

# **ЩОДЕННІ РОЗДУМИ**

## ***Книга роздумів членів АА***

### **для членів АА ПЕРЕДМОВА**

Це видання було підготовлене за рекомендацією Конференції по загальному обслуговуванню АА 1987 року в зв'язку з давно назрілою потребою Товариства в збірнику роздумів на кожен день календарного року.

Вгорі кожної датованої сторінки приведена цитата з таких джерел, як «Анонімні Алкоголіки», «Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій», «АА дорослішає», «Як це бачить Білл», «Кращі статті Білла», «Доктор Боб і славетні ветерани», а також з інших видань, схвалених Конференцією АА.

За кожною цитатою слідує приватні роздуми одного з членів АА, що відносяться до цієї цитати. У відповідь на звернення до всього Товариства надійшло понад 1300 відгуків. Члени АА, чиї роздуми включені до збірки, не є професійними письменниками і говорять, зрозуміло, не від імені Товариства, а лише від свого власного. Просто один член АА ділиться своїм досвідом з іншими.

Основна увага в книзі приділяється Трьом Завітам АА: Одужанню, Єдності і Служінню. Зміст її узгоджується з Преамбулою АА, де сказано, що «Товариство АА не пов'язане з будь-якою сектою, віросповіданням, політичною організацією або установою».

У передмові до книги «Як це бачить Білл» автор висловлює надію, що його робота «допомагатиме членам АА в їх індивідуальних роздумах, стимулювати обговорення в групах та... сприятиме ще більшій популярності всієї літератури Товариства». Немає більш підходящих слів, щоб представити читачам книгу «Щоденні роздуми».

1 Січня

## Я - диво!

«Найголовніше в нашому житті сьогодні - абсолютна впевненість в тому, що Творець цілковито чудодійним способом увійшов в наші серця і життя. Він зумів зробити для нас те, що ми ніколи не змогли б зробити самі».

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 25)*

Це - факт мого сьогоднішнього життя, і це - справжнє диво. Я завжди вірив у Бога, але мені не вдалося свідомо застосовувати цю віру в своєму житті. Тепер, завдяки Анонімним Алкоголікам, я довіряю Богові, як я Його розумію, і покладаюся на Нього. І тому я сьогодні тверезий! Самотужки я ні за що не зміг би навчитися довіряти Йому і покладатися на Нього. Тепер я вірю в дива, адже я сам – диво!

2 Січня

## Спочатку - фундамент

*«Чи правда, що тверезість - це все, чого ми очікуємо від духовного пробудження? Ні, тверезий спосіб життя - це тільки початок».*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 8)*

Робота по Програмі АА подібна до спорудження будинку. Спершу мені довелося залити велику, міцну бетонну плиту, на котрих зводять будинки; так я уявляв собі відмову від пияцтва. Але жити на голому фундаменті, що не здатен захистити вас від спеки, холоду, вітру і дощу, вкрай незручно. Тому я почав застосовувати Програму на практиці і побудував на цій плиті свою першу кімнату. Вона вийшла хиткою, адже така робота була мені незвична. Але з плином часу, продовжуючи працювати по Програмі, я навчився будувати краще. І, чим більше я практикувався і будував, тим зручнішим і щасливішим ставав той будинок, в якому я зараз живу.

3 Січня

## Безсилля

*«Ми визнали своє безсилля перед алкоголем, визнали, що ми втратили контроль над собою».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять традицій»  
(стор. 21)*

У самому першому Кроці не випадково згадується безсилля. Визнання власного безсилля перед алкоголем - наріжний камінь одужання. Я зрозумів, що у мене немає тієї сили і влади, якими, як мені здавалося, я володів. Я безсилий перед думкою інших людей про мене. Я безсилий перед тим фактом, що запізнився на автобус. Я безсилий перед тим, як інші працюють (або не працюють) по Кроках. Але я також дізнався, що я не безсилий перед деякими речами. Я не безсилий перед своїм підходом до життя. Я не безсилий перед негативним сприйняттям світу. Я не безсилий взяти на себе відповідальність за власне одужання. У мене достатньо сил, щоб позитивно впливати на самого себе, дорогих моєму серцю людей і світ, в якому я живу.

4 Січня

## Почни там, де знаходишся

*«Ми вважаємо, що кинути пити - це тільки початок. Нам належить набагато важливіша справа - доводити дієвість наших принципів у себе вдома, на роботі і у всіх своїх справах».*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 19)*

У середовищі АА мені, як правило, легко вдається бути приємним в спілкуванні. Прикладаючи зусилля, щоб залишатися тверезим, я разом зі своїми побратимами по Товариству святкую наше спільне спасіння з пекла пияцтва. Мені неважко поділитися хорошими новинами зі своїми старими і новими друзями по Програмі.

Однак вдома і на роботі все може бути інакше. Тут виникають ситуації, в яких повсякденні дрібні прикрощі особливо помітні. Тут-то і буває важко посміхнутися, підтримати добрим словом або уважно вислухати. Саме за межами АА по-справжньому перевіряється ефективність моєї роботи по Дванадцяти Кроках.

5 Січня

## Повне прийняття

*«Він не уявляє собі життя без алкоголю. Потім настане день, коли він не зможе уявити собі ні життя з алкоголем, ні життя без нього. Тоді він пізнає таку самотність, яка відома лише небагатьом. Він опиниться в глухому куті і буде бажати смерті».*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 152)*

Лише алкоголік може зрозуміти істинне значення подібного твердження. Коли я був діючим алкоголіком, цей подвійний стандарт тримав мене в полоні і наповнював жахом і сум'яттям: «якщо я не вип'ю, то помру» боролось в мені з «якщо я продовжу пити, то це вб'є мене». Обидві ці нав'язливі думки тягнули мене все глибше на дно. Лише досягнувши дна, я прийшов до повного прийняття свого алкоголізму, без будь-яких застережень. Таке прийняття було обов'язковою умовою мого одужання. З подібною дилемою мені раніше стикатися не доводилося; проте, як я пізніше усвідомив, це було необхідно для мого успіху в Програмі.

6 Січня

## Перемога через поразку

*«Ми приходимо до висновку, що, тільки зазнавши повної поразки, ми можемо почати рух до звільнення і набуття сили. Визнання власного безсилля, врешті-решт, виявляється міцною підставою, на якій можна побудувати щасливе, наповнене сенсом життя».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 21)*

Коли алкоголь став відбиватися на всіх гранях мого життя, коли пляшки стали символом потурання своїм бажанням і вседозволеності, коли я усвідомив, що самотійно ніяк не зможу пересилити алкоголізм – саме тоді я і зрозумів: єдиний вихід - здатися. Завдяки цій капітуляції я здобув перемогу - перемогу над своїм впертим спротивом тому життю, котре мені дароване. Лише припинивши боротьбу з ким би то не було і з чим би то не було, я встав на шлях, що веде до тверезості, спокою та умиротворення.



7 Січня

## Поворотний момент

*«Півзаходи нічим не допомогли нам. Ми підійшли до поворотного моменту. Все відкинувши, ми просили Його про піклування та захист».*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 59)*

Я стою на роздоріжжі щодня. Мої думки і вчинки можуть сприяти моему духовному зростанню, але можуть і штовхати мене до колишніх звичок, в тому числі і до пияцтва. Іноді поворотний момент стає початком. Наприклад, коли я вирішую похвалити людину замість того, щоб її засуджувати. Або коли наважуюся попросити про допомогу замість того, щоб покладатися тільки на себе. А іноді поворотний момент виявляється кінцем - наприклад, коли я ясно бачу, що потрібно перестати плекати образи або проявляти згубне користолюбство. Кожного дня мене спокушає безліч недоліків; значить, у мене кожного дня є можливість розгледіти їх. Багато з моїх негативних якостей в тій чи іншій формі проявляються щодня: самоосуд, гнів, втеча від проблем, гординя, мстивість, прагнення до зовнішніх ефектів.

Спроби обійтися півзаходами при усуненні цих недоліків лише паралізують мої старання змінитися. Лише коли я, цілком доручивши себе Богові, звертаюся до Нього по допомогу, я дійсно знаходжу готовність і здатність змінюватися.

8 Січня

## Чи є у мене вибір?

*Справа в тому, що більшість алкоголіків, з причин ще невідомих, втрачають здатність вибирати, пити їм чи ні. Наша так звана сила волі практично перестає існувати.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 24)*

Коли я припиняю пити, моє безсилля перед алкоголем не зникає. У тверезості у мене як і раніше немає вибору - я не можу пити.

Але вибір у мене все ж є - це прийняти і використовувати «набір духовних інструментів». Коли я це роблю, Вища Сила нагадує, що вибір обмежений, і зберігає тверезим ще один день. Якби я сам сьогодні міг вибирати пити чи не пити, то навіщо мені були б потрібні АА і Вища Сила?

9 Січня

## Промисел Божий

*Страшно визнавати, що, поки ми тримали в руці склянку, руйнівна пристрасть до пияцтва настільки опанувала нашою свідомістю, що лише втручання Провидіння здатне позбавити нас від нього.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 21)*

У моєму житті Промисел Божий (вираз турботи Бога про мене і Його волі щодо мене) проявився тоді, коли я пережив повний крах, котрий підстерігає діючого алкоголіка - втратив все, що мало для мене значення. Я подзвонив в АА, і з того моменту моє життя круто змінилося. Розмірковуючи про цей, абсолютно особливий, поворотний момент, я розумію, що Божественне втручання в моє життя мало місце задовго до того як я набув здатності визнавати і приймати духовні ідеї. Склянка була відставлена убік єдино волею Провидіння, і почався мій шлях до тверезості. Бог продовжує піклуватися про мене і направляти моє життя. Я залишаюся в Товаристві Анонімних Алкоголіків, яке рятує і дає нове життя, а Перший Крок, в якому я визнав своє безсилля перед алкоголем і некерованість свого життя, день за днем набуває для мене ще більшого значення.

10 Січня

## Разом ми вистоїмо

*Ми засвоїли: першим кроком до одужання є повне усвідомлення того, що ми алкоголіки. Потрібно повністю відмовитися від омани, що ми такі ж, як інші, або коли-небудь станемо такими.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 30)*

Я прийшов в АА, тому що більше не міг контролювати своє вживання спиртного. Чи то через скарги дружини з приводу мого пияцтва; чи то тому, що шериф змушував мене ходити на збори; а може, я просто в глибині душі знав, що не можу пити, як інші, але не бажав визнавати цього, оскільки мене жахала думка про відмову від алкоголю. Анонімні Алкоголіки - це спільнота чоловіків і жінок, які об'єдналися проти своєї спільної смертельної хвороби. Наші життя пов'язані між собою, як у людей, що рятуються на плоту у відкритому морі. Якщо всі ми будемо гребти разом, то зможемо благополучно дістатися берега.

11 Січня

## Стовідсотковий крок

*Тільки в Першому Кроці, де ми визнаємо себе на всі сто відсотків безсилим перед алкоголем, можна досягти абсолютної досконалості.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 68)*

Задовго до того, як я отримав тверезість в АА, я вже не сумнівався в тому, що алкоголь вбиває мене. Однак, навіть знаючи це, я не міг кинути пити. Тому, взявшись за Перший Крок, я з легкістю визнав, що я не в силах утриматися від випивки. Але визнати, що моє життя некероване? Нізащо! Через п'ять місяців після приходу в АА я знову запив, і дивувався, чому.

Пізніше, повернувшись в АА, я, навчений гірким досвідом, усвідомив, що Перший Крок - єдиний Крок, котрий можна виконати на всі сто відсотків. І єдиний спосіб виконати його на сто відсотків - це виконати сто відсотків цього Кроку. З тих пір пройшло багато часу, і мені не доводилося більше робити Перший Крок.

12 Січня

## Приймати нинішні обставини

*Наше першочергове завдання - приймати обставини нашого життя такими, які вони є, себе такими, якими ми є, і оточуючих такими, якими вони є. Це означає набутти тверезу смиренність, без якої не може розпочатися справжній рух вперед. Нам потрібно буде знову і знову повертатися до цієї правдивої відправної точки. Це свого роду тренування прийняття, яким корисно займатися щодня.*

*Якщо ми будемо старанно уникати перетворення реалістичних оцінок життєвих фактів в надумані виправдання своєї апатії чи поразки, то ці оцінки стануть для нас надійним засобом зміцнення власного емоційного здоров'я, а значить, і духовного розвитку.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 44)*

Коли мені важко приймати людей, ситуації або події, я звертаюся до цього уривку, і він звільняє мене від багатьох прихованих страхів перед іншими людьми або обставинами, котрі мені підносять життя. Ці ідеї дозволяють мені залишатися просто недосконалою людиною і повертають мені душевний спокій.

13 Січня

## Це відбувається не за один день

*Ми не виліковуємось від алкоголізму. Просто нам щодня дається відстрочка вироку за умови нашого духовного зростання.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 85)*

Мабуть, найпоширеніша серед алкоголіків ілюзія - це *«якщо я просто не буду пити, то все буде гаразд»*. Як тільки туман перед моїми очима розвіявся, я вперше побачив, який хаос панує в моєму житті. У мене були проблеми в родині, на роботі, з грошима, з правосуддям. Я чіплявся за старі релігійні уявлення. У моєму характері присутні риси, на котрі я вважав за краще закривати очі, тому що вони легко могли переконати мене в тому, що я безнадійний, і знову підштовхнути до втечі. У вирішенні всіх своїх проблем я керувався Великою Книгою.

Але це сталося не за один день і, звичайно, не само собою, без жодних зусиль з мого боку. Мені завжди потрібно усвідомлювати Боже милосердя і благословення, котрі проливають світло на будь-яку проблему, з якою я стикаюся.

14 Січня

## Ні про що не шкодувати

*Ми не будемо шкодувати про своє минуле і, разом з тим, не схочемо повністю позбутися від нього.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 83)*

Протверезівши, я побачив, яке порожнє моє життя, і мене наповнило гнітюче почуття провини і жалю. Четвертий і П'ятий Кроки Програми допомогли мені позбутися від цих болісних жалів. Я зрозумів, що був егоїстичний і нечесний, головним чином, через пияцтво; і я пив, тому що я - алкоголік. Тепер я бачу, що мій минулий досвід, навіть самий неприємний, може перетворитися в золото, тому що, будучи тверезим алкоголіком, я ділюся ним і тим самим допомагаю своїм товаришам по Спільноті, особливо новачкам. Завдяки АА я тверезий ось уже кілька років і більше не шкодую про минуле. Я просто вдячний за дане мені усвідомлення Божої любові і тієї допомоги, котру я можу надати іншим членам АА.



15 Січня

## Джерело внутрішньої сили

*Члени АА, за рідкісним винятком, виявляють в собі невідоме їм раніше джерело внутрішньої сили, котре у власному розумінні ототожнюють з якоюсь Силою, могутнішою, ніж вони самі.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 567-568)*

З найперших своїх днів в АА, коли я ще тільки боровся за тверезість, я знайшов для себе надію в цих словах наших засновників. Я часто розмірковував над фразою «виявляють в собі невідоме їм раніше джерело внутрішньої сили». Як же, питав я себе, я можу знайти в собі Силу, будучи настільки безсилим? Згодом, як і обіцяли засновники Товариства, я зрозумів: у мене завжди був вибір між добром і злом, безкорисливістю і егоїзмом, спокоєм і страхом. Поки я не досяг щоденної тверезості, будуючи життя по Дванадцяти Кроках АА, я не усвідомлював, що Сила, могутніша, ніж я, являє собою справжній дар.

16 Січня

## Падіння на дно

*Чому ми наголошуємо на те, що кожному потенційному члену АА спершу необхідно «опуститися на саме дно»? Справа в тому, що без цього лише деякі чесно намагаються застосовувати Програму АА в своєму житті. Адже виконання інших Дванадцяти Кроків означає прийняття таких поглядів і дій, про які майже жоден алкоголік, що п'є, навіть і не думає.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 24)*

*«Падіння на дно» відкрило мені очі, і я сповнився бажанням спробувати жити по-іншому. І я спробував АА. Моє нове життя в АА чимось нагадувало спроби навчитися їздити на велосипеді. Товариство стало моїм тренажером і підтримуючою рукою. Не те щоб я тоді дуже хотів цієї допомоги, я просто не хотів знову падати і набивати собі гулі. Моє прагнення уникнути нового «падіння на дно» було сильніше бажання випити. Спочатку саме це змушувало мене бути тверезим. Але через деякий час я виявив, що з усіх сил працюю по Кроках. Незабаром я усвідомив, що мої погляди і вчинки змінюються, нехай навіть потроху. Живучи за принципом «день за днем», я почав відчувати внутрішній комфорт, відчувати себе затишніше в компанії інших людей, і мої рани стали гоїтися. І я дякую Богові за цей тренажер і підтримуючу руку, як я називаю Анонімних Алкоголіків.*

17 Січня

## Щастя приходить тихо

*Наша проблема полягала в наступному: ми вимагали, щоб світ дав нам щастя і душевний спокій саме тим шляхом, котрим ми хотіли їх отримати - через алкоголь. Нам це не вдалося. Але коли ми докладаємо зусиль, щоб виявити деякі духовні закони, пізнати і застосовувати їх на практиці, тоді ми дійсно знаходимо щастя і душевний спокій... Мабуть, є певні правила, яким ми повинні слідувати, але щастя і душевний спокій завжди поруч і доступні кожному.*

*«Доктор Боб і славетні ветерани»  
(стор. 308)*

Проста Програма АА вчить мене, що щастя - це не те, чого можна «вимагати». Воно тихо приходить до мене, коли я служу іншим людям. Пропонуючи мою руку новачкові або тому, хто зірвався, я помічаю, що моя власна тверезість заряджається невимовною вдячністю і щастям.

18 Січня

## Хіба склянка допоможе?

*Подумки повертаючись у часи свого пияцтва, ми можемо довести, що ще за багато років до того, як усвідомили це, не могли контролювати вживання алкоголю, що вже тоді воно було не просто звичкою, а істинним початком нашого рокового падіння.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 23)*

Коли я пив, я не міг реагувати ні на одну життєву ситуацію так, як це роблять інші, більш здорові люди. Найменша подія приводила мене в такий стан, що я був переконаний: щоб ці відчуття притупилися, мені треба випити. Однак отупіння не покращує становища, і я продовжував шукати порятунку в пляшці. Сьогодні я повинен пам'ятати про свій алкоголізм. Я не можу дозволити собі вважати, що навчився контролювати вживання спиртного; інакше я знову почну думати, що знайшов контроль над своїм життям. А це відчуття контролю згубне для мого одужання.

19 Січня

## Віра цілодобово

*Віра повинна творити в нас і нашими руками двадцять чотири години на добу, інакше ми загинемо.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 16)*

Сутність моєї духовності і тверезості ґрунтується на щогодинній вірі в Вищу Силу. Коли я займаюся щоденними справами, мені потрібно постійно пам'ятати про Бога, як я Його розумію, і покладатися на Нього. Яка втішна думка, що Бог творить в людях і через людей! Чи пригадую я протягом дня конкретні приклади прояву Божественної присутності? Чи відчуваю я здивування і радість, коли думаю про те, що втручання Вищої Сили було очевидним стільки раз? Мене переповнює вдячність за присутність Бога в моєму тверезому житті. Без підтримки цієї всемогутньої сили у всіх моїх справах я б знову поринув у вир своєї хвороби - і загинув би.

20 Січня

## Зупинитися... і попросити

*Протягом дня, якщо виникають сумніви або хвилювання з якогось приводу, потрібно зупинитися на хвилину і попросити Бога вказати вірну думку або дію.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 87)*

Сьогодні я смиренно прошу Вищу Силу про милість - зробити так, щоб між моїм поривом і моєю дією була пауза; щоб, коли я готовий вже погарячкувати, подув прохолодний вітер; щоб я міг перервати жорстокість лагідністю; щоб я чекав моменту, коли засудження зміниться проникливістю; щоб в той момент, коли моя мова готова кинутися в атаку або зайняти оборону, я вдавався до мовчання.

Я постараюся при першій-ліпшій можливості звертатися за керівництвом до Вищої Сили. Я знаю, де вона знаходиться: вона живе всередині мене, чиста, як гірський струмок, що сховався серед вершин. Це і є те саме приховане Джерело Внутрішньої Сили.

Я дякую Вищій Силі за цей світ світла і правди, котрий я бачу, коли дозволяю Їй направляти мій погляд. Сьогодні я вірю Їй і сподіваюся, що і Вона вірить: у цей день я докладу всіх зусиль, щоб знайти правильну думку або зробити правильний вчинок.

21 Січня

## Служити побратиму по нещастю

*Член АА розмовляє з новачком не з позиції сили, а з позиції смирення і слабкості.*

*«АА дорослішає»  
(стор. 279)*

Проживаючи в АА черговий день, я прошу Бога направляти мої думки і слова. Завдяки постійній участі в діяльності Товариства в мене часто буває можливість висловитися. Тому я частенько прошу Бога допомогти мені простежити за своїми думками і словами, щоб вони представляли нашу Програму в правдивому світлі і належним чином. Я також прошу Його зосередити мої прагнення на пошуках Його керівництва; прошу допомогти мені бути істинно добрим, люблячим, прагнучим допомагати людям і при цьому бути сповненим покори і не виявляти ні найменшої зарозумілості.

Цілком можливо, що сьогодні мені доведеться мати справу з чийось негативним настроєм або неприємними висловлюваннями - на жаль, це типово для алкоголіка, який все ще страждає. Якщо це трапиться, я на мить сконцентруюся на Богові, щоб в такій ситуації повести себе спокійно, впевнено і розумно.

22 Січня

## Не будемо ускладнювати

Через кілька годин я зібрався йти від Доктора Боба... У нього на обличчі була його чудова стара широка посмішка, коли він сказав, точно жартома: «Запам'ятай, Білл, давай не псувати це. Не будемо ускладнювати!» Я відвернувся, не в силах сказати ні слова. Це був останній раз, коли я бачив його.

«АА дорослішає»  
(стор. 214)

Після стількох років тверезості я час від часу задаюся питанням: «Невже все так просто?» Потім на зборах зустрічаю колишніх циніків і скептиків, котрі вийшли з пекла по стежці АА, припинивши вживати алкоголь і розділяючи своє життя на сегменти по двадцять чотири години кожен. Протягом цих двадцяти чотирьох годин вони просто застосовують на практиці нечисленні принципи АА - кожен в силу своїх здібностей. І я зайвий раз переконуюся: хоч жити за Програмою і не завжди легко, але вона буде працювати, якщо я не буду ускладнювати.



23 Січня

## Ще й радіти?

*...ми аж ніяк не похмурі люди. Якби новачки не бачили в нашому існуванні ніякої радості, вони не побажали б приєднатися до нас. Ми твердо наполягаємо на тому, що потрібно насолоджуватися життям. Ми намагаємося не ставитися до світових проблем цинічно, але і не звалюємо їх собі на плечі.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 132)*

Коли мій власний будинок в порядку, мені легше впоратися і з іншими сферами свого життя. Позбувшись від почуття провини і докорів сумління, якими були наповнені роки мого пияцтва, я тепер можу зайняти своє місце в реальному світі. Однак цей стан потрібно втримувати. Іноді слід запитати себе: «*Чи буває мені весело?*» Якщо відповідати на це питання мені важко або навіть болісно, то, може бути, я занадто серйозно сприймаю себе: не визнаю, що, прагнучи підтримувати порядок у своєму домі, нехтую роботою по Програмі. Я думаю, що біль, котру я відчуваю - це один із способів, якими Вища Сила привертає мою увагу, спонукаючи мене знову проаналізувати своє життя.

Ті незначні час і зусилля, котрі потрібні для роботи по Програмі - наприклад, для короткого повторного самоаналізу або відшкодування шкоди, де це можливо - окупаються сторицею.

24 Січня

## Важливість участі

*Дія і ще раз дія. «Віра без зусиль мертва»...  
Наша єдина мета - допомагати іншим  
алкоголікам.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 88-89)*

Я розумію, що служіння життєво важливе для одужання, але часто задаюся питанням: *«Що ж я можу зробити?»* Та просто почати з того, що мене сьогодні оточує! Я озираюся навколо в пошуках якоїсь потрібної справи. Попільнички повні недопалків? Так у мене ж є руки, щоб їх вичистити - і ось я вже беру участь у служінні! Найкращий оратор може гірше всіх робити каву; той, хто успішніше всіх спілкується з новачками, можливо, не вміє читати; той, хто готовий прибирати приміщення, може заплутатися в банківських рахунках - і все ж кожен з цих людей і їх робота необхідні для підтримки життєдіяльності групи.

Чудо служіння полягає в наступному: коли я роблю те, що можу, то виявляю, що мені відкривається набагато більше можливостей, ніж я припускав раніше.

25 Січня

## Ми потрібні один одному

*...Ми говоримо кожному проблемному п'яниці: «Ти - член АА, якщо заявляєш про це... ніхто не може заборонити тобі бути одним з нас».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 139)*

Протягом багатьох років я, розмірковуючи над Третьою Традицією («Єдиною умовою для того, щоб стати членом АА є бажання кинути пити»), думав, що вона цінна лише для новачків, так як гарантує, що ніхто не закриє їм доступ в АА. Сьогодні ж я відчуваю величезну подяку за той духовний розвиток, котрий дала мені ця Традиція.

Я не видивляюся людей, які помітно відрізняються від мене. Третя Традиція наголошує на тому, що об'єднує мене і інших людей в АА. Завдяки їй я знайомлюся з різними алкоголіками і допомагаю їм, а вони допомагають мені. Шарлота, атеїстка, продемонструвала мені вищі стандарти етики і честі; Клей, представник іншої раси, навчив мене терпінню; Уїнслоу, гомосексуаліст, дав мені урок істинного співчуття; юна Меган каже, що, коли вона бачить на зборах мене з моїми 30 роками тверезості, це змушує її знову і знову сюди приходити. Третя Традиція забезпечила нам те, що нам потрібно - один одного.

26 Січня

## Кристална чесність

*Кому хочеться бути бездоганно чесним і терпимим? Кому охота зізнаватися у своїх пороках іншій людині і компенсувати завданий іншим збиток? Кого хоч скільки-небудь цікавить якась там Вища Сила, не кажучи вже про медитації і молитви? Хто побажає витратити свій час і енергію в спробах донести сенс ідей АА до інших страждальців? Ні, середнього алкоголіка, егоїстичного до крайності, така перспектива не приваблює - звичайно, якщо йому не доведеться все це робити заради власного виживання.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 24)*

Я алкоголік. Якщо я буду пити, то помру. Боже, скільки сил, енергії і душевного хвилювання народжує в мені ця проста істина! І це, насправді, все, що мені потрібно знати на сьогоднішній день. Чи хочу я сьогодні залишитися в живих? Чи хочу я сьогодні залишитися тверезим? Чи готовий я сьогодні просити про допомогу? Чи готовий допомогти іншому алкоголіку, що страждає? Чи усвідомив я, що моє становище смертельно небезпечно? Що я повинен сьогодні зробити, щоб залишитися тверезим?

27 Січня

## Свобода від провини

*Коли мова йде про інших людей, нам потрібно виключити зі своїх висловлювань і думок слово «провина».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 47)*

Намагаючись прийняти власне безсилля, я починаю розуміти: звинувачення самого себе у всіх бідах свого життя штовхає мене назад в безнадійність. Коли я звертаюся за допомогою і заглиблююсь в сутність Кроків і Традицій, це допомагає змінити погляди, що заважають моєму одужанню. До свого приходу в АА я так жадав схвалення з боку людей, котрі займають впливове становище, що був готовий пожертвувати собою та іншими, аби знайти точку опори в цьому світі. Але мене неминуче переслідували невдачі. У Товаристві я знайшов справжніх друзів, які люблять мене, розуміють і намагаються допомогти мені пізнати самого себе. За допомогою Дванадцяти Кроків я можу побудувати собі краще життя, вільне від почуття провини і від необхідності виправдовуватися.

28 Січня

## Скарби минулого

*Показати іншим страждальцям, як до нас прийшла допомога - саме це наповнює тепер наше життя глибоким змістом. Тримайте в голові думку, що в руках Всевишнього наше темне минуле перетворюється в наше найбільше надбання - ключ до життя і щастя інших. Ваш досвід допоможе їм уникнути смерті і нещастя.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 124)*

Який же це подарунок для мене - виявити, що всі ці, здавалося б, непотрібні роки не пройшли даремно! Досвід найстрашніших падінь і принижень виявляється найпотужнішим інструментом для допомоги іншим в їх одужанні.

Пізнавши всю глибину сорому і розпачу, я можу з любов'ю і співчуттям протягнути руку ближньому своєму. І я знаю, що милість Божа зі мною.

29 Січня

## Радість спілкування

*Ваше життя наповниться новим змістом. Стежити за тим, як люди видужують самі і допомагають видужувати іншим; спостерігати, як зникає самотність; бачити, як навколо вас виникає братство; заводити все більше нових друзів - весь цей досвід вам необхідний. Ми впевнені, що ви не захочете ним знехтувати. Часті контакти з новачками і один з одним надають яскравості нашому життю.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 89)*

Усвідомлення того, що всі новачки, з якими я спілкуюся, отримують можливість знайти в Товаристві таке ж полегшення, яке знайшов я, наповнює мене радістю і вдячністю. Я вірю, що якщо вони захопляться за цей шанс і цілком і повністю приймуть Програму, то для них здійсняться всі обіцянки АА, як це сталося зі мною.

30 Січня

## Нова свобода

*Ми пізнаємо нову свободу...*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 83)*

Свобода для мене - це і свобода від чогось, і свобода робити щось. Перша свобода, якою я насолоджуюся - свобода від алкогольного рабства. Яке полегшення! Потім я отримую свободу від страху - перед людьми, безгрошів'ям, поліцією, невдачами, відмовами. Далі я знаходжу свободу робити щось - свободу вибирати сьогодні тверезість, бути самим собою, висловлювати свою думку, любити і бути коханим, рости духовно.

Але як же мені досягти цих свобод? У Великій Книзі ясно сказано, що, не відшкодувавши навіть і половини заподіяної мною іншим людям шкоди, я вже починаю пізнавати «нову» свободу. Не в колишньому розумінні: робити, що хочу, не рахуючись з іншими, - а іншу свободу, котра дозволить обіцянкам АА збутися в моєму житті. Яка це радість - бути вільним!



31 Січня

## Спільне благополуччя – на першому місці

*Єдність Анонімних Алкоголіків - найцінніше, чим володіє наше Товариство... Ми повинні бути єдині, інакше воно припинить своє існування.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 129)*

Наші Традиції грають ключову роль в зменшенні нашої гордині, що необхідно для досягнення і збереження тверезості. Перша Традиція нагадує мені, щоб я не вважав своє одужання своєю власною заслугою і не думав, що воно в моїй владі. Ставлячи на перше місце наше спільне благополуччя, я не вважатиму себе цілителем, а залишуся лише одним з пацієнтів. Ветерани АА будували нашу спільну лікарняну палату, самі при цьому залишаючись в тіні. Без неї я навряд чи вижив би. Лише дуже небагато алкоголіків одужують без групи.

Знову і знову упокорюючи свою волю, я уникаю потреби панувати і бути визнаним. Але ж ці прагнення були найважливішими складовими мого алкоголізму. Коли я відсуваю в сторону особисті бажання в інтересах групи, я роблю внесок в єдність АА, яке забезпечує наше одужання. Це допомагає мені пам'ятати, що ціле завжди більше суми його частин.

1 Лютого

## Наша мета - розсудливість

*«...Другий Крок м'яко, потроху почав проникати в моє життя. Я не можу сказати точно, коли і за яких обставин почав вірити в Силу, могутнішу, ніж я, але тепер твердо вірю в Неї».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 27)*

*«Прийшли до переконання!»* Свою віру я визнавав лише на словах, коли у мене був відповідний настрій або коли мені здавалося, що це буде виграшно виглядатиме. Насправді ж я не довіряв Богу. Я не вірив, що Він піклується про мене. Я наполегливо намагався змінити те, що не в силах змінити. Поступово, дуже неохоче, я почав все доручати Богові, заявляючи: *«Якщо Ти такий всемогутній, то Ти і потурбуйся про це»*. А Він так і робив. До мене почали приходити рішення найсерйозніших моїх проблем, іноді в найнесподіваніші моменти - по дорозі на роботу, за обідом або коли я міцно спав. Я зрозумів, що не я знаходжу ці рішення - мені їх посилає Вища Сила. І я повірив.

## 2 Лютого

### Здавшись - врятуєшся

*Центральна риса особистості так званого типового алкоголіка - самозакоханий егоїзм. У ньому переважають почуття власної всемогутності і прагнення за всяку ціну зберегти свою недоторканність... В душі алкоголік не виносить ніякого контролю над собою ні з боку людини, ні з боку Бога. Він, алкоголік, господар своєї долі і повинен ним бути. Щоб утримати свої позиції, він буде битися до кінця.*

*«АА дорослішає»  
(стор. 311)*

Чому деякі з нас вмирають алкогольною смертю, борючись за незалежність свого «я», в той час як інші, мабуть, без особливих зусиль, тверезіють в АА? Це - велика таємниця. Вища Сила допомогла мені, подарувавши тверезість, коли нічим іншим не з'ясовне бажання кинути пити збіглося з рекомендаціями людей з АА. Мені довелося здатися, адже я міг врятуватися, лише звернувшись за допомогою до Бога і своїх товаришів.

3 Лютого

## Заповнюємо порожнечу

*Нам потрібно було задати собі всього одне коротке питання: «Чи вірю я або чи готовий повірити, що є Сила, могутніша, ніж я сам?» Ми запевняємо: як тільки людина визнає, що вірить або готова повірити, вона - на вірному шляху.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 47)*

Я завжди захоплювався вивченням наукових принципів. У прагненні до Абсолютного Знання я був емоційно і фізично віддалений від людей. Бог і духовність були для мене позбавленими сенсу теоретичними вишукуваннями. Я був сучасним ученим, і моєю Вищою Силою було знання. Життя представлялося мені просто ще одним завданням, для вирішення якого потрібен правильний набір рівнянь. Проте, моя внутрішня сутність вмирала через те, що я обрав грубий зовнішній спосіб вирішувати життєві проблеми - алкоголь. Незважаючи на весь мій інтелект, алкоголь став моєю Вищою Силою. Змістити його з цієї посади я зміг лише завдяки безумовній любові, випромінюваної членами АА. Величезна порожнеча всередині мене була заповнена. Відтепер я був не самотній і не відірваний від життя. Я знайшов Силу, воістину могутнішу, ніж я - Божественну любов. Зараз тільки одне рівняння має для мене значення: «Бог» дорівнює «АА».

## 4 Лютого

# Коли віри немає

*Іноді принципи АА важче даються не тим, хто ніколи не мав віри, а тим, хто втратив або відкинув її, тому що вони вважають, що звернення до віри не допомогло їм. Вони випробували і віру, і невірство.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 28)*

Я був такий впевнений в тому, що Бог мене підвів, що став зухвало нахабний. Я краще знав, що робити, і вдарився в останній запій. Моя віра обернулася гіркотою, і не випадково: ті, хто мав велику віру, падають болючіше. Хоч я і прийшов в АА, потрібен час, щоб моя віра розгорілася знову. Розумом я був вдячний за те, що вижив після такого страшного падіння, але моє серце залишалося закритим. Однак я тримався за Програму АА, розуміючи, що інакше просто загину. Я продовжував ходити на збори, і віра моя поступово воскресла.

5 Лютого

## Довгоочікуване звільнення

*«Як тільки я перестав сперечатися, я почав бачити і відчувати. І тут же Другий Крок м'яко, потроху почав проникати в моє життя. Я не можу сказати точно, коли і за яких обставин почав вірити в Силу, могутнішу, ніж я, але тепер твердо вірю в Неї. Щоб цього досягти, мені довелося просто відмовитися від боротьби і з максимальним завзяттям слідувати всім іншим пунктам Програми АА».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 27)*

Після багатьох років розгулу свавілля Другий Крок, нарешті, звільнив мене від повної самотності. Тепер на моєму шляху немає непереборних перешкод. Поруч завжди є Хтось, з Ким я можу розділити свою ношу. Завдяки Другому Кроку я знайшов опору в Бозі і тепер розумію, що моє безумство і моє «его» були дивним чином пов'язані між собою. Щоб позбутися від божевілля, я повинен доручити своє «его» Тому, Хто набагато сильніший за мене.

6 Лютого

## Об'єднуючий момент

*Тому Другий Крок - об'єднуючий момент для всіх нас. Агностики, атеїсти, колишні віруючі, ми можемо виконати цей Крок спільно.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 33)*

Я впевнений, що Програма АА створювалася Промислом Божим, і що Бог присутній на кожному зібранні. Тепер я бачу, вірю і знаю, що ця Програма працює, адже я сьогодні тверезий. Відвідуючи збори, я тим самим доручаю своє життя АА і Богу. Якщо Він живе в моєму серці і говорить зі мною через інших, значить, і через мене Він звертається до людей.

Я повинен прагнути виконувати Його волю, слідуючи духовним принципам, і тоді нагородою мені будуть розсудливість і емоційна тверезість.

7 Лютого

## Шлях до віри

*Істинне смирення і сприйнятливість ведуть нас до віри. Кожні збори АА є гарантією того, що Бог поверне нам розсудливість, якщо ми налагодимо з Ним тісний контакт.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 33)*

Моя остання п'янка довела мене, абсолютно зломленого, до лікарні. Перед моїми очима пройшло тоді все моє життя. Я усвідомив, що через пияцтво всі мої страхітливі сни стали реальністю. Моє свавілля і одержимість алкоголем завели мене в безодню марень, провалів в пам'яті і відчаю. Остаточо переможений, я став благати Бога про допомогу, і Він послав мені віру. Тяга до алкоголю зникла, і з тих пір у мене більше не було нападів параної. Тепер я не боюся. Я знаю, що моє життя здорове і розумне.



8 Лютого

## Переконуємо свою «темну сторону»

*Навіть тоді, коли ми старанно працюємо по Програмі, радість і спокій все ж вислизують від нас. Тут спотикається багато «старійшин» АА. Це просто якесь прокляте місце.*

*Як же нам примирити свою підсвідомість, з якої все ще виривається так багато страхів, неконтрольованих поривів і помилкових бажань, з тим, у що ми дійсно віримо, що знаємо і чого прагнемо?! Переконати безсловесну, приховану «темну сторону» своєї особистості - ось що стає нашим головним завданням.*

*«Мова серця»  
(стор. 237)*

Регулярне відвідування зборів, служіння і допомога іншим - ось рецепт, який багато хто спробували і знайшли ефективним. Коли я відключаюся від цих основних принципів, мої старі звички проявляються знову, і повертається моє колишнє «я» з усіма його страхами і вадами. Головна мета кожного члена АА - постійна тверезість, котрої ми домагаємося день за днем.

9 Лютого

## Набуття духовності

*Як часто ми чуємо на зборах АА, як виступаючий заявляє: «Але я ще не знайшов духовності». Однак перед цим він описує своє чудове перетворення - не лише звільнення від влади алкоголю, але і кардинальну зміну ставлення до життя. Майже для всіх присутніх очевидно, що він вже отримав великий дар, але сам про це, схоже, ще не знає. Але ми-то вже чудово знаємо, що через півроку або, можливо, через рік той, хто має сумнів, скаже нам, що знайшов віру в Бога.*

*«Мова серця»*

*(стор. 275)*

Усвідомлення того, що життя, яке колись здавалося порожнім і безглуздим, наповнилося радістю і сенсом - це теж духовний досвід. Щоденна молитва, медитація і життя за принципами Дванадцяти Кроків сьогодні дають мені душевний спокій і відчуття, що я не самотній, котрих мені так бракувало, коли я пив.

10 Лютого

## Біля керма - не я

*Ставши алкоголіками, ми зломлені кризою, яку самі на себе накликали і яку не могли ні відстрочити, ні обійти - зіткнулися з дилемою: або Бог - це все, або Він - ніщо. Бог або існує, або ні. І який же був наш вибір?*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 53)*

Сьогодні я вибираю Бога. Він - це все. І я справді вдячний за це. Коли я думаю, що «біля керма» я, то виключаю зі свого життя Бога. Я молюся про те, щоб я пам'ятав про це, коли дозволяю собі потрапити в пастку власного «єго». Головне - сьогодні я прагну до духовного зростання, і Бог для мене - все. Коли я намагався кинути пити самотужки, у мене нічого не виходило, а з Богом і АА - виходить. Мабуть, це досить проста думка навіть для заплутаної свідомості алкоголіка.

11 Лютого

## Самостійність має межу

*Ми запитали себе, звідки вони (страхи) у нас?  
Може, справа в тому, що нас підвела  
надмірна впевненість у власних силах?*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 68)*

Мої недоліки відокремлюють мене від Божої волі. Ігноруючи зв'язок з Богом, я опиняюся один на один зі світом і своїм алкоголізмом, мені доводиться у всьому покладатися тільки на самого себе. Свавілья не принесло мені ні почуття захищеності, ні щастя; єдиним його результатом було життя в страху і невдоволеності. Бог же показує мені дорогу назад, до Нього і до спокою та безтурботності, що даруються Ним. Але насамперед я повинен бути готовий усвідомити свої страхи, зрозуміти їх природу і міру їх влади наді мною. Тому я часто прошу Бога допомогти мені побачити, чим я відокремлюю себе від Нього.

