

Семинар

«Джо и Чарли – Большая книга оживает»

Предисловие от переводчика

Привет всем!

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

Первый день моей трезвости – это 17 июня 2008 года.

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

097-08-44-013

095-481-33-04

kolia.golybei@gmail.com

В Контакте и Facebook – *Коля Голубей*, id63060234

Skype – *kolia.golybei*

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

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

Перед вами представлено переиздание семинара «Джо и Чарли – Большая книга оживает».

Пять лет назад я выложил в интернет сырую версию этого семинара в тексте и аудио. В этом году почувствовал, что ее нужно доработать и перезаписать аудио на два голоса.

В 70-е – начало 80-х в США был некоторый застой в АА. Шло бурное развитие движения реабилитационных центров, различных психотерапевтических программ и т.д. Постепенно духовная весть о выздоровлении, изложенная в Большой книге началась заменяться психологической вестью реабилитационных центров.

Джо и Чарли – это два энтузиаста Большой книги Анонимных Алкоголиков, которые начали проводить по все территории США семинары под названием «Большая книга оживает» (Big book alive). Целью этих семинаров было возвращения нас, как Сообщество, к нашему пути выздоровления изложенному в Большой книге. Весь семинар пропитан потрясающей историей нашего Сообщества.

Надеюсь, вы получите такое же удовольствие от чтения или прослушивание этого семинара, какое получал я от перевода!

Также, я очень надеюсь, что если вы еще не делали Шаги, изложенные в Большой книге, то этот семинар подбодрит вас начать это делать! А если вы делаете Шаги по Большой книге, то этот семинар поможет вам увидеть глубже сам процесс Шагов и дополнит ваше знание и опыт.

Благодарность!

Хочу выразить признательность и благодарность Антону С. из г.Липецк, Россия за его вклад в запись аудио версии семинара (он начитывал голос Чарли).

Хочу поблагодарить Наталью П. из г.Ярославль, Россия за то, что она отредактировала и вычитала текстовый вариант семинара!

Посылаю вам мою любовь и улыбку! ☺

Искренне ваш, Коля Г. (г. Киев, Украина)

Содержание

01 История АА	4
02 Мнение доктора.....	20
03 Рассказ Билла.....	34
04 Выход есть.....	49
05 Еще об алкоголизме.....	63
06 А как быть агностикам.....	73
07 Программ в действии – 3 Шаг.....	83
08 4 Шаг – Инвентаризация по злобе.....	97
09 4 Шаг – Инвентаризация по страху.....	124
10 4 Шаг – Инвентаризация неправильного сексуального поведения.....	132
11 5, 6 и 7 Шаги.....	142
12 8 и 9 Шаги.....	150
13 10 Шаг.....	164
14 11 Шаг.....	169
15 12 Шаг.....	176

01 История АА

ВВЕДЕНИЕ

(Говорит Джо)

Спасибо всем, меня зовут Джо и я алкоголик. И это, безусловно, благосклонность Бога и сообщества АА и Программы АА, что я нашел в книге, называемой Анонимные алкоголики - я трезвый сегодня и за это очень, очень благодарен. Чарли.

(Говорит Чарли)

Привет всем, меня зовут Чарли – я очень признательный и благодарный выздоравливающий алкоголик, потому что я член Сообщества АА и по благосклонности Силы, которую я нашел в 12 Шаговой Программе АА. Я не пью 10516 дней, «Один день за раз» и за это я благодарный и признательный. Это замечательно быть здесь! Совсем недавно Джо склонился и шепнул на ухо: «Чарли, это лучшее собрание больных людей, которое мы видели за долгое время!».

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Мы всегда повторяем, когда начинаем, что мы не рассматриваем себя как «Гуру» Синей Книги АА. Мы не рассматриваем себя экспертами в чем-нибудь вообще. Мы просто двое старых пьяниц. Встретившись несколько лет назад, мы обнаружили, что у нас взаимный интерес к Синей Книге, иногда мы обдумывали ее вместе в тишине. Мы узнали некоторые вещи о ней и то, что мы узнали, мы с любовью делимся с другими людьми.

Мы не пытаемся говорить за все АА, и вы во многом свободны «соглашаться» или «не соглашаться» со всем, что мы скажем за выходные. На самом деле, если вы услышите от нас что-нибудь, что не согласовывается с Большой книгой АА, мы предлагаем вам не обращать внимания на эти вещи. Мы сосредоточим внимание наших бесед на самой Книге.

Если мы собрались изучать Большую Книгу АА, ведь с этой целью мы собрались на этих выходных, я думаю, будет хорошо, если мы вернемся назад и рассмотрим немного истории книги, мы сможем узнать о людях, которые собрали книгу воедино. Изучая историю книги, нам будет намного легче понимать саму книгу, и что в ней написано. Мы рассмотрим **ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ СТРАНИЦА xv (15)** и начнем с последнего параграфа на этой странице, так что все возьмите свои книги, и мы начинаем. Джо.

(Говорит Джо)

Одно из того, что помогает мне в изучении записей Билла Уилсона - это характер изложения того, что он пишет. И это помогает понять Большую Книгу. К примеру, он всегда рассказывает о сути Проблемы, потом он рассказывает нам о Решении Проблемы и потом дает Практическую Программу Действий как инструмент Решения Проблемы только что описанного.

В Большой Книге нам ежеминутно говорится о:

- 1) Сути Проблемы (алкоголизма)
- 2) Решения Проблемы – жизненно важном Духовном Опыте
- 3) Практической Программе Действий как инструмент Решения Проблемы

Предисловие ко второму изданию - xiv страница, последний параграф:

«В разговоре, состоявшемся в Акроне (штат Огайо) в июне 1935 года между биржевым маклером из Нью-Йорка и местным врачом, родились те мысли, которые, разгоревшись подобно искрам, привели к созданию первой группы АА».

Сейчас мы знаем, что биржевым маклером был Билл Уилсон. Я думаю, мы относимся к Биллу с симпатией, когда называем его Нью-Йоркский биржевой маклер. На самом деле он не был им. Он был Нью-Йоркским спекулянтом. Он зарабатывал на жизнь продажами «Быстро говорил для медленно думающих людей». Я не хочу что-нибудь отнимать от Билла, потому что он великий человек, но я думаю, стоит помнить, что он настоящий алкоголик, как и все мы. И это делает книгу легче для понимания, потому что Билл основной ее автор.

Акронским доктором был доктор Боб Смит...

Предисловие ко второму изданию - xv страница, первый неполный параграф:

«Шестью месяцами ранее маклер неожиданно был избавлен от навязчивого стремления к алкоголю, пережив духовное озарение после встречи со своим другом – алкоголиком, который имел связи с тогдашними Оксфордскими группами».

Немного позже, когда мы дойдем до Истории Билла, мы увидим у Билла то, что называется Духовным Пробуждением, в Городской больнице в декабре 1934. Но перед тем как у него произошло Духовное Пробуждение, определенные события произошли в жизни Билла.

Встреча Билла и Эбби Течера.

Одним из этих событий была встреча с другом по пьянкам, которая произошла в конце ноября 1934. Его имя было Эбби Течер. Эбби Течер пришел к Биллу и у него на кухне начал разговаривать с ним.

Он сказал: «Билл, такие люди как ты и я, которые стали абсолютно бессильными над алкоголем, и для того чтобы поменять это состояние, нам нужна помощь Силы большей, чем Сила людей. Доктора, священники и психиатры пытались помочь таким людям как мы, но человеческая сила оказалась не способна на это. Мы должны обрести Силу могущественнее, чем человеческая сила».

Далее Эбби продолжил: «Я посещаю собрания людей, которые называются «Оксфордская группа» и они сказали мне, что если я смогу получить Духовный опыт, то смогу найти Силу и я буду, способен излечиться от алкоголизма. Также, они дали мне Практическую программу действий. Они гарантировали мне, что если я буду следовать Программе действий, я получу Духовный опыт, найду Силу и я смогу исцелиться от алкоголизма».

Эбби продолжил: «Посмотри, Билл, прошло 2 месяца после последнего раза как я пил». Билл знал Эбби Течера и знал, как Эбби пил. Билл всегда говорил: «Если бы я пил как Эбби Течер я бы прекратил пить». И вот Эбби сидит у Билла в кухне, Билл на 2/3 пьян, а Эбби трезвый 2 месяца. Это произвело сильное впечатление на Билла, Эбби говорил о Решении, о жизненно важном Духовном опыте и о Практической программе действий необходимой для обретения Духовного опыта.

Но это не все, что узнал Билл. Давайте заглянем немного далее...

Предисловие ко второму изданию - xv страница, первый неполный параграф:

«Ему также оказал огромную помощь покойный доктор Уильям Д. Силкуорт, Нью-Йоркский специалист по проблеме алкоголизма, которого ныне члены АА считают не менее чем святым от медицины. От этого врача маклер узнал о зловещей природе алкоголизма».

Если мы посмотрим в Историю Билла, мы увидим, как летом 1933 года Билл был помещен в Городскую больницу для выхода из состояния запоя доктором Силкуортом. После того, как прошло несколько дней, и мышление Билла прояснилось доктор Силкуорт сел с Биллом и начал объяснять ему его идеи на счет концепции алкоголизма.

Двойственность болезни.

Он сказал: «Билл, я не думаю, что алкоголизм имеет отношение к Силе воли. Я не верю, в значения моральных характеристик и я не думаю, что это имеет отношение к грехам». Он сказал: «Я верю, что такие люди как ты страдают от болезни». И он сказал: «Мне кажется это очень специфическое заболевание. Это двойственность болезни – болезнь тела и болезнь разума (мышления)».

Болезнь тела – Физическая аллергия – Физическая тяга

Доктор сказал: «Я думаю, что, то, что с тобой происходит это, безусловно, физическая аллергия на алкоголь. Мне кажется, что как только ты вливаешь любое количество алкоголя в себя, это приводит в действие физическую тягу, которая делает практически невозможным для тебя остановиться пить, после того как ты начинаешь. Это аллергия, которая порождает физическую тягу, и ты НИКОДА не восстановишь способность безопасного питья алкоголя».

Болезнь разума (мышления) – Навязчивая идея (стремление)

Он сказал: «Ты также не в состоянии отвлекаться от навязчивости разума. Навязчивая идея выпить преодолевает все остальные идеи. И не имеет значение, на сколько сильно ты хочешь остановиться и не пить. Время от времени навязчивая идея выпить будет сильнее

любой идеи не пить и твой разум поверит, что выпить можно. Затем ты выпьешь и активизируешь аллергию и будешь, неспособен остановиться».

Полное бессилие перед алкоголем

Силкуорту сказал: «Ты не можешь безопасно пить из-за своей физиологии. И трезвым ты не можешь быть из-за своего разума, поэтому ты стал абсолютно бессильным перед алкоголем».

Билл знал это с лета 1933 года, но знание проблемы не решает ее, потому что очень быстро его разум сказал, что пить можно. И он выпил и активировал аллергию и пил еще год. Летом 1934 он снова лег в больницу для выведения алкоголя из организма к доктору Силкуорту.

На этот раз доктор Силкуорт сказал ему, что он неизлечимый и сказал жене Билла Лоис: «Этот парень либо умрет от белой горячки либо полностью сойдет с ума и вам нужно будет за ним присматривать либо нанять сиделку». Билл подслушал это и страх разбил его на части. Потом в день празднования годовщины Окончания Первой мировой войны его разум дал добро на то чтобы выпить и он выпил и спустил курок аллергии и не мог остановиться пить. Только после того как к нему пришел Эбби и дал ему Решение Проблемы и дал ему Программу действий Билл смог выздороветь.

Основой выздоровления стало три вещи: он осознал Проблему (это он узнал от доктора Силкуорта). Он узнал Решение и Программу действий (это пришло к нему от Эбби) и затем Билл был готов к Духовному опыту (пробуждению) и выздоровлению от алкоголизма. Эбби начал брать Билла на собрания Оксфордской группы после этого.

Эбби сказал: «Тем не менее, он не смог принять все догматы Оксфордской группы, он был уверен в необходимости моральной инвентаризации, признанию дефектов характера, возмещении ущерба, помощи другим, и необходимости в веру в Бога и его заботу».

Это были догматы Оксфордской группы и позже перешли в 12 Шагов АА.

Предисловия ко Второму изданию – Страница xv, второй параграф:

«До своей поездки в Акрон маклер упорно работал со многими алкоголиками, придерживаясь мнения, что только алкоголик может помочь алкоголику, но единственное, что ему удавалось – это самому оставаться трезвым».

После того как Билл вышел из больницы последний раз, он начал пытаться помочь другим людям. Он начал ходить к алкоголикам и пытаться поднять их со дна общества и привлечь их к собраниям Оксфордской группы. Он ходил в бары и вытягивал их с барных стульев, чтобы они ходили на собрания Оксфордской группы. Большинство из них не хотело идти, несмотря на все уговоры! Он хотел отрезвить весь мир! Он был полон энтузиазма. Но после нескольких месяцев попыток никто не протрезвел кроме Билла.

Он пошел к Лоис и сказал: «Лоис, я пытаюсь этим людям, этим алкоголикам, остаться трезвыми, но никто не хочет». Она сказала: «Пойди к доктору Силкуорту и посмотри, что он скажет». Он пошел поговорить к доктору Силкуорту и сказал ему о своих попытках помочь другим алкоголикам. Доктор Силкуорт сказал: «Ты сам остаешься трезвым благодаря своей помощи другим людям».

Доктор сказал: «Ты разговариваешь с алкоголиками о своем Духовном пробуждении, и алкоголики просто не хотят это принимать. Почему бы тебе не сделать для них то же, что я сделал для тебя? Почему бы тебе не поговорить с ними о болезни алкоголизм? Поговори с ними о физической аллергии и навязчивости мышления. Покажи им, опираясь на свой опыт, как это работает для тебя и если они примут эти идеи, тогда *возможно*, ты сможешь донести до них духовный аспект». Он сказал: «У каждого алкоголика, которого я знаю, есть *два вопроса*

1) «Почему я не могу пить как раньше?»

2) «Почему я не могу остановиться пить, когда захочу?»

Он сказал: «Объясни им истинную природу заболевания. Расскажи им о Физической Аллергии тела и Безумие разума, ты привлечешь их внимание. Потом после того, как ты привлечешь их внимание, ты сможешь поговорить с ними о Духовности. Но сначала расскажи им о сути Проблемы».

Дальше наша книга говорит...

Предисловия ко Второму изданию – Страница xv, второй параграф:

«Маклер поехал в Акрон по делу, которое сорвалось, вызвав у него сильный страх, что он может снова начать пить. Неожиданно он осознал, что для того чтобы спастись, он должен передавать свои идеи другому алкоголику. Таким алкоголиком оказался врач из Акрона».

Деловое путешествие Билла в Акрон

Теперь мы все знаем историю поездки Билла в Акрон. Он и несколько человек имели общие дела. Они поехали в Акрон, чтобы привлечь компаньона, но дело провалилось и все его друзья уехали, оставив его одного в Акроне.

Стоя в вестибюле Отеля Мейфлауэр, поникший, расстроенный и угнетенный, пересчитывая деньги в своем кармане, он понял, что у него недостаточно денег, чтобы оплатить свой счет в отеле. Он смотрел сквозь дверь вестибюля в бар, и, я предполагаю, возможно, свет был притушен, и возможно в баре играла музыка. Освещение было манящее, и дым от сигарет был густой и разум Билла сказал: «Я верю если я пойду туда и буду с такими же людьми, как и я, то буду чувствовать себя лучше». Он начал подходить к двери, и его мысли были направлены на то чтобы выпить. Но неожиданно Билл понял, что если он зайдет в бар, то будет пить до конца.

Он вспомнил, как, будучи в Нью-Йорке, каждый раз, когда он *пытался* помочь другому алкоголику, даже когда ему *казалось, что у него не получилось*, каждый раз, когда он *пытался*, ему самому становилось лучше. Он сказал себе: «Что если мне найти алкоголика здесь». Он сделал несколько телефонных звонков и попал к женщине по имени Генриетта Сейберлин.

Генриетта сказала ему: «Да, я знаю парня, с которым вы можете поговорить. Я позвоню ему и попробую уговорить его о встречи с вами». Она позвонила к доктору Бобу домой, трубку взяла жена доктора Боба Энни Смит, и сказала: «Приехал парень с Нью-Йорка и говорит, что возможно у него есть способ помочь доктору Бобу излечиться от алкоголизма. Ты можешь привести доктора Боба на встречу с этим парнем?». Энни ответила: «Я бы с радостью, но сегодня день перед празднование Дня Матери, и он пришел домой пьяный. Позволь мне подождать до утра, и я посмотрю смогу ли я его привести».

Так что на следующий день, как только доктор Боб проснулся, она надела на него, чтобы он пошел к Генриетте и увиделся с этим парнем из Нью-Йорка. Вы понимаете, что доктор Боб чувствовал себя не очень хорошо на следующий день. У него раскалывалась голова с похмелья, и ему было плохо, поэтому он сказал: «*Я не пойду!*». Но Энни насадала на него, насадала, насадала, пока, *наконец, наконец*, доктор Боб не сказал: «Хорошо я пойду и дам этому парню *15 минут* моего времени, и затем я пойду домой!».

Энни привела его к Генриетте, и доктор Боб пошел с Биллом в комнату вдвоем и разговаривали несколько часов. И когда доктор Боб вышел из комнаты, то сказал: «Это первый человек, которого я встретил, который знает, о чем говорит, когда разговаривает об алкоголизме».

Давайте посмотрим, что с ними произошло...

Предисловия ко Второму изданию – страница xv, последний параграф:

«Этот врач неоднократно прибегал к духовным средствам для разрешения проблемы своего алкоголизма, но безуспешно».

Билл был удивлен, когда узнал, что доктор Боб уже ходил в Оксфордскую группу. Он знал много о Решении, о Духовном опыте и о Программе Действий, которую знал и Билл, но он никогда не принимал острую необходимость излечения (выздоровления), потому что не знал, что что-то не в порядке с ним! Он думал все дело в Силе воли, в Дефектах характера, в Греховности. Почему он так думал? Да, потому что все говорили ему об этом до этого дня. Больше всего его заинтересовало, то, что Билл донес ему осознание Проблемы, не Решение, не Программу Действий, а о двойственности алкоголизма...

Предисловия ко Второму изданию – страница xv, последний параграф:

«И когда маклер привел ему определение, данное алкоголизму доктором Силкуортом, а также его безнадежный прогноз, врач стал использовать духовные методы лечения своей болезни с небывалым доселе рвением. Он окончательно бросил пить и не выпил ни капли спиртного до самой своей смерти в 1950 году».

На этот раз Билл сначала рассказал доктору Бобу об аллергии на алкоголь. Он сказал, что каждый раз, когда он будет заходить в бар с намерением выпить одну-две рюмки, он будет пить больше, чем собирался, и он будет продолжать пить в тот вечер или на следующий день. И так будет постоянно, он не сможет восстановить способность пить.

Физическая аллергия

Он рассказал то, что сказал доктор Силкуорт ему о том, что это была Физическая аллергия, которая заставляла его хотеть выпить еще и еще, после того как он выпьет первую рюмку. Доктор Боб сказал: «Действительно я пью так. Ты по-настоящему знаешь, о чем говоришь! Это причина, из-за которой я пью! Я хочу выпить одну-две рюмки, и следующая вещь, которую я понимаю, когда выпью, что буду пить 3, 4, 5, 10, 15 или 20, и я не помню, как начал. Ты назвал это физической аллергией. Это правда!».

Безумие разума

Билл сказал: «Другое дело, что когда я не пью, когда я трезвый, у меня мысли о том чтобы выпить все время. Они всегда у меня в голове. Это безумие мышления, разума, которое выражалось в навязчивой идеи выпить». И доктор Боб сказал: «Ты абсолютно прав я так мыслю. Ты действительно знаешь, о чем говоришь!». Так что они достигли взаимопонимания по отношению к алкоголизму как к заболеванию и обсудили это очень подробно. В итоге доктор Боб сказал: «Это я – это я пью в точности так! Ты действительно понимаешь, о чем говоришь!». Они смогли идентифицировать друг друга как алкоголики.

Это был первый раз, когда Билл доносил идею, таким образом, начиная с осознания Проблемы. К каждому кому он приходил в Нью-Йорке он всегда рассказывал о Решении, о Великом Духовном Опыте, о большой белой вспышке, которая произошла с ним в Городской больнице. Но когда он сел с доктором Бобом, он вообще не разговаривал о том, как доктор Боб пил. Я уверен, что доктор Боб ожидал это услышать. До этого все разговаривали о том, как он пьет. Но Билл сказал: «Давай я расскажу о том, как я пил».

Билл выделил в своей истории свою собственную Аллергию, и доктор Боб смог сам выделить свою. Билл выделил в своей истории свое собственное безумие, и доктор Боб смог выделить свое. И доктор Боб смог увидеть, что он стал абсолютно *бессильным* перед алкоголем. Потом он начал принимать Программу Действий так глубоко как он никогда не был готов до этого. Вскоре он получил Духовный опыт и исцелился от алкоголизма.

Предисловия ко Второму изданию – страница xv, последний параграф:

«Это, видимо, подтверждает мнение, что никто не может так повлиять на алкоголика, как другой алкоголик».

Делясь нашими историями с новыми людьми, мы можем повлиять на них, как никакой не алкоголик не может, потому что мы немедленно идентифицируем себя по Физической аллергии, по Безумию мышления, по способу мышления и по способу действий...

Предисловия ко Второму изданию – страница xv, последний параграф:

«Это также говорит о том, что напряженная работа одного алкоголика с другим имеет жизненно важное значение для поддержания трезвости».

Вспоминаем, что Билл был на грани того, чтобы выпить, и он не шел к доктору Бобу чтобы отрезвить доктора Боба. Он шел увидеться с доктором Бобом, чтобы уберечь Билла Уилсона от выпивки. Так что это доказывает, что работа с другим алкоголиком имеет жизненно важное значение для собственного выздоровления.

Один из принципов Оксфордской группы был «Отдавать другим, чтоб сохранить себя!». Поэтому они сразу же приняли решение: «Мы должны найти другого алкоголика и поговорить с ним». И доктор Боб позвонил в Акронский городской госпиталь, где он работал в то время. Он поговорил со старшей медсестрой и сказал: «У вас есть алкоголик на лечении, чтобы мы могли с ним поговорить? Мы верим, что нашли путь помочь ему преодолеть алкоголизм». Она ответила: «О да, у нас есть один настоящий алкоголик здесь. Он только что подбил два глаза одной из медсестер. Нам пришлось привязать его к кровати». Доктор Боб сказал: «Переведите его в отдельную комнату. Мы приедем с утра повидаться с ним». Медсестра ответила: «Хорошо и, кстати, доктор Боб, вы проверили это на себе?».

Следующим утром они поехали повидаться с тем парнем. Его звали Билл Дотсон, и вы видите картину в комнатах, где проходят собрания АА по всему миру, мужчину в

кровати. И это Билл и Боб сидят там и разговаривают с Биллом Дотсоном. Они не разговаривали с Биллом Дотсоном о том, как пил Билл Дотсон. Они рассказывали о том, как они сами пили. Билл и Боб делились своими историями, а Билл Дотсон смог сразу же увидеть свою проблему (увидел в них себя). Понимаете, он никогда не знал об Аллергии и о Безумии мышления. Он смог принять факт, что стал полностью бессилён перед алкоголем и ему нужна помощь Силы, более могущественной, чем он, чтобы выздороветь.

