этого будет достаточно для начала! Дальше эта идея развивается до строк: «Является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Есть одна маленькая история...

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

Представьте, что вы рыбки в океане, мы с Дэйвом тоже рыбки. Вы плаваете в воде, и, представьте, что вода – это Бог. Так вот, мы с Дэйвом говорим вам: «Какая чудесная вода – теплая, прозрачная, блеск!» А вы никогда ничего не слышали ни о какой воде. И спрашиваете друг друга: «Вода? Какая вода? О чем они говорят? Нам нужно срочно найти немного воды, чтобы понять, о чем они говорят!» Так обстоит и с Богом. Бог ближе к вам, чем ваше дыхание. Вам не

нужно никуда идти. Бог всегда был со мной, Он никогда не покидал меня даже в самые темные времена моего употребления. Просто все мои действия говорили, что Он мне не нужен. И Он настолько меня любит, что оставил меня в покое до тех пор, пока я сам не обратился к Нему.

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

Раньше моей концепцией этого мира был я.

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

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

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

И это причина, по которой мы с Дэйвом проводим такие семинары. Для меня это большая боль и мучение, когда я вижу трезвых алкоголиков, которые страдают от своей трезвости. Они находятся в тюрьме своего эгоизма, мучаются от своего духовного недуга. И я так хочу передать им, насколько их любят. Божья любовь в равной степени освещает всех в этой комнате. У Бога нет фаворитов. И вы можете получить эту любовь в той мере, в какой вы сами захотите. Вы можете чувствовать эту любовь с сегодняшнего дня и до дня, когда вы

покинете свое тело. Вы можете ощутить, что все уже хорошо, несмотря на любое событие, которое может произойти в вашей жизни. Все уже хорошо! Вы можете начать любить, вы можете начать помогать, вы можете начать служить...

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

Спасибо за внимание.

*(Говорит Дэйв Ф.)*

Спасибо, Марк!

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

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

Когда алкоголики с помощью Бога писали эту книгу, а я не верю, что можно было написать все это без Божьего участия, они знали, что Бог ближе к нам, чем расстояние вдоха. И Марк прав, когда говорил, что вы были близки к Богу, когда пили, точно так же, как и сейчас, сидя в этой комнате, и не имеет значения, сколько лет вы трезвые,

единственная разница в том, что, сидя сегодня на стуле, вы пробуждены к осознанию факта Божьего присутствия в вас. Бог всегда с нами, но наша проблема в том, что наш эгоизм так же всегда с нами. Поэтому не работает географический метод лечения, потому что, если мы поедem в дремучее село, чтобы бросить пить, наш эгоизм поедет с нами. Но если вы духовно пробуждены к осознанию присутствия Бога в вашей жизни, то куда бы вы ни поехали – Бог поедет с вами.

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

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

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

И в книге четко написано, как найти эту Силу.

Есть 4 момента, необходимые для начала духовного роста:

1. Стр. 45, § 1: «Отказаться от предрассудков», буквально – «отложить в сторону свои старые представления».

2. Там же: «Выразить готовность поверить в Силу, более могущественную, чем что-либо, чем мы обладаем», в оригинале – «Выразить готовность поверить в Силу, большую, чем мы».

3. Стр. 45, § 2: «Для нас царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто настойчиво ищет», буквально – «для тех, кто честно ищет».

4. Стр. 46, § 1: «Спросите себя, что эти духовные термины значат для вас?»

Еще раз:

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

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

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

В оригинале:

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

Стр. 49, § 3: «Если раньше кажущаяся бессмысленность существования их смущала и озадачивала, то теперь им стало ясно, почему их жизнь стала такой трудной. Отложив в сторону вопрос о

выпивке, они расскажут вам, почему их жизнь была такой неудовлетворительной. Они рассказывают, как происходили изменения в их жизни. Когда сотни людей способны утверждать, что осознание присутствия Бога является самым важным фактом их жизни – это серьезная причина приобщиться к вере».

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

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

1. Оставить в стороне вопрос выпивки.
2. Рассказать, почему жизнь стала такой неудовлетворительной.
3. Делиться тем, какие изменения происходили с вами.
4. Делиться тем, почему на сегодняшний день присутствие Бога является самым важным фактом вашей жизни.

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

Давайте откроем книгу на стр. 28.

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

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

взаимоотношениям с Богом».