12 Лютого

## «Корінь усіх наших бід»

*Самозакоханість - егоцентризм! У цьому, ми вважаємо, корінь всіх наших бід.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 62)*

Вражаюче відкриття: виявляється, світ і всі, хто його населяє, чудово можуть обходитися і без мене! Яке полегшення дізнатися, що люди і предмети можуть нормально існувати без будь-якого контролю і керівництва з мого боку! І як невимовно чудово прийти до переконання, що якась Сила, могутніша, ніж я, існує самостійно і незалежно від мене! Я вірю: моє відчуття відірваності від Бога коли-небудь зникне. Поки ж я повинен йти шляхом віри до сенсу нового життя.

13 Лютого

## Ми не можемо силою розуму здобути тверезість

*Тим, хто спирається лише на свій розум, чимало членів АА можуть сказати: «Так, ми були такими ж, як ви - занадто розумними собі ж на шкоду... Потай ми вважали, що можемо підніматися над іншими людьми завдяки одному лише інтелекту».*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 60)*

Навіть найблискупчий розум не захищає від алкоголізму. Я не можу знайти тверезість силою свого розуму. Я намагаюся пам'ятати, що розумові здібності - це дар Божий, яким Він дозволяє мені користуватися. Це така ж радість, як мати талант до танців, живопису або теслярства, і це не означає, що я кращий за інших. Розум - не дуже надійний інструмент для одужання, адже розсудливість мені поверне не високий рівень інтелекту і не університетський диплом, а лише Сила, могутніша, ніж я.

14 Лютого

## Очікування чи вимоги?

*Необхідно, щоб в свідомість алкоголіка врзалася думка: він може одужати незалежно від того, що роблять інші. Потрібно лише довірити себе Богові і морально очиститися.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 98)*

На зборах часто обговорюється тема очікувань. Очікувати позитивних зрушень в самому собі, поліпшення життя, доброго ставлення до себе з боку інших людей - в цьому немає нічого поганого. Неприємності починаються, коли мої очікування перетворюються в вимоги. Мені не вдається бути таким, як я хочу, і життєві ситуації розвиваються не так, як мені хотілося б, тому що інші люди іноді мене підводять. Питання в одному: що я буду робити в зв'язку з цим? Загрузну в жалощах до себе, запалаю гнівом, буду мстити, лише погіршуючи становище? Або ж буду вірити, що Бог допоможе мені розгребти завали, котрі мене оточують? Запитувати у Нього, який урок мені слід здобути із ситуації? Продовжувати робити щось хороше, що я вмю? Знаходити час, щоб ділитися своєю вірою і благословенням з іншими?

15 Лютого

## Діємо

*Чи не занадто щедрі ці обіцянки? Думаємо, ні. Вони збуваються для багатьох з нас - коли швидко, коли повільно. Якщо ми будемо прикладати до того зусилля, все це обов'язково втілиться в життя.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 84)*

Крім свободи від пляшки, одна з найважливіших речей, які дало мені Товариство АА - це здатність здійснювати «правильні дії». У Великій Книзі сказано, що обіцянки АА обов'язково збудуться, якщо я буду прикладати зусилля. Марення, суперечки, проповідування, симулювання тут не допоможуть - я буду залишатися нещасним, сухим п'яницею, що раціоналізує. Якщо ж я буду діяти і слідувати принципам Дванадцяти Кроків у всіх моїх справах, то знайду життя, про котре не міг і мріяти.



16 Лютого

## Зобов'язання

*Розуміння - ключ до правильних принципів і поглядів, а правильні дії - до щасливого життя.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 125)*

У моїй програмі одужання настав момент, коли третє положення Молитви про душевний спокій - *«мудрість відрізнути одне від іншого»* - міцно закарбувалося в моїй свідомості. І з того моменту мені весь час доводиться розпізнавати, чи відповідає кожна моя дія, слово або думка принципам Програми. Я більше не можу прикриватися самовиправданням або божевіллям своєї хвороби. Домогтися щасливого життя для самого себе - а значить, і для тих, кого люблю - я можу, йдучи лише по одному шляху, котрий покладає на мене зобов'язання і вимагає дисципліни і відповідальності.

## 17 Лютого

# Любов в їхніх очах

*Одні з нас не хочуть вірити в Бога, інші не можуть, а треті вірять, що Бог є, але не вірять, що Він звершить з ними чудо зцілення.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 25)*

Зміни, котрі я бачив в нових людях, які прийшли в Товариство, допомогли мені розпрощатися зі страхом і змінити негативну життєву позицію на позитивну. Я бачив в їхніх очах любов, і мене вразило, як багато для них значить їх тверезість «тільки сьогодні». Вони пильно подивилися на Другий Крок і повірили, що Сила, могутніша, ніж вони самі, поверне їм розсудливість. Вони дали мені віру в Товариство і надію на те, що воно допоможе і мені. Я дізнався, що Бог - це Бог люблячий, а не Бог, що карає, якого я боявся до приходу в АА. Ще я зрозумів, що Він був зі мною весь час, поки я був в біді. Тепер я знаю, що саме Він привів мене в АА і що я - диво.

18 Лютого

## У кожного свій шлях

*...нам нічого не залишалось, окрім як підняти покладений до наших ніг простий набір духовних інструментів.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 25)*

Спершу я працював над Кроками по зобов'язанню і необхідності. Тому мене абсолютно бентежили такі слова, як «мужньо», «повністю», «смиренно», «прямо», «тільки». Я вважав, що Біллу У. пощастило, що він пережив такий потужний, просто вражаючий духовний досвід. Згодом я відкрив, що у мене - свій шлях. Після кількох зборів АА, особливо завдяки розповідям інших, я зрозумів, що кожен поступово знаходить свій власний спосіб просування по Кроках. Я мало-помалу вчуся жити по принципам Товариства. В результаті роботи над Кроками сьогодні я можу сказати, що моє ставлення до життя, людей і до всього, що пов'язане з Богом, дкорінно змінилося і покращилося.

19 Лютого

## Я такий же, як і інші

*Перш ніж Товариство дало тверезість першій жінці-алкоголичці, пройшло цілих чотири роки. Подібно алкоголікам з «мілким дном», жінки говорили, що вони - інші; ... волоцюги теж говорили, що вони - особливі... те ж говорили художники і спортсмени, багаті і бідні, віруючі і агностики, індіанці і ескімоси, військові й ув'язнені... тепер же всі вони і тисячі інших людей тверезо говорять про те, як ми всі, алкоголіки, схожі, коли визнаємо, що наша карта бита.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 24)*

В АА я не можу вважати себе «особливим», інакше опинюся ізольованим від інших і від Вищої Сили. Якщо я відчуваю себе в ізоляції в Товаристві, то інші в цьому не винні. Це відчуття я створюю у себе сам, коли вважаю себе в чомусь «особливим». Сьогодні я намагаюся бути просто ще одним алкоголіком у всесвітньому Товаристві АА.

20 Лютого

## Дар сміху

*Тут його наставник в АА зазвичай починає сміятися.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 26)*

До того, як почалося моє одужання від алкоголізму, сміх був для мене одним з найбільш неприємних звуків. Сам я ніколи не сміявся, а коли це робили інші, мені здавалося, що вони сміються з мене! Озлобленість і жаль до себе позбавляли мене найпростішого задоволення - веселощів. До кінця мого пияцтва навіть алкоголь не в силах був викликати у мене п'яний смішок.

Коли мій наставник в АА починав зі сміхом вказувати на мою схильність жаліти себе і на мої помилки, що підживлюють гординю, я відчував роздратування і образу. Зате це навчило мене легше дивитися на життя і зосереджуватися на одужанні. Незабаром я вже сміявся над собою, а потім навчив цьому і тих, у кого я був наставником. Щодня я прошу Бога допомогти мені перестати ставитися до себе надто серйозно.

21 Лютого

## Я - частина цілого

*І відразу ж я став частиною - нехай навіть крихітною частинкою - якогось всесвіту...*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 225)*

Коли я вперше прийшов в АА, я вирішив, що «вони» - дуже хороші люди, може бути, трохи наївні, надто, мабуть, доброзичливі, але в основному порядні і щирі люди (з котрими у мене не було нічого спільного). Я бачив «їх» на зборах - в врешті-решт, там-то «вони» і існували - обмінювався з «ними» рукостисканням, а вийшовши за двері, забував про «них».

Але одного разу моя Вища Сила, в яку я тоді не вірив, влаштувала так, що в нашому районі було розпочато один громадський проект, поза рамками АА, але із залученням багатьох членів Товариства. Ми працювали разом, і я пізнав «їх» як людей. «Вони» стали захоплювати мене і навіть подобатися мені, і я, окрім власної волі, почав отримувати задоволення від спілкування з «ними». Мене привабляло те, що «вони» застосовують Програму в повсякденному житті, а не просто базикають про це на своїх зборах. Мені захотілося жити так само, як «вони». Це саме «вони» несподівано перетворилося на «ми». І з тих пір я не п'ю.

22 Лютого

## Під керівництвом Вищої Сили

*...це означає віру в Творця, який втілює в собі силу, справедливість і любов; в Бога, який призначає мені мету життя, сенс його та долю, щоб я розвивався, наближаючись, нехай навіть... іноді спотикаючись на своєму шляху, до Його образу і подоби.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 51)*

Почавши усвідомлювати власне безсилля і залежність від Бога, як я Його розумію, я побачив, що існує життя, котре, якби це було можливо, я вибрав би для себе з самого початку. Пізніше, завдяки постійній роботі над Крокami і відвідуванню зібрань, я усвідомив, що є, насправді, кращий шлях, по якому мене направляють. Дізнаючись про Бога більше, я починаю довіряти Його методам і планам щодо мого духовного зростання. Швидко чи не дуже, я все ж розвиваюся, наближаючись до Його образу і подоби.

23 Лютого

## Загадкові парадокси

*Такий парадокс духовного відродження в АА: з повної поразки і слабкості виникає сила, а завдяки втраті старого життя знаходиться нове.*

*«АА дорослішає»  
(стор. 46)*

Які чудесні ці загадкові парадокси! Вони не піддаються розрахункам, та проте, коли їх визнають і приймають, вони знову підтверджують щось у Всесвіті, недоступне людському розумінню. Коли я стикаюся зі страхом, мені дається мужність; коли я підтримую брата або сестру, посилюється моя здатність любити самого себе; коли я сприймаю біль як частину зростаючого життєвого досвіду, я відчуваю себе більш щасливим; коли я дивлюся на свою темну сторону, я переносюся в новий світ; коли я приймаю свою вразливість і доручаю себе Вищій Силі, на мене сходить небачена благодать. Спотикаючись, покритий ганьбою, я увійшов в двері АА, нічого вже не очікуючи від життя, а мені дали надію і гідність. Вражаюче, але єдиний спосіб зберегти дари Програми - передавати їх іншим.



24 Лютого

## Вдячне серце

*Я намагаюся твердо дотримуватися тієї істини, що повне подяки серце не може тішитися марнославством. Воно з кожним своїм ударом обов'язково буде випромінювати любов - найпрекрасніше з почуттів, котрі нам дано пізнати.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 37)*

Мій наставник говорив мені, що я повинен бути вдячним алкоголіком і розглядати все з позицій подяки, адже вона основа смирення, а смирення - основа анонімності, а анонімність - «духовна основа всіх наших Традицій, яка постійно нагадує нам про те, що головними є принципи, а не особистості». В результаті такого керівництва кожен новий день я починаю, стаючи на коліна, щоб подякувати Богові за три речі: я живий, я тверезий, і я - член АА. Потім я весь день намагаюся утримувати це почуття вдячності, в повній мірі насолоджуючись черговими відпущеними мені двадцятьма чотирма годинами життя за принципами АА. АА - це не те, куди я вступив, а те, чим я живу.

25 Лютого

## Невдачі дають стимул

*У Божому господарстві ніщо не пропадає даремно. Через невдачі ми отримуємо урок смирення, котрий хоч і болісний, але, цілком ймовірно, необхідний.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 31)*

Який я сьогодні вдячний, знаючи, що всі мої минулі невдачі були необхідні, щоб я опинився там, де я зараз! Біль принесла досвід, страждання зробили мене покірним. Коли я поринув до Бога, як я Його розумію, Він поділився зі мною своїми дорогоцінними дарами. Через досвід і покірність почалося моє духовне зростання, а за цим послідувала вдячність. Потім прийшло заспокоєння - жити в тверезості і ділитися нею.

26 Лютого

## Незвичайна історія успіху

*АА - не історія успіху в звичайному сенсі. Це - історія страждання, котре милістю Божою перетворилося в духовне зростання.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 35)*

Прийшовши в АА, я почув, як хтось говорить про реальність свого пияцтва - самотність, жах і біль. Я став слухати далі і скоро почув зовсім інше - розповідь про реальність тверезості. Це реальність свободи і щастя, цілі та напрямку, спокою і миру в стосунках з Богом, самим собою та іншими людьми. Відвідуючи збори, я знову і знову опиняюся в цій реальності. Я бачу її в очах оточуючих, чую її в їхніх голосах. Працюючи по Програмі, я отримую необхідні для її освоєння вказівки і силу. Радість АА - в тому, що ця нова реальність відкрита для мене.

27 Лютого

## Унікальна стабільність

*Хто направляє діяльність АА?... Ознайомившись з Другою Традицією, ці практичні люди дізнаються, що в АА єдиний авторитет - люблячий Бог, як Він постає в нашій груповій свідомості... Більш старший член АА розуміє мудрість рішення групи і не ображається через те, що позбувся свого становища; його судження, підкріплені багатим життєвим досвідом, розумні, і він готовий тихо відійти в сторону, терпляче очікуючи подальшого розвитку подій.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 132, 135)*

Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій вплетені в тканину процесу одужання від алкоголізму. У міру того, як моє одужання прогресувало, я усвідомлював, що це плаття ніби підігнано під мене. Коли здавалося, що змінити ситуацію неможливо, старші члени групи в м'якій формі давали мені рекомендації. Досвід кожного став фундаментом для дорогоцінної дружби. Я знаю, що Товариство готове і здатне допомогти будь-якому алкоголіку, що страждає, у всіх життєвих перипетіях. Живучи в світі, який загруз в проблемах, я знаходжу в АА унікальну стабільність. Я дорожу дарованою мені тверезістю. Я вдячний Богу за ту силу, котру отримую в Товаристві, воістину існуючого заради блага всіх його членів.

28 Лютого

## Що? Немає президента?

*Коли ми говоримо друзям, що в нашому Товаристві немає ні президента, уповноваженого керувати ним, ні скарбника, що змушує платити членські внески, ... вони здивовано вигукують: «Але цього просто не може бути!»*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 132)*

Коли я, нарешті, дістався до АА, я не міг повірити, що тут немає скарбника, «що змушує платити членські внески». Я не міг уявити собі організацію, котра не вимагала б грошей за свої послуги. Це був мій перший і поки єдиний досвід отримання чого-небудь «за так». Оскільки я не відчував, щоб в АА мене використовували або обманювали, я зміг підійти до Програми неупереджено. Вони нічого від мене не хотіли. Що мені було втрачати? Я дякую Богові за мудрість засновників Товариства, які дуже добре знали, як зневажливо ставиться алкоголік до спроб маніпулювати ним.

29 Лютого

## Одне з чудес АА

*Окрім кількох коротких миттєвостей спокуси, думка про те, щоб випити, до нього вже не поверталася, а в моменти спокуси у нього виникало почуття відрази. Схоже, що він не зміг би випити, навіть якби захотів. Бог повернув йому розсудливість.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 57)*

Коли я вперше побачив слово «Бог» пов'язане з Дванадцятьма Крокami, воно налякало мене. Перепробувавши всі способи кинути пити, які тільки міг, я прийшов до висновку, що нездатний довго дотримуватися цього рішення. І все ж, як мені було повірити в «Бога», який допустив, щоб я занурився в глибокий відчай, що охоплює мене незалежно від того, пив я чи ні?

Відповідь була така: потрібно, нарешті, визнати, що я, можливо, пізнаю милість Сили, могутнішої, ніж я, котра може подарувати мені тверезість за умови моєї готовності «прийти до переконання». Коли я все-таки визнав себе одним з багатьох і пішов за прикладом свого наставника і інших членів АА, практикуючи віру, якої у мене не було, моє життя набуло сенсу, напрямку і мети.

1 Березня

## Це діє

*Повірте, це насправді допомагає.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 88)*

На початку своєї тверезості я вірив тільки в Програму Анонімних Алкоголіків. Тверезість моя трималася на розпачі і страху. Ще, може, допомагала турбота і/або жорсткість наставника. Віра в Вищу Силу прийшла набагато пізніше. Це сталося поступово, після того як я почав слухати людей, що ділилися на зборах своїм досвідом - досвідом, котрий я ніколи не переживав тверезим. А вони його переживали завдяки підтримці Вищої Сили. У їхніх розповідях я черпав надію на те, що теж зможу «здобути» якусь Вищу Силу. Згодом я дізнався, що така віра, котра діє за будь-яких обставин, дійсно можлива. Сьогодні ця сама віра укупі з чесністю, сприйнятливістю і готовністю працювати над Крокami дає мені душевний спокій, якого я шукаю. Повірте, це справді допомагає.

2 Березня

## Надія

*Не засмучуйтесь.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 60)*

Швидко досягнуто тверезість я ціную мало. Надто вже часто після моїх нереальних очікувань я був пригніченим, не кажучи вже про жаль до себе, і втомленим від спроб змінити світ до кінця тижня. Розчарування - сигнал того, що я, можливо, знову граю роль Бога. Секрет використання мого потенціалу полягає в тому, щоб визнавати обмеженість своїх можливостей і вважати, що час - це дар, а не загроза.

Надія - ключ, що відмикає двері мого розчарування. Програма обіцяє мені, що якщо я сьогодні не вип'ю, то у мене буде надія. Я повірив в те, що, ділячись, зберігаю дари АА, і тепер знаходжу мужність щоразу, коли когось підбадьорюю. Лише разом з іншими я, милістю Бога і Товариства АА, можу йти важкою дорогою щасливої долі. Так нехай же я завжди буду пам'ятати про те, що моя внутрішня сила набагато могутніша будь-якого страху, з яким я стикаюся! Так нехай же я завжди буду терплячим, адже я на вірному шляху!



3 Березня

## Подолання свавілля

*Таким чином, джерело наших бід - в нас самих. Алкоголік - людина в крайньому ступені свавільна, хоча він сам, як правило, так не вважає. Нам, алкоголікам, потрібно, перш за все, позбавитися від цього егоцентризму. Ми повинні це зробити, інакше він вб'є нас!*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 62)*

Багато років моє життя оберталось виключно навколо мене самого. Я був у всіх відносинах поглинений самим собою: егоцентризм, жаль до себе, користолюбство - все це виникало з гордині. Товариство Анонімних Алкоголіків подарувало мені: Кроки і Традиції, котрі я можу застосовувати в повсякденному житті, мою групу, мого наставника, а також здатність в будь-якій життєвій ситуації (за бажанням) відкидати гординю.

Душевний спокій і здорову тверезість я знайшов лише тоді, коли чесно глянув на самого себе, побачив, що найчастіше проблема - в мені, навчився реагувати адекватно - як зовні, так і внутрішньо, - відмовився від завищених очікувань і зрозумів, що мій спокій безпосередньо залежить від них.

4 Березня

## «Прополка саду»

*Суть духовного зростання - в готовності змінюватися на краще, а також в постійній готовності брати на себе пов'язану з цим відповідальність.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 115)*

На момент мого знайомства з Третім Кроком Вища Сила вже звільнила мене від алкогольної залежності. Однак я на власному гіркому досвіді переконався в тому, що стала тверезість вимагає постійних зусиль. Я раз у раз зупиняюся, щоб оцінити свої успіхи. При цьому я щоразу просаплю якусь ділянку свого саду, але все одно виявляю нові бур'яни там, де, як мені здавалося, вже остаточно все розчистив. Повертаючись назад, щоб видалити нові паростки (поки вони маленькі, це легше зробити), я на мить затримуюся, щоб помилуватися своїми дивовижними овочами і пишними квітами, і моя праця винагороджується. Моя тверезість зростає і приносить плоди.

5 Березня

## Завдання завдовжки в ЖИТТЯ

*«Але як же в таких обставинах можна «не напружуватися»? Ось що мені хотілося б знати!*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 26)*

Я ніколи не відрізнявся терпінням. Скільки разів я запитував: «Чому це я повинен чекати, якщо можу мати все прямо зараз?» І правда: коли я вперше познайомився з Дванадцятьма Кроками, я був схожий на дитину в кондитерській. Я не міг дочекатися, коли ж, нарешті, доберуся до Дванадцятого Кроку. «Напевно, це питання всього лише кількох місяців!» - думав я. Тепер я усвідомлюю, що жити по Кроках АА - завдання довічне.

6 Березня

## Ідея віри

*Не дозволяйте ніяким своїм упередженням проти ідей духовного характеру відвести вас від чесної відповіді на питання: що вони означають для вас?*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 47)*

Дуже важко прийняти ідею віри, коли страх, сумніви і гнів оточують і переповнюють тебе. Іноді навіть проста думка: зробити щось інше, незвичне - може, врешті-решт, стати актом віри, але тільки якщо я робитиму це регулярно, причому, не роздумуючи, чи правильно це. Коли у мене не найвдаліший день і все йде шкереберть, збори або бесіда з іншим алкоголіком частенько відволікають мене достатньою мірою, щоб я переконався: все не так вже безнадійно і непереборно, як я думав. Так що відвідування зборів і спілкування з побратимом-алкоголіком - теж акти віри; я вірю, що таким чином призупиняю свою хворобу. Ось так я потроху просуюся до віри у Вищу Силу.

7 Березня

## ГОТОВНІСТЬ - це ключ

*Одного разу скориставшись своєю готовністю як ключем і злегка прочинивши двері, ми виявляємо, що тепер завжди можемо їх відкривати - з кожним разом все ширше і ширше.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 35)*

Готовність відставити гординю і свавілля перед обличчям Сили, могутнішої, ніж я, виявилася єдиною абсолютно необхідною сьогодні умовою для вирішення всіх моїх проблем. Навіть децимі щирої готовності досить, щоб Бог міг увійти в моє життя і впоратися з будь-якою моєю проблемою, болем або одержимістю. Мій спокій безпосередньо пов'язаний зі ступенем моєї готовності в будь-який момент відмовитися від свавілля і дозволити Божій волі проявитися в моєму житті. За допомогою цього ключа - готовності - мої тривоги і страхи легко трансформуються в душевний спокій.

## 8 Березня

### Доручаємо

*Всякий, хто вступає в АА з наміром там залишатися, тим самим несвідомо приступає до виконання Третього Кроку. Адже ми вирішили довірити вирішення всіх своїх проблем, пов'язаних з алкоголем, нашому Товариству, покладаючись на його турботу, захист і керівництво, чи не так?... Кожен, хто добровільно прийшов в АА впевнений, що Товариство - єдина надійна гавань для потопуючого судна, в яке він перетворився. Так що ж це, якщо не доручення своєї волі і життя деякому набутому Провидінню?*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 35)*

Підкорившись Богові, я тим самим зробив перший Крок до одужання. На мій погляд, наше Товариство шукає такої духовності, при якій виникав би новий, міцний зв'язок з Богом. Напружуючи сили, щоб наслідувати принципи Кроків, я відчуваю свободу, завдяки якій набуваю здатності піклуватися про себе. Згубна пристрасть сковувала мене по руках і ногах, не даючи звільнитися від ув'язнення, в якому я сам себе тримав. Але АА вказують мені шлях вперед. Ділитися один з одним, виявляти взаємну турботу, уважність - це наш природний дар один одному. У міру того, як змінюється моє ставлення до Бога, цей дар тільки посилюється. Я вчуся підкорятися Божій волі, поважати самого себе і підкріплювати такий настрій, віддаючи іншим те, що отримую.

9 Березня

## Відмовляємося від свавілля

*Прийняли рішення доручити нашу волю і наше життя Богу, як ми Його розуміємо.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 34)*

Не так важливо, наскільки велике бажання людини зробити щось; значно важливіше - чи може вона передоручити свою волю і своє життя Богові, як вона Його розуміє? У пошуках відповіді на це питання я усвідомив всю мудрість Третього Кроку: цей Крок складається з двох частин.

При своєму колишньому способі життя я не раз міг загинути або, принаймні, покалічитися - але цього не сталося. Щось або хтось наглядав за мною. Я вважаю за краще вірити, що про мене завжди дбав Бог. Тільки Він вирішує, скільки ще днів життя буде мені даровано.

Проблема волі (свавілля або Божої волі) - найбільш важка для мене частина Третього Кроку. Лише зазнавши достатньо емоційного болю в марних спробах налагодити своє життя, я зрозумів, що готовий підкоритися Божій волі щодо себе. Капітуляція - як тиша після бурі. Коли воля Бога і моя знаходяться в гармонії, мене наповнює душевний спокій.

10 Березня

## Сьогодні вибір за мною

*...ми незмінно виявляємо, що в минулому іноді приймали егоїстичні рішення, через які нам згодом діставалося.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 62)*

Я усвідомив і прийняв той факт, що сам зіграв певну роль в тому, як склалося моє життя. Це кардинально змінило мої погляди. Саме тоді Програма АА почала працювати на мене. Раніше я завжди звинувачував в своїх бідах когось іншого (людей або Бога), не підозрюючи, що в моїй владі змінити своє життя. Мої рішення ґрунтувалися на гордині і егоїзмі, і в кінцевому підсумку штовхали мене на шлях самознищення. Сьогодні я намагаюся дозволяти Богові вести мене по шляху розсудливості. Я несу відповідальність за свої дії або бездіяльність незалежно від їх наслідків.



11 Березня

## Вірний напрямок

*Тільки прагнучи підпорядкувати свою волю Божій, ми починаємо використовувати її правильно. Для всіх нас це було воістину чудесним одкровенням. Всі наші біди відбувалися від зловживання силою волі. Ми намагалися з її допомогою атакувати свої проблеми, замість того, щоб постаратися узгодити її з намірами Всевишнього щодо нас. Дванадцять Кроків АА націлені на те, щоб це узгодження вдавалося нам все краще і краще. Третій Крок відкриває двері.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 40)*

Все, що мені потрібно зробити - це озирнутися на своє минуле і побачити, куди мене завело свавілля. Я просто не знаю, що для мене найкраще, але вірю, що моя Вища Сила це знає. Бог вказує мені вірний напрямок, і Він жодного разу мене не підвів. Я ж частенько підводив себе сам. Коли я докладую силу волі, щоб впоратися з ситуацією, результат зазвичай такий же, начебто я намагався вставити не той елемент в мозаїку-головоломку - втома і відчай.

Третій Крок відкриває двері в іншу частину Програми АА. Коли я прошу Бога керувати мною, то знаю: що б не трапилося - це найкраще в даній ситуації, і все йде саме так, як потрібно, навіть якщо я хочу або очікую іншого. Бог, якщо я Йому це дозволяю, робить для мене те, що я не можу зробити для себе сам.

12 Березня

## План на день

*Прокинувшись вранці, давайте подумаємо про наступні двадцять чотири години життя. Переглянемо свої плани на день. Але спочатку попросимо Бога направити наші думки в правильне русло і особливо вберегти нас від жалю до себе, нечесності і користоловства.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 86)*

Я щодня прошу Бога розпалити в мені вогонь Його любові, щоб вона, яскрава і чиста, висвітлювала мої думки і допомагала краще виконувати Його волю. Якщо протягом дня я дозволяю зовнішнім обставинам затьмарити стан свого духу, то прошу Бога закарбувати в мою свідомість істину: я в будь-який момент можу почати свій день заново - якщо треба, то і сто разів.

13 Березня

## Світ Духа

*Ми увійшли в світ Духа. Тепер наше завдання - стати ще більш розуміючими і корисними. Це не відбувається за один день. До цього слід прагнути все життя.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 84)*

Слово «увійшли», як і фраза «увійшли в світ Духа» має величезне значення. Тут мається на увазі дія, новий початок, проникнення, передумова до мого духовного зростання. «Дух» - це нематеріальна частина мене. Егоїзм і матеріалістичний підхід до життя заважають мені духовно розвиватися. Духовність має на увазі зосередження на духовному, а не на мирському; вона означає підпорядкування Божій волі щодо мене. Безумовна любов, радість, терпіння, доброта, великодушність, відданість, самоконтроль, смиренність - ось що в моєму розумінні духовно. Дозволяючи егоїзму, нечесності, образі і страху бути частиною мене, я перегороджує самому собі шлях до духовності. Поки я тверезий, духовний розвиток - процес довжиною в життя. Моє завдання - рости духовно, в той же час визнаючи, що я ніколи не досягну духовної досконалості.

14 Березня

## Наріжний камінь

*Він - наш Отець Небесний, а ми - Його діти. Більшість хороших думок прості. Це положення - наріжний камінь нової тріумфальної арки, проходячи крізь яку, ми потрапляємо в царство свободи.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 62)*

Наріжний камінь - це клиноподібна деталь в найвищій точці арки, яка фіксує і утримує на місці інші. «Інші деталі» - це Кроки. Перший і Другий, і Кроки з Четвертого по Дванадцятий. Можна подумати, що Третій Крок - найважливіший, а решта Одинадцять залежать безпосередньо від нього. Насправді ж Третій Крок - лише один з Дванадцяти. Хоч це і наріжний камінь, але без інших одинадцяти, котрі формують основу і стіни, арки не збудувати. Щодня, опрацьовуючи всі Дванадцять Кроків, я знаходжу цю саму тріумфальну арку, котра так і чекає, поки я пройду крізь неї, щоб провести ще один день в царстві свободи.

15 Березня

## Ідея про Бога

*Бачачи, як інші вирішують свої проблеми так просто - поклавшись на Вселенський Дух - ми перестаємо сумніватися в силі Бога. Наші власні ідеї не спрацювали, а ідея про Бога допомагає.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 52)*

Наче сліпий, до якого поступово повертається зір, я повільно намацував шлях до Третього Кроку. Я усвідомив, що лише Сила, могутніша, ніж я, допоможе мені вибратися з прірви безнадійності, в котрій я опинився. І зрозумів, що мені потрібно захопитися за цю Силу, яка стане моїм якорем в морі бід. Хоча на той момент віра моя була дуже слабка, її вистачило, щоб я побачив: мені пора вже перестати покладатися на своє «єго», повне гордині, і знайти надійну опору, яку може дарувати лише Сила, набагато могутніша, ніж я.

16 Березня

## Як ми Його розуміємо

*Мій друг запропонував, як мені тоді здалося, новаторську ідею. ... «Чому б тобі не виробити своє власне уявлення про Бога?» Ця пропозиція зачепила мене за живе. Вона розтопила ту крижану гору інтелекту, в тіні якого я, тремтячи, жив стільки років, і я нарешті опинився під променями сонця. Для початку від мене потрібна була тільки готовність повірити в Силу, могутнішу, ніж я, і нічого більше.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 12)*

Пам'ятаю часи, коли я дивився на небо і розмірковував про те, хто і як створив все це. Коли ж я прийшов в АА, то виявилось, що прийняття певного визначення для духовного виміру життя - необхідна складова стабільної тверезості. Ознайомившись з різними версіями, включаючи наукову - гіпотезу Великого вибуху - я пішов простим шляхом і прийняв в якості Бога, як я Його розумію, ту Велику Силу, котра і здійснила цей вибух. Я вирішив, що Бог, керуючий величезним Всесвітом, безсумнівно, зможе направляти мої думки і дії, якщо я підготую себе до того, щоб прийняти Його керівництво. Якщо ж я повернусь до Нього спиною і буду діяти на власний розсуд, то не можна буде розраховувати на Його допомогу. Я сповнився бажанням повірити в Бога і ось вже 26 років живу тверезим, радісним життям.

17 Березня

## Шляхи Господні незбагненні

*...всі нещастя і страждання, коли нам здається, що Всевишній суворий і навіть несправедливий, підносять нам нові життєві уроки, розкривають в нас нові резерви мужності, і, врешті-решт, неминуче з'являється переконання, що «незбагненні шляхи Господні і те, як Він творить дива».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 105)*

Навіть втрата роботи, сім'ї і здоров'я не переконала мене в тому, що мені потрібно переглянути свій спосіб життя. Алкоголь та інші наркотики вбивали мене, але я жодного разу не зустрічав одужуючої від подібної залежності людини або члена АА. Я думав, що мені судилося померти на самоті, і що я це заслужив. Я і так був у повному розпачі, а тут ще важко захворіла моя грудна дитина, у якої виявили рідкісну хворобу. Зусилля лікарів були марними. Я подвоїв зусилля, щоб заглушити свій душевний біль, але алкоголь вже не допомагав. Мені залишалося лише дивитися Богу в очі, благаючи Його про допомогу. Моє знайомство з АА відбулося через кілька днів при дивному збігу обставин, і з тих самих пір я тверезий. Мій син вижив і йде на поправку. Ця ситуація переконала мене в моєму безсиллі і нездатності управляти своїм життям. Зараз ми з сином дякуємо Богові за Його втручання.

18 Березня

## Справжня незалежність

*...чим вище наша готовність покладатися на Вищу Силу, тим більш незалежними ми стаємо.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 36)*

Для початку мені достатньо хоча б невеликої готовності довіряти Богу, а Він вже зробить так, щоб ця готовність росла. Чим більше у мене готовності, тим більше я довіряю, а чим більше довіряю, тим більше у мене готовності. Моя залежність від Бога зростає у міру зростання моєї довіри до Нього. До того, як знайти цю готовність, я у всьому покладався лише на самого себе. Але ж мої можливості дуже обмежені! Завдяки моїй готовності покладатися на Вищу Силу, котру я вважаю за краще називати Богом, всі мої потреби задовольняються Кимось, хто знає мене краще, ніж я сам - навіть ті мої потреби, про котрі я і не підозрюю, як і ті, що з'являться потім. Тільки Той, хто так добре знає мене, допомагає мені бути самим собою і займати призначене саме мені місце в житті іншої людини, яка потребує підтримки. На світі не може бути ще одного такого самого, як я. Це і є справжня незалежність.



19 Березня

## Молитва: вона діє

*Хтось справедливо підмітив: «Над молитвами глумляться головним чином ті, хто самі ніколи не пробували як слід помолитися».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 97)*

Я виріс в сім'ї агностиків і тому, коли вперше спробував помолитися, відчув себе досить безглуздо. Я знав, що якась Вища Сила керує моїм життям - інакше як я залишаюся тверезим? - але зовсім не був упевнений в тому, що він/вона/воно бажає чути мої молитви. Однак люди, у яких вже було те, чого хотів я, стверджували, що молитва - важлива частина роботи по Програмі. І я наполегливо вправлявся в ній. Молячись щодня, я, на свій подив, виявив, що стаю все більш спокійним і все більш задоволеним своїм місцем у світі. Іншими словами, життя стало легше, і боротьби в ньому поменшало. Я до сих пір не знаю, хто або що слухає мої молитви, але ніколи не перестану молитися - з тієї простої причини, що це діє.

20 Березня

## Любов і терпимість

*Наше кредо - любов до інших і терпимість.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 84)*

Я відкрив для себе: щоб дійсно розвиватися в духовному відношенні, я повинен в будь-якій ситуації пробачати людей. Може, на перший погляд, прощення і не здається мені життєво необхідною справою, але я знаю, що всі великі духовні вчителі наполягали на цьому.

Я повинен пробачати завдані мені образи не просто на словах, для форми, а в своєму серці. Я роблю це не заради інших, але заради себе. Образа, гнів, жадова помсти отруюють мою душу. Ці почуття ланцюгами приковують мене до інших проблем, котрі не мають нічого спільного з початковою.

21 Березня

## Матеріальне і духовне благополуччя

*Страх... перед матеріальними труднощами  
зникне.*

*«Анонімні Алкоголіки» (стор. 84)*

Домогтися зменшення або навіть зникнення страху і домогтися поліпшення свого матеріального становища - дві різні речі. Коли я був ще новачком в АА, я плував ці поняття. Я думав, що страх залишить мене лише тоді, коли я почну заробляти гроші. Але одного разу, коли я ламав голову, як мені вирішити свої фінансові труднощі, мені кинувся в очі один рядок з Великої Книги: «Для нас матеріальне благополуччя завжди стоїть на другому місці після духовного, а ніяк не навпаки». Я раптом зрозумів, що це твердження - гарантія успіху. Я побачив, що воно правильно розставляє пріоритети і що духовний прогрес зменшить цей жахливий страх перед бідністю, як зменшив багато інших.

Зараз я намагаюся застосовувати дані мені Богом таланти з користю для людей. Виявляється, саме це вони завжди в мені і цінували. Я намагаюся пам'ятати, що більше не працюю на себе. Я лише користуюся багатством, що створене Богом, адже я ним ніколи не володів. Мета мого життя набагато ясніша, коли я прагну допомагати, а не володіти.

22 Березня

## Ми більше не боремося

*І ще ми перестали боротися з усім і з усіма,  
навіть з алкоголем.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 84)*

Коли АА знайшли мене, я думав, що моє завдання - боротися з алкоголем, і що Товариство, можливо, дасть мені силу перемогти його. Здобудь я перемогу в тій битві, як знати, які ще битви я міг би виграти? У будь-якому випадку, думав я, мені потрібно бути сильним. Це доводив увесь мій попередній життєвий досвід. Сьогодні мені не потрібно ні боротися, ні напружувати свою волю. Якщо я піду по цим Дванадцяти Кроках і дозволю Вищій Силі виконати основну роботу, моя алкогольна проблема зникне сама собою. Крім того, усе моє життя перестане бути боротьбою. Мені просто потрібно в кожному конкретному випадку запитувати себе: чи повинен я прийняти це або змінити? Мені належить виконати не свою волю, а Його.

23 Березня

## ...і більше ніяких застережень

*Ми знову і знову переконуємося в істинності твердження: «Якщо ти алкоголік, то це назавжди»... Якщо ви вирішили кинути пити, то це рішення має бути беззастережним, без прихованої надії на те, що колинебудь у нас з'явиться імунітет до алкоголю... Щоб стати алкоголіком, необов'язково пити довго і багато, як деякі з нас. Це особливо справедливо по відношенню до жінок. Ті з них, хто схильні до алкоголізму, часто стають алкоголіками і гинуть за кілька років.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 33)*

У моїй книзі ці слова підкреслені. Вони істинні для алкоголіків - і для чоловіків, і для жінок. Я багато разів поверталася до цієї сторінки й роздумувала над цим уривком. Я не повинна обдурювати себе, згадуючи, як інколи поводитися не як алкоголік, або переконуючи себе, що «вилікувалася». Мені подобається думати, що якщо тверезість – дар Бога мені, то моє тверезе життя – мій дар Богові. Сподіваюся, Бог так само радіє своєму дарунку, як я радію своєму.

24 Березня

## Агресивність, а не пасивність

*Людина повинна думати і діяти. Не для того вона створена за образом і подобою Божою, щоб бути автоматом.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 55)*

До приходу в АА я частенько не думав, а просто реагував на людей і ситуації. А коли не реагував, то діяв механічно. Ставши ж членом АА, я почав щодня шукати керівництва Сили, могутнішої, ніж я сам, і вчитися слухати Її настанови. Потім я почав приймати рішення і діяти відповідно до них, а не просто реагувати. Це дало хороші результати: я більше не дозволяю іншим вирішувати за мене, а потім критикувати мене за це.

Сьогодні і щодня моє серце повне вдячності і бажання, щоб Божа воля виконувалася через мене. Тепер моє життя варте того, щоб ділитися його досвідом з іншими, особливо з моїми побратимами-алкоголіками! Найголовніше - якщо я не створю собі кумира ні з чого, навіть з АА, то можу служити для Бога інструментом вираження Його волі.

25 Березня

## Серце, повне вдячності

*Я намагаюся твердо дотримуватися тієї істини, що повне вдячності серце не може тішитися марнославством. Воно з кожним своїм ударом обов'язково буде випромінювати любов - найпрекрасніше з почуттів, котрі нам дано пізнати.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 37)*

Я вважаю, що членам АА пощастило: нам постійно нагадують про необхідність бути вдячними і про те, яка важлива подяка для нашої тверезості. Я безмежно вдячна за тверезість, котру дав мені Бог за допомогою Програми АА, і рада, що можу ділитися з людьми тим, що було мені даровано. Я відчуваю вдячність не тільки за тверезість, а й за те життя, яке вона принесла з собою. Бог настільки милостивий, що дає мені тверезі дні, життя в мирі і достатку, здатність дарувати і приймати любов, можливість служити іншим людям - товаришам по Спільноті, своїй сім'ї, тим, хто живе по сусідству. Для всього цього у мене є «повне вдячності серце».

26 Березня

## Навчання ніколи не закінчиться

*Доручіть себе Богу, як ви Його розумієте. Визнайте власні недоліки перед Ним і своїми товаришами. Розчистіть завали минулого. Діліться з іншими тим, що придбали, і приєднуйтеся до нас. Ми будемо вашими духовними побратимами по Товариству, що об'єднує нас, і ви неодмінно зустрінетеся з деякими з нас в нелегкій подорожі по Дорозі Щастя.*

*А до того часу - нехай благословить вас Господь, і нехай береже Він вас.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 164)*

Щоразу, читаючи ці слова, я відчуваю клубок в горлі. Спочатку так було, тому що я думав: «О, ні! Навчання закінчено! Тепер я сам по собі. Мені ніколи більше не почати все спочатку». Тепер же, коли я читаю цей уривок, я відчуваю почуття глибокої поваги до піонерів АА, усвідомлюючи, що тут підсумовано все те, у що я вірю і до чого прагну, і що, милістю Божою, навчання ніколи не закінчиться. Я ніколи не буваю сам по собі, і кожен день - це новий початок.