Они начали разговаривать с ним о необходимости Духовного опыта, как они приняли необходимость принять эти принципы в их жизни, чтобы выздороветь. Они рассказывали ему, как они применяют Программу Действий и результаты, которых они добились. Два дня спустя Билл Дотсон сказал своей жене: «Доставай мои вещи из шкафа, я еду домой». Он встал, оделся, поехал домой и начал применять Программу Действий. Потихоньку, помаленьку он обрел Жизненно Важный Духовный Опыт и исцелился от алкоголизма.

Теперь их стало трое. Летом 1935 года в Акроне они втроем знали о Проблеме, они втроем знали о Решении, они втроем приняли Программу Действий, они обрели Духовный Опыт и они выздоровели от алкоголизма.

Предисловие ко второму изданию – Страница хvi, первый параграф:

«Эта работа в Акроне продолжалась все лето 1935 года. Было много неудач, но время от времени были и внушающие надежду успехи».

Мы должны относиться с пониманием к Биллу и Бобу, и первой сотне алкоголиков. Но если мы вернемся назад и подумаем о лете 1935 года, то поймем, что у этих парней не было слишком большого понимания, что они делают. Они обнаружили несколько простых вещей, которые работали для них. И они попробовали это на многих, многих разных людях тем летом. И то, что работало, они оставляли, а если что-то не помогало, то они это отбрасывали, учась тем летом, работая с людьми.

Я знаю, что одним из любимейших приемов доктора Боба было отпаивание их соком квашеной капусты смешанным с медом. Он знал, что в соке квашеной капусты было много витаминов, которые помогают телу и мед для энергии. Они пробовали множество разных способов. Иногда кто-то из алкоголиков умирал. И я почти вижу, как Билл, повернувшись к Бобу, говорил: «Вот блин. Давай не будем повторять это опять!». Мне кажется, мы должны относиться с пониманием к ошибкам тем летом. Они, вероятно, приобретали больше опыта на своих ошибках, чем на удачах. Дальше говорится...

Предисловие ко второму изданию – Страница хvi, третий параграф:

«Когда осенью 1935 года маклер вернулся в Нью-Йорк, первая группа АА фактически уже сложилась, хотя этого тогда никто не осознавал».

У маленькой кучки алкоголиков, которые посещали собрания Оксфордской группы, были проблемы из-за 4 догматов Оксфордской группы. Как мы знаем, алкоголики всегда могут найти себе проблемы. Члены Оксфордской группы даже одобряли, что эти алкоголики стояли в углу комнаты, пили кофе, курили сигареты, и общались между собой, не смешиваясь с общей группой. Так что они начали называть их «Алкогольный отряд» Оксфордской группы. И они отделили их от нормальных членов Оксфордской группы. Дальше Книга говорит...

Предисловие ко второму изданию – Страница хvi, третий параграф:

«Вторая небольшая группа быстро образовалась в Нью-Йорке». (в 1937 году третья группа образовалась в Кливленде – этого нет в русском переводе).

Когда Билл вернулся в Нью-Йорк, он начал применять, то чему научился в Акроне. Вместо разговоров о духовности, он разговаривал с новыми людьми об истинной природе заболевания. Говоря уверенно, он завоевывал их внимание. Некоторые из них приняли принципы выздоровления, и вторая маленькая группа образовалась в Нью-Йорке.

Летом 1937 года, Билл вернулся в Акрон, совершая деловую поездку. Он решил поехать и увидеться с доктором Бобом и посмотреть, как продвигаются дела в Акроне. И сидя в кухне у доктора Боба, они начали считать количество людей остающихся трезвыми, благодаря трем маленьким кусочкам информации, которых они знали. Они насчитали приблизительно 40 трезвых алкоголиков. Мне кажется, это впервые они начали понимать:

«Может мы, действительно, нашли ответ на вопрос под названием алкоголизм. И если мы нашли ответ, то, как донести его до как можно большего количества алкоголиков».

Сразу же стал вопрос: «Каким лучшим способом сделать это?». И это, наверное, рождение Группового сознания, потому что Билл и Боб решили, что они не могут принимать единолично это решение, это слишком важно. Они собрали собрание Оксфордской группы в Акроне, и на собрании в тот вечер собралось 18 человек, как алкоголиков, так и не алкоголиков. Темой обсуждения было: «Как лучше нести весть о выздоровлении большему количеству людей?».

Тем вечером они решили три вещи. В те дни было тяжело положить алкоголика в больницу на детоксикацию. Всем врачам приходилось врать об их положении. Алкоголизм не был очень популярным в 30-х годах, это точно. Так что они решили? Теперь вспомним, это была середина Великой депрессии 1932 года, ни у кого не было и десяти центов в кармане. В общем, они решили, что им нужно построить сеть больниц на всей территории США, где каждый нуждающийся алкоголик сможет пройти детоксикацию. Я могу выдвинуть свое предположение, что доктор Боб собирался стать Главным врачом. Они также ощущали, что эта маленькая весть о выздоровлении, которая была у них, была настолько жизненно важной, что не каждому можно доверять, для того чтобы ее нести правильно. Они решили нанять группу людей, обучить их и направить их по всей территории США, в большей или меньшей степени как миссионеров, чтобы нести весть о выздоровлении. Я могу выдвинуть свое предположение, что Билл Уилсон собирался стать Главным миссионером.

Потом они сказали: «Оксфордская группа написала много книг, и они были очень популярны». Возвращаясь в 30-е годы, люди читали много книг. Это было в дни до телевидения. Поверьте, мне, действительно были дни до телевидения! И они почувствовали, что смогут предстать с книгой об алкоголизме, что это и о решении его и пути достижения. Первая всесторонняя книга об алкоголизме, которую видел мир. Они были уверены, что книга станет одним из мировых бестселлеров. И на прибыль от книги они построят больницы и обучат миссионеров. Это была одна из причин для написания книги.

Но мне, кажется, главной причиной для написания книги было то, что они отметили, что происходит во время передачи вестей от одного к другому, от одного человека другому было то, что весть начинает меняться. И вы знаете, что происходит, когда человек слышит хорошую новость – он ее передает. И обычно мы добавляем от себя маленький кусочек и, затем, следующий тоже добавляет маленький кусочек, и следующий, и следующий, проходит время, и эта весть уже не имеет ничего общего с оригиналом. Что нам нужно сделать – это взять три кусочка информации о Проблеме, о Решении, и о Программе действий. Написать их в письменной форме, где они больше не будут меняться, не будут искажаться и у каждого алкоголика на земле в будущем будет чистая информация.

И в тот день они приняли решение написать Большую Книгу Анонимных Алкоголиков. Слава Богу, только *одно* решение из *трех*, которое они тогда приняли, в тот вечер свершилось! Они так и не построили больницы, потому что книга не принесла столько денег в начале. Они не наняли и не обучили миссионеров, но они *написали* Книгу.

Предисловие ко второму изданию – Страница хvi, четвертый параграф:

«Эта решимость привела к публикации данной книги весной 1939 года. К тому времени число мужчин и женщин, входящих в АА, достигло ста человек».

После того как книга была написана, они собрались однажды вечером на собрании и пытались решить, как они назовут книгу. Им нужно было название. Некоторые говорили:

«Давайте назовем ее «Выход». Это звучало как красивое и хорошее название для книги. Они навели справки позже и обнаружили, что уже есть 10 или 12 книг с названием «Выход» и отбросили его. Кое-кто предлагал назвать книгу «Упавшие на дно». Это тоже звучало как звучное название для книги. Они обсудили его, проголосовали по кругу и решили не называть так книгу. Предлагали назвать ее «Сто мужчин». Это действительно очень хорошее название для книги. Но к ним присоединилась женщина. Что же они не могли назвать книгу «Сто мужчин и одна женщина» так что они отбросили эту идею.

Билл предложил назвать ее «Движение Билла У.»). Они обсудили это предложение минут пять, и отбросили его! И потом однажды кто-то предложил название «Алкоголики», а кто-то добавил «Анонимные», как на счет «Анонимные Алкоголики». То, что надо! Вот так и

появилось название книги – «Анонимные Алкоголики». И первые Анонимные Алкоголики, которых увидел мир, была книга «Анонимные Алкоголики».

Оперившийся птенец,
«Алкогольный отряд» Оксфордской группы...

Который был безымянным, теперь назывался Анонимные Алкоголики, по названию собственной книги.

Так что у нас два названия «Анонимные Алкоголики», не так ли? У нас есть книга названная «Анонимные Алкоголики» и у нас есть Содружество называемое «Анонимные Алкоголики». Два АА и по сей день.

Мне кажется это очень важно для нас подумать об этом. Эта группа людей, которая была безымянной и которая была известна как «Алкогольный отряд» Оксфордской группы, написала книгу, где поместила свою Программу Выздоровления. И они назвали книгу «Анонимные Алкоголики». Потом после издания книги они решили называть себя «Анонимные Алкоголики».

В 1939 году Программа в Книге Анонимных Алкоголиков и Программа Сообщества Анонимных Алкоголиков стала единой. Когда книга через все США попала к первому человеку здесь в Калифорнии и была прочитана им, изучена и приведена *в действие*, то он выздоровел и организовал группу Анонимных Алкоголиков. Когда попала к первому человеку в Арканзасе и была прочитана им, изучена и приведена *в действие*, то он выздоровел и организовал группу Анонимных Алкоголиков. Рост сообщества начался после выхода книги «Анонимные Алкоголики».

Сообщество начало расти и становиться все больше, больше, больше, и новые члены начали замечать вещи, которые не заметили первые 100 алкоголиков. Они увидели *великую силу* Сообщества людей объединенных общей проблемой. У первых 100 алкоголиков не было этого. Они были всего лишь 100 отдельными людьми! Но когда Сообщество начало расти и становиться все больше, больше, больше, появилась Сила Сообщества.

И они начали осознавать необходимость в неизменности Программы в Книге. Они спрашивали: «Вы действительно *серьезно* имеете в виду о подчинении нашей воли и наших жизней заботе Бога, как мы понимали его? Не можем ли мы отдать ему наше пьянство и оставить все остальное? Вы действительно имеете в виду, что мы должны поделиться *всеми* нашими историями с другим человеком? Ведь Бог уже знает о нас все, мы это знаем, зачем рассказывать еще кому-нибудь? Вы имеете в виду, что мы должны просить Бога, чтобы он избавил нас от всех изъянов? Но тогда же у нас не останется нашей индивидуальности! Вы утверждаете, что мы должны возместить *весь* вред, который мы причинили людям? Возможно, нам не нужно следовать всему этому до конца? Может нам кое-что убрать и оставить, что останется? Может, нам сделать это так чтобы каждый сам выбирал себе, что делать, а что нет? Оставьте то, что мы хотим и уберите, что мы не хотим».

Затем через какое-то время появились Реабилитационные центры. Пожалуйста, не поймите нас не правильно, мы не имеем ничего против Реабилитационных центров. Но в Реабилитационных центрах люди начали разговаривать не на языке книги. Они начали ходить на групповую терапию и начали садиться по кругу и обсуждать свои проблемы.

Они придумали такие термины как «Дисфункциональная семья». Они начали употреблять такие слова как «Химическая зависимость». Они начали говорить о «Значении мнения других». Они начали обсуждать «Важность взаимоотношений». Они начали обсуждать «Дисфункциональный секс». Они начали разговаривать об этом и о том.

И программа в Реабилитационных центрах не была программой по Книге Анонимных Алкоголиков.

Нет ничего удивительно, что люди вышедшие из Реабилитационных центров и пришедших в АА хотели говорить о том, что они знают! И их знания были приобретены в самых разных местах. И понемногу, понемногу Программа Сообщества начала меняться. И по прошествии годов она изменялась все больше и больше!

Нам нравится называть эти собрания как «Групповое депрессивное собрание». Ты идешь на него с хорошим настроением. И к середине собрания, у тебя появляется желание уйти с него, потому что твои мозги кипят! Топка в печи уже не кажется такой страшной.

Так что, то, о чем мы будем говорить на этих выходных, не есть программой Сообщества АА сегодня. Мы будем говорить о Программе, написанной в книге Анонимных Алкоголиков теми первыми 100 алкоголиками, которая никогда не поменяется!

Сейчас программа в Сообществе *определенно* изменилась. Программа в книге никогда не меняется. Давайте посмотрим на Предисловие ко Второму изданию страница xviii, и посмотрим, насколько было эффективно, когда Программа в книге и программа в Сообществе были идентичны...

Предисловие ко Второму изданию – Внизу страницы xviii:

«В то время как внутренние трудности нашего отроческого периода постепенно сглаживались, общественное признание АА росло не по дням, а по часам. Тому были две основные причины: многочисленные исцеления и восстановленные семьи. Это повсеместно производило впечатление. Из общего числа алкоголиков, пришедших в АА и действительно приложивших усердие, 50% сразу же бросили пить навсегда, 25% встали на путь трезвости после нескольких срывов, а в состоянии остальных, оставшихся в АА, было отмечено улучшение. Тысячи других приходили на некоторые встречи АА и вначале принимали решение, что они не хотят придерживаться этой Программы. Но многие из них – примерно две трети – со временем возвращались».

По моим вычислениям получается, что 75% людей приходящих в АА в те годы и работающие по Программе, которая была в книге, оставались трезвыми. Я не знаю статистики у меня в регионе, я не знаю статистики у вас в регионе, но мы не можем говорить о 75%. Мы не можем говорить о 50%. Мы не можем говорить о 25%. У меня есть сомнение, что мы можем говорить о 10%. И я верю, что причина этого в том, что Сообщество Анонимных Алкоголиков отошло от Программы, которая дана в книге «Анонимные Алкоголики», и которая работает. И то чем мы планируем заниматься на этих выходных, как сказал Чарли, мы будем говорить о Программе, которая написана в книге «Анонимные Алкоголики».

И мы просим каждого из присутствующих, когда вы вернетесь на свою группу, и послушаете, о чем беседуют на группе, посмотрите, как близко это относится к Программе описанной в книге «Анонимные Алкоголики». И если вы не против мы предлагаем вам изменить эту ситуацию. Это наша цель на этих выходных.

(Говорит Чарли)

Мы знаем множество «стариков» в АА, на которых можно возложить ответственность за эту проблему перед новичками! Приходят новички, и хотят разговаривать на темы, интересующие их, и очень много из нас старых членов сообщества говорят: «Мы не можем идентифицировать себя с этими людьми, и поэтому лучше я останусь дома». И мы остаемся дома! Мы снимаем с себя ответственность перед Анонимными Алкоголиками. Мы возлагаем ее на больнейших из больнейших, кем являются новички, когда они только приходят. И потом мы, стоя в стороне говорим: «Посмотрите, что они сделали с нашим АА». Мне кажется это наша ответственность, чтобы новичку, который переступает дверь в АА, мы сказали: «Тот багаж знаний, который ты приобрел в разных местах возможно очень полезная информация, но это не Программа АА». Вот Программа АА...

И мы начинаем говорить о Программе Выздоровления в книге «Анонимные Алкоголики». И мы берем их за руки и проводим через Программу Выздоровления так, чтобы они получили Духовное Пробуждение. Я думаю, то, что называют «Спонсорство» и этого не хватает сегодня в АА. Но мне кажется, что это наша ответственность, это - не ответственность новичков. Это ответственность наша - «стариков». Я думаю нам нужно вставать и договариваться, чтобы общаться на наших собраниях об алкоголизме и выздоровлении от него, о Программе в книге, и я, уверяю вас, мы увидим намного больше излечивших от алкоголизма людей. Возможно, мы никогда не вернемся к показателю в 75%, но, безусловно, это будет лучше того, что у нас сейчас. Мы больше не будем проповедовать вам, это были все проповеди за эти выходные, я обещаю вам. Надеюсь, вы не поверили этому!

Теперь, когда мы знаем немного истории, давайте посмотрим на Таблицу Содержания. Мы увидим тот же образец представленный в Книге первыми 100 алкоголиками. У каждого из вас есть такая маленькая брошюра? Хорошо, давайте нарисуем

эту таблицу на доске, я знаю, некоторым из вас будет тяжело рассмотреть ее на доске, поэтому смотрите в свои брошюры.

ЦЕЛИ БОЛЬШОЙ КНИГИ

Таблица содержания

Цель 1 Проблема	Цель 2 Решение	Цель 3 Действия необходимые для выздоровления
Мнение Доктора Глава 1 – История Билла	Глава 2 – Есть выход Глава 3 – Еще об алкоголизме Глава 4 – А как быть агностикам?	Глава 5 – Программа в действии Глава 6 – За работу! Глава 7 – Работая с другими Глава 8 - Обращение к жёнам Глава 9 - Новые отношения в семье Глава 10 Обращение к работодателям Глава 11 - Заглянем в будущее
Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Бессилие	Сила	Как найти Силу

Я работаю в печатном бизнесе, и всю свою жизнь я печатал книги. Я общался со многими людьми по поводу того, как разбивать книгу на смысловые части и когда я начал читать книгу «Анонимных Алкоголиков», я подумал, что у меня в голове полонка, я никогда не видел, чтобы книга разбивалась таким образом. Чему удивляться, кучка старых алкоголиков написала эту книгу и что они могли знать в компоновке книг, так что я не обратил на это внимание. Я обнаружил при чтении, что в книге много полезной информации и полезных советов.

Книга изложена в особой манере и несет определенные идеи. Каждая Глава очень-очень важна, каждая Страница очень-очень важна, каждый Параграф очень-очень важен. Каждый параграф перетекает в следующий параграф и информация в параграфе на странице перетекает на другую страницу, и таким путем написана книга «Анонимные Алкоголики». Все важно и все уложено определенным образом и несет определенные идеи.

Книга несет *три* цели. *Первая* цель этой книге рассказать о Проблеме, это цель номер один. И во «Мнении Доктора» и в «Истории Билла» изложена суть Проблемы.

Вторая цель – Решение. Они дают Решение Проблемы, которую описали. И они знали, что у нас будет проблемы с пониманием Решения, точно также как это было у них.

Поэтому они дали нам Главу 2 «Выход есть», Главу 3 «Еще об алкоголизме». Решение основывается на Духовной основе и они, зная, что у нас будут с этим проблемы, так что они дали нам Главу 4 «А как быть агностикам?» для тех из нас у кого проблемы в этой области.

Третья цель дать Действия Необходимые для Выздоровления, которые мы находим в Главе 5 «Программа в Действии», Главе 6 «За Работу», Главе 7 «Работая с другими», Главе 8 «Обращение к жёнам», Главе 9 «Новые отношения в семье», Главе 10 «Обращение к работодателям» и Главе 11 «Заглянем в будущее». Так что книга изложена так по понятным причинам, чтобы нести определенные идеи по всей книге и это помогает мне в изучении книги.

Я слышал, люди разговаривают о хождении на Группы по изучению шагов, и они всегда ссылаются в изучении Шагов на книгу «Двенадцать на Двенадцать». Но если вы отметили, эта книга ссылается на Шаги тоже. И в любом случае, изучая Синюю Книгу, вы изучаете Шаги Анонимных Алкоголиков.

В Главах «Мнение Доктора» и «Истории Билла» мы получаем почти всю информацию и маленькие кусочки в Главах 3 и 4, но большую часть во «Мнение Доктора» и «Истории Билла». Мы можем увидеть все, что нам нужно для осознания Проблемы. Мы можем увидеть наше *абсолютное бессилие* перед алкоголем и то, что наши жизни стали неуправляемые. И это – 1 Шаг. 1 Шаг, если мы его разберем, состоит из одного слова *бессилие*, затем мы увидим причины нашего *бессилия*, затем очевидный ответ, что нужно идти к Силе.

Вспомните, Эбби говорил Биллу: «Нужна помощь Силы, *более* могущественной, чем человеческая Сила». Так что, пройдя Главы 2, 3, и 4 мы сможем увидеть эту Силу, в них мы почерпнем знания о том, что такое Духовность и сможем «Прийти к убеждению», что возможно эта Сила сможет и нам помочь. Этим мы делаем Шаг 2. Мы «Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие». Хорошо, если мы знаем, что мы *бессильны*, и мы знаем, что нам нужна Сила, то единственное, что нам нужно это узнать: «Как найти эту Силу?». Об этом пишется в Главах 5, 6, 7, 8, 9, 10 и 11! Там мы найдем, оставшиеся 10 Шагов Анонимных Алкоголиков. И если мы последуем им, мы получим Духовное Пробуждение, мы найдем *Силу*, и мы перестанем быть *Бессильными* перед алкоголем!

Я читал эту книгу *многие* годы, пока я не увидел последовательность! Ту самую последовательность, которую Билл и Боб, и первые 100 алкоголиков знали...

В чем суть Проблемы? – Шаг 1.

В чем суть Решения? – Шаг 2.

В чем суть Программы Действий для достижения Решения? – Шаги с 3 по 12.

Теперь, когда вы начнете изучать книгу таким методом, это станет очень завораживающая книга! Вы увидите, как каждая Глава перетекает в следующую Главу, передавая определенные идеи в соответствующем порядке. Таблица Содержания...

Хорошо, давайте заглянем немного во Введение, Страница x и второй параграф...

Введение - Страница x, второй параграф:

«Поскольку эта книга стала основным текстом для нашего Содружества и помогала выздороветь столь многим мужчинам и женщинам, больным алкоголизмом, предложения ввести в нее какие-либо радикальные изменения вызывают определенное сопротивление. Поэтому первая часть этого тома, содержащая описание Программы выздоровления, используемая в АА, была оставлена без изменений в ходе работы над вторым и третьим изданием».

Мне кажется, в этом параграфе имеются две сути. Первая это то, что перед нами первоначальный текст книги, и мы понимаем какого рода книга перед нами. В мире очень большое количество книг сегодня. Что мы имеем: романы, романы которые написаны не реальных событиях, романы с воображаемыми событиями, биографии, автобиографии, и множество других книг. Но одним из видов книг являются учебники и у многих из нас воспоминания об учебниках не очень хорошие!

Каждый раз, когда я вижу учебник, я могу думать только о жульничестве! И я не знаю почему? Помните школу, где мы пользовались учебниками? Вы должны были читать их, учить и делать вещи, которые вы не очень хотели делать: сдавать тесты и еще всякого рода чепуху. Очень много работы вовлечено в это. И для некоторых людей в АА сегодня идея

Учебника полностью отворачивает их! Но возьмите Учебник в простейшем изложении, а это значит, что вы достанете информацию из головы одного человека или группы людей и изложите ее в письменном виде и перенесете информацию в голову другого человека использующего Учебник. И на этом учение заканчивается!

Множество людей сегодня в АА заявляют, что нельзя *учить* в АА. Я не вижу причин почему? Учение - это перенос информации из головы одного человека в голову другого, обогащая знания того, кого учат. Мы все учим *каждый* день и все учимся *каждый* день. Я вообще не знаю, как можно вообще спонсировать и помогать кому-нибудь, если мы не можем учить их тому, что сами знаем? То же самое делает и Учебник. Учебник обычно предполагает, что читатель книги обладает не очень много знаний по данному вопросу.

Это нормально начинать на более простом уровне предполагая, что знания читателя потом увеличатся, а потом дать более сложный материал.

Например, Учебник по математике. Давайте предположим, что мой друг Джо вообще ничего не знает о математике. Он не умеет ни складывать, ни вычитать, он не умеет вообще ничего. Он умеет считать до 21, если будет стоять голым и считать все, что у него есть, он насчитает до 21! «20 и полтора на деле!»

И я дам ему Учебник по математике и скажу: «Джо, я хочу, чтобы ты открыл 5 Главу и поработал с алгебраическими уравнениями». Как прилежный ученик он откроет 5 Главу и посмотрит на нее, но он не умеет даже складывать и вычитать! Для него это будут всего лишь символы на бумаге. Но если сказать Джо, чтобы он открыл Главу 1 этой книги по математике, которая рассматривает значение чисел, сложение и вычитание. И если он прочитает и изучит Главу 1 и узнает, как складывать и вычитать, то вскоре он и научится это делать.