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

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

Ученик пришел к великому мастеру. Он очень хотел учиться именно у него, потому что он был величайшим учителем из ныне живущих. Ученик сказал мастеру: «Я учился все эти годы, я развивал свои навыки, я знаю это и то, и еще вот это! Я хочу учиться у тебя, чтобы достичь вершины мастерства! Я...» Но мастер оборвал его и сказал: «Стоп! Подожди, давай выпьем чаю. Возьми чашки и чайник. Наливай воду в чашку до тех пор, пока я не скажу тебе остановиться». Ученик начал наполнять чашку, и вот уже середина, три четверти, почти полная, вровень с краями, и вода начала переливаться через края на стол, затем со стола на пол. Мастер сказал: «Стоп! Ты, как эта чашка! Ты наполнен до края! Твои знания переливаются и вытекают! Я не



смогу тебя ничему научить, пока ты не выльешь всю воду и не станешь готовым к тому, чтобы я наполнил тебя!»

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

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

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

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

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

Вы можете сделать одно упражнение.

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

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

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

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

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

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

Помните, что Бог является вашей опорой и защитой... Не мы... Бог... Нам жизненно необходимо поддерживать связь с Богом. Бог может нас спасти и защитить. Не имеет значения, где вы находитесь: в своей

машине, на работе, на пляже или в своей кровати... Бог с вами... Где бы вы не были, Бог всегда с вами... Бог глубоко внутри каждого из нас...

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

Я хотел бы закрыть наше собрание такой молитвой:

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

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

### **Упражнение по 2 Шагу**

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

молитвы более направленными, дает нам видение той жизни, к которой мы должны двигаться.

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

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

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

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

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

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

Давайте рассмотрим каждый пункт в отдельности.

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

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

Во-вторых, в книгах об истории АА говорится об опасности алкогольного Эго, и как оно восстанавливается, если за ним не наблюдать. Давайте посмотрим, что д-р Гарри Тьебо, один из основателей АА, говорил по этому поводу. Доктор Тьебо пишет («АА взрослеет», 311:2): «Для так называемого типичного алкоголика характерно присутствие нарциссически эгоцентричного ядра, где доминирует чувство собственного всемогущества и намерение любой

ценой сохранить свою внутреннюю неприкосновенность. Эти качества встречаются и при других расстройствах, но у подавляющего большинства алкоголиков они присутствуют почти в чистом виде. Как отметил недавно д-р Силлман, на основании результатов наблюдения за целым рядом пациентов ему не удалось определить общую структуру характера у «проблемных» алкоголиков, стремящихся уйти от эмоционального стресса, поэтому он использовал такие определения, как «непримиримая индивидуальность» и «претенциозность», в качестве наиболее подходящих для комплексного описания ряда качеств, присущих таким алкоголикам. Мне кажется это очень точным определением. Алкоголик в душе не выносит никакого контроля со стороны людей или Бога. Он, алкоголик, сам является хозяином своей судьбы и должен оставаться им впредь. Он будет отстаивать эту точку зрения во что бы то ни стало».

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

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

...Существует громадная разница между подлинным эмоциональным религиозным чувством и нечетким, смутным, скептическим рассудочным верованием, которое многие люди принимают за религиозное чувство. Независимо от того, что именно вкладывает человек в понятие Высшей Силы, до тех пор пока он не начнет

ощущать ее реальность и близость, его эгоцентричная натура будет снова выдвигаться на первый план с той же силой, и он снова начнет пить...»

Давайте перефразируем то, что сказал доктор Тьебо:

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

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

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

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

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

Если наш выбор во 2 Шаге звучит так: «Бог есть все», то мы должны отдать Богу все! Мы не можем просто отдать Ему аспекты нашей жизни, связанные только с выпивкой. Мы должны отдать Богу полный контроль над всей нашей жизнью через принятие новой концепции на самом глубоком уровне нашей души. И давайте не забывать, что мы приняли 3 Шаг, где мы предлагали себя Богу. Мы предложили себя Ему, чтобы Он «... создавал и творил со мной, как Тебе угодно...». Это означает, что Бог управляет этим шоу, всем шоу ( *прим. пер.* – все спикеры-американцы постоянно говорили про управление Шоу, но в

русском переводе это слово ни разу не упоминается. История об актере и представлении на стр.59. В оригинале используется слово шоу, то есть идет сравнение нашей жизни и того, как мы пытаемся ей рулить, и актера, который пытается себя центром Вселенной...», в оригинале – «мы больше не руководим этим шоу...»).