27 Березня

## Свободи АА

*Ми віримо: ми вже знаємо, що таке наші свободи насправді, і майбутнім поколінням Анонімних Алкоголиків не доведеться обмежувати їх. Свободи АА готують ґрунт, на якому може зрости справжня любов.*

*«Мова серця»*

*(стор. 303)*

Я жадав свободи. Спочатку - свободи пити, потім - свободи від випивки. В основі Програми одужання АА лежить свобода вибору. Тут немає мандатів, законів і наказів. Викладена в Дванадцяти Кроках духовна Програма АА пропонує мені небувалі свободи - лише набір рекомендацій. Я вільний прийняти їх або відкинути. Наставництво пропонується, але не нав'язується; я приходжу і йду за своїм бажанням. Ці та інші свободи дозволяють мені відновити зруйноване пияцтвом почуття власної гідності, котре так необхідне мені для підтримки міцної тверезості.

28 Березня

## РІВНІСТЬ

*Нам слід приймати в Товариство всіх, хто страждає від алкоголізму.*

*Тому ми не можемо відмовити жодному, хто бажає одужати.*

*Членство в АА не повинно залежати від грошей чи відповідності будь-яким вимогам. Будь-які два-три алкоголіки, що збираються разом для підтримки тверезості, можуть називатися групою АА за умови, що, як група, вони не входять ні в яку іншу організацію.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 563)*

До АА я часто відчував, що не «вписуюсь» в коло людей, серед яких живу. Зазвичай у «них» було більше або менше грошей, ніж у мене, а мої погляди розходилися з «їхніми». Часом я стикався з упередженим ставленням людей, і це зайвий раз доводило мені, якими фальшивими можуть бути ті, хто впевнений у своїй правоті. Приєднавшись до АА, я знайшов той спосіб життя, якого завжди шукав. Жоден з членів Товариства не кращий і не гірший за іншого; ми - просто алкоголіки, котрі прагнуть одужати від своєї хвороби.

29 Березня

## Наділені довірою служителі

*Вони - служителі. Їх привілей - виконувати повсякденну роботу в групі. Ця праця буває і невдячною.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 134)*

У своїй книзі «Грек Зорба» Нікос Казанзакіс описує зустріч головного героя зі старим, який садить дерево. «Що це ти робиш»? - запитує Зорба. Старий відповідає: «Синку, ти сам чудово бачиш, що я роблю. Саджу дерево». «Але навіщо садити дерево, - запитує Зорба, - якщо ти не побачиш, як воно буде плодоносити?» Старий же говорить: «А я, синку, живу так, начеб ніколи не помру». Така відповідь викликає ледь помітну посмішку на обличчі Зорби, і він, відходячи, з іронією в голосі вигукує: «Дивно, а я живу так, начеб збираюся померти завтра!»

В АА я дізнався, що Третій Завіт Товариства - служіння - благодатний ґрунт для посадки дерева моєї тверезості. Я пожиною чудові плоди: мир, безпеку, розуміння і двадцять чотири години безперервних звершень. Тепер я мислю досить тверезо, щоб чути голос власної свідомості, коли вона тихо каже мені в тиші: «Просто служи і не турбуйся про результат. Є й інші, хто сіятиме і збиратиме урожай».

30 Березня

## Наша групова свідомість

*«...іноді хороше - ворог кращого».*

*«АА дорослішає»*

*(стор. 101)*

Думаю, ці слова можна застосувати до будь-якого аспекту Трьох Завітів АА: Одужання, Єдності і Служіння! Я хочу, щоб вони врізалися в мою свідомість і були зі мною на моєму «нелегкому шляху до Щастя». Ці слова часто повторював Білл У. Їх йому підказала наша групова свідомість. В них Білл розгледів суть Другої Традиції: «Наші керівники - всього лише наділені довірою служителі; вони не управляють нами».

Я вважаю, що ми, як і Білл У., повинні пам'ятати ці слова і в своїх дискусіях на групах не зупинятися на «хорошому», але завжди прагнути досягти «кращого». Це спільне прагнення - ще один приклад того, як Бог виражає Себе через групову свідомість. Досвід такого роду допомагає мені не збиватися зі шляху до одужання. Я вчуся поєднувати ініціативу зі смиренням, відповідальність з вдячністю і таким чином насолоджуватися радіщами життя за мою 24-годинною програмою.

31 Березня

## Ніхто не відмовив мені в любові

*АА йшов другий рік... В одну з груп прийшов новачок... Незабаром з'ясувалося, що його випадок безнадійний, але він, незважаючи на це, хоче вилікуватися... [Він сказав]: «Можливо, ви не дозволите мені приєднатися до вас, адже я - жертва ще більш порочної пристрасті, ніж алкоголізм». «Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій» (стор. 141-142)*

Я прийшла до вас - дружина, мати, жінка, котра закинула чоловіка, дітей, сім'ю. Я була п'яницею, наркоманкою - словом, нікчемою. Але, незважаючи на це, ніхто з вас не відмовив мені в любові й турботі і не відвернувся від мене. Сьогодні, милістю Божою, а також завдяки любові мого доброго наставника і моєї групи, я можу називати себе дружиною, матір'ю, бабусею і жінкою. Тверезою. Вільною від таблеток. Відповідальною.

Без Вищої Сили, котру я знайшла в Товаристві, моє життя було б безглуздим. Я безмежно вдячна за те, що є стійким членом АА.

1 Квітня

## Заглядаючи в себе

*Глибоко і безстрашно оцінили себе і своє життя з моральної точки зору.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 42)*

Четвертий Крок - це рішуче і болісне зусилля розпізнати свої колишні і нинішні нахили. Я хочу з'ясувати, як, коли і де саме мої природні бажання спотворили мою натуру. Я хочу побачити, скільки бід це принесло мені і іншим. Виявивши свої емоційні розлади, я зможу розпочати їх усувати. Без готовності і наполегливого старання зробити це у мене не буде повноцінної тверезості і заспокоєння в душі.

Щоб позбутися від протиріч, що роздирають мене, мені потрібно мати точне уявлення про самого себе. Таке знання не приходить відразу; до того ж, уявлення про самого себе у людини непостійне. Духовно зростати і все глибше пізнавати себе може кожен, потрібно лише чесно поглянути в очі реальності. Якщо я не тікаю від проблем, а сміливо зустрічаю їх і намагаюся вирішити, їх стає все менше і менше.

2 Квітня

## Виробляємо характер

*Коли ми вимагаємо від інших надмірної уваги, покровительства або любові, це викликає у них або бажання командувати, або відразу...  
«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 44)*

Працюючи над Четвертим Кроком, я виявив в собі потребу в схваленні з боку інших і подумав, що не варто вважати це недоліком. Я був схильний розглядати це скоріше як гідність (а саме, як бажання робити людям приємне). Але незабаром мені зауважили, що ця «потреба» може бути згубною. Мені до цих пір подобається отримувати схвалення людей, але я більше не бажаю платити за це. Я не стану лізти зі шкіри геть, щоб комусь сподобатися. Якщо я отримаю ваше схвалення - чудово, не отримаю - обійдуся і без нього. Мій обов'язок - говорити те, що я вважаю правдою, а не те, що хочуть почути від мене інші.

Так само, моя хибна гордість завжди примушувала мене тремтіти за свою репутацію. Тепер же, коли програма АА просвітила мене, моя мета - поліпшити свій характер.

3 Квітня

## Приймаємо свою людську сутність

*Ми, нарешті, зрозуміли, що моральна інвентаризація повинна бути нашою, а не іншої людини. У підсумку ми чесно визнали свої недоліки і намірилися їх виправити.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 222)*

Чому алкоголік так неохоче бере на себе будь-яку відповідальність? Я, бувало, пив через те, як зі мною поводитися інші. Коли ж я прийшов в АА, мені сказали: подумай, у чому сам був неправий. Що мені було робити з усім цим? Тоді я просто погодився, що теж зіграв свою роль в тому, що трапилось, і зміг викласти це на папері й побачити, що я - просто людина. Від мене не вимагається бути досконалістю! Я помилявся раніше і буду помилятися знову. Чесне визнання помилок дозволяє мені прийняти їх і самого себе, а також тих людей, з якими у мене були тертя. А звідси вже рукою подати до одужання.



4 Квітня

## Завищені очікування

*«Це цілком реальне відчуття власної неповноцінності ще більш посилюється його дитячою чутливістю. Такий стан справ розвиває в ньому ненаситну, ненормальну потребу в схваленні оточуючих і визнання суспільства. Все ще залишаючись дитиною, він хоче дістати з неба місяць. Але місяць, мабуть, не бажає до нього спускатися!»*

*«Мова серця»*

*(стор. 102)*

Коли я пив, я балансував між почуттям власної нікчемності і переконанням, що я - центр Всесвіту. Пошук рівноваги між двома цими крайнощами став основною складовою мого одужання. Місяць, про котрий я завжди так мріяв, в тверезості рідко буває повним; він являється мені в різних фазах, і в кожній є якийсь урок. За затемненням, коли настає темрява, часто слідує справжнє пізнання; але з кожним циклом мого одужання світло стає яскравішим, а моє бачення - глибшим.

5 Квітня

## Справжнє братство

*Ми не раз намагалися стати повноправними членами своєї сім'ї, справжніми друзями своїх друзів, хорошими працівниками на роботі і корисними членами суспільства. Однак ми завжди або мітили піднятися на самий верх, або прагнули сховатися в самому низу. Така егоїстична поведінка не давала нам побудувати з будь-ким з навколишніх партнерські стосунки. Про справжній дух товариства ми мали дуже слабе уявлення.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 53)*

Саме ця думка, викладена в Четвертому Кроці, першою достукалася до моєї свідомості: до цього мені не доводилося бачити себе самого на папері! До приходу в АА я не знав такого місця, де навчали б, як бути особистістю серед інших особистостей. З самих перших зборів я побачив, як це виходить у інших, і захотів жити, як вони. Сьогодні я - щасливий і тверезий алкоголік, і одна з причин цього - те, що я вчу цей найважливіший урок.

6 Квітня

## Процес завдовжки в ЖИТТЯ

*У нас були труднощі у стосунках з людьми, ми не вміли контролювати свої емоції, віддавалися стражданню і депресії, не могли заробити собі на життя, відчували себе нікчемними, були повні страху, нещасні і, здавалося, були не в змозі кому-небудь допомогти...*

*«Анонімні Алкоголіки» (стор. 52)*

Ці слова нагадують мені, що алкоголь - не єдина моя проблема, а всього лише симптом обширнішої хвороби. Коли я перестав пити, у мене почався процес одужання від некерованих емоцій, хворобливих взаємин і неконтрольованих ситуацій. І процес цей триватиме все життя. Для більшості з нас він занадто важкий, і ми потребуємо допомоги Вищої Сили і друзів із Товариства. Коли я почав працювати по Кроках, стали розмотуватися численні заплутані клубки і мало-помалу виправлятися найбільш зламані сторони мого життя. Моє зцілення йшло день за днем, майже невідчутно. Зменшувалися мої страхи. У моєму житті з'явилися моменти радості. Мої емоції стали менш мінливими. І тепер я знову частина людської сім'ї.

7 Квітня

## Безмежна вдячність

*І, говорячи від імені доктора Боба і від себе, я з вдячністю заявляю, що, якби не наші дружини, Анна і Лойс, жоден з нас не дожив би до створення АА.*

*«Образ життя АА»*

*(стор. 67)*

Чи здатний я на таку ж великодушну данину поваги і подяки до своєї дружини, батьків і друзів, без підтримки яких я, можливо, не вижив би і не зміг би дістатися до дверей АА? Я буду працювати над цим і постараюся розглянути той план Вищої Сили, котрий пов'язує наші життя.

8 Квітня

## Погляд в себе

*Нам потрібно точно встановити, як, коли і де наші природні бажання спотворили нашу натуру. Ми хочемо відкрито визнати, скільки бід це принесло нам і іншим. Виявивши свої емоційні розлади, ми зможемо почати їх усувати.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 43)*

Сьогодні я вже не раб алкоголю, але рабство все ще загрожує мені - я можу стати рабом свого «єго», своїх бажань, навіть своїх мрій. Але без мрії я не зможу жити; без мрії не буде нічого, що рухало б мене вперед.

Щоб звільнитися, мені потрібно заглянути в себе. Я повинен закликати на допомогу Бога, щоб віч-на-віч зустрітися з людиною, яку я боявся найбільше - з істинним собою, яким створив мене Бог. Поки я не зможу цього зробити, я буду постійно втікати від самого себе і ніколи посправжньому не звільнюся. І я щодня прошу Бога показати мені таку свободу.

9 Квітня

## Свобода від «короля - алкоголю»

*...давайте ні на мить не будемо думати, що звільнилися від залежності... Наш колишній тиран, «Король Алкоголь», завжди наготові, щоб знову захопити нас в полон. Тому свобода від алкоголю - найважливіша річ, якої треба домагатися, щоб не зійти з розуму або не вмерти.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 134)*

Поки я пив, я жив в духовному, емоційному, а іноді і в фізичному ув'язненні. Свою в'язницю я спорудив з решіток свавілля і потурання своїм слабкостям, від яких ніяк не міг позбутися. Випадкові «сухі» періоди, начебто обіцяли свободу, виявлялися лише надією на відстрочку вироку. Щоб по-справжньому звільнитися, потрібна була готовність вжити правильні дії, щоб відімкнути замок в'язниці. Моя готовність і дії відкрили замок, і я вийшов на волю. Тепер кожен мій день - свого роду випробувальний термін. І я залишаюся на волі завдяки постійній готовності і правильним діям, котрі ніколи не повинні припинятися.

10 Квітня

## Ми ростемо

*Сутність будь-якого духовного зростання полягає в бажанні змінюватися на краще, а потім - в неослабній готовності брати на себе пов'язану з цим відповідальність.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 115)*

Часом, коли у мене з'являється бажання зробити те, що мені слід було б робити весь цей час, я жадаю похвал і визнання моїх заслуг. Я не усвідомлюю, що чим вище моя готовність діяти по-іншому, тим цікавіше моє життя. Чим більше я прагну допомагати людям, тим більше отримую нагород. Ось що для мене значить застосовувати принципи Програми на практиці. Я знаходжу радість і користь в готовності діяти, а не в прагненні отримати миттєвий результат. Бути трохи добрішими, трохи повільніше піддаватися гніву, любити трохи більше - все це день за днем робить моє життя кращим.

11 Квітня

## «Винен»? Відмовся від цього слова

*Найчастіше потрібно багато часу, щоб зрозуміти, що ми стали жертвою власної емоційної нестійкості. В інших ми помічаємо це відразу, але в собі - далеко не відразу. Перш за все ми повинні визнати, що у нас є багато з цих недоліків, яким би болючим і принизливим не було це відкриття. Що ж стосується інших людей, нам потрібно відмовитися від слова «винен» - як у своїй промові, так і в думках.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій» (стор. 47)*

Коли я працював по Четвертому Кроку, виконуючи вказівки Великої Книги, я помітив, що список моїх образ складається з упереджень і звинувачень на адресу інших через те, що я не зміг домогтися успіху в житті і самореалізуватися. Я також виявив, що відчуваю себе не таким, як інші, тому що я - чорношкірий. Продовжуючи працювати по цьому Кроку, я зрозумів, що пив для того, щоб позбутися цих відчуттів. Лише знайшовши тверезість і провівши роботу над собою, я припинив звинувачувати в своїх бідах кого б то не було.



12 Квітня

## Відмова від божевілля...

*У всьому, що стосувалося алкоголю, нами опановувало дивне божевілля.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 38)*

Алкоголізм змушував мене пити - хотів я цього чи ні. Божевілля керувало моїм життям і становило сутність моєї хвороби. Воно позбавляло мене свободи вибору щодо випивки, а значить, і взагалі будь-якого вибору. Коли я пив, я був нездатний приймати розумні рішення в жодній зі сфер свого життя, - воно стало некерованим.

Я прошу Бога допомогти мені зрозуміти і прийняти природу алкоголізму як хвороби.

13 Квітня

## Хибна втіха від жалю до себе

*Звичка жаліти себе - один з найгірших, руйнівних недоліків, відомих нам. Він перешкоджає духовному зростанню і може припинити всі корисні зв'язки з нашими товаришами, оскільки ми, страждаючи ним, вимагаємо непомірно багато уваги і співчуття до своєї персони. Все це - слізлива форма мучеництва, а ми не можемо собі дозволити вдаватися до нього.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 238)*

Жаль до себе дає хибну втіху, лише на короткий час дозволяючи мені відгородитися від реальної дійсності, а потім, подібно наркотику, вимагає все більшої дози. Якщо я піддамся жалю до себе, він може довести мене до зриву. Так що ж мені робити? Є один надійний засіб: переключати свою увагу, нехай спочатку потроху, на інших людей, яким дійсно пощастило менше, ніж мені, бажано - на інших алкоголіків. Чим більше я виявляю їм своє співчуття, тим меншими стають мої власні перебільшені страждання.

14 Квітня

## Кривдник номер один

*Образа - це кривдник «номер один». Вона руйнує життя більшій кількості алкоголиків, ніж будь-що інше. Вона - причина всіх видів духовних розладів, адже ми були нездорові не тільки психічно і фізично, а й духовно.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 64)*

Придивляючись до себе, під час роботи по Четвертому Кроку, я помічаю, що запросто можу прикрасити будь-який свій непорядний вчинок, охоче визнавши його всього лише платою за шкodu, завдану мені. Якщо я продовжую переживати свої старі образи, то це призводить до озлобленості, яка заважає сонячному світлу висвітлити мою душу. Якщо я продовжую ятрити старі рани і збирати ненависть, я завдаю біль самому собі і ненавиджу самого себе. Після довгих років життя в темряві образ я знайшов промінчик світла. Я повинен відпустити мої образи; я не можу дозволити їм жити в мені.

15 Квітня

## Кайдани образ

*...приховані образи несуть у собі серйозну загрозу, бо, плакаючи їх, ми відгороджуємося від світла духовності.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 5)*

Кажуть, що «гнів - це розкіш, яку я не можу собі дозволити». Чи означає це, що я повинен ігнорувати це природне для людини почуття? Думаю ні. До знайомства з Програмою АА я був рабом моделей поведінки, властивих алкоголікам. Я був немов ланцюгами прикутий до негативних почуттів, без будь-якої надії розірвати ці ланцюги.

Кроки АА запропонували мені альтернативу. Четвертий Крок став початком мого звільнення від кайданів. Процес «відпускання образ» почався з самоаналізу. Мені не було чого боятися, адже попередні Кроки переконали мене, що я не самотній. Моя Вища Сила підвела мене до цих дверей і подарувала право вибору. Сьогодні я вільний відкрити двері до свободи і радіти духовному світлу Кроків, що очищає мою душу.

16 Квітня

## Гнів - «сумнівна розкіш»

*Щоб вижити, ми повинні звільнитися від гніву. Лайка і злість - не для нас. Може, нормальні люди і можуть собі дозволити цю сумнівну розкіш, але для алкоголіків це - отрута.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 66)*

«Сумнівна розкіш». Як часто я згадував ці слова! Гнів - не єдине, що краще залишити для неалкоголіків. Я склав цілий список таких речей, включивши в нього виправдання своїх образ, жаль до себе, схильність засуджувати інших, фарисейство, неправдиву гордість і хибне смирення. Я завжди дивуюся, перечитуючи наведений вище уривок з Великої Книги. Принципи Програми настільки глибоко проникли в мене, що мені здається, що всі ці недоліки теж перераховані в цьому уривку. І я вдячний Богу за те, що не можу їх собі дозволити, адже інакше вони неодмінно заволоділи б мною.

17 Квітня

## Любов і страх - почуття протилежні

*Всі ці невдачі народжують страх - справжню  
душевну хворобу.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 49)*

«Страх постукав; віра відчинила, а за дверима - нікого». Не знаю, кому належить цей вислів, але в ньому точно підмічено, що страх - ілюзія. А створюю її я сам.

Я дуже рано пізнав страх і помилково вважав, що сам факт наявності страху вже робить мене боягузом. Я не знав, що одне з визначень мужності звучить так: «це готовність робити те, що потрібно, не дивлячись на страх». Виходить, мужність не завжди означає відсутність страху.

Коли в моєму житті не було любові, воно було сповнене страхом. Боятися Бога - означає боятися радості. Озираючись назад, я бачу, що, коли я найбільше боявся Бога, в моєму житті зовсім не було радості. Навчившись же не боятися Бога, я навчився і радіти.

18 Квітня

## Чесність з самим собою

*Коли ми обманюємо інших, причина майже завжди криється в нашому самообмані... Коли ми чесні з іншою людиною, це доводить нашу чесність з самими собою і з Богом.*

*«Як це бачить Біл»*

*(стор. 17)*

Коли я пив, то обманював сам себе, представляючи реальність такою, якою мені було завгодно. Схильність обманювати інших - вада характеру, навіть якщо обман полягає лише в легкому спотворенні правди або прикрашанні своїх мотивів, щоб люди були про мене хорошої думки. Моя Вища Сила може усунути цей мій недолік, але спочатку я повинен підготуватися до прийняття Її допомоги шляхом відмови від обману. Щодня я повинен пам'ятати, що, обманюючи самого себе щодо самого себе, я прирікаю себе на невдачі і розчарування - як у житті, так і в Товаристві. Тісні і чесні стосунки з Вищою Силою - ось єдиний міцний фундамент моєї чесності з самим собою і з іншими.

19 Квітня

## Брати по недоліках

*Ми, видужуючі алкоголіки - брати не стільки по своїх гідностях, скільки по недоліках і по нашому спільному прагненню виправити їх.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 167)*

Між алкоголіками існує якась схожість: таємнича, духовна, майже незбагненна. Але вона є. Я «чую» її. Сьогодні я відчуваю, що можу допомогти людям, а вони можуть допомогти мені.

Для мене це нове і хвилююче відчуття: бути уважним до людей, до їх смутку, радощів, жахів, жалю, горя; бажання розділити з ними всі ці почуття, аби комусь стало легше. Я ніколи не вмів цього робити, та й не пробував. Мені це і в голову не приходило. Тепер же Товариство АА і Бог вчать мене піклуватися.



20 Квітня

## Самоаналіз

*...ми просимо Бога спрямувати наші помисли у вірне русло, і особливо - вберегти нас від жалю до себе, нечесності і корисливості.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 86)*

Промовлена щиро, ця молитва вчить мене бути по-справжньому безкорисливим і смиреним, адже я часто, бувало, навіть роблячи добрі справи, шукав схвалення і слави для себе. Досліджуючи мотиви всіх своїх вчинків, я приношу користь Богу і людям, допомагаючи їм в їх намірах. Коли я доручаю Богові керівництво моїми думками, то відпадає маса непотрібних турбот, і я вірю, що Він веде мене на протязі всього дня. Якщо, як тільки у мене з'являється думка пожаліти себе, вчинити нечесно або егоїстично, я відразу ж відганяю її, то живу в мирі з Богом, з ближнім своїм і з самим собою.

21 Квітня

## Зміцнюємо свою віру

*Не думаю, що в цьому світі можна зробити що-небудь дуже хороше, не практикуючись в цьому. І не вірю, що ми можемо домогтися гарних результатів у АА без постійної практики... Ми повинні практикуватися... щоб перейнятися духом служіння. Нам потрібно спробувати знайти хоч трохи віри, що дається нелегко, особливо людині, котра завжди була зятим матеріалістом, що характерно для сучасного суспільства. Але я думаю, що віру можна знайти; її потрібно поступово вирощувати в собі. Для мене самого це було важко, і я вважаю, що це важко для будь-якої людини...*

*«Доктор Боб і славетні ветерани»  
(стор. 307 - 308)*

Нерідко страх - це та сила, котра заважає мені знайти віру і розвивати її в собі. Страх заважає мені глибоко відчувати красу, терпимість, прощення, служіння і душевний спокій.

22 Квітня

## Новий ґрунт - нове коріння

*Моменти ясного усвідомлення складаються в ціле життя, наповнене душевним спокоєм. У мене є вагомі підстави так говорити. Реальна дійсність вростає корінням в ґрунт, витісняючи зарості нервових розладів, і міцно тримається, протистоячи вихорам тих сил, які могли б знищити нас, або які ми могли б використовувати, щоб знищити себе самих.*

*«Як це бачить Білл» (стор. 173)*

Я прийшов в АА зовсім «зеленим» - тремтячий саджанець з оголеними коренями. Прийшов, щоб вижити, а знайшов нове життя. Я тягнувся, розвивався, гнувся; але люди допомогли мені, і моя духовність, прихована в корінні, в кінці кінців, вирвалася назовні. Я звільнився. Я діяв, чахнув, йшов в себе, молився, знову діяв, наново вникав, поки не наставав момент прозріння. З мого коріння стали проростати духовні пагони, які перетворюються в зеленіючі сильні гілки, котрі підтримували мене в моєму прагненні у височінь.

Тут, на землі, Бог без всіляких умов продовжує місію вищої любові. Товариство АА поставило мене «на інший фундамент... [моє] коріння вхопилося за новий ґрунт».

23 Квітня

## АА - не панацея

*Було б обманом стверджувати, що АА - панацея, навіть від алкоголізму. На це нас штовхає гордіня.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 285)*

У перші роки тверезості мене переповнювала гордість, і я вважав, що АА - єдиний спосіб одужати і зажити щасливо. Звичайно, Товариство стало основним компонентом моєї тверезості, і навіть зараз, після більш ніж дванадцяти років в Програмі, я активно відвідую зібрання, займаюся наставництвом, беру участь в служінні. Протягом перших чотирьох років одужання я відчував потребу в допомозі професіоналів, оскільки емоційно відчував себе дуже погано. Однак є люди, котрі здобули тверезість і щастя в інших організаціях. В АА я дізнався, що у мене є вибір - я вільний використовувати будь-які засоби для зміцнення своєї тверезості. Може, Товариство і не панацея від будь-яких нещасть, але воно - центр мого тверезого життя.

24 Квітня

## Вчимося любити себе

*Алкоголізм робив нас самотніми, хоча навколо були люди, котрі нас любили... Ми намагалися знайти емоційну безпеку, командуючи іншими або, навпаки, дозволяючи їм робити все за нас... Ми марно намагалися забезпечити свою безпеку нездоровим способом - шляхом панування або залежності.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 252)*

Під час морального самоаналізу я виявив, що у мене завжди були нездорові стосунки з більшістю оточуючих - наприклад, з друзями, з сім'єю. Я завжди відчував себе самотнім. І пив, щоб приглушити свій емоційний біль.

Завдяки тверезості, хорошому наставнику і роботі по Дванадцяти Кроках я зміг підвищити свою занижену самооцінку. Спочатку Дванадцять Кроків навчили мене, як стати кращим другом самому собі. А потім, коли я зміг полюбити себе, мені вдалося наблизитися до людей і полюбити їх також.

25 Квітня

## В іншому вимірі

*На пізніх стадіях пияцтва вже не залишається волі до опору. І все ж, коли ми визнаємо свою повну поразку і готові спробувати Програму АА, одержимість залишає нас, і ми опиняємося в іншому вимірі - вільного життя під керівництвом Бога, як ми Його розуміємо.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 283)*

Мені пощастило стати одним з тих, в чиєму житті відбулися ці приголомшливі зміни. Коли я, самотній і зневірений, увійшов в двері АА, мені було так погано, що я готовий був повірити всьому, що почую. Серед іншого я почув і такі слова: «Це може стати твоїм останнім похміллям, або твоє життя так і йтиме по тому ж колу». Чоловік, який це сказав, явно відчував себе і виглядав набагато краще, ніж я. Мені сподобалася пропозиція визнати свою поразку. І з тих пір я вільний! Моє серце почуло те, чого ніяк не міг розчутити розум: «Безсилля перед алкоголем - це не страшно». Я вільний, і я вдячний!

26 Квітня

## Справа не в щасті

*Думаю, справа не в щасті чи нещасті. Як ми зустрічаємо проблеми, що виникають у нашому житті? Який урок з них здобуваємо, як передаємо іншим отриманий досвід, якщо вони цього хочуть?*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 306)*

У своєму прагненні «бути щасливим» я змінював роботу, одружився, розлучався, переїжджав, залазив у борги - фінансові, емоційні і духовні. В АА я вчуся дорослішати. Замість того щоб вимагати від людей, місць і речей зробити мене щасливим, я можу попросити Бога навчити мене приймати себе таким, який я є. Коли у мене серйозна проблема, Дванадцять Кроків АА допомагають мені духовно зростати через біль. Знання, яке я отримую, може стати даром і для інших людей, які страждають від такої ж проблеми. Як сказав Білл: *«Якщо виникає біль, то дуже може бути, що він даний нам, аби ми отримали з нього якийсь урок і допомогли іншим навчитися на нашому прикладі. А коли приходить щастя, ми приймаємо його як дар і дякуємо за нього Богові».*

27 Квітня

## Радісні відкриття

*Ми розуміємо, що знаємо дуже мало. Бог буде постійно відкривати нове вам і нам. Розмірковуючи вранці, питайте Його, що ви сьогодні можете зробити для тих, хто ще хворий. Якщо ви навели порядок у власному господарстві, то отримаєте відповіді. Однак ви ж не зможете поділитися з іншими тим, чого у вас немає. Подбайте про те, щоб ваші стосунки з Богом були такими, якими мають бути, і тоді з вами і з багатьма іншими людьми відбудуться приголомшливі події. Для нас це - Великий Факт.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 164)*

Тверезість - це подорож, повна радісних відкриттів. Кожен новий день приносить новий досвід, нове усвідомлення, більше надій, більше віри, більше терпимості. Я повинен зберігати ці якості, або мені не буде чим поділитися з іншими.

Для видужуючого алкоголіка приголомшливі події - це нормальні повсякденні радощі, котрі дарує ще один день життя під милостивою рукою Божою.



28 Квітня

## Два чудових стандарти

*Успіх в АА можна оцінити за допомогою всього двох понять: смиренність і відповідальність. Весь наш духовний розвиток в точності вимірюється ступенем нашої відповідності цим чудовим стандартам.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 271)*

Визнання і повага поглядів, досягнень і прав інших людей, поряд з умінням визнавати свою неправоту, вказують мені шлях до смирення. Застосування принципів АА у всіх справах веде мене до відповідальності. Дотримання всіх цих рекомендацій викликає довіру, як до Четвертої, так і до всіх інших Традицій нашого Товариства. Анонімні Алкоголіки виробили філософію життя, наповненого здоровими спонуканнями, збагаченого здоровими принципами і етичними цінностями. Така життєва позиція підходить не лише алкоголікам. Щоб відповідати цим стандартам, мені потрібно просто молитися і піклуватися про ближніх своїх так, як ніби кожен з них був би моїм братом.

29 Квітня

## Самостійність групи

*Хтось може подумати, що ми доводимо принцип самостійності груп до крайності. Наприклад, у своїй первинній «розгорнутій формі» Четверта Традиція говорить: «Будь-які два або три алкоголіка, котрі об'єднуються, щоб разом знайти тверезість, можуть називати себе групою АА за умови, що, як група, вони не належать до жодної іншої організації...»\* Однак ця надсвобода не так вже й ризикована, як може здатися.*

*«АА дорослішає»  
(стор. 104-105)*

Коли я був діючим алкоголіком, я зловживав всякою свободою, яку тільки давало мені життя. Як же могло Товариство АА очікувати від мене шанобливого ставлення до «надсвободи», пропонованої Четвертою Традицією? Вчитися повазі стало моєю повсякденною роботою.

В АА мені довелося визнати необхідність в дисципліні, а також змиритися з фактом, що, якщо у мене не буде внутрішньої переконаності в ній, то я буду за це розплачуватися. Те ж саме відноситься і до груп. Четверта Традиція, незважаючи на мої алкогольні нахили, вказує мені дорогу до духовності.

*\* Цитата помилкова: Білл процитував Третю Традицію, хоча говорив про Четверту.*

30 Квітня

## Великий парадокс

*Алкоголікам легко ділитися один з одним досвідом своїх страждань і одужання. Це дар Божий, посланий нам, і єдина мета, яка сьогодні надихає групи АА у всьому світі, - обдаровувати ним інших.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 151)*

Великий парадокс АА: я знаю, що не зможу зберегти дорогоцінний дар тверезості, якщо не поділюся ним.

Моє основне завдання - залишатися тверезим. В АА у мене немає іншої мети. Для мене це - питання життя і смерті. Якщо я втрачу цю мету з виду, то програю. Але Товариство існує не лише для мене. Воно призначене для алкоголіків, котрі все ще страждають. Легіони видужуючих алкоголіків залишаються тверезими завдяки тому, що діляться з побратимамиалкоголіками своїм досвідом, силою і надією. Мій шлях до одужання - показувати іншим членам АА, що, коли я ділюся з ними, ми всі, милістю Божою, зростаємо і рухаємося вперед по дорозі до щастя.

1 Травня

## Зцілення серця і розуму

*Визнали перед Богом, собою і іншою людиною справжню природу наших помилок.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 55)*

Правду кажуть: Бог приходять до тебе через людей. Я помічаю, що, тримаючи людей на відстані, тримаю на відстані і Бога. Але ж Бог ближче, ніж я думаю. Я можу відчутти Його присутність, люблячи людей і дозволяючи їм любити себе. Але я не можу ні любити, ні бути коханим, якщо дозволяю своїм секретам стояти на моєму шляху.

Мною керує якраз та сторона мене самого, котру я відмовляюся бачити. Щоб мої розум і серце зцілися, мені потрібно сповнитися готовністю поглянути на цю свою темну сторону, адже це дорога до свободи. Я повинен зануритися в темряву, щоб знайти світло, і в страх, щоб знайти спокій.

Розкриваючи свої секрети і тим самим позбавляючись від почуття провини, я, по суті, змінюю своє мислення, а змінивши його, я зможу змінити і себе. Мої думки створюють моє майбутнє. Те, яким я буду завтра, залежить від того, що я думаю сьогодні.

2 Травня

## Висвітлюємо темне минуле

*Тримайте в голові думку, що в руках Всевишнього наше темне минуле перетворюється в наше найбільше надбання - ключ до життя і щастя інших. Ваш досвід допоможе їм уникнути смерті і нещастя.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 124)*

Моє минуле - більше не автобіографія. Це довідник, який можна взяти в руки, відкрити і прочитати кому-небудь. Сьогодні, коли я виступаю на зборах з почуття обов'язку, перед моїм внутрішнім поглядом постає чудова картина. Адже навіть якщо цей день і похмурий, як і належить деяким дням, потім зірки засяють ще яскравіше, ніж раніше. І вже в найближчому майбутньому я стану свідком цього саява. У цей день все моє минуле буде частиною мене, тому що воно - ключ, а не замок.

3 Травня

## Наводимо порядок у своєму господарстві

*Чомусь нас не стільки бентежить перспектива побути наодинці з Богом, аніж постати перед іншою людиною. Поки ми не сядемо з кимнебудь і не обговоримо те, що так довго приховували в собі, наше бажання «навести лад у власному господарстві» існує в основному в теорії.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 60)*

Мені було неважко розповісти Богу і самому собі про свої вади. Але сісти лицем до лица з іншою людиною і відкрито обговорити з нею таємні подробиці мого життя виявилось куди складніше. Однак коли це сталося, я відчув таке ж полегшення, як і тоді, коли вперше визнав себе алкоголіком. Я почав цінувати духовне значення Програми і розуміти, що цей Крок - лише прелюдія до того, що очікує мене в останніх семи Кроках.

4 Травня

## Абсолютна чесність

*Якщо ми хочемо жити довго і щасливо, нам слід бути абсолютно чесними з будь-ким.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 73-74)*

Чесністю, так само як і іншими чеснотами, потрібно ділитися. Це почалося, коли я поділився «...історією всього свого життя з іншою людиною...», щоб знайти своє місце в Товаристві. Пізніше я став ділитися з новачками, щоб допомогти їм стати одними з нас. Таке спілкування вчить мене бути чесним у всіх моїх справах і усвідомлювати, що Божий задум щодо мене втілюється в життя через мою щирю відкритість і готовність.

5 Травня

## Ліс і дерева

*Коли ми стикаємося з якою-небудь ситуацією наодинці, наші міркування і видавання бажаного за дійсне можуть викривити наш погляд на неї. Обговоривши ж ситуацію з іншою людиною, ми можемо дізнатися її неупереджену думку та отримати пораду...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 60)*

Не злічити, скільки разів в нападі гніву і розчарування я казав собі: «За деревами я не бачу лісу!» Нарешті я зрозумів, що в такі болючі моменти мені потрібен хтось, хто направляв би мої спроби відокремити дерева від лісу; хто вказував би мені зручніші стежини; хто допомагав би мені гасити пожежі, обходити кручі та вибоїни.

Коли я «в лісі», я прошу Бога дати мені мужність звернутися за допомогою до одного з товаришів по АА.



6 Травня

## Нічого не тримати в собі

*Найкращий доказ правильності вибору - ваша готовність відкритися і повна довіра до людини, з котрою ви збираєтеся поділитися результатами свого першого детального самоаналізу.*

*...Якщо ви не будете нічого приховувати, відчуття полегшення буде зростати з кожною хвилиною. Всі руйнівні емоції, що нагромаджувалися роками, прорвуться через перешкоду, що стримувала їх, і чудесним чином зникнуть відразу після того, як ви розповісте про них іншій людині. Ваш біль вщухне, і його місце займе цілющий спокій.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій» (стор. 61-62)*

Крихітне зернятко довго стримуваних емоцій почало проростати, коли я вперше відвідав збори АА. Після цього моїм навчальним завданням стало самопізнання. Нове розуміння себе змінило мій підхід до життєвих ситуацій. Я усвідомив, що у мене є право вибору, і внутрішній диктат звичок поступово ослаб.

Я вірю, що в пошуках Бога можу налагодити своє життя, і щодня прошу Його допомогти мені жити тверезо.

7 Травня

## Поважати інших

*Про такі епізоди свого минулого слід розповісти людині, котра зрозуміє нас, але сама від цього не постраждає. Потрібно дотримуватися правила: бути вимогливими до себе, але уважними до інших.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 74)*

Треба поважати інших - ось урок, який я дістаю з цієї цитати. Якщо я хочу досягти стану душі, до котрого так довго прагнув, то повинен піти на все що завгодно заради свого звільнення. Однак це ні в якому разі не повинно робитися на шкоду іншим людям. У житті за принципами АА немає місця егоїзму.

При роботі по П'ятому Кроку розумніше буде вибрати людину, у якої спільні зі мною цілі, адже якщо вона не розуміє мене, то мій духовний ріст може призупинитися, і може навіть виникнути небезпека зриву. Тому, перш ніж вибрати собі довірену особу, я прошу Бога керувати мною при виборі.

## 8 Травня

### Місце відпочинку

*Всі Дванадцять Кроків АА вступають в протиріччя з нашими природними бажаннями... вони зменшують наше «я». В цьому плані один з найбільш важких Кроків - П'ятий. Однак він, по всій ймовірності, найбільш необхідний для досягнення довгострокової тверезості і душевного спокою.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 55)*

Навіть після того як я перерахував на папері недоліки свого характеру, я не був готовий говорити про них. Але, врешті-решт, я вирішив: досить тягнути цю ношу самотужки, потрібно зізнатися кому-небудь в цих своїх дефектах. Я читав (і мені говорили), що без цього мені не вдасться залишатися тверезим. Коли я став практикувати П'ятий Крок в повсякденному житті, то, поряд зі смиренням і душевним спокоєм, у мене виникло і почуття близькості до людей. Важливо було визнати недоліки свого характеру саме в тому порядку, який вказаний в П'ятому Кроці: «перед Богом, самим собою і іншою людиною». Визнання їх в першу чергу перед Богом проклало дорогу визнанням перед собою і перед іншою людиною. Як і написано в П'ятому Кроці, почуття єднання з Богом і з ближнім своїм привело мене до місця відпочинку. Там я зміг підготуватися до виконання інших Кроків у напрямку до повноцінного тверезого життя, що має чітку мету.

9 Травня

## Переступити через страх

*Якщо ми все ще чіпляємося за щось, що не хочемо відпускати, то просимо Бога допомогти нам набутти цього бажання.*

*«Анонімні Алкоголіки» (стор. 76)*

Зробивши П'ятий Крок, я усвідомив, що всі вади мого характеру є наслідком потреби відчувати себе в безпеці і бути коханим. Працювати над цими дефектами за допомогою лише *власної* волі було б просто божевіллям. У Шостому Кроці я став нарощувати зусилля, котрі почав прикладати ще в перших трьох Кроках - медитував, постійно повторюючи формулювання Кроку, відвідував збори, дотримувався порад наставника, читав, намагався глибше пізнати самого себе.

Протягом перших трьох років тверезості я боявся увійти в ліфт один. Одного разу я вирішив переступити через цей страх. Я попросив у Бога допомоги, увійшов до ліфта і побачив там жінку, що плаче. Вона сказала, що після смерті чоловіка смертельно боїться ліфтів. Я забув про свій страх і став її втішати. Цей духовний досвід допоміг мені зрозуміти, що готовність - ключ до виконання інших Кроків, що ведуть до одужання. Бог допомагає тим, хто прагне допомогти собі сам.