Потом мы скажем: «Джо, переходи к Главе 2». Имея базовые знания, приобретенные в первой Главе, Джо может узнать, как умножать и делить, и будьте уверены научиться это делать. Потом я скажу: «Теперь переходи к Главе 3 и выучи обычные и десятичные дроби», и мы постепенно подготавливаем его разум к новой информации в Главе 5. Я думаю, самой большой ошибкой в АА сегодня является то, что когда новичок переступает порог двери к нам, мы даем ему в руки книгу и говорим: «Открывай 5 Главу и делай то, что там сказано и все будет в порядке». И они открывают Главу 5 и, оказываются, не готовы, так же, как и в примере с алгебраическими уравнениями.

Шаг 1 говорит: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наши жизни стали неуправляемыми» и новички говорят: «Парни, я не бессилён ни перед чем!». Они не имеют представление, о чем говорится в 1 Шаге.

Шаг 2 говорит: «Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие». Новички говорят: «Не *надо говорить* мне, что я сумасшедший! Да, бывает, я делаю глупые вещи, когда я пьяный, но когда я в трезвом состоянии, я абсолютно нормальный, как и другие люди». Они не имеют представление, о чем говорится во 2 Шаге.

Хорошо, если они не бессильны и не безумные, то не нужен и 3 Шаг, чтобы принять решение препоручить свою волю и свою жизнь заботе чего-то, чего они не понимают в первую очередь мы поставили их в безвыходную ситуацию.

Если мы не сможем сделать что-нибудь еще на этих выходных, то я надеюсь, мы смогли донести до вас идею ценности «Мнение доктора» и первых *четырёх* Глав. Там мы узнаем о Проблеме. Там мы узнаем о Решении. Это подготавливает нас к 5 Главе. 5 глава *начинается* с 3 Шага. Очень тяжело *начинать* с 3 Шага, не сделав 1 и 2 Шаг до этого. Слава Богу, я смог увидеть это.

Я думаю следующая вещь тоже очень важная...

Введение - Страница x, второй параграф:

«...предложения ввести в нее какие-либо радикальные изменения вызывают определенное сопротивление».

Первое и второе издание Большой книги Анонимных Алкоголиков разошлись огромным тиражом. Вы обратили внимание на *большие поля* на страницах? Алкогольные умы сказали: «Чем больше книга, тем лучше она будет продаваться!». Поэтому они назвали ее Большая Книга. Это БОЛЬШАЯ КНИГА! Они издали ее на недорогой старой бумаге.

Недорогая бумага очень *тонкая* и вы обратили внимание, какая на самом деле тонкая книга. Логика проста, чем толще книга, тем дороже она стоит. Я думаю, я правильно понимаю мысли первых алкоголиков. Это изумило меня, когда я отметил цвет книги – цвет серого пиджака. Я представляю себе алкоголика, идущего по улице Нью-Йорка, с книгой подмышкой, пытаюсь соблюдать анонимность! Я вижу Билла Уилсона на каждой странице этой книги...

Первое издание вышло в 1939 году. К 1955 году Содружество изменилось. Истории в конце книги были нужны для новичков, чтобы они могли увидеть себя в них. В 55-м дню падения поднялось, эпоха сменилась, больше и больше женщин стали приходить. Поэтому было решено, что нужно изменить истории в конце книги. Так что в 1955 году они убрали некоторые истории, некоторые добавили и выпустили Второе издание, но Главы о Выздоровлении остались те же. В 1976 году они сделали то же самое. Убрали некоторые истории в конце книги, некоторые истории добавили, и выпустили Третье издание, но Главы о Выздоровлении остались те же. И не важно Первое, Второе или Третье издание я читаю, Главы о Выздоровлении остались неизменны. Я удивлялся, почему их не поменяли? Да потому, что они работают! Держу пари, что работают! А почему они работают? Мне кажется, есть *три причины* ...

Алкоголики ничуть не изменились! Они по-прежнему пьют. Они попадают на скамью подсудимых. Они разводятся. Они дерутся на ножах. Они попадают в перестрелки. Они попадают в аварии. Они попадают в тюрьму. Они попадают на кладбище. Они до сих пор делают эти веселые вещи, как делали в 1939 году. Не изменились ни на грамм.

Алкоголь не изменился! Названия изменились, бутылки изменились, цвет изменился, но алкоголь остался сегодня тем же, что и 1939 году.

Человеческая натура не изменилась! Она точно такая же, как и 2000 лет назад. И это то с чем имеет дело эта книга. Она имеет дело с Алкоголиками, Алкоголем и Человеческой натурой. По этой причине у нас нет надобности, менять ее *никогда!* Мне кажется это одно из величайших чудес Анонимных Алкоголиков. Мы обожаем менять вещи. Каждый, кто когда-либо читал книгу, минимум дважды переписывал ее у себя в голове. По правде говоря, в этом никогда не будет необходимости ... Джо ...

(Говорит Джо)

Давайте откроем Предисловие к Первому изданию – Страница xii. Там сказано: «*Мы*» ... и я думаю это, наверное, величайшее слово в Анонимных Алкоголиках. «*Мы* сможем сделать, что не смогу *Я* сделать!».

Предисловие к Первому изданию – Страница xii, первый параграф:

«Мы, члены Содружества Анонимных Алкоголиков, — это более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось, безнадежное состояние мышления и тела».

Они сразу же начали рассказывать нам, в чем Проблема. Там сказано: «казалось, безнадежное физическое и психологическое состояние». Немного позже этим вечером мы разделим эти два понятия, тело от разума, и поговорим о них очень подробно.

Дальше написано ...

Предисловие к Первому изданию – Страница xii, первый параграф:

«Главная цель этой книги – показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели».

Вы обратили внимание, что слова «как именно мы выздоравливаем» выделены жирным шрифтом. И везде в книге, где вы увидите жирный шрифт - это очень и очень важно! Наверное, мне стоит еще раз прочитать: «Как именно». Дальше в книге мы увидим слова: «Конкретно», «В точности» и «Четкие указания», «*Четкие направления*».

Эта книга не говорит нам, как выздороветь от алкоголизма. Эта книга говорит нам как «Как именно», «Конкретно», «В точности» и «Четкие указания» как избавиться от алкоголизма. И если мы хотим выздороветь от алкоголизма, то угадайте, что мне нужно *сделать*? Я должен «Как именно», «Конкретно», «В точности» и следовать «Четким указаниям», как можно лучше я могу, иначе я могу и не выздороветь от алкоголизма.

Мне кажется, есть две *очень* важные вещи. Первая «Мы», «более ста мужчин и женщин».

Большинство книг, которые я прочитал, были написаны одним автором, и когда я читал книгу, написанную одним человеком, если видел в ней что-то, с чем не соглашался своим пронизательным и интеллектуальным алкогольным умом, то я обычно говорил: «Он, что считает себя умней меня?». И я игнорировал это! Но когда я понял, что Большая Книга написана 100 первыми алкоголиками и я соглашаюсь с ними, а не с одним человеком. Первые 40 алкоголиков сказали: «Билл, мы хотим, чтобы ты написал книгу. Ты знаешь об этом больше, чем кто-либо из нас! У тебя трезвости больше, чем у кого-либо из нас!», которой, кстати, было немного больше 3 лет на тот момент.

Но они сказали: «Билл, но это не будет *твоя* книга, это будет *наша* книга. И когда ты напишешь Главы книги, мы хотим увидеть их! И мы добавим, удалим и изменим все, что мы захотим. Это будет общее знание, опыт и мудрость, 40 человек». К моменту выхода книги 40 изменилось на 100.

Так что сегодня я соглашаюсь со 100-ми мужчинами и женщинами, а не одним человеком. Дальше я читаю...

Предисловие к Первому изданию – Страница xii, первый параграф:

«... более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось, безнадежное состояние мышления и тела».

Я слышал, что по всему миру люди согласны с этим! Можете ли вы «Выздороветь» от алкоголизма? Книга говорит, что можете! Я сказал сначала «более ста... выздоровели, попав в, казалось, безнадежное физическое и психологическое состояние». Я *никогда не исцелюсь* от алкоголизма. У меня навсегда останется Физическая Аллергия. Я никогда снова не смогу безвредно пить алкоголь. Но перед приходом в АА, я не только не мог безвредно пить, я не мог удержаться от выпивки и как результат у меня было «казалось, безнадежное физическое и психологическое состояние». Я до сих пор не могу пить, но я могу оставаться трезвым! Я никогда не исцелюсь от алкоголизма, но я могу выздороветь от «казалось, безнадежного физического и психологического состояния» называемым алкоголизмом. И вы встретите слова «Выздоровливать» и «Выздоровление» на протяжении всей книги. Мне кажется это очень важно.

Другая очень важная вещь...

...показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели.

Если вы придете на пикник и сделаете земляничный пирог, который окажется моим любимым видом пирога, вы сделаете вещь, которую я люблю. Я кусаю пирог и: «Господи, он великолепный!». Корочка великолепная, вкус бесподобный, все в точности как я люблю. И я спрашиваю: «Кто сделал этот пирог?». Вы вероятно ответите: «Я!». Я скажу: «Вы расскажете мне, как вы его сделали?», а вы вероятно ответите: «О, с удовольствием!». Вы присядете, возьмете ручку и напишете мне «Точные», «Специальные» и «Предельно ясные» инструкции того, как сделать пирог. Вы расскажете мне ингредиенты, которые вы кладете в пирог, их количество, последовательность смешивания, температуру при которой печь пирог и время приготовления.

Но если я возьму ваши указания, приду на кухни и моя сообразительная, умная алкогольная голова начнет работать и скажет: «Я не уверен, что нужно класть 6 яиц! Мне кажется, что будет достаточно и 4 яиц! Вместо 2 чашек сахара, я верю, будет лучше 3! Вместо того чтобы печь 18 минут, я пеку 25!»

И когда все будет готово, и я попробую пирог, держу пари, что я попробую кусочек пирога, но как мало общего он будет иметь с вашим пирогом? Наверное, никакого сходства не будет. «Точные», «Специальные» и «Предельно ясные» инструкции того, как выздороветь от алкоголизма.

Мы в АА очень долго времени, чтобы знать и *полностью* понимать, что нельзя никого заставить делать что-либо без желания в АА. Единственное условия для членства в Анонимных Алкоголиках это *желание бросить пить*. Вы можете встать на собрании АА и сказать: «Я терпеть не могу вас всех! Я с трудом пью ваше шивое старое кофе, и каждый раз, когда читают 12 Шагов, меня начинает тошнить! Но я буду членом АА, потому что у меня есть *желание бросить пить* и быть трезвым!». Никто и слова вам не скажет на ваше

заявление! Но это относится к тому, чтобы быть членом Сообщества Анонимных Алкоголиков. Но если вы хотите выздоравливать от алкоголизма, то есть вещи, которые вам, вероятно, придется делать. Об этом и написана эта книга. Она не имеет отношения к членству в Сообществе. Она написана о *выздоровлении* от алкоголизма. И если мы сделаем то же, что и первые 100 алкоголиков, то тогда в большой мере мы можем рассчитывать на то же, что и они выздоравливание и будем выздоравливать от «казалось, безнадежного физического и психологического состояния» называемым алкоголизмом.

Предисловие к Первому изданию – Страница xii, второй параграф:

«Мы надеемся, что эти страницы покажутся им столь убедительными, что не потребуются никаких дополнительных свидетельств. Мы думаем, что этот рассказ о нашем жизненном опыте поможет каждому лучше понять алкоголика. Многие не осознают, что алкоголик – очень больной человек. И, кроме того, мы уверены, что наш образ жизни походит всем, и каждый может извлечь из него свои преимущества.»

Вот утверждение: «Многие не осознают, что алкоголик – очень больной человек», очень важное для меня, потому что когда я пришел в Анонимные Алкоголики, я обычно стоял в глубине комнаты и смотрел на мои ноги, мне было стыдно и я стал все, что я ненавидела в человеческом существе. Естественно у меня не было и мысли, что я болен. Мои мысли представляли собой что-то вроде: «Я плохой, гнилой сукин сын и я виновен перед всем миром. Так что я был плохим гнилым сукиным сыном». И я думал, что этим есть алкоголизм. Получается, что это не так.

«Я женился и разводился 7 раз с двумя женщинами!»

«Повтори, пожалуйста, что ты сказал?»

«Хм... На двух – 7 раз!»

«Я не уверен, что это рекорд, но очень близко! А ты как думаешь?»

«Я слышал, что кое-кто переплюнул меня!»

В общем, моя первая жена, она была нормальной бабой; я напивался и шел в загул. Я был *путешествующим* алкоголиком... ну вы знаете! И я не возвращался, домой, пока не протрезвею! У меня на группе про меня было высказывание: «Тот, кто уходил и не возвращался долгое время». Время от времени, я напивался и уходил в загул и потом возвращался домой, как ни в чем небывало!

И когда я возвращался домой, я заглядывал в свой сад, и все мое барахло валялось в саду. Вы все понимаете, что, я имею в виду, говоря «барахло». Грязные трусы, грязные носки, не выглаженная одежда, но они никогда не выкидывают, то, что они постирали или погладили. Я не понимаю почему! Они подавали на развод, получали ордер на мой арест, забирали все деньги и уходили. Делая мою жизнь хуже, чем в Аду! И я говорил: «И после всего, что я делал для них они так обходятся со мной!»

Однажды, когда я отсутствовал немного, я решил попытаться вернуться домой. Я был серьезен и пошел к священнику, к которому ходила моя жена все время, и у нас был небольшой разговор с ним. Он спросил: «Джо, как ты думаешь, в чем твоя проблема?». И я не знал в чем моя проблема! Если бы я знал, ну, я бы сказал этому человеку, потому что я был серьезен. Я сказал: «Хорошо, я скажу, как я *думаю*, в чем моя проблема! Моя проблема – это она! Если бы вы жили с ней, вы бы тоже запили!».

Позже, я встретился и женился со своей второй женой. Мы встретились в баре! Да уж... в «Зебре». Я почти чувствую запах этого заведения сейчас! Когда мы познакомились, она посмотрела на меня и сказала: «Ты знаешь, Джо, ты похож на моего третьего мужа». На что я ответил: «О Боже, сколько же их у тебя было?». Она ответила: «Два». Она сразу мне понравилась! Мы пили, веселились и делали всякие безумные вещи. И потом не очень долго после нашей свадьбы, что ж, она начала выкидывать мое «барахло» в сад! Подала на развод со мной и получила ордер на мой арест.

В том время я пошел к психиатру, сидел с ним и разговаривал с ним, платя ему 75 долларов в час, и называл меня: «Мистер Маккой» за 75 долларов в час он называл меня «Мистер»! Он спросил: «Мистер Маккой, как вы думаете, в чем ваша проблема?». Что же я не знал в чем проблема! Я сказал ему, в чем я видел свою проблему: «Это *она* и *она*! И если бы вы жили с этими двумя, вы бы тоже запили!». Он дал мне предписание. Он думал, что тебе не помешает Реланиум. Он не обратил внимание на то, что я пью! Я взял Реланиум и

продолжал пить и теперь у меня начались *настоящие* проблемы! Я имею в виду *настоящие* проблемы! У меня размылась грань между моей работой и баром. У меня размылась грань между моей женой и вашей женой, моей женой и моей подругой. У меня в голове все смешалось. Я попал в настоящую проблему.

Так что когда я переступил порог Анонимных Алкоголиков, я перепробовал в своей жизни все. Мне не нравилось то, кем я стал и я был очень, очень больным. После я услышал описание, доктора Силкуорта в «Мнение доктора», алкоголизма, тогда я начал понимать, что со мной происходит. Я не был «не хорошим, гнилым сукиным сыном». Я был болен болезнью под названием алкоголизм. Физическая аллергия вместе с Безумием мышления, эта информация помогла мне отбросить старые представления о себе.

Теперь я знаю многое об этом, эти знания находятся на первых 16 страницах книги Анонимных Алкоголиков, «Мнение доктора» было на странице 1. В 1955 году во Втором издании, они переместили «Мнение доктора» со страницы 1 в часть книги, пронумерованную римскими цифрами.

И так устроены алкоголики, что они не читают часть книги, пронумерованную римскими цифрами, не так ли? И я думаю, что большинство из нас в Анонимных Алкоголиках, отбрасывают «Мнение доктора» и начинают читать с «Истории Билла» со страницы 1. Но информация в Главе «Мнение доктора» очень важна, *как для меня, так и для Сообщества Анонимных Алкоголиков*, потому что *вся* остальная книга рассказывает о выздоровлении от состояния *тела и разума*, описанных доктором Силкуортом. И я признавал себя алкоголиком уже два года, но даже не знал, истинную природу алкоголизма. Так что давайте посмотрим на Главу «Мнение доктора» в этом свете.

Мы начали искать, в чем суть Проблемы и большинство было изумлены, когда узнали ответ, потому что мы считали, до прихода в АА, что все дело в Силе воли, что после укрепления Силы воли, мы будем способны контролировать свое пьянство. Мы обнаружили, что Силы воли не достаточно, потом предположили, что мы не в своем уме. Или это был Дефект характера или может быть все дело в нашей грешности, порочности людей. Почему бы нам так не думать? Это все говорили нам на этот счет. И на протяжении всей истории человечества, люди искали ответ – что такое алкоголизм.

Ничего нельзя сделать с проблемой пока не поймешь проблему. И большинство людей пытающихся понять, что такое алкоголизм были не алкоголики. Это *они* говорили, что все дело в Силе воли. Это они говорили: «Просто нужно напрячь Силу воли, и ты больше не будешь пить!» Это они говорили все дело в Дефектах характера. Это они говорили все дело в греховности. Мы алкоголики не говорили всех этих вещей. Мы просто продолжали пить и отдали заботу об этом им.

Алкоголизм не что-то новое и можно найти примеры алкоголизма на протяжении всей истории человечества. Одной из самых старых записей истории человечества является Библия. Мы открываем Притчи в Библии, и находим там упоминание об алкоголизме. Книга Притч была написана царем Соломоном. Вы все слышали о Соломоне. Он был очень мудр и очень образованным человеком. Он, возможно, был первым Социальным работником в истории. Когда бы у человека не возникала проблема, он шел к Соломону и получал ответ от него.

Однажды его спросили об алкоголизме, потому что он описал его в Притчах. Он сказал (Притчи 23:29-30) «У кого вой? У кого стон? У кого ссоры? У кого горе? У кого раны без причины? У кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного». Все пили вино в те дни. Они не имели жестоких вещей, которые мы получили сегодня. Он сказал (Притчи 23:34): «и ты будешь как спящий среди моря». Вспомните, как вы лежали в кровати, и все качалось вокруг вас? «И как спящий на верху мачты». На мачте должно быть очень сильно качает. И там написано, что вы скажите (Притчи 23:35) «Били меня, мне не было больно». Соломон точно знал кого-то из нас. Он сказал (Притчи 23:33) «Глаза твои будут смотреть на чужих жен!». Алкоголики действительно изменяют очень часто, вы со мной согласны? «И сердце твое заговорит развратное». Такое как: «Поверь мне, родная, пожалуйста, поверь мне!». (Притчи 23:35) «Когда проснись, опять буду искать то же самое». Почти идеальное описание алкоголизма

такое же, как мы знаем сегодня. Но мы не увидели ответа! Потому что Соломон не знал причины алкоголизма.

02 Мнение доктора

(Говорит Чарли)

На протяжении всей истории доктора и религиозные деятели пытались определить природу алкоголизма. В Англии, когда-то жил доктор Тротер. И он однажды сказал: «Я верю, что алкоголизм – болезнь». Но он не смог объяснить этого, потому что он не знал ответ.

В США жил доктор Бенжамин Раш, он был одним из подписавших Декларацию о Независимости США. Он посвятил одну из своих работ алкоголизму и описал алкоголика, в своей работе он тоже предположил, что алкоголизм – болезнь. Но он не смог обосновать это, и он не знал решения.

Только в нашем столетии было установлено истинную природу алкоголизма. И когда мы выяснили, чем является алкоголизм, мы смогли найти решение. Мне кажется, алкоголики, сегодня в АА не понимают КАКИЕ МЫ ВСЕ-ТАКИ СЧАСТЛИВЧИКИ!!! Жить именно в тот период истории, когда установили, что такое алкоголизм и нашли *Решение*.

Просматривая нашу историю, что мы будем делать много раз на этих выходных, я пришел к убеждению, что Бог устал смотреть на таких людей, как мы, умирающих от алкоголизма. И *Он* взял нескольких разных людей по всему миру и дал им несколько кусочков информации, что позволило нам выздороветь сегодня. И мне кажется первым человеком, которого *Он* использовал, был доктор Силкуорт.

Когда доктор Силкуорт учился в медицинской школе, он начал очень сильно интересоваться алкоголиками. Но когда он закончил обучение, он понял, что большинству врачей работающих с алкоголиками очень трудно зарабатывать на жизнь. И большинство врачей отказывается работать с алкоголиками. И они говорили, то же, что говорят врачи сегодня: «Алкоголики *никогда не говорят правду!*». Они, конечно же, правы. «Алкоголики *никогда не делают*, то, что мы им говорим!». И они, конечно же, правы. «*И главная причина*, почему мы не хотим с ними работать – это то, что они *никогда не оплачивают* свои счета!»

Поэтому доктор Силкуорт, чтобы зарабатывать на жизнь, пошел работать в другую область медицины, но он не потерял интерес к нам алкоголикам. Он стал очень успешным в своей области, но в конце 1920-го произошел обвал Фондового Рынка. У «Силки» все, чем он владел, было вложено в Фондовый Рынок. Он потерял все, так же, как и все в те дни. Он потерял хорошую работу, и ему нужна была любая работа. И Чарли Таун из Больницы Тауна, с которым «Силки», познакомился до этого, и который слышал об его интересе к алкоголикам, предложил ему работу. Чарли сказал: «Приходи ко мне, и я буду платить тебе 30 долларов в неделю, предоставлю тебе кабинет и целое отделение, а ты поможешь мне в работе с алкоголиками».

Так «Силки» попал в Больницу Тауна в 1930 году. И начал работать с такими людьми как мы, видеть, как мы приходим в больницу в ужаснейшем физическом и психологическом состоянии. Он начал выводить из нас алкоголь, восстанавливая наше тело и 30, 60, 90 дней после он видел нас, покидающими больницу, довольно в хорошей форме. И потом через месяц, два, три или четыре возвращающимися в больницу еще в худшем состоянии, чем до этого! И так продолжалось постоянно: пришел, полечился, ушел, пришел, полечился, ушел, пришел, полечился, ушел!!!

Кроме того, он отметил, что некоторые его коллеги пили так же, как и мы, но не приходили: полечились – уходили, приходили – полечились – уходили, приходили – полечились – уходили!!! И он начал развивать идею того, что когда некоторые люди вливают алкоголь в *свое* тело, это приводит к спуску Физической тяги, что делает практически невозможным остановиться пить.

Но еще в те дни он повторял: «Для алкоголика это не является настоящей проблемой! Настоящей проблемой является невозможность удержаться от того, чтобы не пить!»

Он говорил: «Люди, пьющие умеренно, если они захотят остановиться пить, то просто прекращают без особых хлопот для себя! Но складывается такое впечатление, что у алкоголиков, *после того как они прекращают пить*, разум начинает выкидывать всякие

фокусы: начинаются мысли о том, чтобы выпить одну – две рюмочки и как он будет хорошо себя при этом чувствовать. Идея становится настолько мощной, что легко перебарывает все мысли, чтобы не пить, и они выпивают, так продолжается постоянно!». Он говорил: «Если ты не можешь *безопасно* пить и если ты не можешь *удержаться* от выпивки, то ты полностью *Бессилен* перед алкоголем!».