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

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

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

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

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

Итак, начнем.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

То же самое, когда мы имеем дело с нашим Эго: мы должны знать, где наше Эго, и как оно проявляется (это наша отправная точка). Тогда мы поймем, куда мы действительно должны идти (какими нам, согласно Его воле, надлежит быть), и только тогда мы сможем придумать план действий относительно того, как добраться от точки А – нашего

Это к точке Б – какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. Помните инструкции, которые даны в 10 Шаге (82:3): «Каждый день – это день, когда мы должны вносить во все наши действия визуализацию Божьей воли... Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)» ( прим. пер. – перевод, более близкий к оригиналу). Когда мы увидим то, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть, мы пишем это рядом с номером страха, которому он соответствует.

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

*а. Какие сферы жизни я не отдал, или я не готов отдать Богу?*

*б. Почему я боюсь отдать эти сферы своей жизни Богу? Я боюсь:*

*в. Какими нам, согласно Его воле, надлежит быть*

*а. Карьера, работа*

*б. 1. не получить то, что хочу*

*2. не иметь достаточно денег*

*в. 1. Быть благодарным за то, что у меня есть, быть терпеливым и наполненным верой*

*2. Доверять Богу, быть наполненным верой, быть благодарным*

*а. Здоровье, внешность*

*б. 3. плохо выглядеть*

*4. чувствовать себя плохо / болезненно*

*в. 3. Быть смиренным, добродетельным, уверенным в себе*

*4. Быть мужественным, терпимым, доверять Богу*

а. Брак, отношения

б. 5. не получать то, что хочу

6. отношения распадутся

7. быть нелюбимым

8. довериться

в. 5. Быть смиренным, наполненным верой, терпеливым, доверять Богу

6. Быть уступчивым, терпеливым, любящим, наполненным верой, смиренным, часто молиться об отношениях

7. Быть любящим, открытым для партнера, проявлять любовь, доверять Богу

8. Быть мужественным, сильным, верить и доверять Богу

а. Финансы

б. 9. не смогу содержать семью

10. нехватки денег

в. 9. Быть наполненным верой, смиренным, честным, смотреть, как я могу использовать то, что имею, с большей пользой, доверять Богу

10. Доверять Богу, быть наполненным верой, быть благодарным

а. Хобби

б. 11. не получить то, что хочу

11. Быть смиренным, наполненным верой, терпеливым, доверять Богу

а. Сексуальная жизнь

12. недостаточно секса

13. довериться

12. Быть целомудренным, терпеливым, любящим, доверять другим

13. Быть целомудренным, мужественным, сильным, верить и доверять Богу

а. Духовная жизнь

14. собьюсь с пути

15. доверять Богу

14. Быть терпеливым, любящим, идти на уступки и компромиссы, не ворчать, много молиться об этом, доверять Богу

15. Быть мужественным, идти на уступки и компромиссы, не ворчать, много молиться об этом, доверять Богу

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

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

Например, мы только что узнали, что не получили повышение по работе, на которое очень рассчитывали. Мы понимаем, что мы возмущены, и что внутри разорвалась бомба злобы, обиды и возмущения. Но что мы можем сделать для того, чтобы наши чувства

вернулись в норму? Ах да, мы вспомнили про этот проклятый, дурацкий список, который мы таскали с собой в течение прошлой недели. Таким образом, мы....

Определите проблемную область жизни. У нас проблемы с... (первая колонка)? [карьера, работа, финансы] Какой страх или страхи включил ваш Эгоизм (вторая колонка)? [1,2 и 9]

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

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

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

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

Это работает – действительно работает!

## **2 и 3 Шаги (продолжение)**

*(Говорит Дэйв Ф.)*

Давайте сделаем минутку молчания, и Марк произнесет молитву.

*(Говорит Марк Х.)*

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

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

*(Говорит Дэйв Ф.)*

Доброе утро, меня зовут Дэйв, я алкоголик.

Мы продолжаем. Вчера мы закончили говорить о 2 Шаге.

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

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

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

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

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

Сегодня я хотел бы поговорить о толерантности.

Толерантность проявляется по-разному.

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

В связи с этим мне представляется картина ступицы колеса с радикально отходящими спицами. Мы все начинаем с внешней окружности и добираемся до пункта назначения по одной из многих дорог. Говорить, что одна спица лучше всех остальных, верно только в



том смысле, что она лучше приспособлена для вас лично. Человеческая природа такова, что без некоторого уровня терпимости каждый из нас может быть склонен верить в то, что именно он нашел самую лучшую или, возможно, самую короткую спицу.