10 Травня

## Нарешті вільний

*Інша нагорода, котрої можна очікувати від визнання своїх недоліків перед іншою людиною, - смиренність. Часто це слово розуміють невірнo... Воно має на увазі чітке усвідомлення того, які ми насправді, після чого слідує щира спроба стати такими, якими ми можемо бути.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 58)*

В душі я знав, що, якщо хочу бути життєрадісним, щасливим і вільним, то повинен поділитися з ким-небудь історією свого минулого життя. Неможливо описати радість і полегшення, котрі охопили мене після того, як я це зробив. Виконавши П'ятий Крок, я майже відразу ж відчув себе вільним від пут свого «его» і від кайданів алкоголю. Минуло вже тридцять шість років, а ця свобода залишається зі мною, день за днем. Виявляється, Бог дійсно може зробити для мене те, що я не в силах зробити для себе сам.

11 Травня

## Нове почуття причетності

*Ми все ще не відчували причетності з людьми, поки абсолютно відверто не розповіли про свої конфлікти іншій людині і не послухали, як хтось робить те ж саме.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 57)*

Після чотирьох років в АА я пізнав свободу від тягара глибоко прихованих емоцій, що заподіяли мені стільки болю. Завдяки допомозі АА і консультацій професіоналів більш, і я відчув повну причетність і спокій. Я також відчув радість і Божу любов, що раніше було мені невідомо. Схиляюся перед силою П'ятого Кроку.

12 Травня

## Минуле закінчилося

*Досвід інших членів АА переконує нас, що поодинці ми не в силах впоратися з гнітючими нас проблемами і вадами характеру, котрі їх викликають чи посилюють. Коли... Четвертий Крок... приносячи величезне полегшення, проливає світло на ту частину нашого минулого, яку нам не хочеться згадувати... тоді ми ще гостріше, ніж будь-коли, усвідомлюємо: досить жити самим по собі, наодинці з примарами минулого, що роздирають нас. Ми повинні поговорити про них з ким-небудь.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять*

*Традицій»*

*(стор. 55)*

Що зроблено те зроблено. Цього не зміниш. Але можна змінити своє ставлення до минулого, поговоривши з тими, хто вже пройшов цей шлях до мене, а також з наставниками. Я, можливо, і хотів би, щоб того мого минулого не було зовсім. Проте якщо я зміню свій образ дій по відношенню до скоєного, то зміниться і моє ставлення. І мені не потрібно буде бажати, щоб минуле зникло. Так, я можу змінити свої відчуття і погляди, але лише діючи, і лише з допомогою своїх побратимів-алкоголіків.

13 Травня

## Легший і м'якший шлях

*...якщо ми пропустимо цей важливий щабель, то, можливо, не зуміємо перемогти пияцтво.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 72)*

Зрозуміло, мене не радувала перспектива зустрітися віч-на-віч з самим собою, особливо коли страждання моїх запійних днів хмарою висіли наді мною. Але незабаром я почув на зборах про одного члена АА, котрий не бажав працювати по П'ятому Кроку. Він продовжував відвідувати зібрання, тремтячи від жаху перед минулим, котре знову оживало в його пам'яті. Набагато *легше і простіше* зробити ці Кроки до свободи, що відводять нас від смертельної хвороби, і повірити в Товариство і в Вищу Силу.



14 Травня

## Добре бути самим собою

*Новачки часто намагаються приховати деякі факти свого життя... звертаючись до простіших методів... Але вони ще не навчилися належного смирення...*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 72-73)*

Може здатися, що смирення дуже близьке до приниження; але насправді смирення - це здатність поглянути на самого себе і чесно прийняти те, що бачиш. Мені більше не потрібно бути ні «найрозумнішим», ні «найдурнішим», ні в іншому «най-най». Зрештою, зовсім не погано бути самим собою. Мені легше прийняти самого себе, коли я поділюся з кимнебудь історією всього свого життя. Якщо я не можу зробити цього на зборах, то мені варто знайти собі наставника - такого, якому я зможу розповісти про ті «певні факти», що можуть знову підштовхнути мене до пияцтва і до смерті. Мені необхідно виконати всі Кроки. П'ятий Крок потрібен мені, щоб навчитися істинному смиренню. Більш легкі методи тут не працюють.

15 Травня

## Пізнай Бога - пізнаєш спокій

*Ясно, що життя з почуттям глибокої образи  
безплідне і нещасне... А для алкоголіків, для  
котрих єдина надія на одужання полягає в  
збереженні та поглибленні свого духовного  
досвіду, образа особливо згубна.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

**(стор. 66) Пізнай Бога - пізнаєш спокій.**

**Немає Бога - немає спокою.**

16 Травня

## Ми прощаємо...

*Часто, працюючи з наставником або іншим духовним консультантом над цим Кроком, ми вперше відчуваємо в собі здатність пробачити інших, як би сильно ми не були ображені. Ще раніше моральний самоаналіз переконує нас в тому, що бажано прощати все. Але лише коли ми серйозно беремося за П'ятий Крок, у нас виникає відчуття, що ми в силах приймати пробачення і дарувати його.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 58)*

Яке ж це велике почуття - прощення! Скільки нового воно відкриває в моїй емоційній, психологічній та духовній природі! А всього лише і треба - бути готовим пробачити; все інше зробить Бог.

17 Травня

## І прощаємо...

*У найважчих обставинах мого життя мені знову і знову доводиться прощати інших і самого себе.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 268)*

Прощення себе і прощення інших - два потоки в одній річці, а гребля з образи заважає їх течії або зовсім припиняє її. Якщо греблю прибрати, то обидва потоки потечуть знову. Кроки АА дозволяють мені побачити, як формувалося почуття образи і як воно потім перервало ці потоки в моєму житті. Кроки вказують шлях, слідуючи по якому, можна, по милості Бога, як я Його розумію, позбутися від вантажу образ. Так я знаходжу ту необхідну благодать, котра дає мені сили пробачити самого себе та інших.

18 Травня

## Свобода бути самим собою

*Якщо ми будемо старанно працювати над цією фазою свого розвитку, то здивуємося результату, не пройшовши ще й половини шляху. Ми пізнаємо нову свободу і нове щастя.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 83)*

Моя перша справжня свобода - це свобода не випити сьогодні. Якщо я щиро прагну до неї, то буду працювати по Дванадцяти Кроках. І тоді щастя цієї свободи прийде до мене - може, скоро, а може, і не дуже. За нею посліднують інші свободи, і перераховувати їх - це нове щастя. Сьогодні мені була дана ще одна свобода - свобода бути самим собою. Тепер я вільний бути кращим, ніж був будь-коли.

19 Травня

## Віддаємо без жодних УМОВ

*І він добре знає, що його власне життя стало багатшим, і це - додаткова нагорода за те, що він віддає щось іншому, не вимагаючи нічого натомість.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 69)*

Коли я тільки прийшов до Товариства, мені важко було засвоїти ідею віддання без жодних умов. Мені здавалося підозрілим, коли інші хотіли мені допомогти. Я думав: «А чого вони хочуть взамін?» Але незабаром я пізнав радість допомагати іншим алкоголікам і зрозумів, чому вони з самого початку ставилися до мене так. Моє ставлення змінилося, і з'явилося бажання допомагати іншим. Часом я турбувався, оскільки хотів, щоб і вони пізнали радість тверезості і привабливості життя. Коли моє життя наповнене присутністю люблячого Бога, як я Його розумію, і я ділюся цією любов'ю зі своїми побратимами-алкоголіками, у мене виникає непередаване відчуття, що я володію якимось особливим багатством.

20 Травня

## День за днем

*А головне, роби це день за днем.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 11)*

Чому я обманюю себе, кажучи, що повинен утримуватися від спиртного лише один день, хоча чудово знаю, що мені не можна буде пити все життя? насправді, я не обманюю себе, адже «день за днем» - мабуть, єдиний доступний мені шлях до стабільної тверезості.

А ось коли я вирішую більше ніколи в житті не пити, це і є самообман. Як я можу бути впевнений, що не питиму, коли поняття не маю, що готує мені майбутнє?

Дотримуючись принципу «день за днем», я впевнений, що можу обійтися без випивки протягом сьогоднішнього дня. Тому я починаю цей день з почуттям впевненості. А в кінці дня отримую нагороду - моя мета досягнута. Це таке приємне відчуття, і мені хочеться зазнавати його знову і знову!

21 Травня

## Список дарів

*У числі інших я виконую і таку вправу: намагаюся скласти повний список благ, дарованих мені.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 37)*

Що у мене є такого, за що можна бути вдячним? Я усамітнився і став складати список благ, що аж ніяк не є моєю заслугою: починаючи з того, що я народився зі здоровим розумом та тілом. Я пройшовся по всіх сімдесяти чотирьох роках свого життя, з народження і до теперішнього моменту. Список розтягнувся на дві сторінки; я витратив на нього дві години, включивши сюди здоров'я, сім'ю, гроші, АА - словом, всі сфери свого життя.

Щодня я в своїх молитвах прошу Бога допомогти мені пам'ятати цей список і бути вдячним за нього протягом усього дня. Поки я про нього пам'ятаю, мені важко припустити, що Бог несправедливий до мене.



22 Травня

## Перший крок

*Ми... (Перше слово Першого Кроку)*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»*

*(стор. 21)*

Коли я пив, то міг думати лише: «Я, я, я» або «Мені, мені, мені». Така хвороблива, одержима зосередженість на самому собі, така душевна хвороба, такий духовний егоїзм більш ніж півжиття прив'язували мене до пляшки.

Мої пошуки Бога і шляхів виконання Його волі день за днем почалися з першого слова Першого Кроку - «Ми». У цьому «Ми» міститься сила, енергія, безпека, а для мене, алкоголіка, - і саме життя. Якби я намагався одужати самотужки, то, напевно, помер би. Дякувати Богу і своїм побратимам-алкоголікам у мене є свята мета в житті... Я став провідником цілющої любові Бога.

23 Травня

## Духовне здоров'я

*Долаючи захворювання духу, ми  
виліковуємося також психічно та фізично.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 64)*

Мені дуже важко змиритися зі своєю духовною хворобою через непомірну гординю, котра прикривається матеріальним благополуччям і інтелектом. Але інтелект цілком сумісний зі смиренням - за умови, що смиренність я ставлю на перше місце. У сучасному світі прагнення до слави і багатства - головна мета багатьох людей. Бажання не відставати від моди і здаватися кращим, ніж я є насправді, - це духовна хвороба.

Духовне одужання починається з розпізнавання та прийняття своїх слабкостей. Здатність щодня просити Бога просвітити мене, дати мені мудрість пізнати Його волю і силу її виконати - ознака духовного здоров'я. Якщо я розумію, що чим далі просувається моє одужання, тим більше я потребую допомоги інших - значить, духовно я в чудовій формі.

24 Травня

## Щасливі, радісні і вільні

*Ми впевнені, що Бог хоче бачити нас щасливими, радісними і вільними. Ми не можемо погодитися, що життя - це долина сліз, хоча колись вона була саме такою для багатьох з нас. Але ж очевидно, що ми самі були причиною свого нещастя. Бог не накликав його на нас. Уникайте навмисно створювати собі страждання, але, якщо неприємності все ж трапляються, з радістю використовуйте їх, щоб продемонструвати всім Його могутність.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 133)*

Я багато років вірив в караючого Бога і звинувачував Його в своїх бідах. Потім я дізнався: щоб взяти «інструменти» Програми АА, я повинен скласти «зброю» свого «его». Я не борюся з Програмою, адже вона для мене просто подарунок, а я ніколи не опирався подарункам. Якщо часом я і вступаю в битву, то тільки тому, що все ще чіпляюся за свої старі уявлення, і тоді «...результат нульовий».

25 Травня

## Все зростаюча подяка

*Подяка повинна бути спрямована в майбутнє, а не в минуле.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 29)*

Я дуже вдячний за те, що моя Вища Сила дала мені ще один шанс жити гідним життям. Завдяки Анонімним Алкоголікам до мене повертається розсудливість. Обіцянки Програми збуваються. Я вдячний, що звільнився від алкогольного рабства. Вдячний за душевний спокій і можливість розвиватися духовно. Але моя подяка повинна бути спрямована в майбутнє, а не в минуле; потрібно йти вперед, а не задкувати назад. Я не можу залишатися тверезим за рахунок учорашніх зборів або минулих візитів по Дванадцятому Кроку - я повинен пустити свою подяку в дію *сьогодні ж*. Один з наших засновників сказав, що найкращий вияв нашої вдячності - поширювати ідеї Товариства серед інших людей. Без дій моя подяка - всього лише приємна емоція. Я повинен втілювати її в життя, працюючи по Дванадцятому Кроку, тобто поширюючи наші ідеї і застосовуючи принципи АА у всіх своїх справах. І я вдячний за даровану мені сьогодні можливість нести людям послання АА!

26 Травня

## Обертаємо негативне в ПОЗИТИВНЕ

*Наше духовне і емоційне зростання в АА залежить не стільки від успіхів, скільки від невдач і провалів. Думаю, якщо ви будете це пам'ятати, то падіння будуть штовхати вас вгору, а не вниз.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 184)*

Виходячи з досвіду тих страждань і нещасть, котрі наші засновники зазнали й подолали, створивши АА, Білл У. залишив нам чітку вказівку: зрив може стати корисним поштовхом у напрямку до тверезості і здорового життя. Зрив лише підтверджує істину, яку ми постійно чуємо на зборах: «Не пий першу чарку!» Він доводить прогресуючу природу хвороби і підкреслює, як необхідна, чудова і смиренна наша духовна Програма. Якщо ж мною рухає «его», то прості істини доходять до мене тернистими шляхами.

27 Травня

## Не треба сліз каяття

*День за днем ми намагаємося просунутися ще трохи ближче до Божественної досконалості. А тому нам немає потреби лити сльози каяття...*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 15)*

Виявивши, що в Дванадцяти Кроках АА немає жодного «Не роби», я був вражений, тому що це відкриття розкрило переді мною величезні ворота. Лише тоді я усвідомив, що означає для мене АА:

АА - це не програма «Не роби», а «Роби».

АА - це не закон військового часу, а свобода.

АА - це не сльози над недоліками, а піт від зусиль по їх виправленню.

АА - це не каяття, а порятунок.

АА - це не «Горе мені!» За мої гріхи, минулі і теперішні.

АА - це «Хвала Богу!» За успіхи, котрих я досягаю сьогодні.

28 Травня

## Рівні права

*Рано чи пізно в більшості груп АА виникають бурхливі суперечки про вироблення правил... Однак з часом страх і нетерпимість зникають, і ми розуміємо, що не хочемо нікого позбавляти шансу на одужання від алкоголізму. Ми хочемо якомога більше приймати і ніколи не виключати.*

*«Традиції АА: як вони розвивалися» (стор.  
10, 11, 12)*

В АА мені надали повну свободу і прийняли в Товариство таким, який я є. Моє членство не залежало від моїх релігійних поглядів, матеріального становища або освіти, і я дуже вдячний за це. Я часто запитую себе: «Чи визнаю рівноправність інших зі мною або ж відмовляю їм в свободі відрізнитися від мене?» Сьогодні я намагаюся змінити свої страх і нетерпимість на віру, терпіння, любов і прийняття. Я можу ділитися ними в групі, вдома і на роботі. Я намагаюся завжди брати своє позитивне ставлення з собою, куди б не прямував.

У мене немає права судити інших, і я не можу брати на себе таку відповідальність. Залежно від свого ставлення я можу бачити в новачках АА, в членах своєї родини і в друзях як загрозу, так і вчителів. Коли я згадую деякі свої минулі судження, мені стає ясно, як моє самовдоволення шкодило моїй духовності.

29 Травня

## Справжня терпимість

*Єдина умова для того, щоб стати членом АА - бажання кинути пити.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 139)*

Коротку форму Третьої Традиції я вперше почув у Преамбулі. Коли я прийшов в АА, я не міг прийняти ні себе, ні свій алкоголізм, ні Вищу Силу. Якби для членства в АА існували фізичні, психологічні, моральні чи релігійні вимоги, я був би вже мертвий. Білл У. в магнітофонному запису по Традиціям каже, що Третя Традиція - це хартія особистої свободи. Найбільше мене вразило відчуття прийняття, з яким члени АА поставилися до мене у виконанні Третьої Традиції. Я відчуваю, що прийняття - це любов, а любов - це Божа воля, котру нам належить виконувати.



30 Травня

## Наша головна мета

*Чим більше Товариство дотримується своєї основної мети, тим більше користі воно принесе навколишньому світу.*

*«АА дорослішає»*

*(стор. 109)*

Я з вдячністю думаю про перші дні існування нашого Товариства і про мудрих і повних любові «першовідкривачів», котрі проголосили, що ми не повинні відхилятися від своєї головної мети - доносити зміст наших ідей до алкоголіків, які все ще страждають.

Чітко усвідомлюючи, що АА не займається ніякими іншими справами, крім своїх власних, я відчуваю повагу і до всіх тих, хто працює в області алкоголізму. Я повинен пам'ятати, що АА не претендує на монополію творити дива, і залишаюся смиренно вдячним люблячому Богу, котрий уможливив існування АА.

31 Травня

## ГОТОВНІСТЬ СЛУЖИТИ ІНШИМ

*...наше Товариство дійшло висновку, що у нас лише одна вища місія - нести послання АА тим, хто ще не знає, що порятунок можливий.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 151)*

Коли ми з моїми побратимами-алкоголіками підштовхуємо один одного до духовного зростання, «Світло» свободи яскраво опромінює нас. «Кроки» до самовдосконалення починаються з малого, але кожен Крок стає ще однією сходинкою «драбини», що веде з безодні розчарування до нових надій. Чесність стає моїм «інструментом», за допомогою якого я можу розірвати "ланцюги", що сковують мене. Наставник, будучи уважним слухачем, може допомогти мені по-справжньому почути послання, що наставляє мене на шлях свободи.

Я прошу у Бога мужності жити так, щоб Товариство було доказом Його існування. Ця місія, вселяючи в мене дух готовності служити іншим, дає мені свободу ділитися дарованими мені благами.

1 Червня

## Погляди, що змінилися

*Зміниться весь наш світогляд.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 84)*

Коли я пив, моє ставлення до всіх і до всього було егоїстичним і егоцентричним: на перше місце я ставив власні задоволення і комфорт. Зараз, коли я тверезий, егоцентризм став слабшати. Змінюється весь мій підхід до життя і людей. Для мене перше «А» (attitude - англ. «ставлення». *Прим. пер.*) в нашій назві означає «ставлення». Моя життєва позиція змінюється завдяки другому «А» (action - англ. «дія». *Прим. пер.*) - дії. Робота по Кроках, відвідування зборів і поширення наших ідей допомагають мені повернути собі розсудливість. Дія - чарівне слово! З позитивними, корисними і постійними діями відповідно до принципів АА, я зможу зберігати тверезість і допомагати іншим алкоголікам знайти тверезість. Зараз я готовий піти на що завгодно, лише б залишатися тверезим!

2 Червня

## Дорога наверх

*Ось які кроки ми зробили...*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 59)*

Ці слова - введення в Програму Дванадцяти Кроків. У своїй прямій простоті вони відкидають в сторону всі психологічні і філософські міркування про правоту Кроків. Вони описують те, що зробив і я: зробив Кроки і знайшов тверезість. Ці слова аж ніяк не передбачають, що я повинен йти дорогою, протореною тими, хто пройшов по ній до мене. Швидше, це означає, що для мене є шлях стати тверезим і що шлях цей я повинен буду знайти. Це - нова дорога, котра веде до безмежного світу на вершині гори. Кроки підказують мені, де надійні точки опори, а де небезпечні ущелини. Вони забезпечують мене інструментами, котрі потрібні мені під час усамітненої подорожі моєї душі. Розповідаючи про цю подорож, я ділюся з людьми своїм досвідом, силами і надією.

3 Червня

## На крилах з МОЛИТВОЮ

*...і переходимо до Шостому Кроку. Ми підкреслюємо, що готовність необхідна для одужання.*

*«Анонімні Алкоголіки» (стор. 76)*

Четвертий і П'ятий Кроки далися мені важко, але вони того варті. Після цього я застряг на Шостому Кроці. Тоді я в розпачі взяв Велику Книгу і прочитав цей уривок. Я був на вулиці і молився про набуття готовності. Піднявши очі до неба, я побачив величезного птаха і став спостерігати, як він раптово віддається потужним повітряним потокам гір. Його відносило з боку в бік, підкидало вгору, і птах ширяв, роблячи, здавалося б, неможливе для звичайних птахів з плоті і крові. Це був надихаючий приклад того, як живе створіння «доручає себе» силі, могутнішій, ніж воно саме. Я зрозумів, що, якщо б цей птах «забрав свою волю назад» і спробував не покладатися так на силу повітряних потоків, а розраховувати лише на свої власні сили, це зашкодило б його вільному польоту. Це просвітлення викликало у мене бажання читати молитву Сьомого Кроку. Нелегко розпізнати Божу волю в кожній конкретній ситуації. Я повинен відшукувати потоки і бути готовим віддатися їм. Ось тут-то якраз і допомагають молитви і медитації! Оскільки сам по собі я - ніщо, я прошу Бога послати мені знання Його волі, силу і мужність виконати її - сьогодні.

## 4 Червня

### Позбавляємося від старого «Я»

*Уважно перечитуючи перші П'ять Кроків, ми задаємося питанням, чи не упустили чогонебудь із виду. Адже ми будуємо арку, через яку нарешті пройдемо вільними... Чи готові ми дозволити Богу звільнити нас від усього, що ми визнали небажаним для себе?*

*«Анонімні Алкоголіки»(стор. 75, 76)*

Шостий Крок - останній з «підготовчих». У перших шести Кроках я активно використовував молитву, але ще жодного разу не звертався до своєї Вищої Сили з прямим проханням. Я визначив свою проблему; прийшов до переконання, що рішення є; налаштувався на пошук цього рішення; «прибрався в будинку». Тепер я запитую себе: «Чи готовий я жити в тверезості, змінюватися на краще, позбутися свого старого «Я»?» Мені потрібно визначити, чи дійсно я готовий змінитися. Я аналізую вже зроблене і готуюся до того, що Бог позбавить мене від всіх недоліків мого характеру, адже в наступному Кроці я скажу Творцю, що готовий, і попрошу у Нього допомоги. Якщо я старанно заклав фундамент свого одужання і хочу змінитися, значить, я готовий приступити до наступного Кроку. «Якщо ми все ще чіпляємося за щось, що не хочемо відпускати, то просимо Бога допомогти нам набути цього бажання».

5 Червня

## ПОВНІСТЮ ГОТОВІ?

*«Це Крок, який відокремлює чоловіків від хлопчиків». ... Різниця між «хлопчиком і чоловіком» - це різниця між прагненням до досягнення егоїстичних цілей і прагненням до досконалої мети - Бога... Нам пропонується повністю підготуватися до того, щоб рухатися до досконалості... Коли ми говоримо: «Ні, ніколи!», наша свідомість відгороджується від Божої благодаті... Саме в цій точці ми відмовляємося від обмежених цілей і рухаємося до виконання Божої Волі.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 63, 68, 69)*

Чи повністю я готовий до того, щоб Бог усунув недоліки мого характеру? Чи зрозумів я нарешті, що сам себе врятувати не можу? Коли я переконався, що коли я не в силах дати собі раду, коли мої благі наміри обертаються невдачею, коли мої бажання егоїстичні, а знання і воля обмежені - значить, я готовий прийняти Божу волю в своє життя.

6 Червня

## Ми просто прагнемо

*Чи може Він звільнити нас від усього цього?*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 76)*

У роботі по Шостому Кроку мені допомагала думка, що я просто прагну до «духовного прогресу». Так, деякі недоліки характеру, можливо, залишаться зі мною на все життя; зате більшість вже стали менш помітні або зникли зовсім. У Шостому Кроці від мене потрібно лише сповнитися готовності назвати свої вади, визнати їх своїми і побажати усунути ті, які можу, – лише на сьогодні. У міру духовного зростання за Програмою АА багато моїх недоліків стають для мене ще більш неприйнятними. Тому мені потрібно повторювати Шостий Крок, щоб більше подібатися самому собі і зберігати душевний спокій.



7 Червня

## Довготривала надія

*Оскільки більшість з нас народжуються з великою кількістю природних бажань, не дивно, що ми часто дозволяємо їм виходити за рамки свого призначення. Коли ми сліпо йдемо у них на поводу або свавільно вимагаємо, щоб вони доставляли нам більше задоволення і насолод, ніж можливо або належить нам, тоді ми втрачаємо той рівень досконалості, котрий Бог призначив для нас на Землі. Така міра зіпсованості нашого характеру або, якщо хочете, міра наших гріхів.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 65)*

Саме тут зароджується довгострокова надія, і визначаються перспективи розуміння природи моєї хвороби і дорога до одужання. Краса АА полягає в усвідомленні того, що життя, з Божою поміччю, ставатиме кращим. Подорож по АА стає набагато змістовніша, розуміння стає істиною, мрії стають реальністю - і «сьогодні» стає вічністю.

Коли я вступаю в світ АА, моє серце наповнюється присутністю Бога.

## 8 Червня

### Відкриваючись назустріч змінам

*Самоаналіз - засіб, за допомогою якого ми привносимо в темну, негативну сторону своєї натури нове бачення, нові дії і Божу милість. Як наслідок, в нас розвивається той різновид смирення, котрий дозволяє нам отримувати допомогу від Бога. ... Ми виявляємо, що мало-помалу можна відмовитися від старого життя, котре нас не влаштовувало, на користь нового, котре може нас радувати і радує за будь-яких обставин.*

*«Як це бачить Білл» (стор. 10, 8)*

Щодня мені дається відстрочка вироку, що залежить від рівня мого духовного розвитку, за умови, що я прагну до прогресу, а не до досконалості. Щоб підготуватися до змін, я відкриваюся назустріч можливостям для них. Якщо я бачу, що якісь недоліки заважають мені приносити користь АА і іншим людям, то медитую і отримую вказівки згори. «Деякі з нас намагалися дотримуватися своїх старих уявлень, але не добилися ніякого результату, поки повністю не відмовилися від них» («Анонімні Алкоголіки»). Щоб покластися на Бога і дозволити подіям йти своїм звичаєм, мені потрібно просто віддати свої колишні звички в Його розпорядження. Я більше не борюся і не прагну керувати своїм життям, але вірю, що з Божою поміччю змінююся. Зміцнюючи в собі цю віру, я готуюся до подальших змін. Я спустошую себе, щоб наповнитися знанням, світлом і любов'ю, і готовий з надією зустрічати кожен новий день.

9 Червня

## Жити в сьогодні

*Спершу ми намагаємося жити в сьогодні, просто щоб залишатися тверезими - і це працює. Коли ж ця ідея вкорінюється в нашій свідомості, ми виявляємо, що жити добовими відрізками - дієвий засіб для вирішення багатьох інших проблем в нашому житті.*

*«Жити тверезими»*

*(стор. 7)*

«Щоразу - лише один день». Новачкові цей та інші девізи АА можуть здатися безглуздими. Однак ці паролі Товариства можуть стати рятувальним кругом в хвилину сум'яття. Кожен день може бути подібний до троянди, що розкривається за задумом Сили, могутнішої, ніж моя власна. Мою програму потрібно посадити у відповідному місці, тому що вона потребуватиме догляду, підживлення та захисту від хвороб. Мій квітник потребуватиме терпіння і розуміння того, що одні квіти будуть більш досконаліми, ніж інші. Кожна стадія розкриття пелюсток може викликати захоплення і радість, але лише за умови, що я не буду втручатися в процес і не дозволю своїм очікуванням випереджати прийняття. І тоді приходить душевний спокій.

10 Червня

## Не терпиться - спробуй поглянути на це зверху

*Ми реагували на розчарування сильніше, ніж нормальні люди.*

*«Як це бачить Білл» (стор. 111)*

Нетерплячість по відношенню до людей - один з моїх основних недоліків. Мене доводить до сказу їзда за автомобілем, що повільно рухається, при забороненому обгоні або очікування чека в ресторані. Не даючи Богу можливості заспокоїти мене, я вибухаю. Я називаю це «бути швидше за Бога». Такі ситуації виникали у мене постійно, і це навело мене на думку: може, якщо я зможу поглянути на них очима Бога, то мені вдасться краще контролювати свої почуття і поведінку? Я спробував так зробити. Зустрівши на дорозі чергового повільного водія, «подивився зверху» на цю машину і на самого себе. І побачив: їде літня сімейна пара, радісно розмовляючи про онуків. За ними з витріщеними очима і червоним обличчям слідує я, причому мені, взагалі-то, нікуди особливо квапитися. Я виглядав так безглуздо, що повернувся в реальну дійсність і зменшив швидкість. Погляд на речі очима Бога чудово допомагає розслабитися.

11 Червня

## Зобов'язання перед сім'єю

*...духовне життя, що виключає зобов'язання по відношенню до сім'ї, не таке вже й досконале.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 129)*

Я можу процвітати в роботі по Програмі - застосовувати її на зборах, на роботі, в служінні - і виявити, що в родині все шкереберть. Я очікую розуміння від своїх коханих, але вони не можуть мене зрозуміти. Я очікую, що вони помітять і оцінять моє духовне зростання, але цього не станеться, поки я не *покажу* їм цього. Може, я ігнорую їх потребу в моїй увазі і турботі? Може, я дратівливий і зануда з ними? Чи загладжую я свою провину перед ними, бурмочучи: "Винен", або ж проявляючи терпіння і терпимість? Може, я читаю їм нотації, намагаючись переробити або «виправити» їх? Чи намагався я коли-небудь привести в порядок стосунки з ними? «Духовне життя - не теорія. Потрібно жити ним».

12 Червня

## Налагоджуємо істинно партнерські стосунки

*Але ж багато хто з нас найбільше страждали через зіпсовані стосунки з родиною, друзями та з суспільством в цілому. Саме в цьому сенсі ми виявляли найбільше дурості і впертості. Основний факт, якого ми не хочемо визнавати - це наша нездатність налагодити істинно партнерські стосунки з іншою людиною.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 53)*

Чи можливо застосувати ці слова до мене? Чи правда, що я все ще не здатний налагодити істинно партнерські стосунки з іншою людиною? Якою жахливою перешкодою це може стати в моєму тверезому житті! У тверезості я буду роздумувати і молитися, щоб зрозуміти, як я можу стати надійним другом і компаньйоном.

13 Червня

## Жити, відшкодовуючи збитки

*Роки життя з алкоголіком майже завжди роблять дружину і дітей невротичними. Всю сім'ю в тій чи іншій мірі хворюю.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 122)*

Мені важливо усвідомлювати, що мій алкоголізм ранив не лише мене, а й оточуючих. Відшкодування шкоди своїй родині і сім'ям інших алкоголіків, котрі все ще страждають, завжди буде для мене важливою справою. Усвідомлення того хаосу, котрий я створював навколо себе, і прагнення відновити зруйноване стануть моїм завданням на все життя. Приклад моєї тверезості може дати іншим надію і віру, щоб вони могли допомогти самим собі.

14 Червня

## Коли стає важко

*У важкі хвилини допомагає вижити мета в житті.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 15)*

Після приходу в АА я зрозумів, що Товариство дивним чином допомагає мені зберігати тверезість. Але чи діють його методи при вирішенні проблем реального життя, не пов'язаних з пияцтвом? На цей рахунок у мене були сумніви. Після двох з невеликим років тверезості я отримав відповідь. Я втратив роботу, з'явилися проблеми зі здоров'ям, мій батькодіабетик позбувся ноги, а кохана жінка пішла до іншого. Все це сталося протягом двох тижнів. Дійсність обрушилася на мене, але Товариство було поруч, щоб підтримати мене, втішити і надати мені сил. Принципи, котрі я засвоїв в початковий період своєї тверезості, стали для мене головною опорою в житті. Я не лише переніс все це, але і до того ж весь час допомагав новачкам. АА навчили мене не піддаватися паніці, а розуміти і приймати життя таким, яким воно є.



15 Червня

## Зробити АА своєю Вищою Силою

*Ти можеш... вважати «Вищою Силою» саму спільноту АА, адже це - величезна група людей, котрі вирішили свою проблему алкоголізму. ... Багато членів АА... зуміли подолати бар'єр саме цим способом. ... Їх віра розширювалася і поглиблювалася. ... Перевтілившись, вони повірили в Вищу Силу...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 27-28)*

Коли я пив, не було людини могутнішої, ніж я - принаймні, у моїх власних очах. І в той же час я не міг посміхнутися власному відображенню. Тому я прийшов в АА, де разом з іншими почув розмови про якусь Вищу Силу. Я не міг прийняти поняття Вищої Сили, оскільки був переконаний, що Бог жорстокий і не любить мене. У розпачі я вибирав своєю Вищою Силою стіл, дерево, а потім - свою групу АА. Час минав, моє життя налагоджувалося, і я почав замислюватися про цю саму Вищу Силу. Поступово, терпляче, смиренно, задаючись безліччю питань, я повірив у Бога. Зараз мої стосунки з Ним дають мені сили жити щасливим, тверезим життям.

16 Червня

## Неупередженість

*Ми виявили, що Бог не ставить надто жорстких умов для тих, хто шукає Його. Для нас царство Духа широке, просторе і доступне будькому, хто щиро прагне потрапити туди. Ми віримо, що воно відкрите для всіх.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 7)*

Неупереджене ставлення до поняття Вищої Сили відкриває браму в царство Духа. У різних навчаннях і віруваннях я часто знаходжу загальнолюдську духовність. Ділячись тим, що є в мені, я стаю духовною людиною. Так я входжу в людську спільноту і стаю ближче до Бога, як я Його розумію.

17 Червня

## В глибині душі

*В глибині своєї душі ми виявили Велику Реальність. Кінець кінцем, лише там і можна Його знайти. ... Старанно досліджуйте свою душу. ... З таким підходом ви неодмінно досягнете успіху. І до вас прийде усвідомлення своєї віри.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 55)*

З самих глибин самотності, депресії і відчаю я звернувся по допомогу АА. У міру одужання, бачачи порожнечу і хаос свого життя, я поступово відкривався назустріч шляху до зцілення, котрий пропонує Програма АА. Відвідуючи збори, залишаючись тверезим і працюючи по Кроках, я з усе зростаючою увагою дослухався до глибин своєї душі. Щодня я з надією і вдячністю очікував тієї твердої віри і щирої любові, котрих так бажав все своє життя. І, врешті-решт, зустрів свого Бога, як я Його розумію.

18 Червня

## Багатство свободи

*...якби людям була дана абсолютна свобода і їх не змушували б нікому підкорятися, вони тоді добровільно об'єдналися б заради спільної справи.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 50)*

Коли наді мною більше не висить диктат іншої людини або алкоголю, я знаходжу нову свободу. Коли я звільняюся від минулого і від зайвого вантажу, котрий так довго тягнув на собі, я пізнаю свободу. Мене ввели в життя і братство свободи. Кроки - це лише «рекомендований» спосіб знайти нове життя. В АА немає диктату, і ніхто ніким не керує. Я можу служити за своїм бажанням, а не за чийось наказом. Духовне зростання інших членів АА піде на користь і мені, також я розумію, що приношу отримані завдяки ним знання в групу. «Спільне благополуччя» може зростати лише в суспільстві, де панує особиста свобода.

19 Червня

## «Відродження в АА»

*Такий парадокс відродження в АА: сила виникає з повної поразки і слабкості, а втрата старого життя - умова для отримання нового.*

*«АА дорослішає»  
(стор. 46)*

Тисячі укусів Зеленого Змія не змусили мене визнати свою поразку. Я думав, що мій моральний обов'язок - перемога над цим «другомворогом». На перших зборах АА на мене зійшло благословення і відчуття, що це нормально - визнати свою поразку перед лицем хвороби, котра не має нічого спільного з моєю мораллю. Інстинктивно я зрозумів, що, увійшовши до дверей АА, опинився в полі великої любові. Без усяких зусиль зі свого боку я усвідомив, що любити себе - це добре, правильно і зумовлено Богом. Мої думки тримали мене в рабстві, а відчуття - звільнили. Я вдячний за це.

20 Червня

## Звільнення від страху

*Вирішення проблеми страху має два аспекти. Ми повинні домагатися максимальної свободи від страху, доступної нам. Потім нам знадобляться мужність і молитва, щоб ефективно справлятися із страхами, що залишилися.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 61)*

Більшість моїх рішень було засновано на страху. Алкоголь полегшував зіткнення з життєвими труднощами; але настав час, коли він перестав бути альтернативою страху. Один з найбільших дарів АА мені - мужність діяти, з Божою поміччю. Після п'яти років тверезості мені довелося зазнати сильного страху. Бог послав мені людей, котрі допомогли мені впоратися з цим. Працюючи по Дванадцяти Кромах, я стаю цілісною особистістю, якою і хочу бути. І за це я глибоко вдячний.

21 Червня

## Страх і віра

*Звільнення від страху - це справа всього життя, котру не можна довести до кінця. При загостренні будь-якої важкої хвороби або в іншій небезпечній ситуації всі ми схильні до цієї емоції, реагуючи на неї добре або погано - як вийде. Заявляти про свою повну свободу від страху значить обманювати себе.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 263)*

Коли мені не вистачало віри, страх приносив мені страждання. Часом страх несподівано рве мене на шматки, причому саме тоді, коли я радію, щаслива і на душі у мене легко. Віра і відчуття моєї цінності для Вищої Сили допомагають мені переносити і трагедії, і захоплення. Лише передоручивши всі свої страхи Вищій Силі, я знаходжу свободу.

22 Червня

## СЬОГОДНІ Я ВІЛЬНИЙ

*Це привело мене до здорового усвідомлення, що в світі ще багато ситуацій, перед якими особисто я безсилий. Якщо я з готовністю визнав це у випадку з алкоголем, то повинен визнати те ж саме і відносно багато чого іншого. Мені потрібно заспокоїтися і усвідомити, що це Він - Бог, а зовсім не я.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 114)*

Щоб насолоджуватися душевним спокоєм, я вчуся прийняттю в будь-яких життєвих обставинах. Були часи, коли життя було для мене постійною битвою - мені здавалося, що щодня я повинен битися з самим собою і з усіма іншими. Зрештою, я став програвати ці битви. Після цього я напивався і плакав над своєю нещасною долею. Лише дозволивши подіям йти своїм звичаєм і передоручивши Богу своє життя, я знайшов душевний спокій. Сьогодні я вільний. Мені більше не потрібно ні з ким і ні з чим боротися.



23 Червня

## Довіра до інших

*Хіба довіра вимагає, щоб ми закривали очі на мотиви інших людей або на свої власні? Нічого подібного - це було б нерозумно. Швидше за все, ми повинні оцінити, наскільки людина, якій ми довіряємо, здатна на погане, а наскільки - на хороше. Такий аналіз допоможе нам визначити, який ступінь довіри ми повинні проявляти в кожній конкретній ситуації.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 144)*

Я - не жертва людей, а, скоріше, жертва власних очікувань, вибору і нечесності. Якщо я очікую, що люди будуть такими, якими я хочу, а не такими, якими вони є, то відчуваю біль, коли вони не виправдовують моїх очікувань. Якщо мої рішення егоїстичні, я відчуваю себе самотнім і нездатним довіряти людям. Якщо ж я чесний у всіх своїх справах, то знаходжу впевненість в собі. Якщо я намагаюся зрозуміти свої спонукання, якщо я чесний і довіряю іншим, то передбачаю небезпечні ситуації і можу їх уникати.

24 Червня

## Духовний дитячий садок

*Ми просто завідуємо духовним дитячим садком, в котрому люди дістають можливість здолати пияцтво і набути благодаті, щоб жити краще.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 95)*

Загнаний алкоголем в глухий кут, я прийшов в АА, бажаючи позбутися від одержимості пляшкою, але поняття не маючи, як це зробити. Я вирішив залишатися тут стільки, скільки знадобиться, щоб дізнатися це у тих, хто прийшов раніше. І зовсім несподівано задумався про Бога! Мені порадили знайти собі якусь Вищу Силу, але я не мав ані найменшого уявлення, що це таке. З'ясувалося, що є багато Вищих Сил. Мені сказали, що в АА немає якоїсь єдиної доктрини Божества, і мені потрібно знайти свого Бога, як я Його розумію. Я знайшов Силу, прийнятну для мене, і попросив Її повернути мені розсудливість. Одержимість спиртним зникла, а моє життя тривало день за днем, і я навчився жити тверезим.

25 Червня

## Вулиця з двостороннім рухом

*Якщо ми попросимо Бога, то Він обов'язково простить нам наші провини. Однак, якщо ми не будемо з Ним співпрацювати, Він не стане відмивати нас до білого і зберігати в цьому стані.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 65)*

Молячись, я, бувало, пропускав багато такого, за що мені потрібно було отримати прощення. Я думав, що, якщо не скажу Богу про ці речі, Він ніколи про них і не дізнається. Я і не підозрював, що, якщо пробачу себе за минулі гріхи, Бог теж простить мене. Мене завжди вчили готуватися до подорожі по життю; але до приходу в АА, коли я щиро захотів навчитися пробачати і отримувати прощення, я не розумів, що життя вже саме по собі - подорож. Якщо я готовий приймати зміни і брати на себе відповідальність, ця подорож приносить багато щастя.

26 Червня

## Дар, що зростає з часом

*Для більшості людей алкоголь - це веселоці і приємне спілкування. Він будить уяву, позбавляє від турбот, нудьги і неспокою. Він дає відчуття радісної близькості з друзями і відчуття, що життя прекрасне.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 151)*

Чим довше я гнався за цими ілюзорними алкогольними відчуттями, тим більше вони були недосяжні для мене. Однак, застосувавши цей уривок з Великої Книги до своєї тверезості, я виявив, що в ньому описане нове чудове життя, доступне мені завдяки Програмі АА. Життя дійсно «світлішає» день за днем. Щоразу, коли я читаю ці слова, виражені в них з такою простотою радість, любов і тепло стають ширшими і глибшими. Тверезість - це дар, що з часом зростає.