Мы, не знаем, был ли Билл Уилсон первым, кому доктор Силкуорт сказал об этом. Но мы знаем, что Билл, наверное, был первым, кто эту информацию применил. Потом когда протрезвел Билл, протрезвел доктор Боб, протрезвел Билл Дотсон, протрезвели первые 40 алкоголиков, основываясь на этом знании, и когда они решили написать книгу, то они пошли к доктору Силкуорту и сказали: «Позволите ли вы поместить эту информацию в нашу книгу? Чтобы другие алкоголики тоже знали, в чем Проблема. Напишите ли вы свое мнение для нас?». Доктор сказал: «Вы можете использовать эту информацию, и я напишу для вас, но с *одним условием*, вы назовете ее «Мнение доктора». Вы не будете указывать мое имя! Иначе они точно отлучат меня от врачебной практики». В 1955 и 1956 году, когда вышло второе издание, Медицинская Ассоциация и Американская Психиатрическая Ассоциация признали тот факт, что алкоголизм *болезнь*. И доктор Силкуорт сказал: «Теперь вы можете использовать мое имя!». Так что во Втором и Третьем издании вы видите имя «Силкуорт», но в Первом его не было. Теперь давайте посмотрим, что говорит доктор.

Давайте откроем страницу ххii...

Мнение доктора - Страница ххii, второй параграф:

«Врач, который по нашей просьбе дал нам это письмо, был настолько добр, что изложил свои взгляды более подробно в другом заявлении, приведенном ниже. В этом заявлении он подтверждает то, во что мы, пережившие пытку алкоголизмом, должны верить, – что тело алкоголика находится в столь же ненормальном состоянии, как и его мышление».

Как мы знаем, в Сообществе АА нет *должны*, но в книге под названием Анонимные Алкоголики очень много *должны*. Мы «должны, должны верить, – что тело алкоголика находится в столь же ненормальном состоянии, как и его психика».

Это в *первый* раз, где-либо в истории встречается факт, что *тело* находится в столь же ненормальном состоянии, что и разум. Везде до этого упоминался только разум. Слабая Воля, Дефекты характера, Греховность и так далее. Но здесь мы видим утверждение, что *тело* находится в столь же ненормальном состоянии, что и разум. Я думаю, здесь говорится о *двух* важных вещах, что *тело* находится в ненормальном состоянии. Но здесь говорится, что и *разум* находится в ненормальном состоянии. Мы поговорим о них обоих. Но сначала поговорим о теле. В книге написано...

Мнение доктора - Страница ххii, второй и третий параграф:

«Нас не удовлетворило объяснение, что мы не могли контролировать потребление спиртного только лишь потому, что были плохо приспособлены к жизни, что мы спасались от реальности или были явно психически ущербны. Все это в определенной степени было справедливо, а по отношению к некоторым из нас, фактически, не столь уж в малой степени. Но мы уверены, что были больны и телом тоже. По нашему убеждению, любое объяснение, упускающее из виду этот физический фактор, оказывается неполным.

Теория этого доктора, заключающая в том, что мы страдаем аллергией к алкоголю, представляет для нас интерес. Поскольку мы не специалисты, то значение нашей точки зрения невелико. Но как бывшие пьяницы, для которых алкоголь представлял проблему, мы можем сказать, что это объяснение отвечает здравому смыслу. Оно проясняет многое, оставшееся непонятным при другом подходе».

Если предположить, что Учебник переносит информацию из разума одного человека через слова на бумаге в разум другого человека. То встает необходимость, чтобы при переносе информации были использованы *понятные* слова. То есть, если автор книги использует определенные слова и *понимает* их по-своему, а читатель книги *понимает* те же слова по-своему, то это разное понимание. Информация станет искаженной и неполной. В книге есть несколько *ключевых* слов трудных для понимания.

И первое слово создающее трудности для понимания является *аллергия*. Большинство кто приходит в АА, мы предполагаем, уже знают, что означает аллергия. Я знал. Если у вас

аллергия на что-нибудь: ходили вы рядом с этим, пили или ели что-нибудь, что вызывает аллергию, то у вас будут физические проявления или признаки этой аллергии. Например, если у вас аллергия на землянику, и вы наелись ее, у вас будет сыпь, сыпь это проявление аллергии на землянику. Если у вас аллергия на молоко, и вы выпьете его, то в худшем случае у вас будет дизентерия, дизентерия проявление аллергии на молоко. Если у вас аллергия на пыльцу амброзии, и вы проедете недалеко от нее, то ваши глаза будут слезиться, нос начнет чесаться, и вы начнете чихать. Зуд, слезы, чихание – это проявление вашей аллергии на пыльцу амброзии. Так что если у вас аллергия на что-нибудь, то у вас будут разные проявления ее, которые вы сможете *увидеть*.

Так что, когда я пришел мне сказали: «Чарли, у тебя аллергия на алкоголь, ты никогда не сможешь безопасно пить снова». Я им ответил: «Какого черта, как у меня может быть аллергия на алкоголь? Я пью литр водки в день! Как можно пить что-нибудь, на что у тебя аллергия? Кроме того, когда я пью алкоголь, у меня нет сыпи! У меня не бывает дизентерии! У меня не слезятся глаза, не чешется нос, я не чихаю. Я не понимаю, о чем вы мне говорите. Объясните мне!». На что я получил ответ: «А тебе не нужно понимать. Ты просто должен знать, что тебе нельзя пить!»

Сегодня я понимаю, почему они мне так ответили. Я не думаю, что они понимали это лучше меня. И я подходил от одного человека к другому, от одного человека к другому прося, чтобы мне объяснили об аллергии. И все, что я слышал: «Какая разница! Забудь про чертову аллергию! Не пей и все будет в порядке; продолжай ходить на собрания».

И если вы такой же алкоголик как я с проницательным, интеллектуальным алкогольным умом, и вы зацепились за вопрос, на который не можете найти ответ, то очень скоро он начнет сводить вас с ума! И однажды в полном отчаянии, я пошел в кладезь знаний, который никогда не подводил меня с тех пор. Я пошел в *Библиотеку*, и я выискивал слово *аллергия* и нашел несколько определений этого слова, в зависимости от слова с которым вы его используете. Я нашел определение, которое четко подходило: «Аллергия - это *ненормальная реакция* на какую-нибудь пищу, напитки или другие вещества». *Ненормальная реакция!* Я начал вспоминать историю своего пьянства, чтобы увидеть, где оно было ненормальным. И к своему удивлению я не знаю, что было нормальным, а что ненормальным! Единственное, что я знал о пьянстве это то, как я сам пил! И знал, как пьют люди со мной в компании. И если он пил не так как я, мы не пили вместе.

Я решил узнать, как пьют нормально, чтобы увидеть, где я пил ненормально. Я поговорил с нормальными, социальными, умеренными, воздержанными потребителями алкоголя. Теми, кто пьет алкоголь, и не попадают в беду из-за этого! И я попросил их описать мне, что они чувствуют, когда пьют? И мне ответили: «Когда мы приходим домой с работы, уставшие, напряженные, наэлектризованные за рабочий день, мы можем выпить пару стаканчиков перед ужином. Нам становится хорошо, мы расслабляемся. Мы ужинаем и больше не пьем этим вечером».

Я не чувствовал себя так, когда я пил! Когда бы я ни выпивал алкоголь, когда он вливался в мои уста, мои губы начинали пощипывать, зубы постукивали, алкоголь ударялся об язык и он начинал расти, удлиняться и я начинал развязно говорить. Щеки начинали трепетать. И когда алкоголь проникал в мою голову, я чувствовал абсолютно неопишуемые прекрасные чувства. И я, даже, не сделав, глотка уже ощущал это у себя во рту.

Когда я делал глоток алкоголя, он попадал мне в желудок; происходили невероятные вещи. Первое, что происходило моя грудная клетка, начинала расти и выпирать. Я чувствовал взрыв жары в своем желудке. Сразу же, я чувствовал, как алкоголь растекается по моим рукам. У меня начинали покалывать пальцы, и чувствовалась дрожь в них. И в то же самое время, как алкоголь растекался у меня по рукам, он растекался у меня по ногам. Когда алкоголь достигал моих ступней, они наполнялись теплом. Появляется желание пойти куда-нибудь и сделать что-нибудь.

Я не понимаю спокойного, расслабляющего чувства, когда ты пьешь.

Эти люди сказали мне вещь, которая отрыла мне глаза на меня же. Они сказали: «Чарли, когда мы выпиваем несколько рюмок, у нас начинается головокружение, чувство, не поддающееся контролю. Нам не нравится это чувство, поэтому мы выпиваем одну-две и все». Как много раз я пытался заставить их выпить больше, и они говорили: «О, нет, я

чувствую, мне уже хватит!» или «Не, не, не я уже выпил свое на сегодня! Мне уже хватит». Что ж теперь я понимаю, что это была *нормальная* реакция на алкоголь. Понимаете, для большинства людей, когда алкоголь попадает в их желудок, затем в кровь, и в мозг, то для нормальных людей он действует как успокоитель. Это предполагает, что они чувствуют себя подвыпившими и расслабленными.

Когда же алкоголь попадает ко мне в желудок, затем в кровь, и в мозг, то на меня он действует, как стимулятор. Я чувствую себя очень возбужденно. Они выпивают две рюмочки и идут в кровать. Я выпиваю две рюмочки и сразу же иду в город.

У меня другая реакция на алкоголь, или «другие вещества» узнал я в библиотеке. «Когда мы выпиваем несколько рюмок, мы чувствуем не только чувство опьянения, но иногда и тошноту! Нам не нравится это! Поэтому одна-две рюмки и все!». Как много раз я пытался уговорить их выпить больше, но они говорили: «Не, не, не я буду чувствовать себя плохо! Сегодня мне уже хватит!». Это *нормальная* реакция на алкоголь.

Алкоголь токсическое вещество, разрушающее человека. Когда вы вливаете его в свое тело, то ваш разум и ваше тело реагируют на него тошнотой, и вы говорите: «Что-то мне плохо, я пойду в туалет!». Когда я вливаю алкоголь в *свое* тело, вместо того чтобы чувствовать тошноту, *мое* тело чувствует реальную Физическую тягу, которая требует еще *того же*! Их тело говорит: «Пойди и вырви это!». Мое тело говорит: «Давай *еще* того же!». То есть не только мое *мышление* реагирую по-другому на алкоголь, мое *тело* реагирует на алкоголь по-другому. Единственная разница между нормальной и ненормальной реакцией это то, что у *одного* из 10 реакция на алкоголь будет, как у *меня*, значит моя реакция на алкоголь *ненормальная*, значит, я пришел к убеждению, что у меня аллергия на алкоголь. Вы не увидите этого! Вы можете это только *почувствовать*! *Только* алкоголики чувствуют это!

Вы *не увидите* нашу аллергию. Вы *можете* ее почувствовать, если *вы* алкоголик... Джо...

(Говорит Джо)

Все всегда начинается с веселья. Как много раз вы начинали пить и попадали в неприятности? Но самая большая проблема из проблем, что все начинается с веселья. По крайней мере, так случалось со мной.

Как-то я летел в самолете и наблюдал за одним человеком. У него был с собой смешиватель для коктейлей. Он взял смешиватель и поместил его в стакан со льдом, предварительно он залил туда маленькую бутылочку джина. Ну, вы знаете, в самолетах продают, такие смешные бутылочки по 50-100 грамм. Я вообще считаю, что продавать такие бутылочки – это издевательство! Все это дело он начал встряхивать такой, знаете ли, «Встряхивательный ритуал»! Он встряхивал, встряхивал, встряхивал, потом вставил в стакан соломинку и ... вы знаете, что он сделал? Он открыл журнал и начал его читать. Он начал *читать* журнал! Сидя рядом с ним, мне хотелось сказать: «Пей эту чертовую галиматью! Зачем ты вообще ее сделал? Чтобы начать читать журнал?»

Мы называем это Алкогольные Ругательства!

Может это и нормально так пить, но я считаю это издевательство так пить!

Я еще раз прочитаю из Книги. Здесь сказано....

Мнение доктора - Страница xxii, третий параграф:

«Теория этого доктора, заключающаяся в том, что мы страдаем аллергией к алкоголю, представляет для нас интерес. Поскольку мы не специалисты, то значение нашей точки зрения невелико. Но как бывшие пьяницы, для которых алкоголь представлял проблему, мы можем сказать, что это объяснение отвечает здравому смыслу. Оно проясняет многое, оставшееся непонятным при другом подходе».

Это объясняет многие вещи, которые не понятные мне при другом подходе. Это объясняет мне почему, если я пойду в бар с намерением выпить пару рюмочек, то следующее, что я пойму в полночь, или в два-три часа утра, или на следующий день, или на следующей недели, будет мое удивление: «Как это могло произойти?». Я просто зашел с желанием выпить пару рюмочек. Идея аллергии на алкоголь очень заинтересовала меня. Она проясняет многое, оставшееся непонятным при другом подходе.

Теперь давайте откроем страницу xxiv. Хороший учебник никогда не будет давать какую-нибудь идею, не объяснив ее. В книге написано об аллергии. Давайте посмотрим продолжение этой идеи...

Мнение доктора – Страница xxiv, второй параграф:

«Мы полагаем, и несколько лет тому назад утверждали то же самое, что действие алкоголя на этих хронических алкоголиков есть проявление аллергии».

Я ненавижу это слово. Они называют меня *хронический* алкоголик. Я ненавижу это! Если честно, то мне это не нравится и сегодня. Но я узнал, что хронический означает что, то, что происходит снова и снова. Поэтому я был хронический алкоголик. Это проявление аллергии, и ...

Мнение доктора – Страница xxiv, второй параграф:

«Что этот феномен необузданной тяги к алкоголю проявляется только среди определенной группы людей и никогда не наблюдается у кого-либо, кто умеренно потребляет алкоголь. Люди, подверженные аллергии, никогда и ни в какой форме не могут без вреда для себя потреблять алкоголь. Выработав однажды у себя привычку, они уже не могут от нее избавиться; потеряв однажды уверенность в своих силах, утратив опору в материальном мире, они громоздят свои проблемы одна на другую, и им становится удивительно трудно их решать».

Проявлением нашей аллергии есть «Феномен тяги» после попадания алкоголя в тело. У нас нет тяги, до того как мы выпьем. Это только после попадания алкоголя в наше тело просыпается Феномен тяги, и потом мы пьем все больше и больше. И только у алкоголиков проявляется этот феномен. У не алкоголиков нет тяги к алкоголю после попадания алкоголя в тело. Они пьют столько, сколько хотят и могут остановиться на двух может быть трех рюмках. Они пьют столько, сколько хотят – у них нет Феномена тяги, который есть у них.

Действие земляники на тех, у кого аллергия на землянику, будет сыпь. Действие молока на тех, у кого есть аллергия на молоко, будет дизентерия. Действие пыльцы амброзии на тех, у кого есть аллергия на пыльцу амброзии, будет чихание, будет чесаться нос, слезиться глаза и т.д.

Действие алкоголя на тех, у кого есть аллергия на алкоголь, будет активация Феномена тяги. Доктор Силкуорт использует слово Феномен, потому что не понимает его. Феномен тяги активизируется, только при попадании алкоголя в тело и тогда мы уже не можем остановиться, когда начнем.

Слово тяга очень и очень важное. Некоторые люди заявляют сегодня: «После прихода в АА, у меня еще четыре года была тяга!»

Нет! ... В контексте того, что говорит Большая книга, не правильно будет употреблять слово тяга. У них была потребность выпить, или желание выпить, или сильное влечение выпить. Единственный путь, появления у алкоголика тяги – это влить алкоголь в свое тело. Потом развивается Физическая тяга, и они уже не могут остановиться пить.

Когда вы видите в книге слова тяга – это всегда имеет отношение к телу, а не мышлению. Мы используем слово Безумие для мышления. Слово Тяга относится к телу.

Откройте Книгу на странице xxvi. Здесь говорится о 5 разных типов алкоголиков....

Мнение доктора - Страница xxvi, последний параграф:

«Классификация типов алкоголиков представляется весьма трудным делом, и ее детальное рассмотрение не входит в задачу этой книги».

Тип 1

«Существуют, конечно, психопаты, которые эмоционально неустойчивы. Подобный тип нам хорошо знаком. Они постоянно «завязывают навсегда». Они чрезмерны в самобичевании, принимают множество решений на словах, но никогда на деле».

Мы называем это 1 тип...

Тип 2

«Есть тип человека, который не хочет признавать, что ему нельзя пить. Он выдумывает различные способы выпивки. Он меняет сорта спиртного или окружающую обстановку».

Это 2 тип...

Тип 3

«Есть тип человека, который всегда убежден, что после некоторого периода полного воздержания он может пропустить стаканчик без опасений».

Это 3 тип...

Тип 4

«Целую главу можно было бы написать о маниакально-депрессивном типе личности, поведение этих людей обычно менее всего понятно их друзьям».

Это 4 тип... Я всегда думал, что отношусь к 5 типу алкоголиков...

Тип 5

«Кроме того, есть типы людей совершенно нормальных во всех отношениях, кроме реакции на алкоголь. Это обычно способные, умные, добросовестные люди».

Боже, как я люблю это! Разве это не замечательно? Сегодня вечером здесь собрались множество алкоголиков 5 типа! Да уж, целая связка вас! И он снова высказывает свое мнение...

Мнение доктора – Страница ххvii, третий параграф:

«Все они, а также многие другие, имеют один общий симптом – как только они начинают пить, у них возникает феномен тяги. Это явление, как мы предположили, может быть проявлением некой аллергии, отличающей этих людей от всех остальных и выделяющих их в особую группу. И поныне эту аллергию не удастся ликвидировать с помощью какого-либо известного нам способа лечения. Единственное средство, которое можно рекомендовать, – это полное воздержание».

Здесь сказано, что все алкоголики, сидящие здесь возьмут рюмку и выпьют – Господи, убереги нас от этого! – но если это произойдет, мы будем вести себя по-разному. Некоторые из нас будут кричать. Кое-кто залезет на сцену, и будут кричать, пританцовывать, будут развлекать себя как могут! Двое будут выяснять отношения и начнут драку из-за какого-нибудь пустяка. Мы начнем делать то же самое, что и когда мы пили.

Мы будем поступать по-разному, но если мы настоящие алкоголики, то каждый сделает одну вещь. Он начнет искать вторую рюмку. Активируется Феномен тяги! Аллергия проявит себя, и мы не сможем остановиться, мы выпьем третью, четвертую, пятую, шестую, восьмую, затем десятую, пока мы или свалимся, или попадем во всякого рода переделки.

Не имеет значение, родились мы с этой аллергией, или приобрели вовремя нашего пьянства. Я родился с ней, я уверен в этом. Первый раз, когда я выпил в 14 лет, аллергия уже проявлялась, и я напился в тот вечер. Каждый раз, когда я пил, я напивался. Я пил 26 лет. Я даже не помню, чтобы хоть раз было, что я выпил одну рюмку любого напитка содержащего алкоголь. Всегда было две, три, шесть, восемь и десять т.д.

Некоторые из вас, я уверен в этом, нормально пили несколько лет, но когда-то вы пересекли эту линию, и с вами после нескольких лет пьянства началось то же, что и со мной с самого начала. Нет никакой разницы! Это факт, поэтому мы и собрались сегодня вечером!

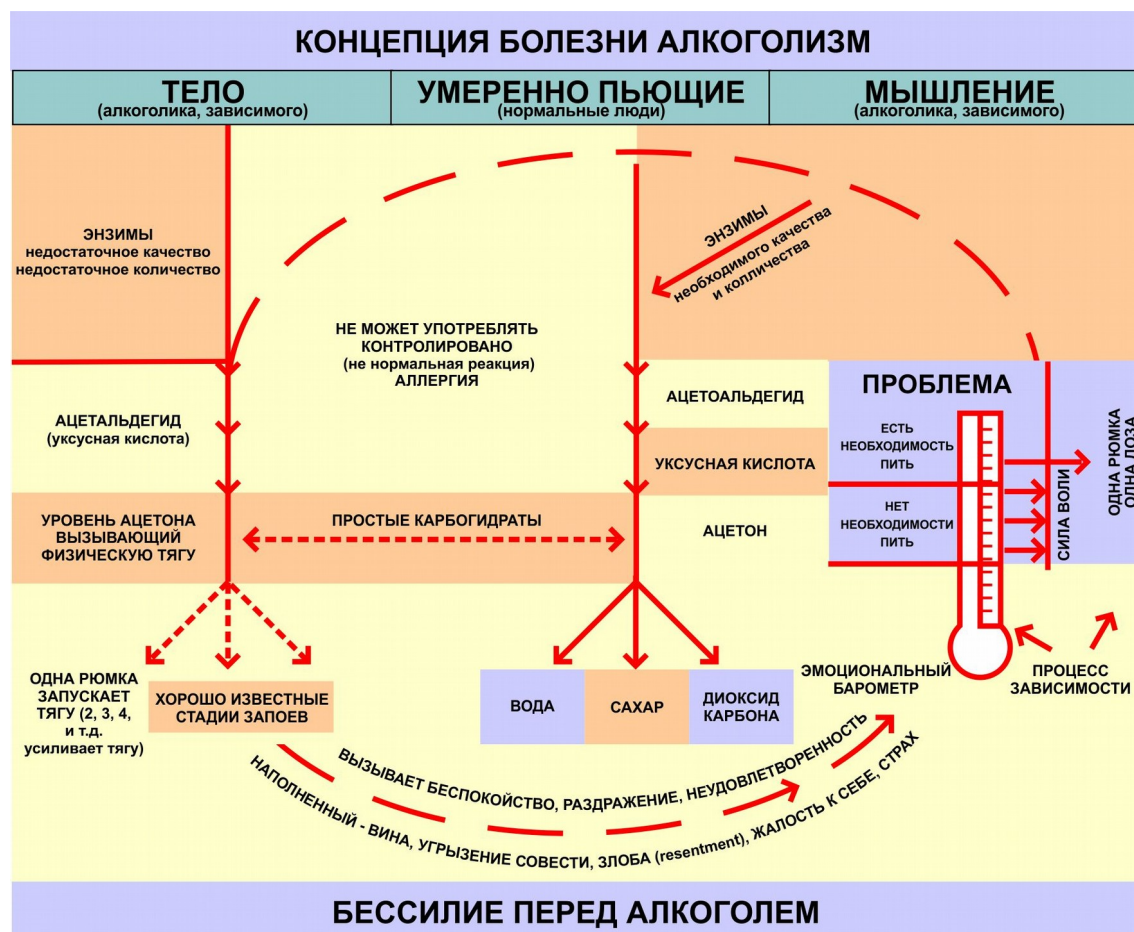
Если бы вы и я могли пить без того, чтобы напиваться, разве собрались бы мы здесь? Мы бы сидел где-нибудь, и выпивали понемножку, не напиваясь, но мы так не можем. Это и связывает нас в Сообществе Анонимных Алкоголиков, то что «Мы не можем пить не напиваясь!»

Возвращаясь в 30-е годы, к «Мнению доктора». В 30-е годы очень мало знали об обмене веществ человека. Сегодня же многое прояснилось! Сегодня уже известно, что если съесть кусочек хлеба на завтрак, то тело и разум начинаю опознавать, что попало внутрь. Определенные органы начнут вырабатывать разные энзимы. Они начнут воздействовать на пищу, начнут расщеплять ее на питательные и непитательные составные. Тело возьмет себе протеины, аминокислоты, витамины. Ненужные вещества выведутся через мочу и кишечный тракт. Это называется обмен веществ. Сейчас уже доказали, что «Мнение доктора» перестало быть просто мнением. Это *доказанный факт*.