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

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

Многие люди, слушая нас, спрашивают, неужели все это есть в Большой книге? В книге

«Анонимные алкоголики» намного больше принципов, над которыми нам нужно работать, чем просто 12 Шагов. Их там огромное количество! Ни один из этих принципов мы не сможем постичь в совершенстве, а от нас этого и не требуется, нам просто нужно стараться!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вы вернете сознательный контакт с Богом!

Теперь я поделюсь своим опытом.

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

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

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

Я должен быть благодарным за эту работу и за то, что у меня есть работа. Что же мне делать? Я иду к своему начальнику и благодарю его

за то, что он смог быть честным и открытым со мной и показал мне, как быть лучшим работником, чем я есть.

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

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

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

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

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

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

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

Не составляйте никакого мнения, пока не попробуете. Если это не сработает для вас, извините. Мы предложим это кому-нибудь другому.

Но, ради Бога, сначала попробуйте это делать. Для людей, которые начали делать упражнение 2 Шага, оно работает просто фантастически!

Сделайте сегодня же вечером упражнение 2 Шага!

Теперь я передаю слово Марку.

*(Говорит Марк Х.)*

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

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

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

Еще я понял, что противлюсь переменам, которые происходят в моей жизни. Поэтому в моем списке того, что я боюсь отдать Богу, я вчера написал: курение, финансы и перемены в жизни.

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

И основным оказался страх боли, неизвестности и самоупования.

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

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

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

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

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

Итак, читаем.

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

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

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

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

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

Читаем дальше.

«Ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие».

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

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

Читаем дальше.

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

«У нас само собой появится новое отношение к алкоголю. Все, что вы не отдали Богу, все это вы можете заменить на алкоголь: новое отношение к деньгам, отношениям, работе, семье, здоровью, женщинам, своей внешности, которое не потребует от нас специальных усилий. В этом заключено чудо. Это чудо моей жизни – я ощущаю себя как бы вне сферы действия этих проблем и чувствую безопасность и защиту. Я больше не даю зарок, проблема ушла сама. Она больше не существует для меня. У меня нет самоуверенности, но нет и страха. Таков мой опыт. Таково мое состояние до тех пор, пока я поддерживаю хорошую духовную форму».

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

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

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

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

Жизнь в АА, жизнь в выздоровлении – это не первые 9 Шагов. Это Шаги 10, 11, 12, когда мы перестраиваем свои жизни таким образом, чтобы жить в свете этих Шагов. А теперь я прошу вас, поставьте свои ноги на пол, закройте глаза, и мы вместе проведем медитацию, которую я делал сегодня утром. Помните, что все мы – духовные существа, у которых есть тело.

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



осознавали всего этого и тех сфер наших жизней, которые мы не отдали Тебе.

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

*(Говорит Дэйв Ф.)*

Марк говорил о двухлетнем ребенке. Вчера я говорил, что люблю смотреть на маленьких детей, потому что они могут любить безусловно. Другое, что нравится мне в маленьких детях, это то, что все для них захватывающе, для них все является новым опытом и новыми переживаниями! Они постоянно в процессе изменений. Их тела и их сознание постоянно меняется!

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

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

У меня есть ответ на это. Это не то, что мы не любим перемен. Это заблуждение. Иллюзия.

Это иллюзия, которую построил наш эгоизм. Нас пугают не перемены. Нам причиняет боль наше сопротивление переменам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поэтому, если вы будете спонсировать людей, которые считают себя атеистами или агностиками, предложите им «Божий эксперимент» – если они не верят, что Бог вообще существует, пусть пробуют

обращаться к Богу, который мог бы быть. И предложите им начать действовать. Поверьте, они изменятся, если начнут действовать. Бог меняет наши сердца, когда мы начинаем действовать!

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

1. Отказаться от предрассудков (отложить в сторону предубеждения) [45:1].
2. Выразить готовность поверить в Силу, более могущественную, чем что-либо, чем мы обладаем, выразить готовность поверить в Силу, более могущественную, чем мы [45:1].
3. Настойчиво ищет (искренне ищет ) [45:2].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Упрямство [46:3].
2. Обидчивость (чувствительность) [46:3].
3. Предвззудки (необоснованная предубежденность) [46:3].