27 Червня

## Пристосовуємось до способу життя АА

*Ми підкоряємося Крокам і Традиціям АА, тому що дійсно потребуємо їх. Тут немає протистояння добра і зла; ми пристосовуємось, тому що щиро цього хочемо. Так ми і зростаємо - в єдності і дії. Ось свідoctво присутності серед нас Божественної благодаті і любові.*

*«АА дорослішає»*

*(стор. 106)*

Цікаво спостерігати за власним духовним зростанням в АА. Спочатку я опирався, не бажаючи підкорятися принципам Товариства. Але той біль, котрий заподіяла мені моя войовничість, дав мені урок. Я зрозумів, що, вибираючи спосіб життя АА, відкриваюся назустріч Божій благодаті і любові. І лише тоді почав усвідомлювати, що означає бути членом АА.

28 Червня

## Рішучість наших засновників

*Через півтора року ці троє зуміли  
врятувати ще сім чоловік.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 159)*

Якби не тверда рішучість наших засновників, Товариство АА проіснувало б недовго, як і багато інших, так званих «благих задумів». Мені відомо, що в нашому місті щотижня проходять сотні зборів і що АА доступні цілодобово. Якби у мене не було ніякої опори, крім надії і бажання кинути пити, і мене всюди відкинули б, я став би шукати більш легкий і м'який шлях і повернувся б до колишнього способу життя.

29 Червня

## Хвильовий ефект

*Навчившись жити щасливо, ми покажемо всім іншим, як цього досягти... Так, ми, члени АА, мріяли про все це. Цілком природно, адже більшість алкоголіків - ідеалісти, що не відбулися в житті... Так чому б нам не поділитися секретом нашого способу життя з усіма іншими?*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 156)*

Велике відкриття тверезості викликало у мене бажання поділитися «доброю звісткою» з усім світом. До мене повернулися грандіозні думки часів мого пияцтва. Але потім виявилось, що концентрація уваги на власному одужанні займає весь мій час. Ставши тверезим громадянином цього світу, я помітив хвильовий ефект, котрий без жодних свідомих зусиль з мого боку досягає будь-якої «спорідненої чи сторонньої організації», не відволікаючи мене від моєї основної мети - залишатися тверезим і допомагати іншим алкоголікам досягти тверезості.

30 Червня

## Жертовність = Єдність = Виживання

*Єдність, ефективність і навіть саме виживання АА буде завжди залежати від нашої постійної готовності поступитися деякими нашими особистими амбіціями та бажаннями заради спільної безпеки і загального добробуту. Жертовність необхідна як для виживання окремого алкоголіка, так і для єдності та виживання групи і всього Товариства АА.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 220)*

Я дізнався, що повинен пожертвувати деякими рисами свого характеру заради блага АА, і в результаті отримав щедрю винагороду. Слава підживлює неправдиву гордість; але, живучи за Шостою Традицією, я замість цього отримую дар смирення. Співпраця з будь-якою організацією без членства в ній часто оманлива. Якщо я не беру участь в діяльності сторонніх організацій, мені легше підтримувати автономію АА. І тоді Товариство, здорове і сильне, буде збережене для майбутніх поколінь.



1 Липня

## Найкраще на сьогодні

*Викладені нами принципи - керівництво на шляху до духовного зростання.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 60)*

Подібно до того, як скульптор, створюючи твір мистецтва, використовує для досягнення бажаного ефекту різні інструменти, так і я використовую Дванадцять Кроків АА для досягнення певних життєвих результатів. Я не перевантажую себе життєвими проблемами і роздумами про те, скільки ще належить зробити. Мені легше від усвідомлення того, що тепер моє життя в руках Вищої Сили - вправного майстра, що перетворює кожен частинку мого життя в унікальний витвір мистецтва. Я задоволений собою завдяки роботі по Програмі, так як знаю: «роблячи найкраще з того, що можемо зробити сьогодні, ми робимо все, про що просить нас Бог».

2 Липня

## Сутність істинної тверезості

*На наш погляд, духовна сторона Програми не повинна викликати труднощів. Бажання, чесність і неупередженість - основні якості, необхідні для одужання. І вони незамінні.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 568)*

Чи достатньо я чесний, щоб приймати себе таким, який я є, і дозволяти іншим бачити моє справжнє «я»? Чи готовий я піти на все, що завгодно, і робити все необхідне, щоб залишатися тверезим? Чи достатньо я сприйнятливий, щоб чути те, що мені потрібно почути, думати так, як мені потрібно думати, і відчувати так, як мені потрібно відчувати?

Якщо моя відповідь на ці питання - «так», значить, я знаю про духовний бік Програми достатньо, щоб залишатися тверезим. Продовжуючи працювати по Дванадцяти Кроках, я просуваюсь до самої суті істинної тверезості - душевного спокою відносно самого себе, інших людей і Бога, як я Його розумію.

3 Липня

## Досвід - найкращий учитель

*Коли ми ще недосвідчені, оскільки зовсім  
недавно встановили свідомий контакт з  
Богом, натхнення навряд чи буде  
переповнювати нас весь час.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 87)*

Кажуть, що досвід - кращий учитель; я ж вважаю, що досвід - єдиний учитель. Я дізнався про любов Бога до мене лише тоді, коли на власному досвіді переконався, що моє життя залежить від цієї любові. Спочатку я не був упевнений, що Він направляє моє життя. Але зараз розумію, що, якщо у мене вистачає сміливості просити Його керувати мною, то і діяти я повинен так, ніби Він уже дав мені відповідні вказівки. Я часто прошу Бога допомогти мені пам'ятати, що у Нього є задум відносно мене.

4 Липня

## Природна віра

*...в глибині душі кожного чоловіка, жінки і дитини є основна ідея Бога. Вона може ховатися за пеленою нещастя, помпезності або схиляння перед чим-небудь іншим, але в тій чи іншій формі присутня завжди. Бо віра в Силу, могутнішу, ніж ми, і в її чудові прояви в нашому житті - віра така ж давня, як і сам людський рід.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 55)*

Я бачив діяння невидимого Бога в кімнатах АА по всій країні. Дива одужання можна спостерігати всюди. Тепер я вірю, що Бог - і в цих кімнатах, і в моєму серці. Сьогодні для мене, колишнього агностика, віра так само природна, як дихання, їжа і сон. Дванадцять Кроків допомогли мені змінити своє життя у багатьох відношеннях; але найголовніше: я знайшов Вищу Силу.

5 Липня

## Нове керівництво

*Нашої людської сили, керованої волею,  
виявилось недостатньо; вона нічим нам не  
допомогла... Щодня ми повинні керуватися  
Божою волею в усіх своїх справах.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 45, 85)*

Я часто чую розмови про «слабовілля» алкоголіків. Але ж я - один з найбільш вольових людей на землі! Тепер я знаю, що моєї неймовірної сили волі недостатньо, щоб врятувати моє життя. Моя проблема - не в «слабкості», а, скоріше, у відсутності належного керівництва. Коли я без хибного самознищення визнаю обмеженість своїх можливостей і звертаюся за керівництвом до Бога, найгірші мої недоліки стають найбільшими перевагами. Моя сила волі, спрямована в правильне русло, змушує мене працювати до тих пір, поки обіцянки Програми не стануть моєю повсякденною реальністю.

6 Липня

## Розпізнаємо страх...

*Головним збудником наших вад був егоїстичний страх...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 76)*

Коли я відчуваю дискомфорт, роздратований або в депресії, я шукаю страх. Ця «зловісна і роз'їдаюча загроза» і є джерело моїх страждань. Страх невдачі, страх перед чужою думкою, страх перед злом і ще безліч всяких страхів. Я знайшов Вищу Силу, котра не хоче, щоб я жив у страху. В результаті, придбаний в АА досвід приносить мені радість і свободу. Я більше не хочу жити з тими численними вадами характеру, котрі наповнювали моє життя, коли я пив. Сьомий Крок - мій засіб звільнення від них. Я молюся про допомогу в розпізнаванні страху, котрий переходиться за тим чи іншим недоліком, а потім прошу Бога позбавити мене від цього страху. Такий спосіб діє безвідмовно, і це - одне з найбільших чудес мого життя в Товаристві Анонімних Алкоголіків.

7 Липня

## ...і звільняємося від НЬОГО

*...перш за все - острах втратити те, чим володіємо, або не одержати того, що нам хочеться мати. Через свої незадоволені запити ми постійно перебували в стані занепокоєння і розчарування. Щоб знайти спокій, нам необхідно було знайти спосіб зменшити свої домагання. А вже різниця між вимогою і звичайним проханням очевидна.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 76)*

Я можу бути спокійним, лише позбавляючись від очікувань. Коли ж я поглинений думками про те, чого хочу і що повинен отримати, мною опановує страх або стан тривожного очікування. А це не сприяє моїй емоційній тверезості. Я повинен знову і знову визнавати свою залежність від Бога, адже це приносить мені спокій, вдячність і духовну безпеку.

8 Липня

## Неухильно зростаюча свобода

*Отже, Сьомий Крок дозволяє нам, змінивши свою життєву позицію і взявши смиренність в поведирі, вийти за межі свого «я» назустріч іншим людям і Богу.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 76)*

Коли я, нарешті, попросив Бога забрати все те, що відгороджувало мене і від Нього, і від світла духовності, я відправився в таку захоплюючу подорож, котру не міг собі й уявити. Я пізнав свободу від тих рис характеру, котрі змушували мене замикатися в собі. Завдяки цьому Кроку, що впокорує, я відчуваю себе таким, що очистився.

Я особливо ясно усвідомлюю важливість цього Кроку, тому що тепер здатний приносити користь Богу і своїм товаришам. Я знаю, що Він дарував мені сили виконати Його волю і підготував мене до всього, що я сьогодні зустріну на своєму шляху. Я справді в Його руках і вдячний за радість бути сьогодні комусь корисним.



9 Липня

## Я - інструмент

*Смиренно просили Його виправити наші вади.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 70)*

Питання смирення вельми складне. Смирення аж ніяк не означає, що я повинен вважати себе не настільки хорошим, наскільки я є насправді. Воно має на увазі визнання того, що певні речі я роблю добре, а також здатність з вдячністю приймати похвалу.

Бог може зробити для мене тільки те, що Він може зробити *через* мене. Смирення - результат усвідомлення того, що це не я дію, а Бог. У такому випадку, як я можу пишатися своїми досягненнями? Я - інструмент, і будь-яку роботу, котру, здавалося б, виконую я, насправді, виконує через мене Бог. Я щодня прошу Бога усунути мої недоліки, щоб я міг більш ефективно займатися справами «любові і служіння» в АА.

10 Липня

## До умиротворення і душевного спокою

*...коли ми поглянемо в обличчя деяким з наших недоліків, обговоримо їх з іншою людиною і підготуємося до позбавлення від них, наше уявлення про смирення почне набувати ширшого змісту.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 74)*

Коли виникають ситуації, що порушують мій душевний спокій, біль від них часто спонукає мене просити Бога про прозріння, щоб я зміг зрозуміти свою роль в тій чи іншій ситуації. Визнаючи своє безсилля, я смиренно молю про прийняття того, що відбувається. Я намагаюся побачити, яким чином недоліки мого характеру вплинули на ситуацію. Чи міг я проявити більше терпіння? Чи був я нетерпимий? Чи стояв вперто на своєму? Чи боявся? У міру того як розкриваються мої недоліки, я відкидаю свою самовпевненість і смиренно прошу Бога позбавити мене від них. Ситуація, можливо, і не зміниться; проте, якщо я продовжую проявляти смирення, то знаходжу мир і душевний спокій - природні плоди мого уповання на Силу, могутнішу, ніж я.

11 Липня

## Поворотний момент

*Коли ми починаємо прагнути до смирення, щиро бажаючи його, а не через те, що повинні його мати, в нашому житті настає поворотний момент.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 75)*

Або спосіб життя АА стане для мене радістю, або я повернуся до мороку і відчаю алкоголізму. Радість приходить тоді, коли моє ставлення до Бога і смирення засноване на бажанні, а не на обтяжливому боргу. Коли я усвідомлюю, що правдивість і чесність при моральному самоаналізі приносять мені спокій, свободу і радість, морок мого життя змінюється сліпучим світлом. Моя віра в Вищу Силу міцніє, і все моє єство сповнюється вдячністю. Я переконаний, що бути смиренным - означає бути правдивим і чесним із самим собою і з Богом. Лише тоді смиренність стає тим, чого я дійсно хочу, а не тим, що я повинен мати.

12 Липня

## Відмовляємося від головної ролі

*Бо без деякої міри смирення жоден алкоголік не зможе залишатися тверезим... Без нього у них в житті не буде особливо корисної мети, і вони не зможуть опертися на віру у важкі моменти.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 72)*

Чому я опираюся слову «смирення»? Адже я змиряюся не перед іншими людьми, а перед Богом, як я Його розумію. Змирятися - значить проявляти «покірну повагу», усвідомлюючи, що я - не пуп Всесвіту. Поки я пив, я цілком був у владі гордині і егоцентризму, вважаючи, що світ обертається довкола мене і що я - господар своєї долі. Смирення дозволяє мені більше покладатися на Бога в подоланні життєвих труднощів і в позбавленні від недоліків, щоб я міг духовно зростати. Для підвищення своєї майстерності я повинен вирішувати все складніші проблеми, а коли на моєму шляху виникають перешкоди - вчитися долати їх з Божою поміччю. Щоденне спілкування з Богом доводить моє смирення і дозволяє мені усвідомити, що Хтось могутніший, ніж я, готовий допомогти мені, якщо я перестану вважати себе Богом.

13 Липня

## Смирення як дар

*Поки ми розраховували насамперед на власні сили, справжня опора на Вищу Силу виключалася. Був відсутній основний елемент всякого смирення - бажання пізнати Божу волю і слідувати їй.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 72)*

Коли я прийшов в АА, то бажав набути деякої якості, що називається смиренням, про яку мав лише туманне уявлення. Я не усвідомлював, що шукав смирення лише тому, що думав: воно допоможе мені отримати те, чого я хочу. Я готовий був зробити для людей що завгодно, сподіваючись, що Бог так чи інакше винагородить мене за це. Зараз я намагаюся пам'ятати, що люди, котрих я зустрічаю на своєму шляху протягом дня, настільки ж близькі до Бога, наскільки близький до Нього я, поки живу на цій землі. Мені потрібно молитися про пізнання Божої волі на сьогодні і постаратися побачити, як мій особистий досвід надії і болю може допомогти людям. Якщо мені це вдається, значить, мені немає потреби шукати смирення - воно саме знайшло мене.

14 Липня

## Поживна речовина

*Смирення, яке перш за все сприймалося як вимушене ковтання несмачної юшки, стає корисною живильною речовиною, що приносить душевний спокій.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 74)*

Як часто я буваю поглинений своїми проблемами? Якщо у мене «хороший день», ті ж самі проблеми втрачають свою значущість, і я вже не так ними переймаюсь. А чи не краще було б, якби мені вдалося знайти ключ до «чародійства» моїх «хороших днів» і використовувати його в тяготах «днів поганих»?

У мене вже є рішення! Замість того щоб втікати від болю і подумки гнати від себе проблеми, я можу молитися про смирення! Смирення *вилікує* біль. Смирення *виведе* мене з ув'язнення мого «єго». Щоб отримати смиренність, цю силу, що дарується мені Богом, мені достатньо просто попросити! Смирення відновить рівновагу в моєму житті і дозволить мені радісно прийняти свою людську сутність.

15 Липня

## Гординя

Протягом тисячоліть ми вимагали більшої частки забезпеченості, слави і любові, ніж нам належить. Коли нам, здавалося, вдавалося домогтися свого, ми пили, щоб будувати ще грандіозніші мрії. Зазнавши ж у чомусь невдачу, ми пили, щоб забутися. Нам завжди хотілося мати ще більше того, що, на нашу думку, нам було потрібно.

У всіх цих прагненнях, багато з яких були благими, виявлялася наша потворна вада - відсутність смирення. Нам бракувало прозорливості, щоб зрозуміти: на першому місці повинні стояти моральне самовдосконалення та духовні цінності, а задоволення матеріальних потреб не повинно бути метою життя.

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 71)*

Знову і знову я брався за Сьомий Крок - лише для того, щоб відступити і зібратися з силами. Мені явно чогось бракувало, і сенс цього Кроку вислизав від мене. Що ж я випустив з уваги? Єдине слово, прочитане, але проігнороване, котре лежить в основі всіх Кроків і, по суті, всієї Програми АА. І це слово - «смиренно».

Я розпізнав свої недоліки: постійно відкладаю рішення «на потім», запальний, занадто шкодую себе. І я став думати: чому саме я? Потім я згадав, що «Гординя передує падінню», і прибрав гординю зі свого життя.

16 Липня

## Міра смирення

*І щоразу біль - ціна, яку доводиться платити за нове життя. Але за цю плату ми набуваємо більше, ніж очікуємо. Ми отримуємо таке смирення, котре, як незабаром з'ясовується, зцілює біль.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 75)*

Незважаючи на те, що удача від мене вислизала, мені було важко відмовитися від спроб контролювати своє життя. У важкі моменти я пив, щоб забути. Прийняти життя таким, яким воно є, дозволяє смирення, котре я знаходжу, доручаючи свою волю і життя Богу, як я Його розумію. Коли моє життя - в руках Бога, я перестаю реагувати на небажані життєві ситуації страхом, невпевненістю і гнівом. У такі періоди біль зцілюється завдяки знанню, що мені дана духовна сила для виживання.



17 Липня

## Капітуляція і самоаналіз

*Моя стійкість виростала з прагнення віддавати, а не з вимоги отримувати.*

*Такий підхід, на мою думку, діє і відносно емоційної тверезості. Якщо ми проаналізуємо будь-яку неприємність, велику чи не дуже, то в основі її виявимо якусь нездорову залежність і нездорові вимоги, що впливають з неї. Давайте ж з Божою поміччю відмовлятися від цих домагань, що сковують нас. Тоді ми станемо вільними для життя і любові. Тоді ми зможемо за допомогою Дванадцятого Кроку вести себе і інших до емоційної тверезості.*

*«Мова серця» (стор. 238)*

Роки залежності від алкоголю - хімічної речовини, що змінює свідомість - позбавили мене можливості емоційно взаємодіяти зі своїми близькими. Я вважав, що повинен бути самостійним, сподіватися лише на себе і сам будувати своє життя в світі людей, на яких можна покластися. Зрештою, я втратив повагу до себе і опинився один на один зі своєю залежністю, не здатний ні довіряти самому собі, ні вірити у будь-що. Капітуляція і самоаналіз, в поєднанні зі спілкуванням з новачками, допомогли мені смиренно попросити про допомогу.

18 Липня

## Вдячний за те, що маю

*Найважливішим результатом пізнання нами суті смирення стала зміна нашого ставлення до Бога.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 75)*

Сьогодні мої молитви в основному складаються зі слів подяки Вищій Силі за мою тверезість і за щедрість Її дарів. Однак мені також необхідно просити допомоги і сили, щоб виконати Божу волю щодо мене. Мені більше не потрібно, щоб Бог щохвилини виручав мене з ситуацій, в котрі я сам себе заганяю, коли не виконую Його волю. Зараз, як мені здається, моя подяка безпосередньо пов'язана зі смиренням. Поки у мене вистачає смирення дякувати Богові за те, що я маю, Він не залишить мене Своєю милістю.

19 Липня

## Хибна гордість

*Багато з нас, хто вважали себе віруючими, зрозуміли обмеженість таких уявлень. Відмовляючись відводити Богу перше місце, ми тим самим позбавляємо себе Його допомоги.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 75)*

Помилкові уявлення часто породжують хибну гордість. Надія, котру дає нам Товариство АА, направляє нас до гідного життя. Ті, що йшли цим шляхом роками, день за днем, кажуть, що, якщо людина живе, ставлячи на перше місце Бога, їй відкриваються безмежні можливості для духовного зростання. Це дійсно так, і досвід старших членів АА нас обнадіює.

Я вдячний своїй Вищій Силі за те, що Вона дала мені зрозуміти, що Вона діє через людей. Я вдячний Їй за наших наділених довірою виконавців, котрі допомагають новим членам АА відмовитися від помилкових ідеалів і прийняти ті, що ведуть до життя, повного співчуття і довіри. Ветерани АА закликають новачків спочатку просто «прийти», щоб вони змогли потім «прийти до переконання». Я прошу свою Вищу Силу допомогти мені позбутися невір'я.

20 Липня

## Недоліки усуваються

*Тоді слова «Сам по собі я - ніщо, все це робить Отець Небесний» наповнюються сенсом і несуть в собі надію.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 75)*

Приступаючи до виконання Сьомого Кроку, я повинен пам'ятати, що в ньому немає ніяких прогалин, котрі потрібно заповнити. У ньому не сказано: «Смиренно просимо Його (вписати те, що бракує) усунути наші недоліки». Роками я заповнював уявний пробіл словами: «Допоможи мені», «Дай мені мужність», «Дай мені сили...» і т.п. Однак в Сьомому Кроці просто говориться, що Бог усуне мої недоліки. Єдине зусилля, яке від мене вимагається, - це «смиренно попросити». Для мене це означає просити, розуміючи, що сам я - ніщо, а все в моєму житті «робить Отець Небесний».

21 Липня

## Безцінний дар

*До цього часу ми, швидше за все, вже в якійсь мірі звільнилося від найбільш кричущих наших вад. Часом ми переживаємо миті чогось схожого на справжній душевний спокій. Для тих з нас, хто раніше відчував лише стани збудження, депресії або занепокоєння (коротше, для всіх нас), цей набутий спокій - безцінний дар.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 74)*

Я вчусь давати подіям йти своїм звичаєм і покладатися на Бога, тримаючи свій розум відкритим, а серце - готовим приймати Божу милість у всіх моїх справах. Завдяки цьому я відчуваю спокій і свободу, котрі приносить передоручення себе Богові. Доведено, що капітуляція, викликана розпачем і поразкою, може перерости в постійний прояв віри, а віра означає свободу і перемогу.

22 Липня

## «І хороше, і погане»

*«Творець, я хочу, щоб Ти прийняв мене з усім, що в мені є - і хорошим, і поганим».*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 76)*

Радість життя полягає в тому, щоб віддавати. Коли я рятуюся від недоліків свого характеру, отримуючи можливість приносити людям більше користі, смиренність в мені зміцнюється. Я можу смиренно доручити свої недоліки турботі Бога, і Він усуне їх. Сутність Сьомого Кроку - в смиренні, і немає кращого способу знайти смиренність, ніж віддати всього себе, разом з усім хорошим і поганим, Богу. Тоді Він зможе прибрати погане і повернути мені хороше.

23 Липня

## Я прошу Бога вирішити

*«Прощу Тебе звільнити мене від усіх вад мого характеру, котрі заважають мені бути корисним Тобі і ближньому своєму».*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 76)*

Коли я визнаю своє безсилля і приймаю рішення доручити свою волю і життя Богу, як я Його розумію, мені не потрібно вирішувати, які недоліки мають бути усунені, в якому порядку і до якого часу. Натомість я прошу Бога вирішити, які саме заважають мені служити Йому і людям, і потім смиренно прошу Його їх усунути.

24 Липня

## Допомагаючи іншим

*Що стосується нас, колишніх п'яниць, саме наше існування залежить від нашої постійної турботи про інших і від того, наскільки ми можемо бути їм корисними.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 20)*

Моя проблема полягала в егоцентризмі. Все моє життя люди багато що робили для мене. Я ж не лише приймала це як належне, але і не відчувала вдячності до них і навіть ображалася, що вони не роблять більше. Я думала: навіщо я буду допомагати іншим, якщо це вони повинні допомагати мені? Якщо у них неприємності, хіба вони не заслужили їх? Мене переповнювали жаль до себе, гнів і почуття образи. Потім я дізналася, що, допомагаючи іншим і не очікуючи нічого взамін, зможу здолати цей нездоровий егоцентризм, а якщо пізнаю сенс смиренності, то знайду мир і спокій. І мені більше не треба пити.



25 Липня

## Ті, хто все ще страждають

*Якщо ми не будемо допомагати тим, хто ще хворий, наші життя і розсудливість будуть в постійній небезпеці.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 151)*

Мені добре знайома ця мука нестримного бажання випити, щоб заспокоїти свої нерви і втихомирити страхи. Знаю я і біль тверезості зі стиснутими зубами. Тепер я ніколи не забуваю про того незнайомця, який тихо страждає, замкнувшись в собі і відчайдушно намагаючись заглушити свій біль спиртним. Я прошу Вищу Силу наставити мене на вірний шлях і дати мені мужність і готовність бути Її інструментом, що несе людям співчуття і безкорисливу допомогу. Нехай група і далі дає мені силу робити разом з іншими те, що я не можу зробити один.

26 Липня

## «Ціна» тверезості

*Кожній групі АА слід повністю спиратися на власні сили, відмовляючись від допомоги ззовні.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 160)*

Прийшовши в магазин, я дивлюся на ціни і, якщо бачу те, що мені потрібно, купую це, заплативши потрібну суму. Зараз, коли я в процесі одужання, мені потрібно налагоджувати своє життя. На зборах я п'ю каву з цукром і молоком, іноді і не одну чашку. Але коли починається збір пожертвувань, я або занадто зайнятий, щоб відкрити гаманець, або у мене занадто мало грошей. Але ж я там знаходжуся тому, що мені це зібрання *необхідне*. Одного разу я почув, як хтось запропонував опускати в кошик (капелюх, кухоль і ін.) вартість банки пива, і подумав: «Ну, це вже занадто!» Я майже ніколи не давав більше долара. Як і багато хто, я в питаннях фінансування Товариства покладаюся на інших, більш щедрих його членів. Я забуваю, що гроші потрібні на оренду приміщення, купівлю молока, цукру, чашок. Після зборів я, не вагаючись, заплачу дев'яносто центів за чашку кави в ресторані - на це у мене завжди знайдуться гроші. Так скільки ж коштують мої тверезість і душевний спокій?

27 Липня

## Віддаємо безоплатно

*Заради збереження єдності АА ми готові піти на будь-які особисті жертви, бо навчилися любити Бога і один одного.*

*«АА дорослішає»*

*(стор. 234)*

За часів свого пияцтва я був не сильний в зароблянні грошей з метою забезпечити самого себе і ні від кого в цьому плані не залежати. А коли справа стосувалася витрат мого особистого часу або грошей, для мене завжди поставало і питання ціни.

Коли я прийшов в АА, мені сказали, що «ми повинні віддавати, щоб зберегти». Почавши застосовувати принципи АА в своєму житті, я незабаром виявив, що віддавати щось Товариству - честь, адже цим я висловлюю свою щире подяку. Моя любов до Бога і людей, причому без жодних думок про те, щоб отримати щось натомість, стала моєю основною життєвою мотивацією. Зараз я розумію, що, віддаючи безоплатно, тим самим даю Богу можливість діяти через мене.

28 Липня

## Ті, хто все ще страждають

*Давайте утримаємося від самовпевнених думок про те, що, якщо Бог наділив нас здатністю досягати успіху в якій-небудь одній сфері, то нам судилося бути провідником рятівного милосердя для всіх.*

*«АА дорослішає»*

*(стор. 232)*

Групи АА існують, щоб допомагати алкоголікам досягти тверезості. Великі і маленькі, ті, що твердо стоять на ногах і ті, що виникли недавно, спікерські, дискусійні, навчальні - всі вони створені з єдиною метою: донести зміст наших ідей до алкоголіка, котрий все ще страждає. Група існує для того, щоб цей алкоголік зажив по-новому - життям, наповненим щастям, радістю і свободою. Щоб одужати, більшість алкоголіків потребують підтримки групи інших алкоголіків, котрі діляться з ними своїм досвідом, силою і надією. Таким чином, моя тверезість і виживання всього нашого Товариства залежать від моєї рішучості ставити головне на перше місце.

29 Липня

## Анонімні добрі справи

*Будучи алкоголіками, що п'ють, ми завжди шукали подачок в тій чи іншій формі.*

*"Дванадцять Традицій в ілюстраціях"*

*(стор. 14)*

Сьома Традиція - це особистий виклик, що нагадує мені про необхідність ділитися з іншими і віддавати себе. За часів мого пияцтва я культивував лише свою звичку пити. Зараз же все інакше: посмішка, добре слово і добру справу - ось на що спрямовані мої зусилля.

Я зрозумів, що повинен взяти на себе відповідальність за самого себе і дозволити новим друзям йти по життю поруч зі мною, тому що завдяки застосуванню принципів Дванадцяти Кроків і Дванадцяти Традицій мені добре, як ніколи раніше.

30 Липня

## Повертати

*...він знайшов щось, що дорожче за золото...  
Він, може, не відразу зрозуміє, що  
доторкнувся лише до верхнього шару  
невичерпної жили, котра приносить йому  
прибуток, лише якщо він копатиме до кінця  
своїх днів і безкоштовно роздаватиме все  
здобуте.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 129)*

Дотримання мною Сьомої Традиції передбачає набагато більше, ніж просто кинути гроші «в капелюх», щоб було на що купити кави. Ця Традиція означає прийняття себе як члена групи. Вперше я можу бути відповідальним, тому що у мене є вибір. Беручи участь у «справах» АА, я вчуся вирішувати і проблеми свого повсякденного життя. Забезпечуючи сам себе, я можу повертати в АА те, що АА дали мені! Віддаючи в АА, я не лише підтримую власну тверезість, а й отримую гарантію, що Товариство буде доступне для моїх нащадків.

31 Липня

## Молитва на всі часи

*Боже, дай мені душевний спокій прийняти те, що я не в силах змінити; мужність змінити те, що можу; і мудрість відрізнити одне від іншого.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 145)*

Ця молитва має величезну силу, тому що вона так само проста і чудова, як і саме Товариство АА. Трапляється, я спотикаюся, повторюючи її; але, проаналізувавши ту її частину, що бентежить мене, знаходжу в чому заковика. Коли це сталося вперше, я злякалася, але зараз використовую це як ефективний інструмент. Приймаючи життя таким, яким воно є, я знаходжу душевний спокій. Діючи, я знаходжу мужність. Я вдячна Богу за дану мені здатність розрізняти ситуації, над якими ще можу попрацювати, і ті, які повинна доручити Йому. Все, що у мене зараз є, дароване Богом: моє життя, моя здатність приносити користь, моє почуття задоволення своїм життям і Програма. Душевний спокій дозволяє мені продовжувати рух вперед.

Анонімні Алкоголіки - це і є легший і м'якший шлях.

1 Серпня

## ЖИТИ ЦИМ

*Духовне життя - не теорія. Потрібно жити ним.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 83)*

Коли я був ще новачком в АА, я не міг собі уявити, як можна жити по духовним принципам нашої Програми. Але зараз, в тверезості, я не уявляю собі життя без неї. Духовність - це те, чого я завжди шукав. Бог, як я Його розумію, дав мені відповіді на питання, що мучили мене і змушували пити цілих двадцять років. Живучи духовним життям і просячи у Бога допомоги, я навчився любити, піклуватися про ближнього свого, співпереживати всім оточуючим і відчувати радість в світі, де колись я відчував лише страх.



2 Серпня

## Ми сповнюємося бажанням

*В даний момент ми намагаємося привести в порядок власне життя. Але це - не самоціль.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 77)*

Як легко збитися зі шляху на підступах до Восьмого Кроку! В якійсь мірі змінившись в результаті своєї роботи по Шостому і Сьомому Кроках, я жадаю свободи. І зараз я як ніколи вразливий для власної своєкорисливості та прихованих мотивів. Я намагаюся завжди пам'ятати: почуття задоволення собою, котре часом відвідує мене, коли мені вибачають ті, кому я нашкодив, - не головна моя мета. Я сповнююся бажанням відшкодувати заподіяний мною збиток, розуміючи, що таким чином я виправляюся і можу рухатися далі, до пізнання Божої волі відносно мене.

3 Серпня

## ...бути корисним

*Наша справжня мета - змінюватися в кращий бік, щоб приносити максимальну користь Богу і оточуючим.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 77)*

Для мене очевидно, що задум Бога щодо мене виражається через любов. Бог так сильно любить мене, що витягнув мене зі смітників і в'язниць, щоб я став корисним жителем Його світу. Тепер моя черга любити всіх Його дітей, беручи участь в служінні і ділячись своїм досвідом. Я прошу Бога допомогти мені любити людей так само, як Він любить мене.

4 Серпня

## Насіння віри

*Віра, звичайно ж, необхідна, але однієї віри мало. Ми можемо вірити і в той же час не впускати Бога в своє життя.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 34)*

З дитинства я постійно ставив під сумнів існування Бога. Для такого «наукового мислителя», як я, ні одна відповідь не витримувала ретельного аналізу. Так тривало до тих пір, поки одна дуже терпляча жінка, врешті-решт, не сказала мені: «Ти повинен знайти віру». Ці прості слова посіяли насіння мого одужання!

Сьогодні, коли я, виполюючи бур'яни алкоголізму, займаюся своїм одужанням, я поступово даю цьому давно посіяному насінню віри проростати і розквітати. Щодень одужання - цього любовного догляду за своїм духовним садом - привносить в моє життя ще більше Вищої Сили, як я Її розумію. Бог завжди зі мною в моїй вірі, але я повинен сповнитися бажанням прийняти Його.

Я прошу Бога дарувати мені готовність виконати Його волю.

5 Серпня

## Слухаємо уважно

*Як наполегливо ми відстоюємо своє право думати і діяти по-своєму!*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 37)*

Якщо я приймаю поради тих, хто змусив Програму працювати на себе, і дію, як вони, то у мене є шанс вийти за рамки минулого. Деякі проблеми зійдуть нанівець, інші ж зажадають терпіння і добре продуманих дій. Уважно слухаючи людей, котрі діляться своїм досвідом, можна виробити в собі інтуїтивну реакцію, яка допомагає справлятися з несподівано виникаючими проблемами. Мені, як правило, краще уникати поспішних дій. Відвідування зборів або дзвінок товаришу по АА зазвичай знімають напругу і приносять полегшення навіть такому відчайдушному страждальцю, як я. Коли я ділюся своїми проблемами з іншими алкоголіками на зборах або ж з наставником при особистому спілкуванні, це допомагає змінити окремі аспекти ситуації, в котрій я опинився. Тоді я розпізнаю свої недоліки і починаю бачити, як вони працюють проти мене. Коли я вірю в духовну силу Програми, коли я довіряю іншим людям навчити мене, що слід робити для кращого життя, я виявляю, що можу і собі довірити зробити те, що необхідно.

6 Серпня

## Гнані

*Гнані безліччю видів страху, самообманом, своекорисливістю і жалем до себе, ми розштовхуємо ліктями оточуючих, а вони відплачують нам тією ж монетою.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 62)*

Егоїзм був рушійною силою мого пияцтва. Я пив, щоб відсвяткувати успіх, і пив, щоб втопити свої прикрощі. Вирішення моєї проблеми - в смиренні. Я вчуся доручати свою волю і життя Богу. Мій наставник каже, що служіння підтримує мою тверезість. Сьогодні я задаюся питанням: «Чи прагну я до пізнання Його волі, котру мені належить виконати? Чи приношу користь своїй групі?»

7 Серпня

## Спосіб життя

*Ми, в свою чергу, шукаємо цей же вихід з відчаєм потопаючих. Те, що спочатку виглядає тендітною тростиною, виявляється люблячою і сильною рукою Божою. Нам відкривається нове життя, або, якщо хочете, «спосіб життя», який дійсно працює.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 28)*

Щодня я всім серцем дякую Богові за те, що Він вказав мені «спосіб життя», який «дійсно працює» через наше чудове Товариство. У чому ж полягає цей «спосіб життя»? Для мене він означає старанну роботу по Дванадцяти Кроках; постійне усвідомлення присутності Бога, котрий любить мене без жодних умов; і надію, що кожен новий день мого життя буде наповнений змістом. Мені дійсно дуже, дуже пощастило, що я в Товаристві.

8 Серпня

## Склали список...

*Склали список всіх тих, кому ми заподіяли зло...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 77)*

Підійшовши до Восьмого Кроку, я дивувався: як можна перерахувати все те погане, що я зробила іншим людям? Адже людей так багато, а когось вже і в живих немає... Деякі з нанесених мною образ були незначними, але вони все ж сильно турбували мене. Головне в цьому Кроці: сповнитися бажанням зробити все, щоб виправити вчинене зло якнайкраще, і наскільки це можливо. Якщо є бажання, знайдеться і спосіб; тому, якщо я хочу відчути себе краще, то мені необхідно звільнитися від гнітючого почуття провини. Воно несумісне з душевним спокоєм. Якщо я чесний з самим собою, то за допомогою Вищої Сили зможу очистити свою свідомість від цього почуття.

9 Серпня

## ...ВСІХ ТИХ, КОМУ МИ заподіяли зло

*...і сповнилися бажанням загладити свою провину перед ними.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 77)*

Слово «всіх» - одне з ключових у Восьмому Кроці. Мені не доводиться вибирати, кого включати в список, а кого - ні. Це повинен бути список всіх людей, котрим я заподіяв зло. Мені ясно, що цей Крок має на увазі прощення, адже, якщо я не бажаю прощати когось, то навряд чи внесу цю людину в список. Перш ніж вписати в нього перше ім'я, я прочитав невелику молитву: «Я прощаю всіх і кожного, хто коли-небудь і за будьяких обставин заподіяв мені зло».

Перед кожним читанням Молитви Всевишньому мені корисно поміркувати над коротким, але дуже важливим словом з двох букв - словом «як». Я прошу: «Прости нам наші гріхи, як ми прощаємо тих, хто згрішив перед нами». Тут «як» означає «подібним же чином». Я прошу пробачити мене так само, як я прощаю інших. Якщо при читанні цієї частини молитви мною володіють ненависть і почуття образи, то я лише посилюю ці почуття, в той час як мені потрібно волати до духу прощення.



10 Серпня

## Подвоїти свої зусилля

*Провівши моральний самоаналіз, він вже до деякої міри зробив це; але тепер він повинен подвоїти свої зусилля, щоб зрозуміти, скільком людям заподіяв шкоду і яку саме.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 77)*

У міру свого духовного зростання в тверезості я все більше і більше відчуваю себе гідною людиною. Одночасно зростає моя здатність вважати особистостями і інших людей. А з цим приходиться розуміння того, що це і є ті самі люди, котрим я завдавав зло, коли пив. Я не просто брехав, я брехав про Тома. Я не просто обманював, я обманював Джо. Те, що здавалося абстрактними, ні на кого не спрямованими діями, насправді було нападками на конкретних людей, тому що саме цим людям - і до того ж людям гідним - я і завдав шкоди. Щоб спокійно насолоджуватися тверезістю, мені необхідно зробити щось з метою загладити свою провину перед ними.

11 Серпня

## Прибираємо «матове скло»

*Моральна інвентаризація - це холоднокровний аналіз всіх тих страждань, які ми перенесли за своє життя, і щира спроба поглянути на них неупереджено. Це справляє враження подібне до того, начебто з нашої душі витягли якесь матове скло - емоційну субстанцію, котра все це ранить нас і заважає нам.*

*«Як це бачить Білл» (стор. 140)*

Мій список, складений за Восьмим Кроком, викликав у мене жахливе відчуття образи. Після чотирьох років тверезості мене буквально паралізувало заперечення, пов'язане з тривалими хворобливими стосунками. Мене роздирали страх і гордість, але, у міру того як слова Кроку переміщалися з моєї голови в серце, цей конфлікт слабшав. Тоді я вперше за багато років відкрив свою коробку з фарбами і дав волю гніву. Це був вибух червоних, чорних і жовтих фарб. Коли я дивився на свою картину, по моїх щоках текли сльози радості і полегшення. Через свою хворобу я закинув мистецтво, тим самим покаравши себе набагато сильніше, ніж карав мене навколишній світ. В процесі одужання я дізнався, що біль від моїх недоліків - це та сама матерія, котру Бог використовує, щоб виправити мій характер і зробити мене вільним.

12 Серпня

## Погляд у минуле

*Перш за все, нам слід озирнутися на наше минуле і спробувати зрозуміти, в чому ми були неправі. Потім ми маємо пройти енергійну спробу відновити все зруйноване нами...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 77)*

Під час захоплюючої подорожі до одужання разом з АА я знайшла душевний спокій. Мій життєвий горизонт з темного і затуманеного перетворився в чистий і світлий. Мені здавалося небезпечним і важким озирнутися на прожите життя, щоб відшукати свої помилки. Зупинитися і подивитися назад - це було болісно. Я так боялася, що спіткнуся! Хіба не можна просто викинути минуле з голови і жити в новому, такому прекрасному сьогодні? Однак я зрозуміла, що ті, кому я в минулому заподіяла лихо, стоять між мною і моїм бажанням продовжувати рух до безтурботності. Мені потрібно було просити Бога дати мені мужність поглянути в очі тим людям з минулого, котрі до сих пір не покидають моєї свідомості, щоб усвідомити свою провину перед ними і зайнятися нею. Я повинна була визначити заподіяну їм шкоду і підготуватися відшкодувати її. Лише тоді моя духовна подорож могла відновитися.