Сейчас мы рассмотрим один рисунок, я хочу сразу сказать, что это *не является* информацией АА. АА не рассматривает, откуда и почему у нас аллергия, потому что это может вызвать споры. Но эти данные, предоставленные нам членами Медицинской Ассоциации, могут открыть нам более глубокое понимание аллергии, так что я думаю, будет неправильно, если мы не рассмотрим их. Так что давайте уделим им некоторое время.

В центре рисунка 9 человек, которые могут безопасно пить. Рядом с ними алкоголик. У нормальных людей, когда они выпивают алкоголь, то их тело и разум распознавши его, выделяют энзимы, которые начинают расщеплять алкоголь на Ацетальдегид, потом в уксусную кислоту, потом в ацетон. В конце, реакции получаются вода, сахар и диоксид карбона. Они выделяются через мочу, и кишечный тракт.

У нормального, социально приемлемого потребителя алкоголя весь этот процесс происходит приблизительно за час. Это значение колеблется, но среднее время один час. И если они не выпьют больше раза за час, то они не напьются! Их тело переработает алкоголь и выведет его из организма. Очень редкое явление для социально приемлемого потребителя алкоголя пить больше раза за час. Если вы сидите рядом с таким человеком, и он начинает пить больше раза за час, то лучше поменяйте свое место, потому что он может выbleвать на вас! Он или пойдет спать или его начнет блевать.



С левой стороны находится тот, кто не может безопасно для себя пить или те, у кого аллергия на алкоголь, которая проявляется в виде физической тяги. Если вы хотите, может употребить слово заболевание – означает что-то отличное от нормы. Когда мы алкоголики вливаем алкоголь в свое тело, происходят те же вещи. Энзимы воздействуют на алкоголь, расщепляют их на Ацетальдегид, потом на уксусную кислоту затем в Ацетон. Все это происходит, за какой-то период времени.

Сегодня доказано, что Ацетон глубоко оседает в человеческом теле, он остается там на долгий период времени запуская Физическую тягу. У не алкоголиков в теле, эта стадия проходит очень быстро так, что тяга никогда не вырабатывается. В наших телах Ацетон задерживается надолго, тяга развивается, и мы тянемся за второй рюмкой.

А теперь подумайте – если у вас Ацетон не вывелся из организма после первой рюмки, вы вливаете вторую, уровень Ацетон повышается, Ацетон активизирует тягу и после второй рюмки тяга становится еще сильнее.

Вы выпиваете в третий раз. У вас осталась часть Ацетона от первого раза, почти весь от второго и вы вливаете Ацетон в третий раз, тяга возрастает, и вы тянетесь за четвертой рюмкой. У вас осталась часть Ацетона от первого раза, почти весь от второго и третьего раза, и вы вливаете Ацетон в четвертый раз. Чем больше поднимается уровень ацетона, тем сильнее развивается тяга!

В полночь мы валяемся где-нибудь в парковой зоне. К нам подходят люди и они спрашивают: «Мы можем помочь вам?», а мы отвечаем: «Дайте еще выпить!!!». После 30 рюмок тяга сильнее, чем после 6, после 6 сильнее, чем после 2! Это объясняет, почему мне никогда не было достаточно! Черт возьми, я пил 26 лет. Я ни разу не выпил столько, сколько хотел. Я пил намного больше, чем нужно, я падал с ног, но: «Я никогда не выпил, сколько хотел!». Потому что, чем больше я пил, тем сильнее у меня была тяга, чем сильнее у меня была тяга, тем больше я пил. Чем больше я пил, тем... и так до бесконечности!

Сегодня мы знаем, что когда мы пьем, чем больше и дольше мы пьем, тем больше разрушаются наши органы. Алкоголь разрушает органы тела человека. Больше всего разрушению подвержена *печень* и *поджелудочная железа*. А как уже установлено, что в человеческом теле органами, вырабатывающими энзимы необходимыми для расщепления алкоголя, являются *печень* и *поджелудочная железа*.

И чем больше мы пьем, тем больше вредим им, тем все меньше и меньше энзимов вырабатывается. Тяга становится все сильнее и сильнее, как результат пьянство становится все тяжелее и тяжелее. Мы также знаем, что тело начинает вырабатывать все меньше энзимов, чем старше мы становимся. Я хотел бы, чтобы это было не так, но поверьте мне, я видел много примеров! Если я начну пить сегодня после 20 лет трезвости, я не начну с того момента, когда я закончил. Тяга будет сильнее, пьянство будет тяжелее, как результат проблемы будут серьезней, нужно принимать во внимание возрастной фактор.

Нужно помнить, что у нас не просто физическое заболевание, у нас прогрессирующее физическое заболевание, зависящее от двух факторов: поврежденности тела и возрастного фактора.

Сейчас я вижу и принимаю тот факт, что я не смогу больше пить безопасно для себя. Пока я этого не видел, я искал способ, как пить и не напиваться, я чуть не убил себя в поисках этого способа! Но сейчас я знаю, что такого способа не существует!

Но это еще не все, что не так в нас с вами, и если бы это было все, то мы бы одели сейчас шляпы, встали и разошлись бы по домам. Мы бы никогда не ходили на собрания АА. Все что мы рассказали до этого, было лишь половиной проблемы. Другая половина находится у меня в голове. Если я не выпью первой рюмки, аллергия никак не проявит себя. У меня есть друг, у которого аллергия на рыбу. Каждый раз, когда он ест рыбу, у него надувается гортань. Он может задохнуться. Но у него не в этом проблема. Он знает о том, что у него аллергия и что если он не будет, есть рыбу, то все будет в порядке. Но иногда что-то происходит у него в голове. Не срабатывает предохранитель или что-то в этом роде.

Время от времени его мышление приходит к убеждению, что ничего не произойдет, если он съест рыбу. И он ест рыбу. Его гортань надувается. И все заканчивается в больнице. И я уверен, все начинается с этого...

«Я не ел никакой рыбы 90 дней! Безусловно, могу позволить себе съесть *один* кусочек рыбы!», или может он говорит: «Это что австралийский ерш я жрал? Если не буду, есть ничего кроме палтуса, то все будет нормально!», или он может даже заявить: «Я ем рыбу из-за всех этих людей! Эх, если бы у меня была другая компания...». Какая бы ни была причина, его разум дал разрешение на то, чтобы съесть рыбу.

У меня происходило тоже по отношению к алкоголю. Опираясь на собственные силы, время от времени, мой разум говорил, что ничего не произойдет, если я выпью. Затем я выпивал и проявлялась моя аллергия. Самая большая проблема заключается в моем *мышлении*, а не в моем теле. Давайте рассмотрим *мышление* алкоголика...

Мнение доктора – Страница ххvii, третий параграф

«И поныне эту аллергию не удастся ликвидировать с помощью какого-либо известного нам способа лечения. Единственное средство, которое можно рекомендовать, – это полное воздержание».

Другими словами, если у вас есть аллергия на алкоголь и у вас возникает тяга после попадания алкоголя в организм, он предлагает не пить и это будет решением всего! Сейчас мы начнем говорить о самой коварной части заболевания под названием алкоголизм, о том, что происходит, когда мы *не* пьем! Вы знаете, почему это самая опасная часть заболевания? Потому что мы *думаем...* о выпивке!

Давайте вернемся на страницу xxv и начнем рассматривать вторую составляющую болезни мышление. Мы очень скрупулезно рассмотрели Физическую аллергию. Теперь давайте поговорим о Безумии мышления...

Мнение доктора – Страница xxv, второй параграф:

«Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем».

Множество алкоголиков иногда обижаются, когда я говорю это им. Они говорят: «Нет, это не причина, по которой я пью. Я пью потому, что я люблю алкоголь!». Я не согласен с ними, хотя они этого или нет. Я обожаю вкус холодного пива. Я, сколько себя помню, я всегда его любил! Я так же люблю вкус холодной родниковой воды. Но я никогда не сидел перед телевизором и не выпивал ящик холодной родниковой воды! Потому, что пиво делало для меня кое-что, чего не делала родниковая вода.

Всю мою жизнь, с самого детства, я был как бы в отдельности от людей, в школе был мой класс и я, в университете моя группа и я, на работе мой коллектив и я. Я всегда хотел быть частью, но я всегда был одинок. Я всегда думал, что все, что я скажу или сделаю, будет неправильно, что это вызовет смех, и я буду чувствовать себя неловко. А вы, дамы! Я не мог даже слова вымолвить. Когда я был с вами в компании, то меня сковывал страх и комок стоял в горле.

Однажды вечером, я выпил коньяк «Лунный свет»! И *все* эти страхи ушли. И я был в состоянии пригласить девушку на танцы, первый раз в своей жизни. Я был в состоянии пригласить ее к себе домой после танцев, первый раз в своей жизни. Мы сели на заднее сидение 36 Шевролета и я позволил себе вещи, которые я хотел *долго, очень долго* сделать! Я *любил*, что алкоголь делал *для* меня! С другой стороны, если бы это вызывало у меня чувство тошноты, я бы не любил это. Но для меня алкоголь давал потрясающее, *неконтролируемое* чувство и позволяло мне вести себя так, как бы я никогда не позволил себе вести себя до этого.

Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем.

Я думаю, мы все можем найти параллели в *эффекте*, возникающем в начале употребления. У меня был тот же *эффект* и я пил по тем же причинам. Но мы так же знаем, что алкоголизм *прогрессирующее* заболевание. Он становится хуже с течением времени. Я делал те же вещи, о которых говорил Чарли. И я начал пить все больше, больше и больше. Я начал просыпаться по утрам с чувством вины, стыда и угрызения совести в результате того, что я сделал вчера во время пьянки. Я выпивал рюмочку, и все эти чувства уходили – это был еще один *эффект*, который мне нравился.

Проходило время, год сменялся годом, проблемы сменялись проблемами и в конце, когда я пил, то получал самый лучший эффект из всех – полное забвение! Единственная вещь плохая в забвении, не так ли? Это пробуждение! Тогда ты начинаешь снова. Так что есть очень много разных эффектов, из-за которых мы пили, и это вызывало прогрессирование заболевания. Дальше в Книге написано...

Мнение доктора – Страница xxv, второй параграф:

«Это ощущение столь неуловимо, что, несмотря на признание причиняемого вреда, через какое-то время люди уже не могут сказать, что истинно, а что ложно. Их жизнь, отягощенная алкоголизмом, воспринимается как единственно нормальная».

Я не мог распознать правду от лжи потому, что моя алкогольная жизнь стала нормальной для меня. Везде где бы я ни был, алкоголь манил меня. Если в баре, в который я заходил, пили не так как я, я больше не ходил туда. Так же было в баре «Зебра», где я познакомился со своей женой. Однажды утром я проснулся, и у меня возникла четкая мысль, я посмотрел на свою жену Филис и сказал ей: «Филис, ты понимаешь, что большинство людей не пьют, как мы». И вы знаете, что она ответила? Она сказала: «Ерунда! Все пью так

же, как и мы!». И вы знаете, я подумал: «А ведь и вправду все!». Моя алкогольная жизнь стала для меня *нормальной*. *Не нормальное стало нормальным!* И я мог с трудом сказать, что истинно, а что ложно.

Дальше доктор Силкуорт описывает, как такие люди, как мы, чувствуют себя в моменты трезвости...

Мнение доктора – Страница xxv, второй параграф:

«Они испытывают беспокойство, раздражение и неудовлетворение».

Добавим еще несколько слов: «Мы переполнены чувством вины, стыда и угрызениями совести». Вспомните, впервые протрезвев, мы слышали, что если не будем пить, то будем чувствовать себя лучше. А как же, будем чувствовать себя лучше! Ты будешь лучше чувствовать чувство обиды. Ты будешь лучше чувствовать злость, гнев, раздражение. Ты будешь лучше чувствовать много вещей лучше; это все равно, что чувствовать на голове вшей и хотеть чувствовать их лучше, и знать только *один* способ почувствовать лучше. Мы начинаем думать об *одной* или *двух* рюмочках и, что они могут сделать для нас. Мы не думаем о том, что сделают 20 или 30 рюмочек. Мы думаем, что *одна* или *две* могут для нас сделать. Дальше говорится...

Мнение доктора – Страница xxv, второй параграф:

«пока, не могут вновь пережить чувство легкости и комфорта, которое приходит сразу после нескольких рюмок, тех самых рюмок, которые другие выпивают на их глазах совершенно безнаказанно».

Безнаказанно значит, что некоторые люди пьют и, по-видимому, у них не возникает с этим проблем. И ...

«После того как они уступают своему желанию снова»,

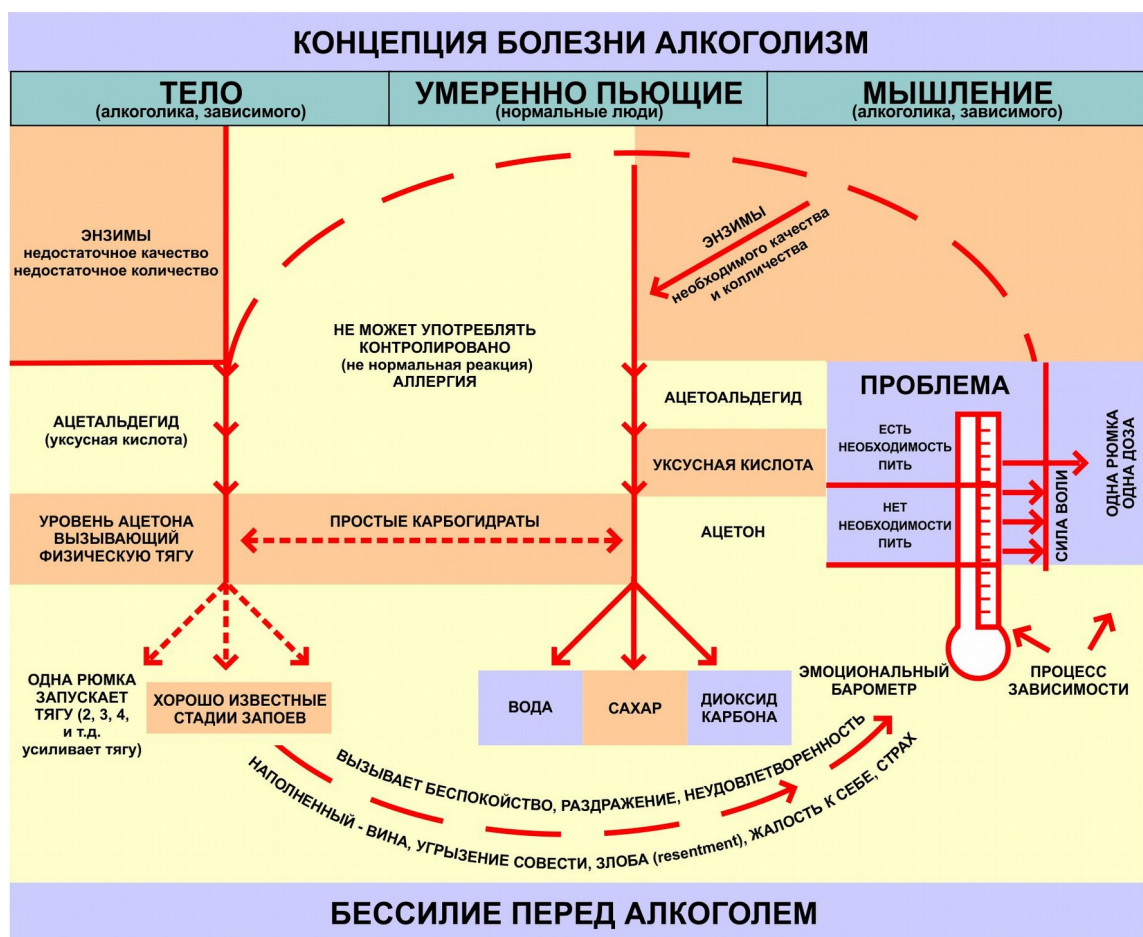
После того как они уступают этому желанию и выпивают несколько рюмок...

«а многие уступают, развивается феномен тяги. Они проходят через хорошо известные стадии запоев с последующими угрызениями совести и принятием твердого решения – никогда больше не пить».

Как много раз вы принимали решение не пить? И как много раз вы снова начинали пить? После очередного длительного запоя, мы обещали им и себе: «Я никогда не буду пить! Я завязал навсегда! Я обещаю, я бросил навсегда!». И самое поразительное, что когда мы давали такое обещание, мы были искренние, и у нас было серьезное намерение! Дальше написано...

«Этот цикл повторяется снова и снова, и если у человека не произойдет коренного перелома в психологии, то надежд на излечение – немного».

Доктор Силкуорт закончил говорить о теле. Он говорит о *Коренном переломе в психологии мышления*. Дальше в книге, *Коренной перелом в психологии* будет описываться как *Духовный опыт, Духовное пробуждение, Психологическая переменна*, все эти слова означают, одно и то же. *Коренной перелом в психологии!* «Надежд на излечение – немного». Изменения должны произойти здесь – в голове.



Давайте посмотрим на рисунок. Слева мы видим, почему из-за нашей аллергии мы не можем больше пить. Но как мы уже говорили, если мы не выпьем первой рюмки, то аллергия не проявляется. Так что, основная проблема находится справа. *Настоящая* проблема заключается в *мышлении*, которое убеждает нас, что мы *можем* безопасно пить, несмотря на то, что мы уже удостоверились, что из-за нашего *тела* мы *не можем*. Потом доктор сказал нам, что с нашим *телом* ничего нельзя поделать. Единственный возможный путь для выздоровления это найти способ жить, когда бы наше мышление перестало убеждать нас, что мы можем пить!

Здесь мы имеем дело с эмоциями. Здесь мы имеем дело с нашим способом мышления. Здесь мы имеем дело с тем, как мы себя чувствуем всякий раз, когда становимся трезвыми. Мы очень и очень закомплексованные натуры. Мы не только *закомплексованны* физически, мы также *закомплексованны* умственно. Все люди испытывают эмоции. Все люди испытывают время от времени: злость, обиду, страх, беспокойство, депрессию, возбуждение, эйфорию, вину, угрызения совести.

Теперь давайте посмотрим на наши жизни, по мере взросления, когда мы начали испытывать эти эмоции, мы начали искать их решение. Например, когда я был ребенок, я был просто эмоциональной мусоркой! Я с трудом уживался с окружающими. Всегда перепуганный до смерти и взволнованный, всегда злой, всегда, делающий вещи, за которые я чувствовал вину и угрызение совести. Мне казалось, что только алкоголики так поступали. Но я понял, что это нормально для подрастающего ребенка. У всех людей возникают такие чувства. И все ищут ответ на них, но все люди находят его по-разному.

Некоторые люди обнаружили, что если они плохо начинают себя чувствовать, то они начинают работать и интенсивная работа, по-видимому, помогает чувствовать себя лучше. Некоторые люди обнаружили, что когда их переполняют эмоции, они могут съесть свое любимое блюдо, и это помогает чувствовать себя лучше. Некоторые люди обнаружили, что когда они эмоционально вымотаны, то если они занимаются сексом и чувствуют себя лучше. Некоторые люди обнаружили, что когда они эмоционально вымотаны, то немного азартных игр в казино помогают чувствовать себя лучше.

Не имеет значение, какой способ вы избрали, для того чтобы чувствовать себя лучше, когда вы нашли решение эмоциональной проблемы, ваш разум запоминает это. Он сразу же фиксирует решение. Это причина, по которой в следующий раз, когда у вас будет эмоциональная проблема, вы не будете искать решение. Ваш разум сразу выдаст решение: «Ну что же, немного игры в покер не помешает для поднятия настроения!» или: «Это блюдо поможет мне чувствовать себя намного лучше!» или: «Эта работа отвлечет меня, и я буду чувствовать себя лучше!» или что-то другое.

Сейчас этому есть название – Умственная Склонность и у каждого она есть! У некоторых умственная склонность к определенной марке автомобилей. У нас появляется умственная склонность к нашей прическе. У нас возникает умственная склонность следить за точным количеством грязной воды, которую мы вырабатываем; так что, когда мы находим ответ, наш разум фиксирует его, давая его в следующий раз, когда возникает проблема.

Как у каждого подрастающего парня, у меня были эмоциональные проблемы. Однажды вечером, кто-то дал мне выпить виски, и это сразу же решило все мои проблемы. Меня переполняло замечательное не контролируемое чувство. И я был в состоянии пригласить девушку на танцы, пригласить ее домой и позволить себе много разных вещей на заднем сиденье 36 Шевролета. Тем вечером я получил ответ на все мои проблемы. Мой разум сразу зафиксировал, что алкоголь сделал *для* меня. В следующий раз, когда я попал в дискомфортную ситуацию и у меня были плохие чувства, в моей голове появилась мысль: «Если ты найдешь выпить, то почувствуешь себя лучше!». Я выпил виски и, о Боже, магия повторилась второй раз. Другими словами, алкоголь стал для меня *решением* моих эмоциональных проблем.

Если бы я был не алкоголиком, и это срабатывало для меня, то это бы не было слишком замечательно. Но у меня так же была Физическая аллергия. Когда у меня была проблема, я использовал решение, уверенный в результате, чтобы чувствовать лучше, но это также активировало мою аллергию, поэтому я выпивал больше, чем намеревался, и напивался. И этот круг повторялся снова и снова, снова и снова, снова и снова, *мышление* толкало меня выпить, *аллергия* толкала меня напиться. Чувства приходящие, после того как я выпью, толкали меня выпить, когда же я выпивал активировалась моя аллергия, со временем это становилось все хуже и хуже. Потому, что это прогрессирующее заболевание и мое пьянство становилось все тяжелее и тяжелее. Проблем становилось больше и больше. Беспокойств, раздражений, чувства вины и угрызения совести становилось больше и больше. И чем хуже становилось эмоционально, тем сильнее была идея о том, чтобы взять первую рюмку – *разум* разрушал *тело*, а *тело* разрушало *разум*!

Я сказал себе в один день: «Джо, тебе нужно что-нибудь предпринять со своим пьянством», я не сказал: «Тебе нужно завязать с выпивкой». Я сказал: «Тебе нужно что-нибудь предпринять со своим пьянством». Первое, что мы алкоголики начинаем предпринимать, мы решаем контролировать, сколько мы пьем. «Сегодня вечером, я выпью две бутылочки пива». Мы собираемся выпить всего лишь *два* пива. Мы идем в алкогольную лавку и покупаем две бутылки пива, потому что невозможно напиться двумя бутылками. Кто-нибудь в этой комнате пытался контролировать выпитое за вечер? Теперь я понимаю, почему это не удавалось мне – из-за моей аллергии.

После четырех, пяти или шести лет попыток контроля выпитого, я сказал себе однажды: «Джо, я не верю, что ты сможешь когда-либо пить нормально!». Мне понадобилось *много* времени, чтобы осознать это. И я сказал: «Я не верю, что ты сможешь когда-либо пить нормально!». Что же делаем, мы алкоголики, когда понимаем, что мы не можем пить нормально? Мы используем силу воли, и мы решаем не брать в рот ни капли спиртного до конца наших дней!». Теперь прошу поверить вас, не алкоголики, что когда *мы* говорим, что *мы* собираемся *покончить* с выпивкой, то мы действительно намереваемся это сделать. Вы понимаете мы люди *могучей силы воли*. Мы можем напрячь нашу силу воли и решить все наши проблемы. Мы принимаем решение направить нашу силу воли и прекратить пить.

Проходят дни, и я ничего не делаю со своими эмоциями. Я просто не пью. День за днем проходят, а мои эмоции начинают возрастать. Страх, вина, угрызения совести, стыд, беспокойство, депрессия становятся все хуже и хуже. Это вещи больше всего убивают нас.

Это вещи, которые есть у всех людей в их повседневной жизни - подъем каждым утром и надобность идти на работу, сварливая жена, ворчливый муж, визжащие дети, подгорелое мясо, порванные шнурки и эта пробитая шина. Это *все* вещи, которые случаются со всеми людьми и эти эмоции начинают возрастать.