13 Серпня

## Генеральне прибирання

*...нарешті, розчистивши руїни минулого, ми можемо, озброївшись отриманими знаннями про самих себе, почати будувати якомога кращі взаємини з усіма людьми, котрих знаємо.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 77)*

Дійшовши до Восьмого Кроку, я побачила, що в ньому сходиться разом все, що було потрібно для успішної роботи по попередніх семи Кроках: мужність, чесність, щирість, готовність, ґрунтовність. Спочатку у мене бракувало сил впоратися з цим завданням. Ось чому в Восьмому Кроці йдеться: «сповнені бажанням...» Мені потрібно виробити в собі мужність, щоб почати; чесність, щоб бачити свою неправоту; щире бажання, щоб розставити все по своїх місцях; ґрунтовність, щоб підготувати повний список, і готовність, щоб взяти на себе працю, необхідну для істинного смирення. За допомогою своєї Вищої Сили я розвинула в собі ці якості, що дозволило мені завершити Крок і продовжити рух вперед в пошуках духовного зростання.

14 Серпня

## Відшкодовуємо збитки

*Ми повинні спробувати розчистити всі завали, що утворилися через наше прагнення жити, як заманеться, і хизуватися перед іншими. Якщо ми не відчуваємо бажання зробити таке генеральне прибирання, то нам слід молитися, поки це бажання не з'явиться. Пам'ятайте, що ми з самого початку вирішили **піти на будь-які жертви, аби перемогти алкоголь.***

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 72-73)*

Скласти список людей, котрим я заподіяв зло, було не дуже важко. Вони вже фігурували в моїй інвентаризації по Четвертому Кроку: люди, які завдали мені образу - реальну або уявну - і яким я заподіяв страждання в помсту. Я розсудив, що для мого міцного одужання несуттєво, чи загладили люди, що нашкодили мені, свою провину переді мною. У моїх стосунках з Богом важливо лише те, що я з'являюся перед Ним, знаючи, що зробив все можливе, щоб виправити шкоду, яку я заподіяв.

15 Серпня

## Хіба ми нікого не кривдили?

*Але деякі з нас спотикалися на іншому. Ми наполегливо стверджували, що наше пияцтво шкодило лише нам і більше нікому.  
«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 79)*

Цей Крок здався мені таким простим. Я визначив кількох людей, котрим заподіяв зло, але їх вже не було поруч. І все ж цей Крок турбував мене, і я уникав розмов про нього. Згодом я навчився досліджувати свої вчинки, які завдають мені занепокоєння. У своїх пошуках я вийшов на батьків, котрі були дуже ображені на мене за те, що я від них далекий; на роботодавця, стурбованого моїми прогулами, провалами в пам'яті і манерою поведінки; на друзів, котрих я уникав, нічого при цьому не пояснюючи. Лише коли я розгледів реальну шкоду, яку завдав людям, Восьмий Крок набув для мене нового сенсу. Тепер я більше не відчуваю незручності і почуваю себе таким, що очистився і просвітленим.

16 Серпня

## «Я випав зі спілкування»

*Можна задати собі питання: що ми маємо на увазі, кажучи, що «нашкодили» іншим людям? І взагалі, якого роду «шкоду» люди можуть заподіяти один одному? У практичних цілях словом «шкода» можна позначити результат зіткнення інстинктів, що наносить фізичний, психічний, емоційний чи духовний збиток людям.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 80)*

На зборах, присвячених Восьмому Кроку, я завжди думав: «По суті, я нашкодив небагатьох людей; в основному я шкодив собі». Але потім настав час скласти свій список, і він виявився не настільки коротким, як мені думалося раніше. Як з'ясувалося, усе було дуже просто: ви мені або подобалися, або не подобалися, або ж мені щось від вас потрібно. Люди не робили того, чого я від них очікував, а близькі стосунки не склалися через непомірні вимоги моїх партнерів. Чи було це «зневагою»? Через пияцтво я «випав зі спілкування» - не посилав листівок, не відповідав на дзвінки, був недоступний для людей і не брав участі в їхньому житті. Яким же благом стала для мене можливість придивитися до цих взаємин, спокійно провести самоаналіз - наодинці з Богом, як я Його розумію - і щодень рухатися вперед, намагаючись бути чесним і відповідальним у взаєминах з людьми.

17 Серпня

## Виправляємо скоєне

*У багатьох випадках ми виявимо, що збиток, який ми завдали іншим людям, і справді невеликий, в той час як емоційний збиток, який ми завдали самим собі, значний.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 79)*

Чи думаєте ви іноді, що збиток, котрий ви нанесли колезі або члену сім'ї, настільки незначний, що не вимагає вибачень, адже вони, швидше за все, швидко про нього забудуть? Якщо думки про деяку людину і шкоду, заподіяну їй, продовжують регулярно відвідувати мене, викликаючи занепокоєння і навіть почуття провини, я вписую ім'я цієї людини в перший рядок свого «списку по загладжуванню провини» і готуюся щиро вибачитися перед нею. Я знаю: як тільки я завершу цю дуже важливу частину свого одужання, то відразу заспокоюся і не буду напружуватися щодо цієї людини.



18 Серпня

## Йдемо на поправку

*Часом шкідливі емоційні конфлікти минулого поховані глибоко в нашій підсвідомості. Можливо, ми про них зовсім забули; проте вони продовжують жити в нас.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 79-80)*

Лише добрі справи допоможуть мені позбутися залишків провини і сорому, викликаних пияцтвом. За часів моїх п'яних пригод друзі не раз говорили: «Навіщо ти це робиш? Ти ж тільки шкодиш собі». Навряд чи я тоді усвідомлював, наскільки вони мають рацію! І хоча я шкодив і іншим людям, деякі мої вчинки залишали глибокі рани в моїй же власній душі. Восьмий Крок дає мені можливість пробачити самого себе. Складаючи список тих, кому я заподіяв зло, я тим самим виявляю значну частку прихованої шкоди, заподіяної самому собі. Загладжуючи свою провину, я звільняюся від тяжкої ноші, і це сприяє моему зціленню.

19 Серпня

## Кут зору

*Повернемося до нашого списку. Викинувши з голови думки про зло, яке нам заподіяли інші, ми рішуче беремося шукати власні помилки. У яких випадках ми виявляли егоїзм, нечесність, корисливість, боягузтво?*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 67)*

Яка чудова свобода - не потребувати більше постійного схвалення з боку колег і людей, котрих люблю! Шкода, що я не знала про цей Крок раніше. Лише виробивши вірний кут зору, я відчула себе здатною поступати правильно, знаючи, що мої дії відповідають ситуації і саме так і слід робити.

20 Серпня

## До емоційної свободи

*Оскільки в більшості випадків причина наших бід, і в тому числі алкоголізму, - в зіпсованих взаєминах з іншими людьми ніяка область аналізу не дасть більш цінних результатів, ніж ця.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 80)*

Готовність для мене - стан особливий. Вона виникає з часом: спочатку приходить розуміння, а потім - відчуття дискомфорту, що викликає у мене бажання діяти. У роздумах над Восьмим Кроком готовність відшкодувати збиток людям прийняла форму бажання пробачити інших і самому отримати прощення. Усвідомивши свою роль в труднощах, що виникають у мене в стосунках з людьми, я зміг пробачити їх. Я жадав відчутти ясність думки і душевний спокій, про котрі йдеться в обіцянках Програми. Працюючи по перших семи Кроках, я зрозумів, кому заподіяв зло, і усвідомив, що сам був найбільшим своїм ворогом. Я знав: щоб відновити нормальні взаємини з оточуючими мене людьми, я сам повинен змінитися. Мені хотілося навчитися жити в гармонії з самим собою і з іншими, щоб стати емоційно вільним. Склавши список по Восьмому Кроку, я тим самим поклав кінець своїй ізоляції від суспільства і від Бога.

21 Серпня

## Ми просто прагнемо

*Моя стабільність походить від прагнення віддавати, а не вимагати і одержувати.*

*«Кращі статті Білла»*

*(стор. 46-47)*

Поки я всім серцем і душею прагну передавати іншим те, що було передано мені, і нічого не вимагаю натомість - життя хороше. До приходу в АА я ніколи не вмів віддавати безкорисливо. Я і не підозрював, що, як тільки почну віддавати людям частинку себе, то почну і отримувати. І ось сьогодні я отримую в подарунок «стабільність», про яку говорив Білл: стабільність в Програмі АА, стабільність внутрішню і, найголовніше, стабільність в моїх стосунках з Вищою Силою, котру я називаю Богом.

22 Серпня

## У пошуках емоційної стабільності

*Піднявшись на вищій щабель, ми виявили, що найкраще джерело емоційної стабільності - сам Бог. Ми дізналися, що розраховувати на Його бездоганну справедливість, всепрощення і любов - річ здорова і допомагає, коли допомоги чекати більше немає звідки. Якщо ми дійсно розраховуємо на Бога, то не станемо удавати з себе Бога перед друзями і не захочемо повністю покладатися на захист і підтримку з боку людей.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 116)*

Все своє життя я залежала від людей, очікуючи, що вони забезпечать мою безпеку і задоволення моїх емоційних потреб. Але так жити я більше не можу. Милістю Божою я визнала своє безсилля перед людьми, ситуаціями і речами. У мене була прямо-таки пристрасть до людей: куди б я не йшла, там неодмінно повинен був бути хтось, хто зверне на мене увагу. Така залежність приносила лише шкоду, тому що чим більше я чіплялася за інших і вимагала уваги до себе, тим менше отримувала.

Я перестала вірити, що людська сила зможе позбавити мене від цієї залежності. Я все ще залишаюся крихкою людською істотою, котрій необхідно працювати по Кроках АА, щоб навчитися ставити принципи вище особистих інтересів. Лише люблячий Бог може дати мені внутрішній спокій і емоційну стабільність.

23 Серпня

## Несемо послання АА додому

*Чи можемо ми в своєму сімейному житті -  
що іноді абсолютно розладналося -  
проявляти ті ж любов і терпимість, що і в  
групі АА?*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 111-112)*

Члени моєї сім'ї страждають від наслідків моєї хвороби. Якщо я буду любити і приймати їх такими, якими вони є, - точно так само, як люблю і приймаю членів АА, - це знову приверне в моє життя любов, терпимість і гармонію. Мені необхідно в усіх сферах свого життя проявляти ввічливість і повагу до інших людей.

24 Серпня

## Загадка, яка працює

*Можливо, і можна знайти пояснення нашому духовному досвіду. Тільки я часто намагався пояснити свій власний, але досяг успіху лише у викладі своєї історії. Я знаю почуття, яке викликає такий досвід, і результати, які за ним сліднують, але усвідомлюю, що, можливо, ніколи до кінця не зрозумію його глибинних «як» і «чому».*

*«Як це бачить Білл» (стор. 313)*

Під час одних відкритих зборів АА я відчув глибоке духовне потрясіння, і це змусило мене випалити: «Я - алкоголік!» З того дня я ні разу не випив. Я можу пригадати слова, котрі почув безпосередньо перед своїм визнанням, і розповісти, як вони на мене подіяли. Але пояснити, що сталося, не можу. Я вірю, що Сила, могутніша, ніж я, вирішила подарувати мені одужання, але не знаю, чому. Я намагаюся не турбуватися і не ламати собі голову над тим, чого поки не знаю. Натомість я просто вірю: якщо я буду продовжувати працювати по Кроках, застосовувати принципи АА в своєму житті і ділитися досвідом, то любляча рука Бога буде вести мене до глибокої, зрілої духовності, в якій мені багато відкриється. Поки ж мені дарована можливість вірити в Бога, працювати по Кроках і допомагати іншим.

25 Серпня

## Узи близькості - це дар

*Звільни мене від кайданів мого «его», щоб я міг краще виконувати волю Твою.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 63)*

За часів свого пияцтва я часто пив, щоб побудувати стосунки з іншими людьми, але досяг успіху лише у будівництві в'язниці алкогольної самотності. Живучи за принципами АА, я знайшов узи близькості з тими, хто був в Товаристві до мене, з тими, хто в ньому зараз, і з тими, кому лише належить прийти сюди. Я безмежно вдячний Богу за цей щедрий дар.



26 Серпня

## Віддаємо

*Хоча вони знали, що повинні допомагати іншим алкоголікам, щоб залишатися тверезими, цей мотив став для них другорядним. Більш важливим було відчуття щастя, яке вони зазнавали, віддаючи іншим частинку себе.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 159)*

На мій погляд, ці слова описують передачу сили, за допомогою якої Бог, як я Його розумію, входить в моє життя. Молячись і розмірковуючи, я відкриваю канали для зв'язку з Богом, встановлюю і зміцнюю свій усвідомлений контакт з Ним. Діючи, я отримую силу, необхідну мені для збереження тверезості щодня. Коли я підтримую свій духовний стан, віддаючи те, що було мені безоплатно дано, я отримую щоденну відстрочку вироку.

27 Серпня

## Зосередитися

*Коли вибухнула Друга світова війна, залежність нашого Товариства від Вищої Сили піддалася першому серйозному випробуванню. Члени АА пішли служити в армію, і їх розкидало по всьому світу. Чи підкоряться вони дисципліні, чи вистоять під вогнем, чи витримають?..*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 200)*

Я зосереджу свої думки на Вищій Силі. Я все доручу Їй. Я буду солдатом цієї Сили, відчуваючи всю міць духовної армії, котра існує сьогодні в моєму житті. Я дозволю духовній єдності зв'язати мене з Вищою Силою через мою подяку, слухняність і дисципліну. Нехай ця Сила веде мене через усі випробування дня. Нехай ті кроки, котрі я роблю сьогодні, зміцнюють мої слова і справи. І мені потрібно завжди пам'ятати, що Сила, могутніша, ніж я, подарувала мені ідеї АА, щоб я ділився ними з іншими людьми.

28 Серпня

## Полегшення тягара

*...Показати тим, хто ще страждає, звідки до нас прийшла допомога - ось що тепер наповнює змістом наше життя. ... Наше темне минуле ... ключ до життя і щастя інших.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 124)*

За час моєї тверезості загоїлись багато з моїх душевних ран, котрі утворилися через те, що я обманювала партнера, зрадила кращого друга і зруйнувала мамині надії щодо мене. Кожного разу хтось із Товариства розповідав мені про подібну проблему, і тоді я могла поділитися тим, що сталося зі мною. Після того як я розповідала свою історію, нам обом ставало легше.

29 Серпня

## Я вибираю анонімність

*Ми впевнені, що смиренність, виражена в анонімності - кращий захист для Товариства Анонімних Алкоголіків.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 187)*

В АА немає ніяких правил, тому я сам вибираю для себе місце, і мій вибір - анонімність. Я хочу, щоб Бог використовував мене, смиренного, як один зі своїх інструментів в Товаристві. Жертовність - це мистецтво безоплатно віддавати себе, замінюючи егоїзм смиренням. У тверезості я поборюю бажання крикнути на весь світ: «Я - член АА!», і при цьому відчуваю внутрішню радість і спокій. Я просто дозволяю людям побачити, як я змінився, і сподіваюся, що вони запитають, що зі мною сталося. Я ставлю духовні принципи вище засудження, причіпок і критики. Я хочу, щоб в моїй групі була атмосфера любові і взаємної турботи, адже тоді я зможу духовно зростати.

30 Серпня

## Єдина умова

*Були часи... коли в кожній групі була купа правил членства в АА. Всі ми до смерті боялися, як би хто-небудь або що-небудь не перекинуло наш човен... Загальний перелік був з милію завдовжки. Якби всі ці правила були введені повсюдно, напевно, ніхто взагалі не зміг би вступити в АА...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 139-140)*

Я вдячний за те, що Третя Традиція вимагає від мене лише бажання кинути пити. Роками я не виконував своїх обіцянок. У Товаристві ж мені не потрібно ні обіцяти, ні напружувати свою волю. Відвідавши всього одні збори, хоч і в нетверезому стані, я зрозумів, що тут я вдома. Мені не треба було клястися у вічній любові. Тут мене обіймали незнайомі люди. «Все налагодиться, - говорили вони, - у тебе вийде, день за днем». Вони вже не були незнайомцями, вони були дбайливими друзями. Я прошу Бога допомогти мені простягнути руку допомоги людям, котрі хочуть знайти тверезість. І, будь ласка, Господи, допоможи мені залишитися вдячним!

31 Серпня

## Унікальна програма

*Анонімні Алкоголіки ніколи не стануть спільнотою професіоналів. Ми в якійсь мірі осягнули сенс древніх слів: «безоплатно отримане віддавай безоплатно». Що до професіоналізму, ми виявили, що духовність і гроші несумісні.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 166)*

Я вважаю, що Товариство АА стоїть осібно у справі лікування алкоголізму, і тому в його основі лежить всього один принцип: один алкоголік ділиться з іншим алкоголіком. В цьому і полягає унікальність Програми. Вирішивши, що хочу залишатися тверезим, я звернувся до жінки, котра, як я знав, була тверезим членом АА. Вона розповіла мені про ідеї АА. За це вона не отримала ніяких грошей, та проте платою для неї став ще один її тверезий день. Сьогодні я не зміг би попросити ніякої іншої плати, окрім ще одного дня без алкоголю. І праця моя щедро оплачується.

1 Вересня

## Готовність до зростання

*Щоб ми могли отримати ще більше дарів, наше пробудження повинно тривати.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 8)*

Тверезість заповнює болючу порожнечу в моїй душі, котру створив алкоголізм. Часто я відчуваю себе настільки добре, що починаю думати, що робота закінчена. Однак радість - це не просто відсутність страждань; це дар триваючого духовного пробудження. Радість приходить з безперервним і активним вивченням і застосуванням принципів одужання в повсякденному житті, а також з передачею свого досвіду іншим. Моя Вища Сила надає мені безліч можливостей для більш глибокого духовного пробудження. Мені ж лише потрібно бути готовим до цього зростання. Сьогодні я готовий духовно зростати.

2 Вересня

## Знайти причину, щоб повірити

*... Бажання є основою духовного розвитку...*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 171)*

Як співається у пісні: «...я шукаю причину, щоб повірити...» Це нагадує мені, що були часи, коли я не міг знайти причину повірити, що моє життя налагодилося. Попри те, що прихід в АА врятував мені життя, через три місяці я знову запив. Хтось сказав мені: «Ти не зобов'язаний вірити. Хіба у тебе немає бажання повірити, що в твоєму житті є якийсь сенс, навіть якщо ти і не розумієш, в чому він, і деколи не знаєш, як поводитися»? Усвідомивши, як сильно я хочу повірити, що в моєму житті є сенс, я зміг почати роботу по Кроках. Зараз, кажучи: «Я бажаю...», я використовую ключ, що відкриває шлях до дії, чесності та відкритості перед Вищою Силою, котра наповнює своєю присутністю моє життя.



3 Вересня

## Будуємо нове життя

*На наш погляд, говорити, що  
тверезості достатньо - це  
легковажність.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 82)*

Розмірковуючи про Дев'ятий Крок, я бачу, що мені мало просто залишатися тверезим. Звичайно, важливо пам'ятати те відчуття безнадії, котре володіло мною, коли я пив, і тодішню готовність піти на що завгодно, лише б знайти тверезість. Однак для оточуючих однієї моєї тверезості недостатньо. Я повинен використовувати цей Божий дар, щоб побудувати для своїх близьких нове життя. Не менш важливо і те, що я повинен допомагати тим, хто хоче йти шляхом АА.

Я прошу Бога допомогти мені ділитися даром тверезості, щоб Його блага стали доступні людям, котрих я знаю і люблю.

4 Вересня

## Відновлення

*Нас чекає тривалий період відновлення...*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 83)*

Поки я день за днем уникаю першої чарки, основною метою мого одужання залишається відновлення мого життя. Кращий спосіб вирішити це завдання - працювати по Кроках АА. Духовне життя - не теорія, воно реальне, і я повинен жити ним. Другий Крок став початком мого духовного шляху, а Дев'ятий дозволяє мені наблизитися до завершальної фази перших Кроків, котрі навчили мене жити духовним життям. Без керівництва і потужності Вищої Сили для мене було б неможливо пройти через різноманітні етапи відновлення. Я усвідомлюю, що Бог діє для мене і через мене. Я отримую доказ цьому, коли замислююся про те, що Бог прибрав бажання випити, котре гризло мене, тим самим, зробивши для мене те, що я не міг зробити для себе сам. Щодня я повинен продовжувати пошук Божого керівництва. Він дарує мені щоденну відстрочку вироку і дає сили, необхідні для відновлення мого життя.

5 Вересня

## Емоційна рівновага

*Відшкодовували заподіяний цим людям збиток, де тільки можливо...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 83)*

Озираючись на дні свого пияцтва, я згадую багатьох людей, чиї життєві шляхи лише на мить перетиналися з моїм, але яких я, тим не менш, вколов своєю злістю і сарказмом. Цих людей не знайти, і безпосередньо відшкодувати їм збитки неможливо. Все, що я можу зробити для того, щоб виправити такі помилки - це побічно спокутувати свою провину через інших людей, з котрими побіжно зіштовхує мене доля. Постійні прояви ввічливості і доброти допомагають мені жити в емоційній рівновазі і злагоді з самим собою.

6 Вересня

## Усуваємо загрози для тверезості

*...за винятком тих випадків, коли це може  
нашкодити їм або комунєбудь іншому.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 59)*

Дев'ятий Крок повертає мені відчуття спільності не лише з усім людством, а й з оточуючим мене в повсякденному житті світом. По-перше, цей Крок змушує мене вийти з притулку АА і спілкуватися з людьми «там», поза АА, причому на їх умовах, а не на моїх. Це страшно, але необхідно, якщо я хочу повернутися до нормального життя. По-друге, Дев'ятий Крок дозволяє мені усунути загрози для моєї тверезості шляхом відновлення зруйнованих колись взаємин. Цей Крок вказує мені шлях до більш спокійної тверезості, змушуючи розчистити завали минулого, котрі можуть погубити мене.

7 Вересня

## Наша сторона вулиці

*Ми повинні підмести свою сторону вулиці, усвідомлюючи, що нічого не доб'ємося, поки це не зробимо. Ніколи не слід намагатися вказувати іншій людині, що вона повинна робити. Її недоліки не обговорюються. Ми займаємося лише своїми власними.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 77-78)*

Незабаром після того, як я кинув пити, я постарався загладити свою провину перед батьком. Він залишився глухим до моїх слів, оскільки в своїх бідах я звинувачував його. Через кілька місяців я зробив нову спробу. На цей раз я написав батькові листа, в якому не було ні звинувачень на його адресу, ні згадок про його неправильні вчинки. Це подіяло, і я нарешті зрозумів: я відповідаю лише за свою сторону вулиці. Дякувати Богу і АА сьогодні вона чиста.

## 8 Вересня

### Ми просимо Його про захист

*Доручивши все Йому, ми просимо Його захистити нас і подбати про нас.*

*«Анонімні Алкоголіки» (стор. 59)*

Я не впорався зі своїм життям самотужки. Я намагався, але зазнав фіаско. Мій «найстрашніший гріх» захопив мене на саме дно. Не в силах навіть просто існувати, я визнав, що відчайдушно потребую допомоги. Я припинив боротьбу і повністю доручив себе Богу.

І лише тоді я почав духовно зростати! Бог пробачив мене. Врятувати мене могла лише Вища Сила, оскільки лікарі не ручалися за моє життя. Зараз я і сам пробачив себе і насолоджуюся такою свободою, якої раніше не знав. Я відкрив Йому свою душу і розум. Чим більше я вчуся, тим менше знаю. Це вчить покори, але я щиро хочу рости далі. Я насолоджуюся душевним спокоєм, тільки якщо повністю доручаю своє життя Богу. Поки я чесний з самим собою і прошу Його про допомогу, життя винагороджує мене.

Саме сьогодні я прагну жити по Його волі - тверезим.

Я дякую Богові за те, що сьогодні можу не пити.

Сьогодні життя прекрасне!

9 Вересня

## Відкриваючи все нові двері

*Вони [Обіцянки] збуваються для багатьох з нас - коли швидко, коли повільно.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 84)*

Обіцянки Програми, про котрі йдеться в цьому уривку, нехай і повільно, але збуваються для мене. Застосовуючи на практиці Дев'ятий Крок, я знайшов надію. Цей Крок дозволив мені побачити і поставити перед собою завдання по одужанню.

Колишні звички і моделі поведінки відмирають важко. Але робота по Дев'ятому Кроку дає мені можливість зачинити двері за п'яницею, яким я був, і відкрити для себе нинішнього - тверезого алкоголіка - нові широкі шляхи. Для мене надзвичайно важливо безпосередньо відшкодувати збиток. Коли я налагоджую стосунки і виправляю помилки минулого, мені краще вдається жити в тверезості!

Хоча я тверезий вже кілька років, мені все одно деколи доводиться зайнятися «пережитками минулого». А Дев'ятий Крок завжди спрацює, якщо я буду працювати по ньому.

10 Вересня

## Кому довірити одужання?

*Якщо ми будемо прикладати до того зусилля,  
все це [Обіцянки] обов'язково втілиться в  
життя.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 84)*

Іноді я думаю: «Це відшкодування шкоди заходить занадто далеко! Не можна ж бути настільки смиреним!» Проте, саме смиренність наближає мене до світла Духа. АА - моя єдина надія, якщо я хочу, щоб моє зцілення тривало, а життя наповнювалося щастям, дружбою і гармонією.



11 Вересня

## Відшкодовуємо збитки

*Перш за все, потрібно точно визначити, чи не відкладаємо ми цю справу лише тому, що нам страшно.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 87)*

Мужність і відсутність страху - дари моєї тверезості. Вони дають мені сили просити про допомогу і відшкодовувати заподіяну людям шкоду смиренно, але з почуттям власної гідності. Загладжування провини може зажадати від мене високого ступеня чесності, на котрий я, за своїми відчуттями, поки не здатний. І все ж, з Божою поміччю і спираючись на мудрість інших людей, я можу зазирнути всередину себе і знайти в собі сили діяти. Люди можуть прийняти або не прийняти мої спроби загладити свою провину; але, зробивши для цього все можливе, я зможу відчути себе вільним і упевненим, що сьогодні несу відповідальність за свої вчинки.

12 Вересня

## Я несу відповідальність

*Бо готовність взяти на себе всю відповідальність за наслідки наших минулих вчинків і в той же час за благополуччя інших людей складає суть Дев'ятого Кроку.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 87)*

Одужуючи за допомогою АА, я зрозуміла, що моя свобода - це саме те, чого я боюся. Ця боязнь виникає з моєї схильності ухилятися від будь-якої відповідальності: я відмовляю, ігнорую, звинувачую, уникаю. Але приходить час, коли я розглядаю, визнаю і приймаю. Мої свобода, зцілення і одужання - в розгляді, визнанні і прийнятті. Я вчуся говорити: «Так, я несу за це відповідальність». Якщо я вимовляю ці слова чесно і щиро, значить, я вільна.

13 Вересня

## Відновлюємо зруйноване

*Ясність думок, хороше відчуття часу, сміливість і далекоглядність – ось ті якості, які необхідні нам для виконання Дев'ятого Кроку.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 83)*

Загладжування провини можна розглядати двояко. Це може бути «пряме відшкодування» - якщо я, наприклад, зламав паркан сусіда, то повинен полагодити його. Або ж, якщо мої дії поранили когось, я можу змінити свою поведінку, щодня, намагаючись більше нікому не заподіяти шкоди. Таким чином, я змінюю свій спосіб жити, і це - непряме відшкодування. Який підхід краще? Єдине правильне рішення - поєднати обидва. Звичайно, за умови, що це нікому не зашкодить. Якщо я заподіяв шкоду, то просто «лагоджу свої звички». Це і є чесне відшкодування збитку.

14 Вересня

## Душевний спокій

*Чи обговорюємо ми це питання з наставником з АА або іншим духовним порадником, щиро попросивши у Бога допомоги та керівництва і при цьому вирішивши вчинити правильно, чого б це нам не коштувало?*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 86-87)*

Віра в Вищу Силу - істотна частина моєї роботи по Дев'ятому Кроку; інші її складові - прощення, вибір часу і правильна мотивація. Моя готовність працювати по цьому Кроку все зростає. Вона відкриває двері до нових, чесних стосунків з людьми, котрим я заподіяв зло. Мої відповідальні дії наближають мене до духовних принципів Програми - любові і служіння. Потім напевно посліднують душевний спокій і ще міцніша віра.

15 Вересня

## Нове життя

*Так, така заміна є, і це набагато більше, ніж просто заміна. Це наше братство АА. ... Життя нарешті набуде сенсу.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 152)*

Без алкоголю життя набагато краще. АА і Вища Сила підтримують мою тверезість. Але Бог настільки милостивий, що ще більше збагачує її: привносить в моє життя служіння. Робота по Програмі вчить мене новому, глибшому розумінню того, що таке наше Товариство і що воно робить. Але найголовніше - вона допомагає мені побачити, хто я такий: алкоголік, якому постійно потрібен досвід Анонімних Алкоголіків, щоб жити життям, дарованим Вищою Силою.

## 16 Вересня

### Ми вистоїмо або впадемо - разом

*...жодна інша спільнота чоловіків і жінок не відчувала настільки гострої потреби в постійній високій ефективності своєї діяльності і непорушній єдності. Ми, алкоголіки, розуміємо, що повинні працювати разом і триматися один одного, інакше більшість з нас, врешті-решт, помруть на самоті.*

*«Анонімні Алкоголіки» (стор. 561)*

Дванадцять Кроків АА неспроста написані в певній послідовності. Те ж саме справедливо по відношенню до Дванадцяти Традицій. Завдання Першого Кроку і Першої Традиції - прищепити мені достатньо смирення, щоб я отримав шанс вижити. Разом вони складають основу, на котрій будуються всі інші Кроки і Традиції. Цей процес пониження свого «єго» дозволяє мені духовно зростати як особистості через роботу по Кроках і розвиватися як корисний член групи через дотримання Традицій. Повне прийняття Першої Традиції дозволяє мені відкинути особисті амбіції, страх і гнів, котрі шкодять загальному благу. Тоді я можу разом з іншими працювати в ім'я нашого виживання. Без Першої Традиції нам навряд чи вдасться зберегти єдність, таку необхідну для ефективної спільної роботи. Без неї я можу втратити інші Традиції, Товариство і саме своє життя.

17 Вересня

## Свобода від страху

*Коли ми з Божою поміччю спокійно прийняли свою долю, то виявили, що можемо жити в мирі з самими собою і показати тим, хто все ще страждає, що вони теж можуть звільнитися від своїх страхів. Ми зрозуміли, що свобода від страхів важливіша за свободу від потреб.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 132)*

Протягом багатьох років активного алкоголізму моїм життям управляли матеріальні цінності. Я думав, що саме вони зроблять мене щасливим; але, навіть володіючи ними, я все так само відчував себе банкрутом. Потрапивши в АА, я дізнався, що можна жити інакше. Навчившись довіряти іншим, я почав вірити в Силу, могутнішу, ніж я. Віра звільнила мене від кайданів «єго». У міру того як матеріальні цінності замінялися духовними, моє життя ставало керованим. І я вирішив ділитися своїм досвідом з іншими алкоголіками.

18 Вересня

## Зцілення любов'ю

*Нам потрібно було відмовитися від плеканої нами філософії самодостатності. Це неможливо було зробити, за звичкою спираючись на свою силу волі. Ми повинні були розвинути в собі бажання **прийняти** ці нові факти. Ми не втікали, але і не боролися. Ми **прийняли**. І стали вільними.*

*«Краще із «Грейпвайн»  
(Том 1, стор. 198)*

Я можу бути вільним від свого колишнього поневолюючого «єго». Нарешті я знаходжу в собі щось хороше і вірю в це. Я бачу, що Вища Сила зцілює мене, огортаючи своєю любов'ю. Вона стає тим самим джерелом любові і сили, котре безперервно творить в мені чудеса. Я тверезий... і вдячний.



19 Вересня

## Прийняття

*Ми визнали, що не можемо відмовитися від алкоголю, спираючись лише на залишки власних сил. І одночасно прийняли як факт: якщо ми довіримося Вищій Силі (нехай навіть в особі своєї групи АА), вона зможе виконати цю роботу, яка раніше була нездійсненною. Як тільки ми змогли повністю прийняти дані факти, почалося наше звільнення від пристрасті до алкоголю.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 109)*

Я знайшла свободу, лише змирившись з ідеєю про передоручення своєї волі і життя Вищій Силі, котру я називаю Богом. Коли я прийняла, що те, що відбувається зі мною і є життя і що Бог допоможе мені в подоланні труднощів і багато в чому іншому, хаос в моєму житті почав змінюватися душевним спокоєм. З тих пір Він допомагає мені абсолютно у всьому! Коли я приймаю ситуацію такою, як вона є, а не такою, як хотілося б мені, я починаю духовно зростати, і до мене приходить умиротворення.

20 Вересня

## Вища сила як провідник

*Подбайте про те, щоб ваші стосунки з Богом були такими, якими мають бути, і тоді з вами і з багатьма іншими людьми відбудуться приголомшливі події. Для нас це - Великий Факт.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 164)*

Побудувати правильні стосунки з Богом - це здавалося мені нездійсненним завданням. Моє безладне минуле залишило після себе гостре почуття провини і докори сумління, тому я сумнівався, що ці «Божественні штучки» допоможуть мені. В АА мені сказали, що я повинен віддати свою волю і життя під опіку Бога, як я Його розумію. Більше мені не було до кого звернутися, так що я став на коліна і вигукнув: «Господи, я не можу цього зробити! Допоможи мені, будь ласка!» І, коли я визнав своє безсилля, проблиски світла проникли в мою душу, і у мене з'явилося бажання дозволити Богу керувати моїм життям. Він став моїм провідником, і тоді в моєму житті стали відбуватися приголомшливі події. І я почав тверезіти.

21 Вересня

## Остання обіцянка

*Ми раптом зрозуміємо, що Бог робить для нас те, що ми не могли зробити для себе самі.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 84)*

Остання Обіцянка Великої Книги збулася для мене в перший же день тверезості. В той день Бог зберіг мене тверезим, і з тих пір я щодня дозволяю Йому керувати моїм життям. Він дає мені силу, мужність і наставляє на істинний шлях, щоб я міг виконувати свої обов'язки, допомагаючи іншим людям залишатися тверезими і духовно розвиватися. Бог проявляє Себе в мені; я служу провідником Його слів, ідей і діянь. Він творить всередині мене, я ж несу Його волю до зовнішнього світу, адже Він не робитиме за мене те, що я можу зробити сам. Я повинен завжди бути готовий виконувати Його роботу, щоб Він міг успішно діяти через мене.

22 Вересня

## Найбагатша жила

*Як згоłodнілий старатель, що залишився з останньою скибкою хліба, ми натрапили своєю киркою на золоту жилу. Радість від того, що довга низка розчарувань нашого життя закінчилася, не знала меж. Засновник відчуває, що знайшов щось, що дорожче золота. Якийсь час він, можливо, буде ховати знайдений скарб, щоб користуватися ним на поодинці. Він, може, не відразу зрозуміє, що доторкнувся лише до верхнього шару невичерпної жили, котра буде приносити йому прибуток, тільки якщо він буде копати до кінця своїх днів і безкоштовно роздавати все здобуте.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 128-129)*

Розмовляючи з новачком в АА, я стикаюся вічна-віч з власним минулим. Бачачи в очах цієї людини біль і надію, я простягаю руку, і відбувається диво: я зцілююсь. Мої проблеми зникають, як тільки я торкаюся цієї тремтливої душі.

23 Вересня

## «Я була особливою»

*Він [Біл У.] сказав мені м'яко і просто: «Ви думаєте, ви одна з нас?»*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 413)*

За часів свого пияцтва я була переконана у власній винятковості. Я вважала, що не зобов'язана відповідати звичайним вимогам і маю право на поблажки. Я не усвідомлювала, що темна сторона такого підходу до життя - моє постійне відчуття себе «знедоленою». Прийшовши в АА, я спочатку думала, що з членами Товариства мене ріднить лише те, що я - алкоголік. Яким же дивовижним пробудженням стало для мене усвідомлення: якщо люди все в житті роблять настільки добре, наскільки можуть, значить, це вірно і щодо мене! Всі пережиті ними страждання, тривоги і радості не виняткові; вони - частина мого життя, як і життя будьякої іншої людини.

24 Вересня

## Пильність

*Ми знову і знову переконуємося в істинності твердження: «Якщо ти - алкоголік, то це назавжди». Якщо після тривалого утримання ми починаємо пити, то дуже скоро опинимося в настільки ж жалюгідному стані, як і в наші найгірші часи. Якщо ми збираємося кинути пити, це рішення має бути беззастережним, без прихованої надії на те, що колинебудь у нас з'явиться імунітет до алкоголю...*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 33)*

Сьогодні я - алкоголік, я буду ним і завтра. Алкоголізм живе в мені зараз і залишиться зі мною назавжди. Мені завжди слід пам'ятати, хто я такий. Алкоголь напевно вб'є мене, якщо я не буду усвідомлювати і визнавати свою хворобу щодня. Це - не гра, де поразка - всього лише тимчасова невдача. Я маю справу з хворобою, від якої є лише одні ліки - щоденне прийняття і пильність.

25 Вересня

## Насамперед - головне

*Багато з нас на власній шкурі відчули одну просту істину: чи є у нас робота чи ні, чи є дружина чи ні, ми просто не зможемо кинути пити, поки в першу чергу покладаємося на людей, а не на Бога.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 98)*

До приходу в АА я завжди знаходив виправдання для випивки: «Вона сказала...», «Він сказав...», «Мене вчора звільнили...», «Сьогодні я так добре попрацював...». Якщо я знову почну пити, ні в одній зі сфер мого життя не буде благополуччя. У тверезості ж життя з кожним днем стає все краще. Я завжди повинен пам'ятати, що повинен утримуватися від спиртного, довіряти Богу і залишатися активним членом АА. Чи ставлю я сьогодні що-небудь вище тверезості, Бога і АА?

26 Вересня

## Наші діти

*Іноді алкоголіку важко відновити дружні стосунки з дітьми... З часом вони побачать, що їх батько став іншою людиною, і по-своєму дадуть йому зрозуміти, що бачать це... З цього моменту розвиток стосунків піде швидко. Часто після такого примирення результати бувають просто вражаючими.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 134)*

На шляху до одужання я отримав подарунок, який не купиш ні за які гроші. Це була листівка від мого сина-студента, в котрій він писав: «Тату, ти не можеш уявити собі, який я радий, що все добре. Вітаю тебе з днем народження! Я тебе люблю!"

Син і раніше говорив, що любить мене. У минулі різдвяні канікули, він, плачучи, сказав: «Тату, я люблю тебе! Невже ти не бачиш, що ти з собою робиш?» А я не бачив. Я плакав, давлячись сльозами. Коли я отримав листівку, я теж заплакав, задихаючись від хвилювання. Але то були сльози радості, а не розпачу.



27 Вересня

## Без усяких застережень

*Воно [повне подяки серце] з кожним своїм ударом обов'язково буде випромінювати любов...*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 37)*

Якщо мої успіхи в служінні викликають у мене манію величі, мені варто задуматися, завдяки чому я досяг усього цього. Те, що мені дарується з радістю і любов'ю, я повинен передавати іншим без жодних застережень і не очікуючи нічого взамін. Бо в міру свого духовного зростання я виявляю: скільки б я з любов'ю не віддавав, духовно я отримую набагато більше.

28 Вересня

## Любов без жодних умов

*Практика показує: ніщо так не сприяє стійкості проти алкоголю, як інтенсивна робота разом з іншими алкоголіками.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 89)*

Наставництво піднесло мені два сюрпризи. По-перше, виявилось, що мої підопічні піклуються про мене. Те, що я вважав вдячністю, більше схоже на любов. Вони хотіли, щоб я був щасливий, духовно розвивався і залишався тверезим. Таке їхнє ставлення до мене не раз зупиняло мене від випивки. По-друге, я виявив, що здатний любити іншу людину відповідально, з повагою і щирою турботою про її духовне зростання. До цього я думав, що моя здатність щиро турбуватися про благополуччя іншої людини атрофувалася через відсутність практики. Один з найбільших дарів Програми - знати, що я здатний любити щедро і без тривоги. Вдячність за цей дар безліч разів утримувала мене від зриву.

29 Вересня

## Абсолютно однакові

*Часті контакти з новачками і один з одним стали яскравими подіями нашого життя.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 89)*

Одного разу на збори прийшов п'яний. Він перебивав виступаючих, вставав, знімав з себе сорочку, шумно спотикаючись, взяв каву, зажадав слова і, врешті-решт, обізвавши секретаря групи нецензурним словом, пішов. Я був радий його появі, так як знову побачив себе колишнього. Але я також побачив, який я зараз і яким міг би бути. Мені зовсім не обов'язково напиватися, щоб відчувати бажання виділитися і бути в центрі уваги. Я часто відчував себе ображеним і відповідав грубістю, коли до мене просто ставилися як до звичайної людини. Чим більше той п'яний намагався здаватися особливим, тим гостріше я усвідомлював, що ми з ним абсолютно однакові.

30 Вересня

## Коло і трикутник

*Коло символізує весь світ АА, а трикутник - три Принципи АА: Одужання, Єдність, Служіння. У нашому новому чудовому світі ми здобули свободу від своєї згубної одержимості.*

*«АА дорослішає»  
(стор. 139)*

У ранній період свого перебування в АА я почав брати участь в служінні і знайшов для себе пояснення нашого символу. По-перше, в ньому є коло, що означає любов і служіння, з рівностороннім трикутником всередині, основа якого є наше Одужання по Дванадцяти Кроках. Дві інші сторони означають, відповідно, Єдність і Служіння. Всі три сторони трикутника рівні. У міру свого духовного зростання в АА я незабаром став ототожнювати себе з цим символом. Я - коло, а сторони трикутника являють собою три аспекти моєї особистості: фізичний, емоційний, духовний. Духовний - це основа символу. Всі ці три аспекти і складають моє тверезе і щасливе життя.

1 ЖОВТНЯ

## Уникаємо самовдоволення

*Дуже легко закинути нашу духовну програму дій і спочити на лаврах. Але якщо ми зробимо так, нас чекає біда, адже алкоголь - підступний ворог.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 85)*

У важкі моменти для мене цілком природно триматися ближче до своїх друзів із Товариства. А рекомендації Дванадцяти Кроків полегшують мої страждання. Але коли мені добре і все йде нормально, я можу піддатися самовдоволенню. Простіше кажучи, я стаю ледачим і, замість того щоб вирішувати свої проблеми, сам перетворююся на одну з них. Однак мені потрібно діяти і оцінювати своє становище: де я перебуваю і куди йду? Щоденний самоаналіз підкаже мені, що саме я повинен змінити, щоб відновити душевну рівновагу. Визнаючи виявлене в собі перед Богом і іншою людиною, я зможу залишатися чесним і смиренным.

## 2 ЖОВТНЯ

### Вирішальне випробування

*Працюючи по першим Дев'яти Кроках, ми готуємося до пригод свого нового життя. Приступаючи ж до Десятого Кроку, ми починаємо жити по принципам АА день у день - образно кажучи, і в штиль, і в шторм. Настає момент вирішального випробування: чи здатні ми за будь-яких умов залишатися тверезими, зберігати емоційну рівновагу і бачити попереду благу мету?*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 88)*

Я знаю, що Обіцянки збуваються в моєму житті, але хочу зберігати і примножувати їх дари, щодня застосовуючи Десятий Крок. З цього Кроку я дізнався: якщо мені неспокійно, значить, зі мною щось не в порядку. Можливо, інша людина теж неправа, але я можу розібратися лише зі своїми почуттями. Коли я ображений або засмучений, я повинен відшукати причину в собі, а потім визнати свої помилки і виправити їх. Це нелегко, але поки я знаю, що духовно расту, я можу розцінювати свої зусилля як добре виконану роботу. Я зрозумів, що страждання - мій друг: воно сигналізує, що з моїми емоціями щось не так, подібно до того, як фізичний біль говорить про порушення в організмі. Коли я роблю відповідні дії по принципам Програми, біль поступово проходить.

3 ЖОВТНЯ

## Спокій після бурі

*Одна людина, що випробувала це на собі, одного разу назвала біль пробним каменем духовного зростання. Ми, члени АА, цілком і повністю згодні з нею...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 93-94)*

Коли мені «зриває дах» в емоційних виразах, я згадую, що духовне зростання часто болісне. Розвиваючись в Програмі АА, я дізнався, що повинен випробувати внутрішні зміни, якими б болючими вони не були, тому що саме вони ведуть мене від егоїзму до безкорисливості. Якщо я хочу жити в спокої, то повинен ПЕРЕСТУПИТИ через емоційні розлади і "похмілля", що йде за ними, дякуючи Богові за духовне зростання, що триває.

## 4 ЖОВТНЯ

### Видаляємо зайве

*...ми знаємо, що страждання п'яних днів передують тверезості, а емоційні розлади - душевному спокою.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 94)*

Я люблю проводити час в саду, поливаючи і підрізаючи свої прекрасні квіти. Одного разу, коли я діловито працювала ножицями, сусідка, що проходила повз, призупинилася і сказала: «Які чудові квіти! Хіба можна їх обрізати!» Я відповіла: «Розумію вас, але, щоб вони росли сильними і здоровими, потрібно видаляти зайве». Пізніше я подумала, що, може, моїм квітам і боляче, але Бог і я знаємо, що це - частина плану. Адже я бачила результат. Мені відразу згадалася моя дорогоцінна Програма і те, що всі ми зростаємо через біль. Я прошу Бога видаляти з мене все зайве, коли приходить час, щоб я могла розвиватися далі.



5 ЖОВТНЯ

## Вчорашній багаж

*Бо мудрі люди завжди знали: жодна людина не зможе домогтися в житті багато чого, поки самоаналіз не ввійде у неї до звички, поки вона не зможе визнати і прийняти отримані результати і поки не почне терпляче і наполегливо прагнути до виправлення своїх недоліків.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 88)*

Мені цілком достатньо вантажу сьогоднішніх турбот, тому немає потреби тягнути на собі ще й вчорашній багаж. Якщо я хочу отримати шанс на успіх завтра, мені необхідно закінчити справи сьогоднішні. Отже, я задаюся питанням, де я помилилася і як мені уникнути повторення цих помилок. Чи скривдила я когось, чи допомогла кому-небудь, і чому? Щось з сьогоднішнього дня перейде в завтрашній; але, якщо я щодня проводжу чесний самоаналіз, то більшу частину нести з собою не знадобиться.

6 ЖОВТНЯ

## Віч-на-віч з самим собою

*...а Страх шепоче: «Не смій дивитися!»  
«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 49)*

Як часто в дні свого пияцтва я ухилявся від вирішення проблем - просто тому, що вони здавалися мені величезними! Не дивно, що навіть тепер, залишаючись тверезим, я веду себе точно так само, стикаючись з якимнебудь завданням, котре здається мені колосальним - наприклад, провести ретельну і безстрашну самоінвентарізацію. Коли ж робота завершена, з'ясовується, що ілюзія була більша, ніж сама реальність. Страх заглянути в себе змушував мене не діяти. Через якісь примарні відчуття я сам гальмував власний духовний ріст. І так відбувалося до тих пір, поки у мене не з'явилося бажання взятися за папір та олівець.

7 ЖОВТНЯ

## Щоденна перевірка

*Продовжували самоаналіз...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 88)*

Духовна аксіома Десятого Кроку така: завжди, коли ми засмучуємося, незалежно від причини, це означає, що в нас самих щось не так. Винятків не буває. Якими б безрозсудними не здавалися інші люди, моє завдання – не реагувати негативно. Що б не відбувалося навколо, лише я завжди буду нести відповідальність за те, що відбувається всередині мене. Я - творець своєї дійсності.

Під час щоденного самоаналізу я усвідомлюю, що мені потрібно припинити засуджувати людей. Засуджуючи їх, я засуджую і самого себе. Той, хто найбільше мене засмучує - мій найкращий вчитель. Я можу багато чому навчитися в таких ситуаціях, тому в душі мені слід бути вдячним цій людині.

8 ЖОВТНЯ

## Щоденний самоаналіз

...і, коли допускали помилки, відразу визнавали це.

*«Анонімні Алкоголіки» (стор. 59)*

Я наближався до нового, тверезого життя з незвичним для себе ентузіазмом. З'являлися нові друзі, відновлювалися зруйновані раніше стосунки. Життя ставало цікавим, і мені навіть стала подобатися моя робота. Я осмілів настільки, що написав доповідну про відсутність належної уваги до деяких наших клієнтів. Незабаром один мій колега сказав, що шеф засмучений: я подав доповідну вищому керівництву «через його голову», і це поставило його в скрутне становище. Я зрозумів, що проблему викликала саме моя доповідна, і вважав себе у відповіді за труднощі шефа. Обговорюючи зі мною цю ситуацію, колега намагався переконати мене, що вибачатися не потрібно. Але я незабаром прийшов до висновку, що повинен щось зробити - незалежно від того, чим все закінчиться. Я прийшов до начальника і відверто зізнався, що його проблеми виникли через мене. Він, треба сказати, сильно здивувався. Результат нашої бесіди був несподіваним: ми зуміли домовитися про більш пряму і ефективну співпрацю в майбутньому.

9 ЖОВТНЯ

## Духовна аксіома

*Духовна аксіома: завжди, коли ми засмучуємося, незалежно від причини, це означає, що в нас самих щось не так.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 90)*

Я ніяк не міг до кінця зрозуміти духовну аксіому Десятого Кроку, поки зі мною не сталося наступне. Я сидів в спальні і читав. Було вже далеко за північ. Раптом у дворі загавкали мої собаки. Сусідам їх гавкіт не подобається, тому я відразу ж - зі змішаним почуттям гніву, сорому і страху перед невдоволенням сусідів - покликав собак додому. Через кілька тижнів ситуація в точності повторилася. Але завдяки тому, що в цей момент на душі у мене було спокійніше, мені вдалося прийняти ситуацію такою, як вона є. Собаки будуть гавкати... і я спокійно покликав їх додому. Обидва випадки дали мені урок: якщо людина опиняється в схожих ситуаціях, але реагує на них по-різному, отже, важлива не стільки сама подія, скільки душевний стан людини. Почуття виходять зсередини, а не породжуються зовнішніми обставинами. Коли у мене на душі добре, то і реауюю я позитивно.

10 ЖОВТНЯ

## Виправляємо себе, а не ІНШИХ

*Якщо хтось образив нас і нам боляче,  
значить, в нас самих теж щось не так.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 90)*

Яку свободу я відчув, коли мені вказали на ці слова! Несподівано я зрозумів, що можу зробити щось зі своїм гнівом. Я можу виправити себе, замість того щоб намагатися виправити їх. Я переконаний, що винятків тут бути не може. Коли я злюся, мій гнів завжди егоїстичний. Я повинен постійно пам'ятати: я - просто людина і роблю все настільки добре, наскільки можу, нехай іноді моє «добре» недостатньо добре. Тому я прошу Бога прибрати мій гнів і по-справжньому звільнити мене.

11 ЖОВТНЯ

## Самовладання

*Наше першочергове завдання - виховати в собі вміння стримуватися.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 91)*

Поки я їду на роботу, у мене є час для самоаналізу. В одній такій поїздці я почав аналізувати свій прогрес в тверезості, і результат мені не сподобався. Я сподівався, що в ході робочого дня ці тривожні думки забудуться. Однак неприємності слідували одна за одною, і моя досада лише посилювалася, а внутрішнє напруження наростало.

Я усамітнися в їдальні і запитав себе, як мені найкращим чином використати залишок дня. У минулому, коли щось йшло не так, як хотілося мені, я інстинктивно «рвався в бій». Але за той короткий час, що я в Програмі АА, я вже навчився відступати і дивитися на себе з боку. Я усвідомлював, що, хоч я і не така людина, якою хотів би бути, але, тим не менш, вже навчився не реагувати так, як раніше. Старі моделі поведінки приносили і мені, і людям лише засмучення та біль. І я повернувся на робоче місце, повний рішучості з користю прожити цей день, і подякував Богу за дану мені сьогодні можливість для зростання.

12 ЖОВТНЯ

## Приборкати квапливість

*Коли ми говоримо або діємо поспішно, наша здатність бути розумними і терпимими миттєво випаровується.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 91)*

Розсудливість і терпимість - це цілі, до яких я щодня повинен прагнути. Я прошу Бога, як я Його розумію, допомогти мені бути люблячим і терпимим і з близькими, і з тими, хто мене постійно оточує. Я прошу про Його керівництво, щоб вчасно «прикусити язика», коли я збуджений, зупинитися і подумати про бурю емоцій, котру мої слова можуть викликати не тільки у інших людей, але і у мене самого. Молитва, поглиблені роздуми і самоаналіз - ось ключі до розсудливості і правильних дій.



13 ЖОВТНЯ

## Постійна самооцінка

*Продовжуйте спостерігати – чи не проявляєте ви себелюбства, нечесності, образливості і страху? Якщо вони з'являються, потрібно просити Бога позбавити нас від них. Ми повинні негайно обговорити це з ким-небудь і, якщо нашкодили комусь, якнайскоріше загладити свою провину. Потім ми рішуче переключаємо свої думки на того, кому можемо допомогти.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 84)*

Відразу ж визнати неправильність своїх думок або вчинків - для більшості це завдання нелегке. А вже для мене, видужуючого алкоголіка, це складно удвічі із-за моєї схильності до егоїзму, страху і гордині. Якщо я шляхом постійної самооцінки виявляю і визнаю свої помилки і беру на себе відповідальність за них, тоді свобода, котру мені пропонує Програма АА, ще більш розширюється. У цьому випадку мені вдається глибше і вірніше зрозуміти смиренність. Моя готовність визнавати свою провину сприяє моєму духовному зростанню, допомагає мені краще розуміти інших і приносити їм більше користі.

14 ЖОВТНЯ

## Програма на життя

*Лягаючи спати, ми подумки оцінюємо прожитий день... Прокинувшись вранці, давайте подумаємо про майбутні двадцять чотири години життя... Але спочатку попросимо Бога направити наші думки в правильне русло і особливо - вберегти нас від жалу до себе, нечесності і корисливості.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 86)*

Мені бракувало спокою. Мені здавалося, що справ надто багато і з ними неможливо впоратися. Як я не старався, я встигав все менше. Тривога через те, що не було зроблено вчора, і страх перед крайнім терміном, котрий настане завтра, позбавляли мене спокою, необхідного для щоденної ефективної роботи. І ось, перш ніж приступити до Десятого та Одинадцятого Кроків, я почав читати уривки, подібні до наведеного вище. Я намагався зосередитися на Божій волі, а не на своїх проблемах, і повірити в те, що Він буде керувати моїм днем. І це допомогло! Нехай повільно, але допомогло!

15 ЖОВТНЯ

## Аналізуємо себе, а не інших

*Плітки, які наш гнів робить колючими, - ввічлива форма вбивства шляхом підризу репутації, - приносять нам певне задоволення. При цьому ми не намагаємося допомогти тим, кого критикуємо, а прагнемо підкреслити власні чесноти.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 67)*

Іноді я не усвідомлюю, що пліткувала, поки не настане вечір - час проаналізувати свої вчинки за день. І тоді я бачу, що моє пліткування - похмура пляма ганьби на такому прекрасному дні. Як я могла сказати таке? Плітка показує своє потворне обличчя під час обідньої перерви або за чашкою кави з колегами. Пліткую я і ввечері, коли, втомлена від денної праці, вважаю, що заслужила право потішити своє «его» за рахунок когось іншого.

Вади, подібні до плітки, проникають в моє життя, якщо я перестаю старанно працювати по Дванадцяти Кроках. Я повинна пам'ятати, що моя неповторність - дар Божий, і це в рівній мірі відноситься до всіх, кого я зустрічаю на життєвому шляху. Єдина людина, котру мені сьогодні треба проаналізувати - я сама. А судити інших я надам Верховному Судді - Божественному Провидінню.

16 ЖОВТНЯ

## ПРОТЯГОМ КОЖНОГО ДНЯ

*Це не відбувається за один день. Це - завдання на все життя.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 84)*

У перші свої роки в АА я сприймав Десятий Крок як рекомендацію періодично оцінювати власну поведінку і реакції. Якщо щось не так - значить, слід визнати це; якщо необхідні вибачення - значить, потрібно їх принести. Однак після кількох років тверезості я відчув, що треба частіше займатися самоаналізом. І лише після ще кількох років тверезого життя я усвідомив весь сенс Десятого Кроку і слова «продовжували». «Продовжували» означає не «час від часу» або «часто», а *протягом* кожного дня.

17 Жовтня

## Щоденне налаштування

*Щодня ми повинні керуватися Божою волею в усіх своїх справах.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 85)*

Як я підтримую свій духовний стан? Для мене це нескладно: вранці я просто прошу свою Вищу Силу дарувати мені тверезість на прийдешній день, і все! Я розмовляв з багатьма алкоголіками, що знову почали пити, і завжди запитував їх: "А ти молився про тверезість того дня, коли випив першу чарку"? Жоден з них не відповів "так". Працюючи по Десятому Кроку і щодня намагаючись утримувати своє «господарство» в порядку, я знаю: якщо я попрошу відстрочки на ще один день, то отримаю її.

18 ЖОВТНЯ

## Неупередженість

*Справжня смиренність і неупереджене ставлення ведуть нас до віри...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 33)*

Моє алкогольне мислення переконувало мене, що я можу контролювати своє споживання спиртного. Але я не міг. Коли я прийшов в АА, то зрозумів, що через групу зі мною говорить Бог. Мій розум був відкритий достатньо, щоб усвідомити: я потребую Його допомоги. Істинне, чесне прийняття АА вимагало більше часу; але з ним прийшла і смиренність. Тепер я знаю, наскільки був божевільний, і безмежно вдячний за повернену мені розсудливість і за можливість бути тверезим алкоголіком. Сьогодні, оновлений і тверезий, я набагато кращий, ніж був би без АА.

19 Жовтня

## «Стрижень» АА

*Принцип, котрий гласить, що ми не знайдемо надійної опори, поки не визнаємо своєї повної поразки - це той самий стрижень, навколо якого розвинулося і розквітло наше Товариство.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 21-22)*

Коли я вперше увійшов в двері АА, я був розчавлений і знав про це. Я був один і боявся невідомості. Якась стороння сила підняла мене з ліжка, направила до телефонного довідника, потім на автобусну зупинку і, нарешті, привела до дверей АА. Опинившись в Товаристві, я відчув, що мене люблять і приймають. Такого я не відчував з раннього дитинства. Нехай мене ніколи не покидає приємне здивування, котре я відчув у свій перший вечір в АА. Це стало найбільшою подією в моєму житті.

20 ЖОВТНЯ

## Втіха в хвилини сум'яття

*Очевидно, що той, що відійшов від віри перебуває в крайньому замішанні. Він думає, що йому не судилося знайти розраду в якомуньбудь переконанні. Він не може досягти навіть малої міри переконаності вірянина, агностика або атеїста. Він абсолютно збитий з пантелику.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 28)*

У перші роки тверезості я боровся з поняттям Бога. У моїй свідомості спливали образи минулого, повні страху, знедоленості і засудження. Потім мій друг Ед поділився зі мною своїми уявленнями про Вищу Силу. У дитинстві йому дозволяли тримати цуценят за умови, що він буде сам доглядати і прибирати за ними. Щоранку на підлозі кухні він знаходив неминучі щенячі «відходи». За словами Еда, він, незважаючи на роздратування, ніколи не сердився, адже «така природа цуценят». Він вважає, що Бог дивиться на наші недоліки і недосконалість з таким же розумінням і теплом. Коли я чимось засмучений, я часто знаходжу розраду в заспокійливій ідеї Бога, про яку повідав мені Ед.



21 Жовтня

## У темряві нічого не росте

*Ми хочемо, щоб те хороше, що є в кожній людині – навіть в найгіршому, – зростало і розцвітало.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 10)*

Завдяки самодисципліні і інтуїції, виробленим в ході роботи по Десятому Кроку, я почав отримувати задоволення від тверезості. Вона стала не просто утриманням від алкоголю, а оздоровленням всіх сфер мого життя.

Відроджуються мої надія і віра, повертається самоповага. Я відкрив для себе слово «і» у фразі «...і, коли допускали помилки, відразу визнавали це». Переконавшись, що тепер я не завжди припускаюся помилки, я вчуся приймати себе таким, який я є. Я пізнав диво тверезості і душевного спокою.

22 ЖОВТНЯ

## Справжня терпимість

*Нарешті, ми починаємо бачити, що всі люди, в тому числі і ми самі, в деякій мірі емоційно невірноважені і часто бувають неправі. І тут ми впритул підходимо до розуміння справжньої терпимості і сенсу справжньої любові до людей.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 92)*

Мені спало на думку, що всі люди в якійсь мірі емоційно хворі. А як же по іншому? Хто з нас духовно досконалий? А фізично? Так як же наш емоційний стан може бути ідеальним? Тому нам нічого іншого не залишається, окрім як терпіти один одного і ставитися до інших так, як ми хочемо, щоб вони ставилися до нас. Ось це і є справжня любов.

23 ЖОВТНЯ

## Що ми знаємо краще за все

*«Якщо ти швець, то залишайся ним до кінця своїх днів!»... краще робити щось одне посправжньому добре, ніж багато, але погано. Така центральна тема цієї Традиції [П'ятої]. Завдяки їй наше Товариство єдине. Саме існування АА залежить від дотримання збереження цього принципу.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 150)*

Вживання АА залежить від єдності. Що сталося б, якби група, скажімо, вирішила перетворитися в бюро з працевлаштування, лікувальний заклад або центр соціальної допомоги? Занадто широка спеціалізація веде до втрати якої б то не було спеціалізації взагалі, розпорошення зусиль і, в кінцевому підсумку, до занепаду. Я вмю ділитися з новачками досвідом своїх страждань і одужання. Якщо я дотримуюся основної мети АА, це забезпечує безпеку чудесного дару тверезості, а тому на мені лежить величезна відповідальність. Життя мільйонів алкоголіків тісно пов'язане з моєю здатністю «доносити сенс наших ідей до алкоголіка, котрий все ще страждає».

24 ЖОВТНЯ

## «Вірою і працею»

*Структура нашого товариства викувана на ковадлі досвіду... Так було і з АА. Вірою і працею ми побудували своє Товариство на фундаменті отриманого нами величезного досвіду. Він живе в Дванадцяти Традиціях Анонімних Алкоголіків, котрі з Божою поміччю будуть зберігати нашу єдність, поки ми потрібні Йому.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 131)*

Бог дав мені право на помилку для того, щоб наше Товариство могло стати таким, яке воно є зараз. Якщо в своєму житті я на перше місце ставлю Божу волю, то, цілком ймовірно, Товариство, яким я знаю його зараз, і в майбутньому залишиться незмінним.

25 ЖОВТНЯ

## Биття серця АА

*Без єдності серце АА перестало би битися...*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 125)*

Без єдності я не зміг би день за днем одужувати в АА. Дотримуючись принципу єдності в своїй групі, з іншими членами АА і на всіх рівнях цього великого Товариства, я чітко усвідомлюю, що я - частина дива, створеного Божою волею. Досвід Білла У. і доктора Боба, котрі працювали спільно і ділилися з іншими членами АА, говорить мені, що віддаючи, ми зберігаємо. Єдність - це цілісність, і Товариство - для всіх нас.

26 ЖОВТНЯ

## Лише один вищий авторитет

*У справах нашої групи є лише один вищий авторитет - люблячий Бог як Він виражає себе в нашій груповій свідомості.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 132)*

Коли мої побратими по АА доручають мені виконувати якісь невеликі обов'язки, я прошу Бога дарувати мені терпіння, неупередженість та готовність вислухати тих, ким мені довірено керувати. Я повинен пам'ятати, що я - лише наділений довірою виконавець, а не «правитель», не «вчитель» і не «інструктор». Бог направляє мої слова і дії, а моє завдання - слідувати Його рекомендаціям. Довіра - ось мій девіз. Я довіряю іншим керівним служителям. У нашому Товаристві повноваження «правити балом» належать вищому авторитету - Богу.

27 ЖОВТНЯ

## Ділимося з усім світом

*Важливо лише те, що він - алкоголік, який знайшов ключ до тверезості. Алкоголікам легко ділитися один з одним досвідом своїх страждань і одужання. Це дар Божий, посланий нам, і єдина мета, котра сьогодні надихає групи АА у всьому світі - обдаровувати ним інших.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 151)*

Сила АА - в бажанні кожного члена і кожної групи в будь-якому куточку світу ділитися з іншими алкоголіками досвідом своїх страждань і дій, вжитих для здобуття і збереження тверезості. Підтримуючи свідомий контакт зі своєю Вищою Силою, я тим самим підживлюю своє бажання допомагати іншим алкоголікам. А це, в свою чергу, забезпечить продовження життя чудесного братства АА.

28 ЖОВТНЯ

## Непорушна традиція

*Ми вважаємо, що виживання Товариства і розширення його діяльності набагато важливіше, ніж той внесок, котрий ми колективно могли б внести в боротьбу за будь-яку іншу справу.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 177)*

Непорушна традиція, котра існує вже понад п'ятдесят років, невидимою ниткою пов'язує мене з Біллом У. і з доктором Бобом. Це так важливо для мене! Я відчуваю себе набагато впевненіше в Товаристві, цілі якого постійні. Я вдячний за те, що енергія АА ніколи не розпорошувалася, а, навпаки, концентрувалася на членах Товариства і тверезості кожного з них.

Мої переконання - це те, що робить мене людиною. Я вільний дотримуватися будь-яких поглядів; але мета АА, так чітко сформульована понад півстоліття тому, - в збереженні моєї тверезості. В ім'я цієї мети цілодобово проходять збори, тисячі добровольців працюють в тисячах бюро і служб. Подібно сонячним променям, сфокусованим через збільшувальне скло, об'єднана енергія АА запалила вогонь віри в тверезість в мільйонах сердець, в тому числі і в моєму.



29 ЖОВТНЯ

## Наше виживання

*Оскільки для нас одужання від алкоголізму - це саме життя, нам необхідно зберегти всю силу свого засобу виживання.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 177)*

Чесність, що проявляється членами АА на зборах, здатна відкрити мій розум. Ніщо не може зупинити потік енергії, котрий несе з собою *чесність*. Єдина перешкода для цього потоку - стан сп'яніння; але і тоді, пішовши і захотівши повернутися, ніхто не наткнеться на зачинені двері. Отримавши в дар тверезість, кожен член АА виявляється перед необхідністю щодня практикувати *чесність*.

Моя Вища Сила створила мене для якоїсь певної мети. Я прошу Її прийняти зусилля, котрі я роблю, щоб продовжувати подорож по шляху духовності. Я прошу Її дати мені силу розпізнати Її волю і прагнути до її виконання.

30 ЖОВТНЯ

## Живи і дай жити іншим

*У Товаристві жодного разу з моменту його виникнення не було розколу через будь-яке принципово спірне питання. Крім того, АА ніколи публічно не приймали позицію однієї із сторін у нашому світі, що роздирається протиріччями. Однак це не можна вважати придбаною чеснотою. Це, так би мовити, вроджена якість нашого Товариства... «Поки ми не ведемо суперечок з таких питань в приватних бесідах, напевно не будемо вести їх і публічно».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 176)*

Чи пам'ятаю я, що маю право на власну думку, але інші зовсім не зобов'язані її розділяти? В цьому і полягає духовний сенс девізу «Живи і давай жити іншим». Молитва про душевний спокій нагадує мені про необхідність з Божою поміччю «прийняти те, що я не в силах змінити». Може, я все ще намагаюся змінити інших? Коли справа стосується «можності змінити те, що можу», чи пам'ятаю я, що мої погляди - це мої погляди, а ваші - це ваші? А може, я як і раніше боюся бути самим собою? Коли мова йде про «мудрість відрізнити одне від іншого», чи пам'ятаю я, що мої погляди впливають з мого досвіду? Чи не приймаю я позу всезнаючого? Чи не заперечую я просто з духу протиріччя?

31 ЖОВТНЯ

## Уникаємо конфліктів

*У історії людства є безліч прикладів, коли нації і угруповання, що змагалися, врешті-решт, розпадалися, тому що були створені для конфліктів або ж виявлялися втягнутими в них. Інші розвалилися із-за своєї самовпевненості в спробі нав'язати решті частині людства «золоте століття» у власному розумінні.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 176)*

Як член АА і наставник, я знаю, що можу заподіяти реальну шкоду, якщо піддамся спокусі висловлювати свою думку і давати поради з приводу медичних, сімейних або релігійних проблем інших людей. Я не лікар, не психолог і не адвокат. Я не повинен нікому вказувати, як йому або їй жити. Однак я можу розповісти, як справлявся з подібними ж ситуаціями без алкоголю і як Кроки і Традиції АА допомагають мені в життєвих труднощах.

1 Листопада

## Я не можу змінити напрям вітру

*Дуже легко закинути нашу духовну програму дії і спочити на лаврах. Але якщо ми зробимо так, нас чекає біда, адже алкоголь - підступний ворог.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 85)*

Мій перший наставник говорив, що про молитву і роздуми треба пам'ятати дві речі: по-перше, потрібно почати, а по-друге, потрібно продовжувати. Я прийшов в АА духовним банкрутом. Якщо я і звертався до Бога, то лише коли для виконання якого-небудь завдання власної сили волі мені бракувало або ж коли мене охоплював всепоглинаючий страх.

Сьогодні я вдячний за нове життя, в якому мої молитви - це молитви подяки. Молячись, я більше слухаю, ніж говорю. Сьогодні я усвідомлюю: навіть якщо я не можу змінити напрям вітру, то вже правильно поставити вітрило я в змозі. Я знаю різницю між марновірством і духовністю. І знаю, що є благодатний шлях правди і безліч шляхів неправди.

## 2 Листопада

# Зберігаємо оптимізм

*Інші Кроки допомагають нам залишатися тверезими і якимось триматися. А Одинадцятий допомагає нам духовно зростати...*

*«Мова серця»*

*(стор. 240)*

Тверезому алкоголіку набагато легше дивитися на життя з оптимізмом. Мій оптимізм - природний результат того, що я поступово вчуся бачити в кожній ситуації краще, а не гірше. У міру продовження моєї фізичної тверезості я виходжу з туману, набуваю чіткішого бачення і здатність визначати, в якому напрямку рухатися. Але розвиток мого духовного потенціалу не менш важливий, ніж тверезість. Розвиток стане можливим, якщо я буду постійно зміцнювати в собі готовність прислухатися до вказівок Вищої Сили. Це відбувається завдяки вивченню і застосуванню на практиці принципів Програми АА. Поєднання фізичної і духовної тверезості - суть позитивного підходу до життя.

## 3 Листопада

# Зосередитися і слухати

*Існує прямий зв'язок між самоаналізом, роздумами і молитвою. Кожна з цих дій приносить нам велике полегшення і користь.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»*

*(стор. 98)*

Якщо я спочатку займаюся самоаналізом, у мене напевно вистачить смирення для молитви і роздумів, тому що я побачу і відчую необхідність в них. Дехто вважає за краще розпочинати з молитви і завершувати нею, відводячи самоаналізу і медитації місце посередині. Інші починають з поглиблених роздумів, прагнучи почути від Бога пораду про свої приховані або невідомі ще недоліки. Ще хтось письмово або усно працює над своїми недоліками, а в кінці промовляють молитву подяки. Ці три складові - самоаналіз, роздуми і молитва - утворюють коло, що не має ні початку, ні кінця. З чого б я не починав, в кінці кінців, я все одно досягаю мети - поліпшення свого життя.

## 4 Листопада

# Щоденна дисципліна

*...але, коли вони [самоаналіз, роздуми і молитва] логічно переплетені, вони утворюють непорушну підвалину життя людини.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 98)*

Останніми трьома Крокami Програми люблячий Бог приборкує мою свавільну натуру. Якщо я ввечері приділяю хоча б трохи часу перегляду основних подій дня, при цьому відзначаючи і визнаючи не найприємніші їх аспекти, то таким чином збираю свою особисту історію. А вона вкрай важлива для самопізнання. Я бачу свій духовний прогрес чи його відсутність і, молячись, прошу Бога звільнити мене від недоліків, які змушують мене страждати. Роздуми і молитва також вчать мене мистецтву зосередитися і слухати. Молячись про пізнання Божої волі і Його керівництва, я відчуваю, як затихають денні пристрасті. Просячи Його допомоги мені в моєму прагненні до досконалості, я отримую можливість по-новому поглянути на повсякденну буденність, так як переконуюся, що будь-яка сумлінно виконана робота робить мені честь. Щоденна молитва і роздуми дисциплінують мене, підтримують в здоровому душевному стані і стимулюють мою готовність сміливо зустріти все, що несе мені день, навіть і не думаючи про випивку.

5 Листопада

## Якість віри

*Тут справа в якості віри... Ми так і не спромоглися глибоко, критично оцінити свої душевні якості... Ми навіть не вміли правильно молитися. Ми завжди говорили: «Виконай мої бажання» - замість того, щоб сказати: «Нехай буде воля Твоя».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»*

*(стор. 32)*

Бог не дарує мені матеріальних благ, не позбавляє від страждань і бід. Зате Він дає мені радісне життя, душевний спокій і здатність справлятися з життєвими труднощами. Мої молитви прості. По-перше, в них виражається моя подяка за все хороше в моєму житті, незалежно від того, наскільки важко мені воно далось; по-друге, я прошу лише про силу і мудрість виконати Його волю. Він відповідає мені, підказуючи шляхи вирішення проблем та підтримуючи мою здатність переносити щоденні негаразди зі спокоем, про котрий я і не мріяв, і з силою, що дозволяє мені на практиці застосовувати принципи АА в повсякденних справах.



## 6 Листопада

### Пливучи за течією

*Прагнули шляхом молитви і роздумів поглибити свій свідомий контакт з Богом, як ми Його розуміємо...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»*

*(стор. 96)*

Перші слова, котрі я промовляю вранці: «Боже, я прокидаюся, щоб виконувати Твою волю». Це найкоротша молитва з відомих мені, і вона глибоко врізалася в мою свідомість. Молитва змінює не ставлення Бога до мене, а моє ставлення до Бога. На відміну від молитви, поглиблені роздуми - це час тиші, час без слів. Зосередитися - це означає фізично розслабитися, бути емоційно спокійним, сконцентрувати свій розум і усвідомлювати себе духовно.

Один із способів залишатися відкритим і покращувати свій свідомий контакт з Богом - постійно підживлювати в собі почуття вдячності. Коли я вдячний, в моєму житті відбувається багато хорошого. Але як тільки я починаю проклинати свою нещасливу долю, потік благ припиняється. Не Бог перегороджує цей потік, а моє негативне ставлення.

7 Листопада

## Відпусти ситуацію і покладись на Бога

*...молячись лише про знання Його волі, яку нам належить виконати, і про дарування сили для цього.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 96)*

«Відпускаючи ситуацію і покладаючись на Бога», я міркую чіткіше і мудріше. Тоді мені немає потреби турбуватися про проблему, і я швидко перестаю зациклюватися на речах, котрі завдають мені біль і дискомфорт. А так як мені важко «відпустити» надзвичайно болісні думки і почуття, все, що мені потрібно зробити в цей момент, - дозволити Богу, як я Його розумію, звільнити мене від них. І тоді тривожні думки, почуття і спогади залишають мене.

Отримуючи допомогу від Бога, як я Його розумію, я зможу прожити своє життя день за днем і справлятися з будь-якими проблемами, що виникають на моєму шляху. Лише тоді я можу жити, перемагаючи алкоголь і насолоджуючись спокійною тверезістю.

## 8 Листопада

# Самостійна подорож

У мистецтві медитації завжди можна вдосконалюватися далі. Це майстерність не має вищої межі. Медитація - це, по суті, самостійна подорож в незвідане, яку кожен з нас здійснює по-своєму, керуючись доступними йому інструкціями і прикладами.

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»*

*(стор. 101)*

Мій духовний ріст відбувається через Бога, як я Його розумію. З Ним я знаходжу своє справжнє «я». Щоденні роздуми і молитви зміцнюють і оновлюють моє джерело благополуччя. Завдяки ним я відкриваюся, щоб прийняти все, що Він мені пропонує. Відчуваючи присутність Бога, я впевнений, що моя життєва подорож буде такою, як Він хоче. Я вдячний, що в моєму житті є Бог.

## 9 Листопада

# УВІЙТИ В СОНЯЧНЕ СВІТЛО

*Але перш за все ми захочемо сонячного світла; ніщо не може зростати в темряві. Поглиблені роздуми - це наш крок з тіні до світла.*

*«Як це бачить Біл» (стор. 10)*

Іноді мені здається, що у мене немає часу на роздуми і молитву. Але при цьому я забуваю, що раніше завжди знаходив час на випивку. При бажанні час можна знайти для чого завгодно. Плануючи кожен свій день, необхідно відвести якийсь час для молитов і медитацій. Вранці я прочитую сторінку з книг нашого Товариства, а ввечері, перед сном, кажу: «Дякую Тобі, Боже!». У міру того як молитва стає звичкою, я приділяю їй більше часу, не помічаючи навіть, як вона вклинюється в мій щільний денний графік. Якщо мені важко молитися, я просто повторюю Молитву Всевишньому, бо вона дійсно всеосяжна. Потім я думаю про те, за що мені слід бути вдячним, і вимовляю слова подяки.

Мені немає потреби усамітнюватися, щоб помолитися. Це можна зробити і в приміщенні, де повно народу. Я просто на мить подумки відстороняюся від усього зовнішнього. Продовжуючи регулярно молитися, я виявляю, що мені вже не потрібні слова, тому що Бог чує мої думки і в тиші.

10 Листопада

## Почуття співпричетності

*Можливо, одна з найбільших нагород, яку ми отримуємо за свої молитви і медитацію - це почуття **причетності**.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»*

*(стор. 105)*

Так ось що таке «співпричетність»! Одного разу після поглиблених роздумів я зрозумів, що почуття, котре охопило мене - це відчуття спільності зі світом, адже мені було так легко і вільно. Я відчував внутрішній спокій і готовність усувати дрібні подразники. Мені стало подобатися моє почуття гумору. Щодня практикуючи це, я відчуваю надзвичайно приємне відчуття своєї приналежності до творчого потоку Божого миру. І як благотворно позначаються на нас молитва і медитація, вплетені в образ життя АА!

11 Листопада

## Прийняти самого себе

*Ми знаємо, що Бог з любов'ю доглядає за нами. Ми знаємо, що, якщо ми звернемося до Нього, все у нас буде добре - і сьогодні, і завжди...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»*

*(стор. 105)*

Я молюся про готовність завжди усвідомлювати, що я - дитя Бога, свята душа в людській оболонці, і що моє основне завдання в цьому житті - сприймати, пізнавати, любити і виховувати самого себе. Приймаючи себе, я приймаю Божу волю. Пізнаючи і люблячи себе, я пізнаю і люблю Бога. Виховуючи себе, я дію по волі Божій.

Я молюся про бажання позбутися від зарозумілої самокритики і славлю Бога, смиренно приймаючи себе і піклуючись про себе.

12 Листопада

## Ранкові думки

*Запитуйте Його під час ранкових роздумів, що ви сьогодні можете зробити для тих, хто ще хворий.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 164)*

Багато років я розмірковував про Божу волю щодо мене, вважаючи, що мені, можливо, уготована велика доля. Зрештою, я народився в певній вірі, і мені з раннього дитинства говорили, що я «обраний». Коли я розмірковував про це слово, до мене, нарешті, дійшло, що воля Божа, котру мені належить виконати, проста: Він хоче, щоб я щодня працював по Дванадцятому Кроку. Крім того, я усвідомив, що потрібно намагатися робити це якомога краще. Незабаром я виявив, що така практика допомагає мені проходити через всі перипетії поточного дня.

13 Листопада

## Виглянути за межі свого «Я»

*Ми особливо просимо звільнити нас від свавілля, пам'ятаючи при цьому, що не слід просити чого-небудь тільки для самих себе. Але ми можемо просити для себе, якщо це принесе користь і іншим. Ми ніколи не молимося про виконання своїх егоїстичних бажань.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 87)*

Коли я був діючим алкоголіком, я дозволяв егоїзму квітнути в моєму житті пишним цвітом. Я був так прив'язаний до алкоголю і інших егоїстичних звичок, що люди і моральні принципи відходили на другий план. Тепер я більше молюся про благополуччя інших, ніж про «свої егоїстичні бажання», і вчуся відмовлятися від егоїстичних пристрастей, піклуючись про своїх побратимів і готуючись до того дня, коли мені буде потрібно відпустити всі земні прихильності.



14 Листопада

## Інтуїція і натхнення

*...ми просимо у Бога натхнення, інтуїтивної думки або рішення. Ми заспокоюємось і дивимось на все, що відбувається легко. Ми ні з ким і ні з чим не боремося.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 86)*

Я витрачаю свій час на те, що по-справжньому люблю. Одинадцятий Крок - це дисципліна, що дозволяє мені і моїй Вищій Силі бути разом і нагадує, що з Божою поміччю для мене можливі і інтуїція, і натхнення. Практикуючи цей Крок, я вчуся любити себе. У наполегливих спробах поліпшити свій свідомий контакт з Вищою Силою я отримую тонкий натяк на моє нездорове минуле з його грандіозними задумами і помилковим відчуттям власного всесилля. Коли я прошу, щоб Бог дарував мені силу виконати Його волю, я усвідомлюю своє безсилля. Смирення і здорова любов до себе сумісні, і це - прямий результат роботи по Одинадцятому Кроку.

15 Листопада

## ЖИТТЄВО ВАЖЛИВЕ ПІДЖИВЛЕННЯ

*Для тих з нас, хто починає регулярно молитися, молитва стає такою ж нагальною потребою, як повітря, їжа або сонячне світло. Все це нам необхідне по одній і тій же причині. Коли ми відмовляємо собі в повітрі, світлі або їжі, наше тіло страждає. Точно так же, позбавляючи себе медитації і молитви, ми позбавляємо свою свідомість, почуття і інтуїцію життєво важливого для них підживлення.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 97)*

Одинадцятий Крок зовсім не обов'язково повинен пригнічувати мене. Усвідомлений контакт з Богом може бути таким же простим і настільки ж глибоким, як і контакт з іншою людиною. Я можу посміхатися. Я можу слухати. Я можу прощати. Кожна зустріч з іншою людиною - це ще одна можливість для молитви і визнання присутності в мені Бога.

Сьогодні я можу ще трохи наблизитися до Вищої Сили. Чим більше я шукаю красу Божого творіння в інших людях, тим сильніше відчуваю Його присутність.

16 Листопада

## Щоденна відстрочка

*Просто кожного дня нам дається відстрочка вироку за умови нашого духовного зростання.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 85)*

Підтримка мого духовного стану подібна повсякденній праці, підготовці до марафону, забігу, запливу. Щоб залишатися в гарній духовної формі, потрібні молитви і роздуми. Для мене найважливіший спосіб поліпшити свій свідомий контакт з Вищою Силою - молитися і роздумувати. Я не можу перемогти алкоголь, як не можу повернути річку назад, і ніяка людська сила не в змозі здолати мій алкоголізм. Але тепер я здатний дихати повітрям радості, щастя і мудрості. У мене є сили любити і дивитися на навколишній світ очима, повними віри в існування речей, спочатку прихованих від нас. Моя щоденна відстрочка означає, що, яким би важким і болісним не здавався сьогоднішній день, я можу покластися на силу Програми, щоб залишатися вільним від своєї підступної, могутньої, такої, що збиває з пантелику хвороби.