Спустя некоторое время, наш разум говорит: «Выпей, и сразу почувствуешь себя лучше!». Но я прилаживаю силу воли и говорю: «Нет, мистер! Мы не будем пить! Мы завязали!». И в тот день мы пьем!

На следующий день эмоции не покидают нас, они еще немного выросли, и снова мысль: «Господи! Да выпей ты, сразу же почувствуешь себя лучше!». Но мы говорим себе: «Нет, мистер! Мы завязали с выпивкой! Мы больше никогда не будем пить!».

На следующий день эмоции вместе с нами, еще немного выросли, и снова мысль: «Какого черта, ты уже 90 дней трезвый! Ты доказал, что ты не алкоголик. Одна рюмка не повредила еще никому!». Но разум говорит: «Нет! Мы не будем делать этого! Мы завязали с выпивкой! Мы дали клятву. Мы больше не возьмем в рот ни капли спиртного!»

На следующий день эмоции по-прежнему с нами, они становятся все больше и больше, и приходит мысль: «Черт возьми, как мне плохо». Мы начинаем думать о замечательном, не поддающемся описанию чувстве, которое придет после одной-двух рюмок. Мы начинаем думать об этом ощущении легкости и комфорта, о которых говорит доктор Силкуорт. И мы начинаем думать, что алкоголь сделает *для* нас, и начинаются вытесняться мысли о том, что алкоголь сделал *с* нами.

Мы начинаем забывать про суды. Мы забываем о последней автомобильной аварии. Мы забываем разводы и попадания в больницы. И мышление начинает концентрироваться на одной вещи, только на одной. Что он сделает *для* нас! И потом когда приходит страстное желание выпить, сила воли перестает работать. Потому, что сила воли работает только тогда, когда разум понимает, что мы собираемся сделать неправильный поступок.

И перед тем, как выпить, мы уже не видим ничего плохого в выпивке. Сила воли становится не действенной. Мы берем рюмку и выпиваем. Это приводит в действие аллергию. Мы проходим хорошо известные стадии запоев. Мы переполняемся сожаления, с торжественной клятвой обещаем, больше не пить, и повторяем этот цикл снова и снова; мышление разрушает тело; тело толкает нас пить больше и больше. И поэтому, если мы не можем безопасно пить из-за нашего *тела* и не пить мы не можем из-за нашего *мышления*, мы становимся абсолютно *бессильными* перед алкоголем. В этом наша проблема!

Теперь, когда вы осознали проблему, вы можете ее решать. Я не могу решить ее здесь (левая часть картинки – *тело*: физическая часть). Я ничего не могу с этим поделать. Может, я могу решить ее здесь (правая часть картинки – *мышление*: разум). Если бы я нашел способ жить, чтобы я был трезвый и не чувствовал себя нервным, раздражительным и неудовлетворенным. Если бы я нашел способ жить, чтобы я был трезвый и не чувствовал стыд, страх, вину и угрызение совести. Если бы я нашел способ чтобы я жил и чувствовал душевное спокойствие, безмятежность и радость. Чтобы я жил трезвым и мог переживать «чувство легкости и комфорта, которые приходят сразу после нескольких рюмок» - Мнение доктора, Страница xxv. Тогда бы я нашел, как жить, не нуждаясь в выпивке, чтобы почувствовать себя лучше.

И это называется *Выздоровление*. По мере использования Программы, по мере прохождения Шагов, эти негативные чувства (внизу по центру страницы), начинают исчезать и заменяться душевным спокойствием, безмятежностью и радостью. И в таком состоянии наши эмоции не будут переполнять нас, и нам не будет хотеться выпить, чтобы почувствовать себя лучше, потому что мы *уже* чувствуем себя лучше. Это то, что 12 Шагов Анонимных Алкоголиков сделают *для нас*. Только сообщество не даст этого нам. Программа даст! Давайте прочитаем следующее утверждение в Большой книге...

Мнение доктора – Страница xxv, последний параграф:

«С другой стороны – как бы странно это ни казалось, тем, кто не знает этого, – как только такая психологическая перемена произошла, тот человек, который, казалось, был обречен, у которого накопилось столько проблем, что он навсегда отчаялся разрешить их, этот человек вдруг обнаруживает, что может легко контролировать свое желание выпить, для этого необходимо всего лишь следовать немногим простым правилам».

Как сказал Чарли, эти немногие простые правила являются 12 Шагами Анонимных Алкоголиков. И наша книга говорит, что если мы будем применять на практике, как стиль нашей жизни эти принципы, мы сможем исключить Безумие по отношению к выпивке, и превратимся в счастливых и полезных людей, и это будет называться Выздоровлением, и *в точности* об этом 12 Шагов Анонимных Алкоголиков.

03 Рассказ Билла

(Говорит Чарли)

Спикерское выступление Билла

Прошлым вечером мы провели немного времени, разговаривая о Проблеме, мы говорили о Физической аллергии и удостоверились, что не можем безопасно пить, мы говорили о Безумном мышлении и удостоверились, что не можем удержаться от выпивки. Мы пришли к окончательному заключению, что если мы не можем безопасно пить без того, чтобы напиться и если мы не можем удержаться от выпивки, то мы стали абсолютно бессильны перед алкоголем. И, конечно же, наши жизни стали неуправляемыми, если не в тот раз, то в следующий мы выпьем точно.

Сегодня утром мы рассмотрим пример парня, у которого была эта же проблема. Хороший учебник никогда не говорит о чем-то без примера, в котором будет больше информации. Сегодня с утра мы рассмотрим Главу 1 «Рассказ Билла», история Билла - это классический пример алкоголика, у которого была Физическая аллергия и Безумное мышление.

Давайте вернемся в 30-е годы, Билл очень быстро осознал, как ценно поделиться своей историей с другим алкоголиком, когда он пошел увидеться с доктором Бобом. Доктор Боб сразу же увидел и *свою* проблему тоже. Они пошли что бы увидеться с Биллом Дотсоном и поделились с ним своими историями. Билл Дотсон смог увидеть *свою* проблему в их историях. И они очень быстро поняли, что это была необходимость в распознании одного алкоголика другим, чтобы заинтересовать и обратить на себя внимание. И когда была издана Большая книга, они знали, что у них не будет возможности посетить человека в Калифорнии, чтобы поговорить один на один. Поэтому нужно было, чтобы Большая книга могла заинтересовать алкоголика.

Так что они сказали: «Давайте поставим Рассказ Билла в начале книги. И другой алкоголик, прочитав Историю Билла, сможет идентифицировать себя с Биллом. И если он сможет идентифицировать себя с Биллом, увидеть *его* алкоголизм, увидеть *его* выздоровление от этого состояния, *он* сможет начать верить и надеяться, что если *он* такой же, как и Билл Уилсон, и *он*, возможно, тоже сможет выздоравливать от этого состояния».

По сути «Рассказ Билла» - это спикерское выступление, в котором он расскажет, как он пил, к чему это привело и как он начал выздоравливать.

Много людей может заявить: «Нам тяжело идентифицировать себя с Биллом Уилсоном, потому, что он окончил вечерние юридические курсы, а мы нет. Он был Нью-Йоркским биржевым спекулянт, а мы нет». Женщины вообще говорят: «Мы не можем идентифицировать себя с ним потому, что он мужчина». Кое-кто говорит: «Он слишком стар и мы не можем идентифицировать себя с ним». Но если мы посмотрим на способ мышления Билла, способ действий Билла и то, как Билл пил. Если мы *настоящие* алкоголики, то здесь в этой комнате нет алкоголика, который бы не смог идентифицировать себя!

Просматривая «Рассказ Билла этим утром, мы будем искать идентификацию с Биллом. Мы будем рассматривать прогрессирование алкоголизма. Мы увидим, как он начал пить в поисках худшей из причин – полного забытья. Потом мы увидим, как Билл начал выздоравливать от алкоголизма. И если мы идентифицируем себя с Биллом, мы сможем *поверить*, что *он* смог выздоравливать, то *мы* сможем поверить, что и нам это удастся. Идентификация это начало *веры*, начало *надежды*... Джо....

(Говорит Джо)

Я тоже не думал, что смогу идентифицировать себя с Биллом Уилсоном потому, что видел фильм про него, и он был в нем довольно старым, как я подумал, ему было 43 года, когда была написана эта книга так, что он был довольно молодым мужчиной. По мере чтения и изучения «Рассказ Билла», я начал отмечать, что он был большим оптимистом, он усердно работал и был человеком, большой силы воли. Он сам достиг успеха и стал очень удачливым

в своем деле. В «Истории Билла» мы прочитаем, как он достиг всего этого. Потом мы увидим, как он пришел к пониманию, что он был болен. Потом мы увидим, как он начал выздоравливать. В «Истории Билла» заложена вся история Анонимных Алкоголиков. Давайте начнем со страницы 1...

Рассказ Билла – Страница один:

«Маленький городок в Новой Англии, куда нас, молодых офицеров с Платтсбурга, направили служить, был охвачен военной лихорадкой; и нам льстило, когда жители города приглашали нас в свои дома и вели себя так, что мы чувствовали себя героями. Здесь было все: любовь, война, всеобщее восхищение. Жизнь временами была веселой и шумной, временами величественной».

У кого-нибудь было так, что «Жизнь временами была веселой и шумной, временами величественной»? О, я обожаю манеру изложения Билла...

«Оказавшись, наконец, в гуще событий и обуреваемый чувствами, я открыл для себя алкоголь. Позабылись серьезные предостережения и предупреждения моих родственников, связанных с выпивкой. В положенное время нас отправили «туда». Я почувствовал себя одиноким, и меня снова потянуло к бутылке.

Мы высадились в Англии. Я побывал в Уинчестерском соборе. Взволнованный увиденным, я бродил вокруг, как вдруг мое внимание привлекла одна надпись на могиле:

*Здесь почил гренадер из Гемпшира,
Которого настигла смерть,
Когда он пил холодное пиво.
Хорошего солдата никогда не забудут,
Не важно, чем он был сражен, –
Мушкетной пулей или кружкой».*

Когда он написал: «пили кружкой», он не имел в виду это в прямом смысле. Он говорит о «Кружке пива». В то время, в Англии пиво пили кружками. Дальше написано...

«Зловещее предсказание, которое я полностью проигнорировал.

В двадцать два года – ветеран войны, я, наконец, вернулся домой. Я воображал себя лидером, ведь солдаты моей батареи подарили мне сувенир в знак уважения».

Рассказ Билла – Страница один, последний параграф:

«Мой талант руководителя, представлял себе я, поставит меня во главе какого-нибудь крупного предприятия, которым я буду руководить твердою рукою.

Я поступил на вечерние юридические курсы и получил должность следователя в страховой компании. Восхождение к успеху началось, думал я. Я еще докажу миру, на что способен».

Я уже идентифицирую себя с Биллом Уилсоном! Мне, кажется, он написал характеристику всех алкоголиков, которых я когда-либо знал. Это большое стремление к успеху, это стремление доказать всему миру, на что я способен. Мне, кажется, это движущая сила каждого из нас. Дальше написано...

Рассказ Билла – Страница два:

«По делам службы мне приходилось бывать на Уолл-стрит, и я заинтересовался торговыми сделками. Многие люди разорялись, но некоторые становились очень богатыми. Почему бы и мне не разбогатеть? Кроме юриспруденции я изучал также экономику и бизнес. Уже в то время я был потенциальным алкоголиком, и едва смог закончить курс юриспруденции. На одном из экзаменов я был настолько пьян, что не мог ни сообразить, ни писать. Хотя я выпивал не регулярно, моя жена была обеспокоена».

«Моя жена! Я могу себя идентифицировать с Биллом! ...

«Мы много говорили об этом, но я успокаивал ее, рассказывая о том, что гениальные люди совершали свои самые лучшие открытия в состоянии опьянения»

Мне не составляет труда распознать себя в Билле.

«И что самые грандиозные взлеты философской мысли происходили не без участия бутылки».

Чарли сказал, что Билл жил за счет того, что «Быстро говорил для медленно думающих людей!», и Билл пытался проделать что-то в этом роде с Лоис, но мы знаем, что она не купилась на это. Дальше написано...

«Закончив курс юриспруденции, я понял, что это не для меня. Меня уже захватил водоворот Уолл-стрит. Моими кумирами были ведущие бизнесмены и финансисты. Из этого сочетания спиртного и биржевых спекуляций я начал ковать оружие, которое со временем, подобно бумерангу, обратится против меня с уничтожающей силой. Мы с женой жили скромно и скопили примерно 1000 долларов. На них мы приобрели акции, которые в то время стоили дешево и были не особенно популярны, но я предполагал, что со временем они подскочат в цене. Мне не удалось уговорить моих друзей-маклеров послать меня осмотреть предприятия, в которые я вложил свои сбережения, и тогда мы с женой решили поехать туда вдвоем. У меня сложилось мнение, что люди теряли деньги, потому что не знали рынка. Потом я обнаружил и многие другие причины».

Билл ссылается на время 20-х годов, когда Фондовый рынок процветал. Каждый имевший с ним дело зарабатывал деньги. Все что нужно было делать - это купить акции и придержать их. Когда цена на них поднималась, продать их, получить свой заработок и купить еще. Все ограничивалось в пределах 10% прибыли. Все это было чистой воды спекуляции. Билл на самом деле стал первым Консультантом по инвестированию средств на Уолл-стрит. Он говорил: «Смотри, рано или поздно, эти пузыри лопнут! Рано или поздно, мы начнем принимать решение, основывающееся на фактах, а не на догадках».

Он пошел к людям, имеющим деньги, и сказал: «У меня нет денег на это. Но если вы профинансируете меня, я уеду с Нью-Йорка и начну посещать эти компании, я буду просматривать их производства, я поговорю с рабочими, я изучу, где будет возможность, их документацию. Я буду писать отчеты, и отправлять их сюда, мы начнем принимать решения, покупать акции или нет, основывающиеся на фактах».

Они сказали ему: «Хм, Билл, нам не нужна такого рода информация. Мы зарабатываем все наши деньги таким способом, каким считаем нужным!». А вы знаете, какие мы алкоголики люди? Если у нас хорошая идея, то с упрямством осла, мы будем пытаться ее реализовать тем или иным путем. Он сказал: «Ну и пошли они к черту! Они не нужны мне вообще! Я поеду и сделаю это сам». Дальше написано...

«Мы бросили работу и уехали на мотоцикле, в коляске которого была наша палатка, одеяла, смена одежды и три огромных тома финансового справочника. Наши друзья считали, что нас нужно обследовать на предмет вменяемости. Возможно, они были правы. Я довольно успешно играл на бирже, поэтому у нас было немного денег, но однажды нам пришлось месяц проработать на ферме, чтобы не трогать наши скромные сбережения. Это был последний случай в моей жизни, когда я зарабатывал деньги собственными руками. За год мы исколесили всю восточную часть Соединенных Штатов. В конце года мои отчеты, которые я посылал на Уолл-стрит, обеспечили мне приличную должность на бирже и право распоряжаться значительными подотчетными суммами денег. Право самостоятельно принимать решения дало нам дополнительные доходы, которые в том году составили несколько тысяч долларов».

Билл и Лоис, путешествуя на мотоцикле, живя в палатке, объездили вдоль и поперек все Восточное побережье Соединенных Штатов. Билл написал отчеты о почти 100 крупнейших компаниях Восточной части США. Он отправлял их в Нью-Йорк. Они увидели эти отчеты и сказали: «Ох, это ценнейшая информация». Они сразу выдали Биллу аванс и дали ему право распоряжаться большими суммами денег. Он использовал эти суммы и получил большую выгоду. Первый раз в жизни он чего-то добился. Он был родом из маленького городка Восточный Дорсет, Вермонт. Он не добивался ничего в своей жизни до этого. Теперь он описывает, как он себя чувствует...

Рассказ Билла – Страница 3, второй параграф:

«В течение нескольких последующих лет судьба дарила мне деньги и успех. Я состоялся как личность».

Боже мой, сколько из нас достигали того же самого, что и Билл?

Рассказ Билла – Страница 3, второй параграф:

«Мои идеи, моя оценка конъюнктуры, подхваченные другими, приносили миллионы. Большой бум конца 20-х подхватил нас и вознес на гребень успеха. Выпивка играла важную тонизирующую роль в моей жизни. В ресторанах в богатых районах города играл джаз, и было шумно. Все тратили тысячи и говорили о миллионах. Скептики могли зубоскалить

сколько угодно и убираться на все четыре стороны. У меня появилось множество новых друзей, льнувших к успеху».

Здесь описывается, как Билл возвращается в Нью-Йорк на гребне волны. Он зарабатывал деньги для себя и множества других людей. Он также пил, но пока пьянство не было проблемой. Это было очень захватывающе, Билл добился успеха, к которому стремился. Мы также знаем, что если он алкоголик, то его пьянство начнет усугубляться, потому что это прогрессирующая болезнь. Давайте теперь пронаблюдаем, как он скатился с гребня волны. В книге написано...

Рассказ Билла – Страница 3, третий параграф:

«Мое пьянство принимало угрожающие размеры, часто продолжаясь и днем, и ночью. Уговоры моих старых друзей заканчивались ссорами, одиночество усугублялось».

У многих из нас происходило то же самое, не так ли? Люди начинали говорить: «Билл, ты пьешь слишком много! Билл, ты стоишь нам денег! Билл, почему ты не можешь завязать? Почему ты не можешь остановиться пить?». Снова, более чем когда-либо уверенный в этом, Билл сказал: «К черту, их всех! Они мне не нужны!». И он начинает вести дела сам.

Я без труда могу идентифицировать себя с Биллом Уилсоном! Дальше он пишет...

Рассказ Билла – Страница 3, третий параграф

«В нашей роскошной квартире происходили тяжелые сцены. Правда, настоящих измен с моей стороны не было, потому что я был предан жене и, к тому же, слишком много пил, чтобы предаться разврату».

Я всегда верил всему, что написал Билл, но в этом я не уверен! Понимаете, у нас в АА есть книга, которая называется «Как это видит Билл» и в Ал-Аноне, есть книга, которая называется «Как вспоминает Лоис». В книгах есть множество несовпадений – они пишут не в точности про одно и то же!

Давайте посмотрим на первый полный параграф на странице 3. Вот он старина Билл, он зарабатывает кучу денег, дела идут хорошо. Он полон силы воли, полон надежд на будущее, трудолюбивый, оптимистичный, самодостаточный человек. На странице 4 пишется...

Рассказ Билла – Страница 4, первый полный параграф:

«Внезапно в октябре 1929 года все рухнуло на Нью-Йоркской бирже. В один из этих ужасных дней я отправился качающейся походкой из бара при гостинице в контору. Было 8 часов вечера, прошло пять часов после закрытия биржи. Телеграфный аппарат еще работал. Я смотрел на ленту, на которой было написано XYZ-32. Еще утром там было 52. Я был разорен, как и многие мои друзья. Газеты сообщали, что многие кончали самоубийством, прыгая с высотных зданий крупных финансовых учреждений. У меня это вызывало отвращение. Нет, я прыгать не буду. Я вернулся в бар».

Билл нашел решение всего, не так ли? ...

Рассказ Билла – Страница 4, первый полный параграф

«Мои друзья потеряли несколько миллионов с 10 часов утра. Ну и что? Завтра будет новый день. Чем больше я пил, тем больше укреплялся в своей былой решимости победить».

Сколько из нас делали то же самое? Мы выходили из зала суда, разводились, попадали в больницы, все что угодно, поникшие, грустные и угнетенные, заканчивалось в баре, несколькими рюмками и когда алкоголь растекался по нашим венам, мы говорили: «Ну что же, я покажу им! Боже мой, они пожалеют, что так поступили со мной!». И мы едем, и мы бежим снова. Это стариковское решительное ворчание показать им...

Рассказ Билла – Страница 4, второй параграф:

«На следующее утро я позвонил своему другу в Монреаль. У него осталось много денег, и он советовал мне ехать в Канаду».

Хоть Билл и был алкоголик, но он был не дурак. Он знал, куда ветер дует, так что он отправился в Канаду...

Рассказ Билла – Страница 4, второй параграф:

«До следующей весны мы жили, как раньше. Я чувствовал себя Наполеоном, возвращающемся с Эльбы. Никакой остров Святой Елены не страшил меня. Но я начал

снова пить, и моему щедрому другу пришлось расстаться со мной. На этот раз мы были полностью на мели».

Мы видим, что наше пьянство прогрессирует до той отметки, когда мы уже не можем удержаться на работе...

Рассказ Билла – Страница 4, третий параграф:

«Мы поселились у родителей моей жены. Я нашел работу, а потом потерял ее из-за драки с водителем такси. Относясь ко мне с сочувствием, никто не предполагал, что с этого момента у меня не будет настоящей работы в течение пяти лет, и что все это время я буду беспробудно пить. Моя жена начала работать в универмаге. Она приходила домой усталая после работы и находила меня пьяным. В маклерских конторах от меня старались избавиться, потому что я был ни на что не годен».

Люди, у которых он был на особом положении, для которых он заработал много денег, теперь, когда он приходил к ним, говорили ему: «Билл, лучше не приходи больше сюда сегодня. Ты наполовину пьян, ты плохо выглядишь, от тебя дурно пахнет, и ты смущаешь наших клиентов. Пожалуйста, выйди на улицу!». Конечно, конечно мы можем увидеть прогрессирование алкоголизма. У нас уже нет никакого удовольствия от выпивки, теперь мы полностью теряем контроль над собой. Мы не можем удержаться на работе. Никто больше не хочет держать нас, и начинает становиться все хуже...

Рассказ Билла – Страница 5, первый параграф:

«Алкоголь перестал быть для меня чем-то особенным».

Теперь уже мы пьем без каких-либо причин. Мы пьем потому, что мы должны пить, чтобы жить, нет больше веселья, нет возбуждения, пьянство просто для того, чтобы жить...

Рассказ Билла – Страница 5, первый параграф:

«Две, а иногда три бутылки скверного джина стали моей ежедневной нормой. Мне иногда удавалась маленькая сделка, и я использовал несколько сотен заработанных долларов, чтобы оплатить счета в барах и забегаловках. Это продолжалось беспрерывно, я начал просыпаться по утрам в яростной дрожи в теле. Прежде чем позавтракать, я должен был выпить стакан джина и запить его несколькими бутылками пива. Несмотря на это, я все еще считал, что в состоянии контролировать ситуацию».

Вчера вечером мы прочитали во «Мнении доктора», что мы «через какое-то время уже не можем сказать, что истинно, а что ложно». Для нас все происходящее нормально. Мы видим, что Билл уже на полдороги в Ад. Билл не видит этого. Он думает, что все еще контролирует ситуацию. Давайте посмотрим, как он ее контролирует. Дела идут действительно плохо в жизни Билла, но он пишет...

Рассказ Билла – Страница 5, второй параграф:

«Но дела становились все плачевнее. Наш дом у нас отобрали за неуплату долга по закладной, моя теща умерла, моя жена и тесть были больны».

Неожиданно у меня появилась возможность поправить свои дела. Акции в 1932 году котировались низко, и мне удалось сколотить группу по покупке. Предполагалось, что я получу высокую прибыль. Но тут у меня начался страшный загул, и я не смог воспользоваться этим шансом».

Эта история говорит сама за себя. Люди, у которых были деньги, знали, как хорошо Билл управляет делами и они пришли к Биллу и сказали: «У нас есть предложение для тебя. У нас есть возможность заработать деньги, и мы предлагаем тебе участие, при условии, что ты будешь трезвый». Билл ответил: «Не беспокойтесь о выпивке. Я с этой выпивкой. Вам не следует беспокоиться об этом!»