17 Листопада

## Подолання самотності

*Майже всі без винятку алкоголіки страждають від самотності. Ще до того, як наше пияцтво прийняло загрозливі розміри і люди стали цуратися нас, майже всіх нас мучило відчуття, що ми не зовсім вписуємося в суспільство.*

*«Як це бачить Білл»  
(стор. 90)*

Агонія і порожнеча, котрі я часто відчував у собі, тепер все рідше і рідше з'являються в моєму житті. Я навчився справлятися з самотністю. Я можу спілкуватися з Богом, лише коли я один і спокійний, тому що в метушні Він не може достукатися до мене. Мені просто необхідно молитвою і роздумами підтримувати з Ним цей контакт, коли мені здається, що все йде шкереберть.

18 Листопада

## Страхувальна сітка

*Іноді... всередині нас бушує така буря, що ми взагалі не хочемо молитися. Якщо таке трапляється, не потрібно судити себе занадто суворо. Нам слід просто знову приступити до молитви, як тільки будемо в силах це зробити, пам'ятаючи, що це для нас - благо.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 105)*

Іноді я кричу, тупочу ногами і повертаюся спиною до своєї Вищої Сили. Тоді моя хвороба каже мені, що я - невдаха. Якщо я продовжу злитися, то напевно нап'юся. Такі моменти свавілля подібні до того, начебто я зірвався зі скелі і висів на одній руці. Наведений вище уривок - це моя страхувальна сітка. Він закликає мене спробувати вести себе по-новому - бути, наприклад, м'яким і терплячим з самим собою. Він переконує мене, що моя Вища Сила чекає, поки у мене з'явиться бажання ризикнути ще раз: відпустити руку, впасти в сітку і молитися.

19 Листопада

## Я стрімко котився вниз

*Ми, члени АА, люди активні і отримуємо задоволення від вирішення життєвих завдань... Тому не дивно, що ми часто нехтуємо серйозною медитацією і молитвою, вважаючи їх необов'язковими.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 96)*

Якийсь час я уникав Програми, і лише загроза смерті повернула мене назад, перш за все, до роботи по Одинадцятому Кроку нашого благословенного Товариства. Хоча у мене було вже п'ятнадцять років тверезості і я все ще активно працював по Програмі, я розумів, що якість моєї тверезості значно погіршилась. Через півтора року у мене виявили злоякісну пухлину. За прогнозами лікарів, через півроку я повинен був померти. Мене охопив розпач. Мені призначили курс лікування. Але потім я пережив два інсульти, в результаті чого виявились дві великі пухлини мозку. Під час цієї серії криз я став шукати відповіді на запитання: «Чому це відбувається зі мною?». Бог дозволив мені побачити мою нечесність і допоміг відновити здатність вчитися життя. Тоді почали відбуватися чудеса. Але перед цим я заново відкрив для себе справжню сутність Одинадцятого Кроку. Стан мого здоров'я фантастичним чином покращився; але моя хвороба не настільки важлива, як те, чого я мало було повністю не втратив.

20 Листопада

## «Воля Твоя, а не моя»

*Навіть просячи про щось цілком конкретне, добре додати: «Якщо на те буде воля Твоя».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 102)*

Я просто прошу, щоб впродовж дня Бог дарував мені здатність краще розуміти Його волю на цей день і благословив мене на її виконання. Протягом дня, стикаючись з ситуаціями, котрі мені треба вирішити, я можу зупинитися і знову просто сказати: «Хай буде воля Твоя, а не моя».

Я повинен постійно пам'ятати, що в будь-яких обставинах відповідаю за прикладені мною зусилля, а результат залишаю Богу. Я можу «відпустити ситуацію і покластися на Бога», смиренно повторюючи: «Так буде воля Твоя, а не моя». Терпіння і наполегливість у пізнанні Його волі позбавлять мене від болю егоїстичних очікувань.

## 21 Листопада

### Класична молитва

*«Господи, зроби так, щоб через мене зійшов до людей Твій мир і спокій; щоб туди, де є ненависть, я приносив любов; щоб туди, де є несправедливість, я приносив дух прощення; щоб туди, де є розбрати, я приносив гармонію; щоб туди, де є омани, я приносив істину; щоб туди, де є сумніви, я приносив віру; щоб туди, де є відчай, я приносив надію; щоб туди, де тінь, я приносив світло; щоб туди, де панує смуток, я приносив радість. Господи, зроби так, щоб я прагнув втішати, а не бути втішеним; розуміти, а не бути зрозумілим; любити, а не бути коханим. Бо, забуваючи про себе, набуваєш. Прощаючи інших, отримуєш прощення. Вмираючи, пробуджується до Вічного Життя. Амінь».*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій» (стор. 99)*  
На будь-якій стадії мого духовного зростання молитва Св. Франциска допомагає мені покращувати свідомий контакт з Богом, як я Його розумію. Думаю, одне з величезних переваг моєї віри в Вищу Силу - в тому, що я не розумію Його або Її. Може бути, справа в тому, що мої взаємини з Вищою Силою настільки плідні, що мені і не потрібно розуміти. Я впевнений в одному: якщо я регулярно і якомога краще працюю по Одинадцятому Кроку, то мій свідомий контакт з Богом буде зміцнюватися, я буду пізнавати Його волю щодо мене, і у мене вистачить сили її виконувати.



22 Листопада

## Лише два гріха

*...є лише два гріха: перший - заважати зростанню іншої людини, другий - заважати власному росту.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 542)*

Щастя - стан досить ілюзорний. Як часто мої «молитви» про інших мають підтекст - «приховані» молитви про реалізацію власних задумів? Як часто мої пошуки щастя створюють перешкоди для духовного зростання інших людей і навіть мене самого? Прагнення до духовного розвитку шляхом смирення і прийняття приносить результати, які ніяк не виглядають хорошими, здоровими і життєво важливими. І все ж, оглядаючись назад, я бачу, що біль, боротьба і невдачі в кінцевому підсумку сприяли моєму духовному зростанню в Програмі - а значить, і душевному спокою.

Я прошу свою Вищу Силу допомогти мені сьогодні не перешкоджати ні розвитку інших людей, ні своєму власному.

23 Листопада

## Зверніться до світла

*Віруйте глибше. Звертайте своє обличчя до Світла, навіть якщо поки нічого не бачите.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 3)*

Одним недільним днем, в жовтні, під час ранкових роздумів я глянув на ясен за моїм вікном. Мене просто зачарувало чудове золоте його листя! Поки я, заморожений, милувався Божим витвором мистецтва, листя почало опадати, і в лічені хвилини гілки оголилися. Я засумував, задумавшись про наближення довгої зими. І тут, поки я розмірковував про осінні природні процеси, мене пронизала думка, послана Богом. Подібно до того, як дерева, що втратили восени листя, знову розквітають навесні, Бог позбавив мене застарілих егоїстичних звичок, щоб я розквіт і став тверезим та щасливим членом АА. Дякую Тобі, Боже, за зміну пір року і за моє життя, що постійно змінюється.

24 Листопада

## У спільних пошуках

*Постарайтеся зрозуміти, в чому праві віруючі люди. Скористайтеся тим, що вони пропонують.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 87)*

Я не претендую на те, що у мене є відповіді на всі духовні питання, як і на те, що знаю все про алкоголізм. На світі чимало людей, що займаються духовними пошуками. Якщо я неупереджено ставлюся до того, що говорять інші, то можу багато чому навчитися. Коли я користуюсь не лише літературою і традиціями своєї іудейсько-християнської релігії, а й досвідом інших релігій, моя тверезість значно збагачується, і робота по Одинадцятому Кроку стає більш плідною. Так моє утримання від алкоголю отримує підкріплення з багатьох джерел.

25 Листопада

## Могутня традиція

*До публікації книги «Анонімні Алкоголіки» в нашого Товариства не було імені... Незначною більшістю голосів було вирішено назвати книгу «Вихід є»... Один з наших перших членів... знайшов дванадцять вже опублікованих книг з такою ж назвою... І книгу назвали «Анонімні Алкоголіки». Так виникли назва книги нашого досвіду, ім'я самого нашого руху і, як ми тепер бачимо, традиція найбільшої духовної значимості.*

*«Традиції АА: Як вони розвивались»  
(стор. 35-36)*

Як часто, починаючи з історичного рішення Білла У. в Акроні зателефонувати замість того щоб йти в готельний бар, Вища Сила проявляла себе в критичні моменти нашої історії! У ранній період існування АА чи хтось припускав, яку значимість придбає згодом принцип анонімності для всіх нас. Може здатися, що навіть у виборі назви для нашого Товариства був присутній елемент випадковості.

Богу не чужа анонімність, і Він часто є в справах людських під прикриттям таких понять, як «удача», «випадок» або «збіг». Якщо анонімність, нехай і «випадково», стала духовною основою наших Традицій, то, мабуть, це Бог діяв анонімно від нашого імені.

26 Листопада

## Слава несе загрозу

*Люди, які стають символами рухів та ідей, відчують в цьому глибоку психологічну потребу. Ми, члени АА, не сумніваємося в цьому. Але ми повинні тверезо врахувати той факт, що завжди перебувати на виду ризиковано, особливо для нас.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 181)*

Як видужуючий алкоголік, я повинен намагатися застосовувати на практиці принципи Програми АА, засновані на чесності, правдивості і смиренності. Коли я пив, я завжди прагнув бути на виду. Тепер, коли я усвідомлюю минулі помилки і колишню відсутність цілісності моєї особистості, для мене було б нечесним прагнути до слави, навіть маючи перед собою благородну мету - поширювати ідеї АА. Але ж популярність, якою користується Товариство АА, і дива, які воно творить з людьми, набагато більше говорить на його користь! Чому б не дозволити оточуючим самостійно оцінити ті зміни, котрі відбулися в нас завдяки АА? Це стане набагато ефективнішою рекомендацією Товариства, ніж та, яку я можу дати сам.

27 Листопада

## Бути на виду небезпечно

*Спочатку преса не розуміла нашої відмови від особистої слави. Її представників щиро дивувало, що ми наполягаємо на своїй анонімності. Потім вони зрозуміли, що мають справу з рідкісним випадком. Товариство АА хоче, щоб громадськості стали відомі його принципи і діяльність, а не окремі його члени. Преса була в захваті від такого підходу. Тепер вона ставиться до нас по-дружньому, і її репортажі про АА завжди пройняті ентузіазмом, якому позаздрить навіть самий ревний член Товариства.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 182)*

Для мого власного виживання і подальшого існування Товариства важливо, щоб я не використовував АА з метою прославитися. Анонімність для мене - спосіб розвинути в собі смирення. Оскільки гординя - один з найнебезпечніших моїх недоліків, вироблення смирення - один з кращих шляхів її подолання. Товариство АА домагається всесвітнього визнання, застосовуючи найрізноманітніші методи для висвітлення своєї роботи і принципів, а зовсім не завдяки саморекламі окремих його членів. Набагато більше благополуччю АА сприяють мій альтруїзм і привабливість ідей АА, котрі я демонструю, змінюючись в кращу сторону.

28 Листопада

## Привабливість, а не пропаганда

*Пройшовши через безліч важких випробувань, ми, як нам здається, зуміли виробити таку політику. Багато в чому вона - повна протилежність звичайній рекламній практиці. Ми зрозуміли, що нам слід покластися на принцип привабливості, а не пропаганди.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій» (стор. 180-181)*

За часів свого пияцтва на будь-які спроби людей змінити мене я реагував гнівом, жалем до себе і обуренням. Все, чого я тоді хотів, - щоб мене просто приймали таким, який я є. Як не дивно, саме це я і знайшов в АА. І я став прибічником концепції привабливості, на якій базуються всі стосунки нашого Товариства з громадськістю. Саме привабливість наших ідей допоможе мені достукатися до алкоголіка, котрий все ще страждає.

Я дякую Богові за те, що мене привабила розумно спланована, стійка програма Кроків і Традицій. Завдяки смиренню і підтримці моїх товаришів по Спільноті, я прийшов до нового способу життя через привабливість ідей АА, а не через пропаганду.

29 Листопада

## «Активні захисники»

*Для нас, однак, це набагато більше, ніж розумна політика стосунків з громадськістю. Це не просто відмова від особистої вигоди. Ця Традиція постійно нагадує, що в АА не місце особистим амбіціям. Завдяки їй кожен член АА стає активним захисником інтересів нашого Товариства.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 183)*

В Одинадцятій Традиції сформульована основна концепція смирення. Смирення - дуже простий спосіб повноцінно брати участь у Програмі. Воно задовольняє мою потребу бути невід'ємною частиною важливого цілого. Смирення наближає мене до істинного духу цілісності та єдності, без чого я не зміг би залишатися тверезим. Пам'ятаючи, що кожен член Товариства є прикладом тверезості і живе по Одинадцятій Традиції, я відчуваю свободу, адже всі ми зберігаємо анонімність.



30 Листопада

## Захист для всіх

*На персональному рівні анонімність захищає всіх членів АА від розголошення того факту, що вони - алкоголіки. Це, як правило, особливо важливо для новачків. А на рівні преси, радіо, телебачення та кіно анонімність підкреслює рівність усіх членів Товариства, зупиняючи тих, хто міг би використовувати свою приналежність до АА з метою домогтися визнання, влади або особистої вигоди.*

*«Що таке анонімність»*

*(стор. 5)*

Привабливість - головна сила Товариства. Диво довготривалої тверезості його членів щодня підтверджує цей факт. Для Товариства було б згубним рекламувати себе, привселюдно, сурмлячи на радіо і телебаченні про тверезість широко відомих в суспільстві осіб, котрі стали членами АА. Якщо ці люди раптом зірвуться, громадськість вирішить, що наш рух слабкий, і поставить під сумнів істинність цього дива нинішнього століття. Товариство Анонімних Алкоголіків саме по собі не анонімне, але його члени повинні бути такими.

1 Грудня

## Рекомендовані кроки

*Наш Дванадцятий Крок проголошує, що, освоївши всі Кроки, ми отримуємо щось, зване духовним пробудженням... Для члена АА підготовка до отримання цього дару полягає у виконанні Дванадцяти Кроків.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»*

*(стор. 106-107)*

Пам'ятаю відповідь наставника на моє зауваження, що Кроки всього-навсього «пропонуються». Він сказав, що вони «пропонуються» точно так само, як мені «пропонується» при стрибку з парашутом висмикнути кільце, щоб залишитися в живих. Він підкреслив, що для мого спасіння мені «пропонується» працювати по Дванадцяти Кроках. Я намагаюся щодня пам'ятати, що існує ціла Програма одужання, заснована на Дванадцяти «рекомендованих» Кроках.

2 Грудня

## Душевний спокій

*Досягнувши духовного пробудження в  
результаті виконання цих  
Кроків...*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 106)*

У міру відвідування зборів і роботи по Кроках зі мною стало щось відбуватися. Я був збентежений, бо не розумів природи своїх нових відчуттів. Потім я усвідомив, що це, виявляється, душевний спокій. Почуття було приємне, але звідки воно з'явилося? Потім я зрозумів, що це сталося «...в результаті виконання цих Кроків». Практикувати Програму не завжди легко, але мені довелося визнати, що душевний спокій я знайшов лише після роботи по Кроках. Застосовуючи їх принципи у всіх своїх справах, я виявляю, що відкриваюсь назустріч Богові, людям і самому собі. Духовне пробудження, котрого я досяг в результаті роботи по Кроках - це усвідомлення того, що я більше не самотній.

3 Грудня

## У всіх наших справах

*...ми намагаємося донести сенс наших ідей до інших алкоголіків і застосовувати ці принципи у всіх наших справах.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 106)*

Я вважаю, що нести ідею одужання іншим алкоголікам легко, тому що це допомагає мені залишатися тверезим і дає відчуття впевненості у власному одужанні. Найважче застосовувати ці принципи у всіх моїх справах. Важливо ділитися отриманими в АА благами, особливо у себе вдома. Хіба не заслуговує моя сім'я такого ж терпіння, розуміння і терпимості, котрі я так охоче проявляю по відношенню до алкоголіків? Аналізуючи прожитий день, я намагаюся завжди задаватися питанням: «Чи була у мене сьогодні можливість поставитися до когось подружньому, яку я упустив?», «Чи була у мене можливість уникнути неприємної ситуації, яку я не використав?», «Чи міг я попросити вибачення, хоча не зробив цього?»

Щодня я прошу Бога не лише допомогти мені впоратися з власними проблемами, а й допомогти мені поширити своє одужання на всі ситуації і на всіх людей.

4 Грудня

## За роботу!

*АА - це більше, ніж просто набір принципів; це спільнота алкоголіків, які ведуть активну діяльність. Ми повинні нести свої ідеї людям, інакше наше Товариство зачахне, а ті, до кого не донесли істину, можуть померти.*

*«Як це бачить Білл» (стор. 13)*

Я відчайдушно хотів жити. Однак щоб вижити, мені потрібно було почати активну діяльність в нашій, Богом даній, Програмі. Я приєднався до групи, котра пізніше стала моєю, і почав відкривати приміщення, готувати каву, робити прибирання. У мене було близько трьох місяців тверезості, коли один з давніх членів АА сказав, що я працюю по Дванадцятому Кроку. Як же радісно мені було дізнатися це! Я відчував, що і справді зростаю в чомусь. Бог дав мені ще один шанс, а АА вказали шлях, і ці дари були не лише безкоштовними - вони були безцінними! Зараз я радію, спостерігаючи за зростанням новачків. Вони нагадують мені, звідки я прийшов, де я зараз і які безмежні можливості мені відкриті. Я потребую відвідування зборів, тому що вони «підживлюють мій акумулятор», щоб у мене було світло, коли воно знадобиться. Я все ще новачок в служінні, але вже отримав більше, ніж віддаю. Я не зможу зберегти, якщо не поділюся. Я зобов'язаний допомогти іншій людині, коли вона попросить про допомогу. Я хочу бути поруч - тверезим.

5 Грудня

## Новий стан свідомості

*Така людина отримує дар, котрий  
рівносильний новому стану свідомості і  
новому способу існування.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 107)*

Багато Анонімних Алкоголіків ламають голову над тим, що ж це таке - духовне пробудження. Я очікував дива - чогось неймовірного і приголомшливого. Але зазвичай відбувається ось що: відчуття благополуччя і спокою виводить нас на новий рівень свідомості. Так було і зі мною. Божевілля і внутрішнє сум'яття зникли, і я увійшов в новий вимір - царство надії, любові і спокою. Думаю, що ступінь моєї заглибленості в нього безпосередньо залежить від щирості, глибини і самовіддачі, з якими я працюю по Дванадцяти Кроках АА.

6 Грудня

## Вирішальний момент

*Піднявшись на вищій щабель, ми виявили, що найкраще джерело емоційної стабільності - сам Бог. Ми дізналися, що розраховувати на Його бездоганну справедливість, всепрощення і любов - річ здорова і допомагає, коли допомоги чекати більше немає звідки. Якщо ми дійсно розраховуємо на Бога, то не станемо удавати з себе Бога перед друзями і не захочемо повністю покладатися на захист і підтримку з боку людей.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 116)*

Я на власному досвіді переконалася: коли здається, що всі люди мене зрадили, завжди є Хтось, хто ніколи не залишить мене. Більш того, Він завжди поруч, щоб розділити мою радість, вказати вірний шлях, і Йому я можу довіритися тоді, коли більше довіритися нікому. Дії людей можуть збільшити або зменшити моє благополуччя і щастя; але лише люблячий Бог дає моему духовному здоров'ю підживлення, якого я потребую щодня.

7 Грудня

## Справжнє честолюбство

*Справжнє честолюбство - це не те, що ми думали. Це глибоке бажання бути корисним і смиренно йти по життю під покровом Божої благодаті.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 124-125)*

Багато років, поки я пив, я турбувався лише про те, щоб оточуючі були про мене високої думки. Моє честолюбство виражалося в бажанні завжди бути на висоті в усьому, що б я не робив. Моє внутрішнє «я» постійно говорило мені щось інше, але я не міг це прийняти. Я не зізнавався навіть самому собі, що постійно ношу маску. Нарешті, маска впала з мого обличчя, і я в розпачі звернувся до єдиного Бога, якого міг собі тоді уявити. Товариство АА, моя група і Дванадцять Кроків були поруч, щоб мені допомогти. Я навчився перетворювати образу в прийняття, страх - в надію, а гнів - в любов. Я дізнався також, що можу зробити кожен свій день радісним і плідним, якщо буду любити без будь-яких очікувань, ділитися своїми турботами з ближніми своїми і піклуватися про них. Я починаю і закінчую кожен день словами подяки, зверненими до Бога, котрий так щедро обдаровує мене своєю милістю.



8 Грудня

## Служіння

*Ваше життя набуде нового сенсу. Ви будете спостерігати за тим, як люди видужують, як вони допомагають іншим, як зникає самотність, як навколо вас розростається братство. У вас з'явиться купа друзів. Все це - цінний досвід, яким не слід нехтувати... Часті контакти з новачками і один з одним стануть яскравими подіями вашого життя.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 89)*

Найбільші дари можна отримати саме через служіння. Але, щоб моє служіння іншим було істинним, корисним і ефективним, мені потрібно, перш за все, працювати над собою. Це означає, що я повинен доручити себе Богу, визнаючи свої недоліки і розчищаючи завали минулого. Працюючи над собою, я дізнаюся, як знайти такі необхідні мені мир та душевний спокій, щоб з успіхом поєднувати натхнення і досвід. Я навчився бути провідником тверезості в істинному розумінні.

9 Грудня

## Любов без цінників

*Повністю усвідомивши сенс Дванадцятого Кроку, ми розуміємо, що мова тут йде про особливий вид любові, котрий не визнає цінників.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 106)*

Щоб почати працювати по Дванадцятому Кроку, мені довелося виробити в собі щирість, чесність і смиренність. Нести іншим сенс наших ідей - це означає дарувати себе людям, незалежно від того, скільки років тверезості у мене за плечима. Мої мрії можуть стати реальністю. Я зміцнюю свою тверезість, ділячись тим, що отримав безкоштовно. Озираючись на той час, коли починалося моє одужання, я бачу, що вже тоді існувало зерно надії на те, що я зможу допомогти іншому п'яниці вибратися з алкогольного пекла. Бажання допомогти іншому алкоголіку - ключ до мого духовного здоров'я. Але я ніколи не забуваю, що це Бог діє через мене. Я ж - тільки Його інструмент.

Навіть якщо інша людина і не готова прийняти наші ідеї, мої зусилля не пройдуть марно, так як допоможуть мені залишитися тверезим і стати сильнішим. Діяти невтомно, працюючи по Дванадцятому Кроку, - ось запорука успіху. Сьогодні я можу сміятися; але боронь мене, Боже, забути про ті дні, коли я плакав. Бог нагадує мені, що я можу відчувати співчуття!

10 Грудня

## Нести сенс наших ідей

*А як же решта Дванадцятого Кроку? Та чудова енергія, яку він вивільняє, і активна діяльність з розповсюдження наших ідей серед інших алкоголіків, котрі страждають, яка перетворює Дванадцять Кроків в курс дій у всіх наших справах - це нагорода, чудова реальність Анонімних Алкоголіків.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 109)*

Покинути алкогольний світ - це означає не відректися від нього, а жити за принципами, які я полюбив і високо ціную. Це означає допомагати тим, хто ще страждає, пізнати душевний спокій, який відчуваю я. Якщо я посправжньому відданий цій меті, для мене не так важливо, у що я вдягаюся і як заробляю собі на життя. Моє завдання - нести ідею одужання і залучати особистим прикладом, а не пропагандою.

11 Грудня

## Істинне смирення

*...ми повинні практикувати істинне смирення. Це необхідно для того, щоб даровані нам величезні блага не зіпсували нас і щоб ми жили, з вдячністю розмірковуючи про Того, Хто вище всіх нас.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій»  
(стор. 192)*

Я з досвіду знаю, що моя алкогольна особистість схильна до манії величі. Незважаючи на свої, здавалося б, благі наміри, я часом відхиляюся від вірного шляху, починаючи переслідувати власні інтереси. Моє «его» бере верх, і я випускаю з уваги початкову мету. Я можу навіть приписати собі заслуги за Божі діяння в своєму житті. Таке перебільшене почуття власної значущості небезпечно для моєї тверезості і може завдати великої шкоди АА в цілому.

Мій захист, Дванадцята Традиція, тримає мене в смиренні. Як особистість і як член Товариства, я усвідомлюю, що не маю права хвалитися своїми досягненнями і що «Бог робить для нас те, що ми не могли зробити для себе самі».

12 Грудня

## Спільне рішення

*Для кожного з нас величезне значення має той факт, що ми знайшли спільне рішення наших проблем. У нас є вихід, щодо якого серед нас спостерігається повна згода і завдяки якому ми об'єднуємося, щоб діяти в гармонійному і братському союзі. Саме цю звістку і несе ця книга тим, хто страждає від алкоголізму.*

*«Анонімні Алкоголіки» (стор. 13)*

Найперспективнішою роботою по Дванадцятому Кроку була публікація нашої Великої Книги - «Анонімні Алкоголіки». Мало що може зрівнятися з нею в успішності поширення ідей АА. Мені ж потрібно відволіктися від самого себе і просто робити те, що я можу. Навіть якщо мене не просять бути наставником, а мій телефон дзвонить рідко, я все ж здатний працювати по Дванадцятому Кроку. Я залучений до діяльності «гармонійного та братерського союзу». Я приходжу на збори раніше, щоб допомогти приготувати приміщення, привітати людей і поділитися своїм досвідом, силою і надією. А також, як можу, займаюся служінням. Вища Сила вказує мені, що саме потрібно робити на даному етапі одужання, і, якщо я піду Їй назустріч, то моя готовність автоматично дасть мені можливість працювати по Дванадцятому Кроку.

13 Грудня

## Думаючи про інших

*Що стосується нас, колишніх п'яниць, саме наше існування залежить від нашої постійної турботи про інших і від того, наскільки ми можемо бути їм корисними.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 20)*

Мені завжди важко було думати про інших. Навіть коли я намагаюся працювати по Програмі, я схильна думати: «Як я себе сьогодні почуваю? Чи щаслива я, чи радісна, чи вільна? »

Програма каже мені, що мої думки повинні бути спрямовані на оточуючих мене людей: «Чи захоче он той новачок поговорити з кимнебудь?», «Ця людина виглядає сьогодні сумною; можливо, я зможу її підбадьорити?» Лише забуваючи про свої проблеми і прагнучи дати щонебудь іншим, я зможу знайти те, що шукаю - душевний спокій і усвідомлення присутності Бога.

14 Грудня

## Назустріч людям

*Ніколи не говоріть з алкоголіком зверхньо, з почиттям власної моральної або духовної переваги. Просто розкажіть йому про духовні інструменти одужання і про те, як вони допомогли вам.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 95)*

При зустрічі з новачком чи схильний я дивитися на нього з точки зору мого успіху в АА? Можливо, я порівнюю його з численними знайомими в Товаристві? Чи немає в моїх словах, коли я розповідаю йому про АА, відтінку повчання і напучення, чи не звучить менторськи мій голос? Яке моє справжнє ставлення до нього? Коли я зустрічаюся з новачком, я повинен проаналізувати самого себе, щоб переконатися, що ідею АА я несу зі смиренням, простотою і щедрістю. Той, хто ще страждає від цієї жахливої хвороби - алкоголізму, повинен знайти в мені друга, котрий дасть йому можливість дізнатися про АА. Адже у мене теж, коли я прийшов в АА, з'явився такий друг. Сьогодні моя черга з любов'ю простягнути руку допомоги сестрі або брату - алкоголіку і показати їм шлях до щастя.

15 Грудня

## Зробити все, щоб

### ДОПОМОГТИ

*Запропонуйте йому [алкоголіку] вашу допомогу і дружбу. Скажіть йому, що, якщо він хоче кинути пити, ви зробите все, щоб допомогти йому.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 95)*

Пам'ятаю, як сильно прив'язався я до двох побратимів з АА, котрі працювали зі мною по Дванадцятому Кроку. Вони говорили, що я можу мати те, що є у них, причому без жодних додаткових умов. Все, що від мене вимагається, - це прийняти своє власне рішення приєднатися до них на шляху до одужання. Якщо я починаю переконувати новачка чинити так, як роблю я, значить, я забув, як допомогли мені ці двоє своєю неупередженою щедрістю.



16 Грудня

## Партнери по одужанню

*...найстійкіший імунітет проти алкоголю дає інтенсивна робота з іншими алкоголіками. ... Ви повинні разом з вашим підопічним день за днем рухатися по шляху духовного прогресу... Дотримуйтесь вказівок Вищої Сили, і з часом ви будете жити в новому, чудовому світі, якими б не були ваші теперішні обставини.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 89, 100)*

Чинити правильно і обґрунтовано - це мій спосіб контролювати і свій егоїзм, і своє самолюбство. Я усвідомлюю, що залежність від Вищої Сили розчищає мені шлях до душевного спокою, щастя і тверезості. Щодня я молюся про те, щоб уникати повторення колишніх невірних вчинків і таким чином приносити користь іншим.

17 Грудня

## Безцінна нагорода

*...робота з іншими алкоголіками... Вона допомагає там, де всі інші засоби безсилі.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 89)*

«Ваше життя набуде нового сенсу», - йдеться у Великій Книзі. Ця обіцянка допомогла мені уникнути користолюбства і жалю до себе. Спостерігати за тим, як інші люди зростають в цій чудовій Програмі і як поліпшується якість їх життя - це безцінна нагорода за мої старання допомогти іншим. Але одужання, що триває, винагороджується і іншими благами: здатністю до самоаналізу, душевним спокоєм, умиротворенням і почуттям задоволення життям. Коли я бачу, як інші успішно йдуть нашим шляхом, і поділяю з ними радість цієї чудесної подорожі, мене наповнює енергія, котра надає моєму життю новий сенс.

18 Грудня

## Чесність з новачками

*Розкажіть йому всю правду про те, що з вами трапилося. Підкресліть духовну сторону вашого одужання.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 93)*

Диво АА в тому, що я розповідаю тільки те, що відбувається зі мною. Я не витрачаю час на поради потенційним новачкам, адже якби поради допомагали, ніхто б в АА не приходив. Все, що мені потрібно робити - показувати, як я здобув тверезість, і що змінило моє життя. Якщо я не підкреслюю духовну сторону Програми АА, значить, я нечесний. Не можна вводити новачка в оману щодо тверезості. Я тверезий тільки по милості Вищої Сили, і тільки завдяки Їй, можу ділитися своїм досвідом з іншими.

19 Грудня

## Розуміти свою хворобу

*Коли маєш справу з алкоголіком, часом відчуваєш природне роздратування - як це людина може бути такою слабкою, нерозумною і безвідповідальною? А коли дізнаєшся про цю хворобу більше, то буває, що це почуття лише посилюється.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 139)*

Настраждавшись від алкоголізму, я повинен розуміти цю хворобу. Але часом я відчуваю роздратування і навіть презирство по відношенню до людини, котрій не вдається успішно працювати по Програмі АА. Коли у мене з'являється таке відчуття, це означає, що я тішу помилкове відчуття власної переваги. Тоді мені слід згадати, що було б зі мною, якби не милість Божа.

20 Грудня

## Нагорода за безкорисливість

*Це дари особливого роду, коли нічого не потрібно взамін. Ми не очікуємо від ближнього свого, який страждає від алкоголізму, ні будь-якої оплати, ні навіть любові. Виявляється, що подібна самовіддача - духовний феномен: наші зусилля винагороджуються, незалежно від того, чи змогли ми допомогти іншому алкоголіку чи ні.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 109)*

З досвіду роботи по Дванадцятому Кроку я зрозумів, яку винагороду ми отримуємо, віддаючи безкорисливо. Спочатку я очікував, що інші люди теж будуть одужувати, але незабаром побачив, що цього не відбувається. Змирившись і визнавши, що не кожна дія по Дванадцятому Кроку увінчується успіхом, я відкрився назустріч нагородам за безкорисливу самовіддачу.

21 Грудня

## Слухай, ділися і молися

*Допомагаючи алкоголіку і його сім'ї, ви ні в якому разі не повинні брати участі в їх сварках. В іншому випадку ви можете втратити можливість принести їм користь.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 100)*

Намагаючись допомогти побратимові-алкоголіку, я відчуваю бажання давати йому поради. Можливо, це неминуче. Але дати іншому право на помилку теж корисно. Найкраще, що я можу зробити, - і це легше сказати, ніж виконати, - слухати, ділитися особистим досвідом і молитися за інших людей.

22 Грудня

## Принципи, а не особистості

*Те, як деякі наші «гідні» алкоголіки намагаються іноді засуджувати «менш гідних», з боку виглядає досить комічно. Уявіть, якщо зможете, як один алкоголік судить іншого!*

*«Мова серця»  
(стор. 37)*

Хто я такий, щоб засуджувати кого б то не було? Коли я тільки прийшов до Товариства, мені сподобалися всі. Зрештою, АА повинні були допомогти мені розпочати краще життя, вільне від алкоголю. Насправді ж я не міг любити всіх, так само як і вони мене. Духовно розвиваючись в Товаристві, я навчився любити всіх без винятку, просто слухаючи, що вони говорять. Он той чоловік або ось цей може виявитися саме тим, кого Бог вибрав, щоб через нього повідомити мені те, що потрібно на сьогодні. Я завжди повинен ставити принципи вище особистостей.

23 Грудня

## Одужання, єдність, служіння

*Наш Дванадцятий Крок - поширення ідей АА - основна форма служіння в Товаристві. Це наше першочергове завдання і основний сенс нашого існування.*

*«Мова серця»  
(стор. 160)*

Я дякую Богу за тих, хто прийшов до Товариства до мене і хто переконував мене не забувати три Завіти АА: Одужання, Єдність і Служіння. У моїй групі висить плакат, на якому написано: «Сядьте на стілець з трьома ніжками і спробуйте втриматися на одній або двох. Наші три Завіти повинні залишатися непорушними. В Одужанні ми разом знаходимо тверезість, в Єдності - разом працюємо по Кроках і дотримуємося Традицій, а через Служіння задарма віддаємо те, що дали нам».

Один з основних дарів в моєму житті - розуміння того, що мені не буде чим ділитися з іншими, якщо я не буду одужувати по принципах АА.



24 Грудня

## «Розумне і щасливе життя на користь людям»

*Ми прийшли до переконання, що Він велить нам в думках бути з Ним поруч, в хмарах, а обома ногами твердо стояти на землі. Тут, внизу, наші попутники, і тут ми повинні робити свою справу. Така реальність нашого життя. Ми вважаємо, що інтенсивні духовні переживання цілком сумісні з розумним і щасливим життям на користь людям.*

*«Анонімні Алкоголіки»  
(стор. 130)*

Ніякі молитви і роздуми мені не допоможуть, якщо вони не будуть супроводжуватися діями. Застосовуючи принципи АА на практиці, я відчуваю, як Бог дбає про всі сторони мого життя. Бог входить в мій світ тоді, коли я відходжу в сторону і дозволяю Йому увійти.

25 Грудня

## У злагоді з життям

*Щодень ми повинні керуватися Божою волею в усіх своїх справах. «Як мені служити Тобі? Нехай виповниться воля Твоя, а не моя».*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 85)*

Щоранку, перш ніж почнеться мій день, я читаю цей уривок, щоб завжди пам'ятати про необхідність «застосовувати ці принципи у всіх моїх справах». Постійно тримаючи в думках Божу волю, я здатна робити те, що мені слід робити. Завдяки цьому я в злагоді з життям, з собою і з Богом.

26 Грудня

## Приймати і успіх, і невдачі

*Як примиритися з удаваним провалом або успіхом? Чи можемо ми прийняти будь-який результат і пристосуватися до нього, не піддаючись розпачу і почуттю ображеної гордості? Чи можемо ми мужньо і спокійно змиритися з бідністю, хворобами, самотністю і втратами? Чи здатні ми задовольнятися скромними, але часом більш стійкими результатами, якщо більш яскраві і привабливі цілі недоступні для нас?*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій» (стор. 112)*

Після того як я знайшов АА і кинув пити, мені знадобився деякий час, щоб зрозуміти, чому Перший Крок складається з двох частин: визнання безсилля перед алкоголем і визнання некерованості життя. Точно так же я довгий час вважав: щоб йти в ногу з Дванадцятьма Кроками, мені достатньо лише «нести ці ідеї іншим алкоголікам». Однак цей висновок був занадто поспішним. Я не брав до уваги, що важливі всі Дванадцять Кроків і що Дванадцятий Крок також складається з декількох частин. Зрештою, я усвідомив, що потрібно «застосовувати ці принципи» у всіх сферах свого життя. Ґрунтовно працюючи по всіх Кроках, я не лише залишаюся тверезим і допомагаю іншим знайти тверезість, а й перетворюю життєві труднощі в радість буття.

27 Грудня

## Вирішення проблем

*Не менш важливим було відкриття, що духовні принципи вирішать всі мої проблеми.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 42)*

В процесі одужання за принципами Великої Книги я зрозумів, що її рекомендації, котрі допомагають впоратися з алкоголізмом, застосовні і в багатьох інших сферах життя. Коли я злюся або розчарований, я розглядаю це як прояв моєю основної внутрішньої проблеми - алкоголізму. У міру мого «руху» по Кроках труднощі зазвичай вирішуються задовго до того, як я досягаю Дванадцятої «рекомендації». Решта ж «виліковуються», коли я докладаю зусиль, щоб донести сенс наших ідей до іншої людини. Ці принципи дійсно вирішують мої проблеми! Винятків у мене не було, і Програма привела мене до корисного і радісного способу життя.

28 Грудня

## Приводь себе в порядок і ВИХОДЬ

*В АА ми прагнемо не лише до тверезості - ми намагаємося знову стати громадянами світу, який відкинули самі і який колісь відкидав нас. Це - вінець всіх наших старань. Робота по Дванадцятому Кроку - перший, але не останній етап на шляху до цієї мети.*

*«Як це бачить Білл»*

*(стор. 21)*

Стара приказка говорить: «Приведи себе в порядок і виходь». Це настільки важливо, що я вважаю її своїм девізом. Щодень я можу вибирати: «привести себе в порядок і вийти» або ж ні. Приходячи на збори, я відчуваю себе частиною групи, тому що можу робити те, про що говорю. Я можу розмовляти з новачками і ділитися своїм досвідом - це і є довіра, чесність і доброзичливість. «Привести себе в порядок і вийти» - реальні дії, котрі я роблю, щоб тривав процес мого повернення до нормального життя.

29 Грудня

## Радість життя

*...тому радість життя - центральна тема  
Дванадцятого Кроку АА.*

*«Дванадцять Кроків і Дванадцять  
Традицій»  
(стор. 125)*

АА - це дійсно Програма, що приносить радість! І все ж інколи я ухиляюся від виконання дій, необхідних для руху вперед. Але тоді виходить, що я противлюсь тому, що принесло б мені бажану радість. Я б не пручався, якби ці дії не зачіпали найуразливіші сторони мого життя - ті, в яких потрібні надія і активність. Дозволити собі радіти життю - ось шлях пом'якшення жорстких зовнішніх граней мого «я». В цьому і полягає сила радості, що допомагає всім членам АА.

30 Грудня

## Анонімність

*Анонімність - духовна основа всіх наших Традицій, яка постійно нагадує нам про те, що принципи важливіші за особистості.*

*«Анонімні Алкоголіки»*

*(стор. 562)*

Важливість Дванадцятої Традиції я відчула ще в перші дні тверезості. Поряд з Дванадцятьма Кроками, ця Традиція досі залишається неодмінною умовою мого одужання. Ставши членом АА, я зрозуміла, що у мене проблеми з характером. Як тільки я познайомилася з Дванадцятою Традицією, її ідея стала мені зрозуміла: для мене є вірний спосіб за допомогою інших поглянути в обличчя власному алкоголізму і супутнім йому вадам - гніву, агресивності і схильності оборонятися. Дванадцята Традиція здалася мені чудовим засобом зменшення мого «его», адже вона приглушує мій гнів і дає можливість використовувати принципи Програми. Кроки і ця Традиція ось уже кілька десятків років ведуть мене по шляху безперервної тверезості. Я вдячна всім, хто був поруч, коли я потребувала допомоги.

31 Грудня

## Щоденні рішення

*Ідея «жити по 24 години» стосується в основному емоційної сфери життя людини. З точки зору емоцій, ми не повинні жити ні у вчорашньому, ні у завтрашньому дні.*

*«Як це бачить Біл»*

*(стор. 284)*

Настає ще один Новий Рік: 12 місяців, 52 тижні, 365 днів, 8760 годин, 525600 хвилин. Час обміркувати напрями і цілі свого життя, а також дії на майбутнє. Щоб жити нормальним життям, я повинен дещо планувати. Але при цьому емоційно я повинен жити в рамках поточних двадцяти чотирьох годин. Тоді мені немає потреби давати собі новорічні обіцянки! Я можу кожен день робити днем Нового Року! Я можу вирішити: «Сьогодні я зроблю це... Сьогодні я зроблю те». І кожен день свого життя я можу вимірювати спробами зробити сьогодні щось краще, ніж вчора, рішенням слідувати Божій волі і старанням втілювати принципи Програми АА в дію.