И он работал в течение нескольких месяцев, поставив это дело вместе. И за несколько дней до успешного окончания дела, в один из вечеров, они все сидели в комнате гостиницы, разговаривая о работе. Кто-то передал по кругу бутылку яблочное бренди.

Это были дни перед принятием сухого закона. Бутылка дошла до Билла, и он сказал: «Нет, спасибо, я не пью». Вскоре бутылка снова пришла к нему и парень, сидевший рядом, сказал Биллу: «Ты что не понимаешь, что это! Это лучшее яблочное бренди в мире! Это «Джерсейская молния». Лучше выпей». И разум Билла сказал: «Хм-м-м-м-м! Я никогда не пробовал «Джерсейскую молнию!»»

Без мыслей к чему приведет это, он схватил бутылку, сделал глоток, активировал аллергию, и больше не смог оставаться трезвым – все дело развеялось, как дым. Важность этого заключается в следующем отчете. Дальше написано...

Рассказ Билла – Страница 5, четвертый параграф:

«И тут я как бы пробудился ото сна. Надо покончить с этим. Я понял, что не должен больше пить ни одного глотка. Нужно навсегда отказаться от спиртного. До этого я много раз давал обещания бросить пить, но тут жена поняла, что это серьезно. И так оно и было на самом деле».

В первый раз, Билл смог различить правду от фальши. Впервые он смог правдиво оценить, что алкоголь сделал с ним. И он сделал то же, что и мы все. Он решил напрячь всю силу воли, и сказал: «Хватит! Я покончу с пьянством. Я больше никогда не выпью ни капли спиртного!».

Они говорят нам, что мы слабохарактерные люди, не верьте им. Мы люди *могучей* силы воли! Люди со слабой силой воли не становятся алкоголиками. После третьего раза, когда они обрыгаются, они прекращают пить! Алкоголики же знают, что должен быть способ, чтобы пить и не рыгать, мы загоняем себя в могилу в поисках этого способа! У нас много силы воли.

Билл не знал того, что мы узнали вчера. Каждый раз, когда разгорается противостояние между Силой воли и Безумием мышления, побеждает Безумие мышления оно сильнее, чем Сила воли, и оно всегда побеждает. Вот насколько оно сильное. Давайте посмотрим, что произошло с Силой воли Билла. Он пишет...

Рассказ Билла – Страница 5, последний параграф:

«Вскоре после этого я снова пришел домой пьяный. Не было никакой борьбы, никакого стремления удержаться. Где же моя решимость? Я не понимал, как это случилось. Мне даже не пришло в голову, что происходит. Кто-то протянул рюмку, и я выпил. Был ли я в своем уме?».

Если его сила воли не работает, то встает вопрос о его здравомыслии. Был ли я в своем уме? Он продолжает...

«Я начал обдумывать, не сродни ли сумасшествию такое полное отсутствие способности предвидеть последствия».

Рассказ Билла – Страница 6, первый параграф:

«С новой решимостью я предпринял еще одну попытку. Прошло какое-то время, и моя уверенность сменилась самоуверенностью. Ликероводочные заводы больше не существовали для меня. Теперь я знал, как с этим справиться. Но в один прекрасный день я зашел в кафе, чтобы позвонить; и через минуту я стучал по стойке, заказывая спиртное и не понимая, как это могло случиться со мной опять. Почувствовав первое опьянение, я пообещал себе, что в следующий раз буду умнее, но на этот раз я могу позволить себе напиться. И я напился».

Кто-нибудь из присутствующих может идентифицировать себя с Биллом? Хм! Продолжаем...

Рассказ Билла – Страница 6, второй параграф:

«Никогда не забуду страх, безнадежность и раскаяние, которые я испытывал на следующее утро. У меня не было мужества бороться. Я не мог контролировать себя и испытывал ужасное чувство надвигающейся беды. Я не решался переходить улицу, боясь, что упаду и на меня в утренних сумерках наедет грузовик. В ночном кафе я выпил дюжину стаканов пива. Мои истерзанные нервы, наконец, успокоились. Я прочел в утренней газете, что акции снова покатались вниз. Со мной происходило то же самое. Ситуация на бирже восстановится, но моя песенка спета. Это была ужасная мысль. Может быть, покончить с собой? Нет, не сейчас. Потом мои мысли затуманились. Помочь мне сможет только джин, две бутылки, - и забыть...».

Вы видите, Билл использовал силу воли, и это не сработало. Он начал задумываться о своем здравомыслии, и почему его нет, он начал обдумывать свое самоубийство, он пил для получения худшего эффекта, какой может принести алкоголь, полного забыться. Вот в таком состоянии был Билл в то время. Дальше написано...

Рассказ Билла – Страница 6, третий параграф:

«Ум и тело человека - чудесные механизмы. Я смог прожить два года в этом состоянии агонии. Когда утреннее безумие и отчаяние овладевали мной, я крал деньги из тощего кошелька моей жены. И опять топтался перед открытым окном или около аптечки, где был яд, проклиная себя за постыдную слабость. В поисках какого-то выхода мы с женой то переезжали в деревню, то возвращались в город. Потом наступала ночь, когда мои физические и психические мучения были настолько невыносимы, что я боялся, что выбью окно и выброшусь вниз. Мне удалось с трудом перетащить матрац на нижний этаж, чтобы удержаться от этого шага. Пришел врач и прописал мне сильное успокоительное. На следующий день япил джин и успокоительное. Это сочетание привело меня к полной потере человеческого облика. Окружающие боялись за мое психическое здоровье. Я тоже боялся. Когда япил, я почти не мог есть и весил на 40 фунтов (примерно 18 кг) меньше нормы».

Мы видим, что Билл пьет, для того чтобы забыться очень часто, он мало ел. Я могу идентифицировать себя с Биллом. Он умирает от недоедания, я могу идентифицировать себя с Биллом, потому что когда япил, это были последние годы моего пьянства, я изредка съедал какой-нибудь бутербродик, потому что я знал, что мне нужно хоть что-нибудь есть. В это время Билл умирал от недоедания...

Рассказ Билла – Страница 7, первый параграф:

«Мой шурин-врач и моя мать, по доброте своей, поместили меня в известную во всей стране лечебницу для умственной и физической реабилитации алкоголиков».

Это больница Тауна, события происходят летом 1933 года...

«Лечение белладонной прояснило мое сознание».

Белладонна является наркотиком, который они использовали, чтобы обмануть тело, которое воспринимало его действие как алкоголь. Это использовалось для выхода из состояния запоя. Сегодня для этих целей используют Реланиум...

«Водные процедуры и легкие физические упражнения укрепили мое здоровье».

Водные процедуры, которые описывает Билл, мы видели в лечебном центре в Австралии, когда были там, в 1980 году. Они садили алкоголика в каталку, завозили в душевую комнату, в которой было множество бранстбойдов по всей комнате, и включали попеременно горячую и холодную воду. Процедура длится минут 30. Это не излечивает алкоголизм, но мозги прочищает хорошо. Я гарантирую вам это! Когда эти ребята выходили оттуда, то их кожа была, как у младенца! Дальше он пишет...

«Но самым важным было то, что я встретился с врачом,»

Это был доктор Силкуорт...

«который объяснил мне, что, хотя я был большим эгоистом и вел себя очень глупо, я был серьезно болен и физически, и психически».

«Силки» объяснил его идеи о Физической аллергии и Безумии мышления и дальше описывается эффект этой беседы на Билла...

Рассказ Билла – Страница 7, второй параграф:

«Я испытал облегчение, узнав, что воля алкоголиков ослаблена, когда речь идет о борьбе с алкоголем, но она остается сильной во многом другом. Мне стало понятным мое невероятное поведение, которое не вязалось с моим искренним желанием бросить пить. Понимание себя дало мне новую надежду. В течение трех или четырех месяцев все шло прекрасно. Я стал ездить в город и даже заработал немного денег. Мне казалось, я нашел, в чем заключалось решение моей проблемы: в понимании самого себя».

Впервые, Билл осознал свою проблему. Он знал, что узнал, что дело не в силе воли, не в моральных характеристиках, не в греховности, все дело было в Физической аллергии вкупе с Безумием мышления, что сделало его абсолютно бессильным. И он сказал: «Теперь, я знаю, что со мной не так, я больше не буду пить!». Давайте посмотрим, что было дальше.

Эти знания, которые мы получили вчера вечером во «Мнении доктора» и об алкоголизме как болезни, очень и очень важные. Но это всего лишь знания. Они не освобождают от алкоголизма, мы просто узнали суть проблемы. Билл дальше пишет...

Рассказ Билла – Страница 7, третий параграф:

«Но оказалось, что я ошибался, потому что наступил ужасный день, когда я напился снова. Кривая моего ухудшающегося морального и физического здоровья понеслась вниз, как лыжник на склоне. Вскоре я снова вернулся в больницу».

Это уже лето 1933 года, Билл во второй раз попадает в больницу Тауна.

«Моей измученной и отчаявшейся жене сказали, что все закончится тем, что откажет сердце во время белой горячки или что у меня разовьется водянка головного мозга примерно через год. Скоро ей придется либо похоронить меня, либо сдать в сумасшедший дом».

Билл лежал в палате полностью сломленным. Он подслушал, как Лоис спросила доктора Силкуорта: «Доктор, есть ли у него хоть малейшая надежда?». Он ей ответил: «Нет, я не верю в это Лоис! У него два выхода или смерть, или сумасшедший дом, у Билла нет другого выхода». Дальше он пишет...

Рассказ Билла – Страница 7, последний параграф:

«Мне не нужно было объяснять все это. Я все понимал и почти смирился с таким концом. Конечно, это был большой удар по моему самолюбию. Ведь я был такого высокого мнения о своих способностях, считал, что могу преодолеть любые препятствия, и вот я загнан в угол. Скоро я опущусь на мрачное дно жизни, присоединившись к бесконечной процессии горьких пьяниц, проделавших этот путь ранее. Я жалел свою бедную жену. Ведь мы когда-то были счастливы. Я был готов на все, чтобы исправить положение. Но теперь уже было поздно говорить об этом».

Билл был очень трудолюбивым, оптимистом и теперь мы видим, что Билл в отчаянии. У него нет надежды, и мы знаем, что люди не живут долго без надежды. Билл поставил на себе крест в этот момент.

Теперь давайте очень внимательно прочитаем следующий параграф.

Рассказ Билла – Страница 8, первый параграф:

«У меня нет слов, чтобы описать одиночество и отчаяние, которые я испытывал, горько жалея себя. Со всех сторон меня окружали зыбучие пески. Я встретился с равным мне по силам противником и потерпел поражение. Отныне алкоголь был моим повелителем».

Я никогда не видел лучшего описания 1 Шага. Тогда еще не было написано 1 Шага, но это точно, что Билл взял его из этого описания. Он признал свое полное поражение. Алкоголь нокаутировал его в честном сражении. Он признал свое полное бессилие перед алкоголем.

Если это произойдет с вами, то сегодня есть шанс, что вы скажите: «Хорошо, в таком случае я лучше пойду в АА!» Но у Билла не было АА, чтобы пойти в него. Даже не смотря на признание его бессилия, даже не смотря на принятие 1 Шага, как мы понимаем это сейчас, единственное, что он мог сделать после выхода из больницы – это попытаться остаться трезвым своими собственными силами...

Рассказ Билла – Страница 8, второй параграф:

«Я вышел из больницы сломленным человеком. Страх немного отрезвил меня. А потом повторилось коварное безумие первой рюмки, и в 1934 году, в день празднования годовщины окончания Первой мировой войны, я снова напился. Все мои близкие и друзья были уверены, что, либо меня надо поместить в закрытое заведение, либо я скоро сам приду к своему концу. Как темно бывает перед рассветом!».

Рассказ Билла – Страница 8, второй параграф:

«На самом деле это было начало моего последнего загула. Скоро мне предстояло совершить прыжок в то, что я называю четвертым измерением бытия. Мне суждено было узнать счастье, покой и смысл новой жизни, которая представляется мне тем чудесней, чем дольше она длится».

В конце мрачного ноября того года я сидел на кухне и пил».

Я себе представляю промозглый ноябрьский вечер. Билл пьет с 11 ноября (1934 год), сработала аллергия, и он не может остановиться. Он пьет уже около трех недель...

Рассказ Билла – Страница 8, третий параграф:

«Я с удовлетворением думал, что у меня по дому припрятано достаточно джина на ночь и на следующий день. Жена была на работе. Я размышлял, не спрятать ли мне бутылку у изголовья нашей кровати. Я знал, что она мне понадобится до утра.

Мои размышления прервал телефон. Радостным голосом мой школьный друг спросил меня, не может ли он прийти ко мне».

Это был Эбби Течер. Билл и Эбби ходили в одну школу, когда были молоды, устраивали множество попок вместе, и Билл знал, как пьет Эбби. Дальше он пишет...

«Он был трезв».

В американском варианте эта фраза выделена жирным шрифтом. Как мы помним в Большой книге очень важные места, выделяются жирным шрифтом. Эбби удивил Билла по-настоящему. Эбби был трезвым...

«Уже несколько лет он не приезжал в Нью-Йорк в этом состоянии. Я был поражен. Я слышал, что его положили в больницу в состоянии алкогольного безумия».

Последний раз, когда Билл слышал об Эбби, было, когда Эбби собирались направить в Областной дурдом штата Вермонт с алкогольным безумием. Вот так поступали с такими людьми, как мы до появления реабилитационных центров. Они запирали нас по решению суда. Судья направлял нас в Областной дурдом в состоянии алкогольного безумия на неопределенный срок: «Пока тебе не станет лучше!». Ты оставался там, пока не становилось лучше, вот это и слышал Билл об Эбби в последний раз. Дальше он пишет...

«Как же ему удалось выкрутиться, думал я».

Он был удивлен, что Эбби вышел с реабилитационного центра, дурдома, простите меня. Это одно и то же, да уж! Они переименовали все. Они разговаривают о дисфункциональных семьях сегодня, как мне кажется, они сошли с ума.

Эбби вышел из очень известной семьи в Олбани, штат Нью-Йорк. Его отец был мэром Олбани. Очень известная семья и пьянство Эбби не вписывалось в нее. Так, что однажды собралась семья и сказала Эбби: «Эбби твоё пьянство позорит семью. Мы хотели бы, чтобы ты уехал из города в Вермонт, в наш старый летний домик и был там все лето. И пока ты будешь там ты должен протрезветь и больше не пить, и, кроме того, ты должен что-то делать полезное, так что покрась и отремонтируй дом, потому что мы еще будем жить в нем».

Эбби пришлось уехать из города и направиться в Вермонт. Он начал приводить в порядок старый летний дом, красить и ремонтировать его. Однажды, когда он закончил красить одну из стен, он посмотрел на нее и начал любоваться своей работой. Но он обратил внимание, что несколько голубей сделали кое-что на его стене и это очень ему не понравилось. Он пошел в дом, взял свое ружье и начал стрелять по этим голубям, простреливая дырки в стене!

Его соседям очень не понравилось это, и они вызвали полицию, которая арестовала Эбби. Они привезли его в суд и собрались отправить его в дурдом с алкогольным безумием. Но Эбби очень повезло! Два человека походатайствовали за него. Это были Роланд Хазард и Гебра Грейс. Они попросили судью отпустить Эбби под их ответственность, потому что они посещают Оксфордскую группу, и они считают, что если Эбби будет посещать ее и будет, применят их принципы в своей жизни, то возможно он сможет оставаться трезвым, как они смогли.

Эбби начал посещать собрания Оксфордской группы и оставался трезвым. Несколько месяцев спустя, он поехал в Нью-Йорк, на тот момент это была штаб-квартира Оксфордской группы, после пребывания там некоторое время, он вспомнил о своем друге Билле. «Я пойду к Биллу и поговорю с ним. Может я смогу помочь Биллу оставаться трезвым, как эти два человека помогли мне». Билл не знал о намерениях Эбби и дальше пишет...

Рассказ Билла – Страница 9:

«Как же ему удалось выкрутиться, думал я. Он, конечно, пообедал у нас, и я смогу открыто выпить с ним. Не думая о его благополучии, я хотел только вернуться к атмосфере прежнего общения. Было время, когда мы фрахтовали самолет, чтобы завершить попойку! Его приезд был оазисом в мрачной пустыне никчемности. Настоящий оазис! Увы, так рассуждают пьяницы».

Открылась дверь, и я увидел его - сияющего, со здоровым цветом лица. Что-то изменилось в его взгляде, весь он как-то необъяснимо изменился. Что с ним случилось? Я

протянул ему через стол налитый стакан. Он отказался. Разочарованный, но с пробудившимся любопытством, я пытался понять, что стряслось с парнем. Он был не такой, как всегда.

"Послушай, что случилось?" - спросил я.

Он посмотрел мне прямо в глаза. Просто, но, чуть улыбаясь, он сказал: "Я обрел религию".

Я чертовски рад, что это произошло не у меня на кухне. Я не имею ни малейшего представления, что бы я сделал, но давайте посмотрим на реакцию Билла...

«Мне стало противно. Ах, вот в чем дело! Прошлым летом чокнулся на почве алкоголя, а теперь помешался на религии. То-то у него глаза странно блестят. Да, старичок весь горит. Храни, Господь, его душу, пусть треплется. Все равно моего джина хватит с избытком на любую его проповедь.

Но его слова были совсем не трепом. Он рассказал мне, как в суде появились двое, попросившие судью на время отложить решение его дела. Они рассказали моему другу о простой религиозной идее

Это 2 Шаг...

и о практической программе действий.

Это с 3 по 12 Шаг...

Это случилось два месяца тому назад, и результаты были налицо. Программа действовала».

Теперь, Билл знал *все три вещи*. Он получил осознание *Проблемы* от доктора Силкуорта. Он получил *решение* в виде «простой религиозной идеи» от Эбби. Он получил Практическую Программу Действий от Эбби. Так, что теперь он знал *все три вещи*. Но Билл такой же, как и большинство из нас. *Ему не понравилась простая религиозная идея*. У Билла были свои соображения о Боге и о религии вообще, и этого было достаточно, чтобы начать сопротивляться тому, что Эбби принес ему. Дальше он пишет...

«Он приехал, чтобы передать свой опыт мне. Если я, конечно, захочу попробовать. Я был шокирован, но и заинтересован. Конечно, я заинтересовался, ведь мое положение было безнадежным.

Он говорил несколько часов. Я вспомнил свое детство. Мне казалось, что я слышу голос проповедника, как он звучал в спокойный воскресный день, когда мы сидели на пригорке. Он что-то говорил об обещании вести трезвый образ жизни, я так и не дал этого обещания. Мой дед добродушно презирал служителей церкви и все, чем они занимались. Правда, он признавал музыку небесных сфер, но отказывал священнослужителям в праве поучать его, как следует слушать эту музыку».

Дедушка Билла, дед Гриффит растил его с 12 лет, и он верил в какую-то Силу, более могущественную, чем людская сила, но он никому не рассказывал, во что он верит. У деда Билла было плохое отношение ко всем мировым религиям. И он перенес это на Билла...

«и до конца дней своих бесстрашно говорил об этом. Все это вспомнил я в ту минуту, и у меня перехватило дыхание.

Я вспомнил и тот день, который я провел в Уинчестерском соборе во время войны».

Поэтому у Билла возникает проблема принятия религиозной идеи, о которой говорил Эбби. Мы увидели, как он принял 1 Шаг. На следующих нескольких страницах мы увидим, как он примет 2 Шаг. Давайте проследим, как он сможет принять религиозную идею. Он уже принял 1 Шаг и находится на пути от 1 Шага к 2 Шагу. Но еще не принял 2 Шаг. Он начал обдумывать эти вещи, дальше он пишет...

Рассказ Билла – Страница 10, второй параграф:

«Я всегда верил в то, что существует Сила более могущественная, чем я. Я часто размышлял об этих вещах. Я не был атеистом. Совсем неверующих не так уж много, ибо это означает слепую веру в то, что Вселенная возникла из ничего и бессмысленно мчится в никуда. Мои интеллектуальные герои, химики, астрономы, даже сторонники эволюции предполагали, что в мире действуют определенные законы и силы. Несмотря на имеющиеся возражения, я никогда не сомневался в том, что в основе мироздания лежат глубокий смысл и ритм. Как может быть столько точных и нерушимых законов при полном

отсутствии разума за всем этим? Я должен был верить в Дух Вселенной, не имевший границ во времени и в пространстве. Но дальше этого я никогда не шел».

В этом месте я могу полностью идентифицировать себя с Биллом...

Рассказ Билла – Страница 10, третий и четвертый параграф:

«Именно в этом пункте я расходился с мировой религией и ее служителями. Когда они начинали говорить со мной о Боге как воплощении любви, всемогущества и смысла жизни, меня это раздражало, и мой ум закрывался, не желая принимать эту теорию.

В Христе я видел великого человека, чьи последователи не слишком тщательно следовали по его стопам. Его моральное учение казалось мне самым совершенным. Что касается меня, то я принял те части его учения, которые нравились мне и были не очень сложными, остальное я просто игнорировал».

Кто-нибудь может идентифицировать себя с Биллом Уилсоном? Я держу пари, что сможет! Вы видите, Билл находится в затруднении по поводу этой религиозной идеи. Давай те посмотрим, что он пишет дальше...

Рассказ Билла – Страница 11, второй и третий параграф:

«Но мой друг сидел передо мной и открыто признавал, что Бог сделал для него то, что он не в состоянии был сделать для себя сам. Его человеческая воля не выдержала. Врачи признали его неизлечимым. Общество было готово запереть его в четырех стенах закрытой лечебницы. Как и я, он признал полное поражение. А потом он восстал из мертвых и начал жить жизнью более интересной и осмысленной, чем когда-либо раньше!

Неужели эта сила возникла в нем самом? Конечно, нет! В тот момент в нем было не больше силы, чем во мне вовремя нашей встречи. Можно сказать, что ее не было вообще».

Вот почему процесс идентификации столь важен. Билл знал об Эбби. Он знал, как пил Эбби, и он знал, что Эбби трезвый два месяца, какая то Сила более могущественная, чем Эбби появилась в жизни Эбби. Нравилось это Биллу или нет, но он не мог похвастаться чем-то подобным. Эбби живое доказательство этого!

Вот это вы и я предлагаем новичкам. Когда мы сидим на собраниях и разговариваем с новичками, мы являемся живыми доказательствами Силы, более могущественной, чем людская сила, которая появилась в наших жизнях. Нравится это новичкам или нет, но они не могут похвастаться чем-то подобным. Мы доказательства Силы. Эбби был доказательством для Билла. Я бы хотел быть там в тот день, сидеть в углу и наблюдать за ними: Билл, на две трети пьяный, Эбби, посещавший Оксфордскую группу, и, которые использовал Эбби, были сугубо религиозные, он говорил о Боге, и Биллу это было не по душе. Они сидели и приводили аргументы друг другу о сущности Бога. Билл говорил: «Не надо рассказывать мне эту религиозную чушь. О да, я верю в существование великого разума и духа природы, не надо рассказывать мне всю эту чепуху». Эбби пытался рассказать старине Биллу о Боге. Эбби доказывал Биллу, Билл доказывал Эбби, Эбби доказывал Биллу. Давайте прочитаем, что было дальше...

Рассказ Билла – Страница 11, последний параграф:

«Несмотря на живой пример моего друга, во мне оставались старые предрассудки».

Биллу до сих пор не нравится эта идея...

«Слово "Бог" все еще вызывало легкую антипатию. Когда речь зашла о некоем Боге, с которым можно установить персональные взаимоотношения, чувство антипатии усилилось. Все это мне не нравилось. Я принимал такие идеи как Творческий Разум, Всемирный Разум или Дух Природы, но я не принимал идеи Небесного Владыки, какой бы любвеобильной, ни была Его власть. С тех пор мне пришлось беседовать со многими людьми, которые думали так же».

Другим словами, Билл говорил: «Все должно быть сложнее! То, что ты говоришь слишком просто!». Теперь, мне кажется, что Эбби, в конце концов, устал от разговора. Давайте посмотрим на следующие строки очень внимательно. Как вы заметили, эти строки выделены жирным шрифтом...

Рассказ Билла – Страница 12, первый параграф:

«Мой друг предложил нечто, что показалось мне в тот момент необычным. Он сказал: «Почему бы тебе не выбрать свое собственное представление о Боге?».

Другими словами, он сказал: «Билл, о чем мы спорим? Какая разница, как мы его

называем? Почему бы тебе не выбрать свое собственное представление о Боге?». И больше мы не будем обсуждать религию. Мы будем иметь дело с Духовностью. Религия говорит, как тебе верить. Духовность говорит, что не имеет значение, как ты веришь. Есть только один вопрос: «Ты готов поверить?». Так что отложим религию. Давай поговорим теперь о духовности, и вот какой эффект это произвело на Билла...

«Это, наконец, проняло меня. Ледяная гора рассудочности, в тени которой я жил и мучился столько лет, растаяла. Я стоял освещенный солнечным светом».

Это отложило все споры в сторону! Он просто не мог спорить с этим утверждением. Дальше он пишет...

«От меня требовалось только готовность верить в силу, большую, чем я. Для начала требовалось только это. Я понял, что рост может начаться с этого момента. Если я готов строить новое здание, я смогу сделать все, что сумел сделать мой друг. Согласен ли я попробовать? Конечно, я был согласен».

Безусловно, в этом месте Билл делает 2 Шаг. Тогда не было написано 2 Шага, но здесь мы видим, что он «Пришел к убеждению» в Силу, более могущественную, чем он сам, основанную на маленькой фразе Эбби: «Почему тебе не выбрать свое собственное представление о Боге?». И это утверждение открыло дверь многим миллионам алкоголиков, у которых были проблемы с религией. И мне кажется, причиной этому является то, что у нас разрешается вырабатывать свое собственное представление о Боге. Вы знаете, вспоминая свою жизнь, у меня никогда не было проблем со своим собственным представлением чего-либо. Держу пари у вас тоже! Позвольте мне верить так, как я хочу, и я готов верить хоть сейчас. В этом моменте Билл делает 2 Шаг. Разве это не то? Разве это не то? Когда он сделал это заявление...

Рассказ Билла – Страница 12, третий параграф:

«От меня требовалось только готовность верить в силу, большую, чем я. Для начала требовалось только это. Я понял, что рост может начаться с этого момента. Если я готов строить новое здание, я смогу сделать все, что сумел сделать мой друг. Согласен ли я попробовать? Конечно, я был согласен».

Это впервые Билл описывает чудодейственную действенность духовного строения, и он начал рисовать картину в наших умах, используя слова. Со временем он расскажет нам, что это за строение и покажет, как пройти через него к свободе. Впервые в книге упоминается, что «Если я готов строить новое здание, я смогу сделать все, что сумел сделать мой друг». Фундаментом здания является Готовность. Она приходит из 1 Шага. Когда мы видим, что ничего из того, что мы делаем, *больше не работает* – мы готовы к переменам.

Позже мы рассмотрим *повнимательнее* 2 Шаг и его *сердцевину*. В конечном итоге он расскажет нам, что это – прекрасный способ обучения, рисовать картины в наших умах, используя слова. Если у нас есть *готовность* и если мы *поверили*, мы уже начали путь выздоровления. Билл принял 1 Шаг и 2 Шаг. Эбби начал рассказывать ему о собраниях Оксфордской группы, но нужно помнить, что Билл еще в запое, с активированной 11 ноября аллергией и не может сам остановиться пить.

Примерно 10 декабря 1934 года, Билл попал в третий раз в больницу для выведения организма из запоя доктором Силкуортом. Эбби навещал его. Они начали понемногу применять Программу Действий Оксфордской группы, и Билл получил Духовный Опыт! Давайте откроем страницу 12 и посмотрим, сможем ли мы увидеть остальные *10 Шагов* Анонимных Алкоголиков. Биллу уже принял *Шаг 1 и 2*. Билл пишет...

Рассказ Билла – Страница 12, предпоследний и последний параграф:

«В больнице меня в последний раз отлучили от алкоголя. Лечение представлялось необходимым, потому что у меня были признаки белой горячки».

Там я смиренно предложил себя Богу, как я Его понимал, чтобы отныне Он руководил мною по своему усмотрению. Впервые я признал, что без Него я был ничто, что без Него я был потерян».

Первым принципом Оксфордской группы была *Капитуляция*. Позже, когда Билл написал Шаги, он понял, что никакому алкоголику не понравится слово *Капитуляция*, и он заменил их первый принцип на наш 3 Шаг, где мы принимаем решение препоручить нашу волю и наши жизни защите Бога, как мы понимали его. Он взял первый принцип

Оксфордской группы и переделал его в наш 3 Шаг. Теперь мы увидели в книге 1, 2, и 3 Шаги. Дальше он пишет...

«Без чувства жалости к себе я признал свои грехи...».

Вторым принципом Оксфордской группы было «Рассмотрение своих грехов» и Билл знал, что ни один нормальный алкоголик не будет делать этого, так что он изменил это на «Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения». Он сделал 4 Шаг дальше...

«и был готов к тому, чтобы мой новый Друг освободил меня от них, с корнем вырвав их из меня. С тех пор я ни разу не пил».

«был готов к тому, чтобы мой новый Друг освободил меня от них, с корнем вырвав их из меня». Вы отметили, что слово Друг с большой буквы. Это одно из слов, которые Билл использовал для именованя Бога и фраза «был готов к тому, чтобы мой новый Друг освободил меня от них, с корнем вырвав их из меня» позже стала Шагами 6 и 7. Мы были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех дефектов характера, и смиренно просили Его избавить нас от наших изъянов – Шаги 6 и 7...

Рассказ Билла – Страница 13, первый параграф:

«Мой школьный друг навестил меня, и я рассказал ему обо всех моих проблемах и недостатках характера».

В больнице Тауна Билл сделал с Эбби то, что мы сейчас знаем, как 5 Шаг...

«Мы составили с ним список людей, которых я обидел или на которых был зол. Я выразил полную готовность встретиться с этими людьми и признать свою неправоту перед ними. Мне не следует критиковать их. Я должен исправить причиненное им зло в той мере, в какой я могу это сделать».

В Оксфордской группе был принцип возмещения ущерба и Билл знал, что ни один себялюбивый алкоголик не пойдет на возмещение ущерба, так что он сделал два шага из этого. Шаг 8 и Шаг 9 были написаны впоследствии и стали обретением готовности и только потом возмещением. Мы увидели Шаги 8 и 9. Дальше он пишет...

Рассказ Билла – Страница 13, второй параграф

«Я должен был подвергнуть испытанию мое новое мышление, в котором присутствовала идея Бога. Здравый смысл перестал быть естественным».

Позже эта формулировка стала 10 Шагом, где мы «Продолжали самоанализ и, и когда допускали ошибки, сразу». Объясняю это! Я имею в виду “разрешены”. Это новый шаг 10...

«Я должен был ничего не предпринимать, когда сомневаюсь, и просить Его указать мне выход и дать мне силы справиться с трудностями, как Он велит мне. Никогда я не должен просить что-либо для себя, если только это не принесет пользы другим. Только в этом случае я могу рассчитывать на Его помощь. И тогда я получу с избытком».

Мы видим все элементы 11 Шага, где мы «Путем молитвы и размышления мы искали углубления соприкосновения с Богом...» и так далее. Читаем дальше...

Рассказ Билла – Страница 13, третий параграф:

«Мой друг обещал мне, что, как только я выполню все это, у меня будут новые отношения с Творцом и что в моем образе жизни появятся такие черты, благодаря которым все мои проблемы будут решены».

Это первая часть 12 Шага. «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги» мы увидели это у Билла в больнице Тауна. Билл применял принципы Оксфордской группы, которые позже превратились в 12 Шагов Анонимных Алкоголиков. Поэтому в Главе «Программа в действии» на странице 57 в параграфе перед Шагами написано «шаги, которые предлагаются как Программа выздоровления». Билл сделал их в больнице Тауна с помощью Эбби. Теперь давайте посмотрим, что с ним произошло...

«Для этого требуется лишь вера в Божье могущество плюс доля готовности, честности и смирения, достаточная для поддержания нового жизненного уклада».

История Билла – Страница 13, четвертый параграф:

«Это просто, но не легко, нужно заплатить за это. Это означает разрушение эгоцентризма. Во всех вещах я должен обращаться к Светоносному Отцу, Который правит всеми нами».

Бедные алкоголики! Нужно заплатить двумя самыми важными вещами в наших жизнях: первой это нашим алкоголем и второе нашим эгоцентризмом, очень, очень тяжело это сделать, но очень просто. Дальше он пишет...

Рассказ Билла – Страница 13, последний параграф:

«Это были необычные и революционные предложения, но, как только я полностью принял их, результат был поразительным. Возникло ощущение победы, за которым следовали чувства покоя и ясности, каких я раньше не знал. Появилась абсолютная уверенность. Я чувствовал такой подъем, словно меня продувал сильный и чистый ветер с высокой горы. Бог приходит ко многим людям постепенно, но Его воздействие на меня было неожиданным и глубоким.

На какое-то время это даже обеспокоило меня, и я позвал своего друга-врача, чтобы узнать, в своем ли я уме. Он с удивлением слушал меня».

Мы уже знаем, что Билл подслушал Лоис и доктора Силкуорта. Поэтому он думал, что сходит с ума. Он позвонил доктору Силкуорту проверить, не сходит ли он с ума...

Рассказ Билла – Страница 14, первый параграф:

«В конце моего рассказа он покачал головой и сказал: "С тобой случилось что-то непонятное, но тебе лучше сохранить свое новое состояние. Вряд ли может быть что-либо худшее, чем-то, каким ты был раньше". Сейчас этот врач знает многих, прошедших через то же самое. Он знает, что наш опыт – реальность».

Мы не знаем, что произошло с Биллом в тот день. Нас не было там, чтобы видеть это, но мы предполагаем, что это было примерно 14 декабря 1934 года. Мы знаем, что Билл умер в 1971 году, и у него не было потребности до самой смерти взять в руки рюмку. Что-то необычайное произошло с ним. Он описывал это так: «Я обрел жизненно важный духовный опыт, как результат прохождения Шагов вовремя чего мои старые идеи и представления заменились новыми. И я смог прожить остаток жизни не выпив ни капли спиртного». Какой человек лег в больницу, эгоистом и эгоцентристом от пяток до макушки. Всегда делающий, что он хочет и когда он хочет это делать! Таким он был, когда лег в больницу. Давайте посмотрим, каким он стал после обретения Духовного опыта. Он пишет...

Рассказ Билла – Страница 14, второй параграф:

«Пока я лежал в больнице, я думал о тысячах беспомощных алкоголиков, которые были бы рады получить то, что так легко получил я. Возможно, я сумел бы помочь некоторым из них. А они смогли бы помочь другим».

Билл обрел огромный Духовный опыт и потом сразу же начал думать, как он может помочь другим людям. Что-то поменялось в Билле очень глубоко. Дальше он пишет...

Рассказ Билла – Страница 14, третий параграф:

«Мой друг»

Он написал с маленькой буквы, имея в виду Эбби.

«Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах. Особенно важно было работать с другими, как он работал со мной. "Вера без дел мертва", - говорил он. Как это верно по отношению к алкоголикам! Ведь если алкоголик не совершенствуется и не обогащает свою духовную жизнь путем работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие обязательные испытания и трудности, он не сможет выжить. Отказавшись от такого рода деятельности, он снова начнет пить и, конечно же, погибнет. Тогда уж вера будет действительно мертва. Вот так обстоят дела с нами».

Слава Богу, что он знал и принял это, потому что когда он был в Акроне и когда захотел выпить, он вспомнил Нью-Йорк, что даже если у него не получалось никому помочь, ему самому становилось лучше. Поэтому он пришел к доктору Бобу и пытался помочь ему. Не обязательно чтобы отрезвить Боба, но чтобы самому остаться трезвым. И оставшись трезвым, он помог Бобу, вот так и образовалось наше Сообщество Анонимных Алкоголиков. «Вера без дел мертва». Вы знаете, я часто вижу это сегодня в АА у людей с любыми сроками трезвости. Как только они перестают работать с другими, они начинают думать только о себе, потом чуть позже возвращаются все старые проблемы, и заканчивается все тем, что они начинают пить снова. Всегда работайте с другими, когда ничего другое не помогает. Он пишет...

Рассказ Билла – Страница 14, последний параграф:

«Мы с женой с энтузиазмом отнеслись к идее помощи другим алкоголикам. Это было, кстати, еще и потому, что мои прежние коллеги скептически отнеслись к моему исцелению, и в течение года у меня было очень мало работы. В то время у меня было очень хорошо на душе. Волнами подступали жалость к себе и чувство обиды. Я чуть было не начал пить снова. Но скоро я обнаружил, что там, где мне ничто не помогало, мне помогала работа с другими алкоголиками. Часто в отчаянии я возвращался в свою больницу, но, поговорив с больными, я ощущал подъем и обретал почву под ногами. Такой образ жизни позволяет пройти через любые трудности».

Эта «Цель в жизни» и эта работа действительно очень, очень тяжелая, но вознаграждение по-настоящему стоящее. Мы остаемся трезвыми! Разве этого мало?

Поэтому, если бы мы были первые алкоголики здесь в Калифорнии. Когда не было Сообщества. Когда первым, что мы узнали, была книга Анонимные Алкоголики. Мы прочитали «Мнение доктора» и смогли увидеть проблему. Потом мы прочитали «Рассказ Билла» и смогли *идентифицировать* себя с другим алкоголиком. Мы видели, как выпивка приносила ему удовольствие, как выпивка стала для него абсолютно необходимой вещью, как выпивка стала нужной для самой худшей потребности – полного забытья. Потом мы увидели, как он выздоравливал от этого состояния. Теперь мы можем с уверенностью сказать себе: «Если мы такие же, как и этот парень, и если он смог выздоравливать, то и мы сможем!». У нас появится начало *надежды*, начало *веры*.

Теперь, по-видимому, нам будет трудно дождаться увидеть, что произошло в жизни Билла, и как он выздоравливал. Я думаю это не случайно, что название следующей главы «Выход есть» (В английском варианте «Есть решение»). Есть решение того, что описывает Билл в своей истории, и что говорил доктор Силкуорт.

Если наша проблема в Бессилии, в котором мы убедились, то и ответ должен основываться в обретении этой Силы. Мы знаем, что он больше не взял в рот ни капли спиртного до самой своей смерти. Что-то произошло с ним глубоко внутри. Билл всегда говорил: «Я обрел жизненно важный Духовный опыт, как результат прохождения этих шагов, во время которых старые идеи и принципы заменились новыми, и я смог больше не притрагиваться к спиртному!». Это говорит человек, который приехал в больницу эгоистом и эгоцентристом от пяток до макушки.

04 Выход есть

(Есть решение – в английском варианте)

(Говорит Чарли)

Мы подошли к Главе «Выход есть», где мы поговорим о двух Силах. Мы поговорим о Силе Сообщества и Силе Жизненно важного Духовного Опыта. И так как мы признали себя Бессильными, то мы можем использовать обе эти Силы в наших жизнях, и может быть, мы сможем выздоравливать.

На странице 16 для тех, кто Бессильные, Билл написал указание. Он говорит о двух силах. Эбби показал Биллу Решение, и Билл показывает это Решение нам. Билл пишет «Выход есть» и многие люди скажут: «В АА много разных людей и для каждого есть свое решение». Но я говорю: «Если вы откроете Главу большой книги, которая начинается на странице 16, то вы прочтаете, сколько там решений. «Выход есть» и он один! Дальше написано «Мы» с большой буквы...

Выход есть – Страница 16, первый параграф:

«Мы, члены Содружества “Анонимные Алкоголики”, знаем тысячи мужчин и женщин, которые были точно так же безнадежны, как Билл. Почти все они выздоровели. Они справились с проблемой алкоголизма”.

Выход есть – Страница 16, второй параграф:

«Мы – обыкновенные американцы».

Сегодня можно сказать, что мы обыкновенные граждане всего мира, потому что по последним подсчетам группы АА находятся в 154 странах мира. Читаем дальше...

«Мы представляем собой людей разных районов страны, разных профессий, разного социального и политического статуса, и разных вероисповеданий. В обычных условиях мы бы не общались».

Мне кажется, что сегодня мы, собравшиеся сегодня утром, здесь в Лоулине, Невада, самая разношерстная компания алкоголиков в мире. Вы знаете, если бы мы не были Анонимными Алкоголиками и не общались о том, как мы пили и как выздоравливаем, то я даже не знаю, о чем бы разговаривали. Но здесь написано «В обычных условиях мы бы не общались».

«Теперь же нас связывают чувства дружбы, товарищества и того удивительного взаимопонимания, которое невозможно выразить в словах».

И я слышал сегодня утром и вчера на собрании, как все разговаривали и смеялись. Это Сообщество Анонимных Алкоголиков – это дух Анонимных Алкоголиков и я трезвый благодаря Духу Анонимных Алкоголиков. Это единственная причина, которая держит меня здесь, и это Могущественная причина. Сообщество Анонимных Алкоголиков помогает мне оставаться трезвым.

Сейчас Билл будет описывать Сообщество Анонимных Алкоголиков, говоря о том, что мы уже усвоили. И все великие учителя делали так. Когда ты хочешь научить чему-то новому, нужно для начала привести пример из того, что уже знают, который бы связывал старые и новые знания. 2000 лет назад жил величайший учитель из всех, который понимал это. Когда он хотел научить пастухов, он рассказывал им историю про овец, но если он хотел научить рыбаков, то он говорил другую историю. Он говорил про рыбу. Когда он учил крестьян, то говорил о домашних животных и пшенице. Все хорошие учителя делают это. Билл привел пример тонущего пассажирского корабля. Он пишет...

«Мы ощущаем себя так же, как спасшиеся после кораблекрушения пассажиры огромного лайнера, когда чувства товарищества, радости и равенства как бы наполняют судно, от трюмов до капитанской каюты».

Как вы знаете, Билл жил в 30-е годы, когда основным транспортом между континентами являлись громадные океанские лайнеры и в этих громадных океанских лайнерах самая нижняя палуба называется трюм. И люди иммигранты, у которых не было много денег, обычно могли себе позволить только трюм, который находился в недрах

корабля. Там было очень мало воздуха, и обстановка была спартанская. Я называю это «бутерброд с сыром», там было не очень приятно.

Если у вас было немного больше денег, и вы хотели больше удобств, вы могли заплатить за четвертый класс и подняться на палубу или две. Еще немного денег, и вы уже подымаетесь на палубы третьего класса. С каждым классом улучшалось ваши жилищные условия и ваше питание. Если у вас было много денег, то вы могли подняться на палубы первого класса. На палубах первого класса были большие просторные каюты. Величественные обеденные комнаты. Там была хорошая еда, любезные официанты, постоянный выход на свежий воздух. Но и это не было самым престижным местом на корабле.

Если у вас было много денег, если вы очень богаты, если у вас нужно вероисповедание, если у вас благородное происхождение, если у вас все правильное, то возможно вас пригласят поужинать в каюте капитана. Очень немногим предоставлялась такая привилегия. И в каюте у капитана все было лучшим: еда, обслуживание, столовые приборы, в общем, все самое лучшее. Как вы поняли расстояние между трюмом и капитанским мостиком очень, очень велико, и два человека один из трюма, другой с капитанской каюты никогда не встретятся. В этих громадных океанских лайнерах выходы с корабля были разделены, чтобы пассажиры первого класса даже не видели тех, кто ехал в трюме. У них ничего не было общего.

Теперь я представляю себе Титаник и вечер, когда он натолкнулся на айсберг. Я вижу двух мужчин, стоящих возле перил корабля. Один из них в смокинге, отполированных ботинках, с маленьким галстуком-бабочкой и всем прилагающим к этому. Рядом с ним стоит парень из трюма. В своем старом джинсовом комбинезоне, в старых башмаках, никогда не видевших шнурков. И когда они прыгают за борт и их тела погружаются в холодную воду, они приобретают что-то общее! «Господи, как же нам спастись?». Они хватаются друг за друга, они поддерживают друг друга. И я сомневаюсь, что человек с капитанской каюты поинтересовался бы у человека с трюма о финансовом вопросе, который его волнует. Они будут искать путь общего спасения.

И когда эти два парня спаслись и попали на другой корабль или достигли земли, то между ними возникает «необъяснимо прекрасное» чувство. Так происходит всегда, когда люди спасаются из общей передраги, и это чувство, которое их связывает, одно из самых прекрасных чувств в мире. И такое чувство испытываем мы в Сообществе Анонимных Алкоголиков. Нас не интересует кто вы. Нас не интересует, откуда вы. Нас не интересует, сколько денег вы зарабатываете. Нас не интересует ваше образование. Нас не интересует ваша национальность, ваше вероисповедание или что-либо другое. Единственное, что мы хотим узнать – вы алкоголик? И если вы алкоголик, то нас будет соединять «необъяснимо прекрасное» чувство. Даже, несмотря на то, что мы все такие *разные*, мы все равно тесно связаны.

Дальше Билл пишет предостережение....

«Но в отличие от пассажиров корабля, наша радость в связи с тем, что нам удалось избежать гибели, не убывает, когда мы расстаемся и идем по жизни каждый своей дорогой».

Эти два парня, после того как они, наконец достигнут берега, посмотрят друг на друга, и скажут: «Ну что же нам не чего больше делать вместе!». Они расстанутся, и, скорее всего больше никогда не встретятся. Но мы навсегда останемся алкоголиками. И чувство, объединяющее нас друг с другом, никогда не уйдет, и мы будем его чувствовать опять и опять в каждом городе или селе, в каждой стране, где есть группа АА. Одним из самых замечательных событий, которые я переживал, было посещение собрания группы АА в другой стране и чувства, которые я переживал, были точно такие, как и дома. Даже не смотря на то, что я не знал этих людей, нас многое связывало, потому что мы алкоголики...

«Чувство, что всем нам грозила одна и та же опасность, является лишь частью того, что цементирует крепость наших уз. Само по себе оно бы никогда не удержало нас вместе и не объединило бы так, как мы сейчас объединены».

Другим словами, чувство, которое мы испытываем друг к другу в Сообществе Анонимных Алкоголиков, это одна из вещей связывающих нас. Но этого самого чувства недостаточно!

Выход есть – Страница 16, последний параграф:

«Огромное значение для каждого из нас имеет тот факт, что мы нашли общий выход для решения наших проблем. У нас есть путь к избавлению, в отношении которого среди нас наблюдается полное согласие и благодаря которому, мы можем объединиться, чтобы действовать в гармоничном и братском союзе. Это и составляет то новое, что эта книга несет страдающим от алкоголизма».

Эта книга несет весть не о Сообществе, она несет весть об Общем Решении. Позже мы увидим, что Общее Решение заключается в приобретении Духовного опыта, который обретается в результате выполнения Программы Действий. Поэтому если мы используем Силу Сообщества, которая поддерживает нас, и помогает нам, и если мы используем Силу Духовного опыта, которая изменяет нас и объединим эти две силы вместе, то этой Силы будет достаточно чтобы преодолеть наше Бессилие перед алкоголем, и мы сможем выздороветь.

Мне кажется одной из величайших трагедией в мире сегодня, которую я вижу, а в мире сегодня происходит множество трагедий, одной из величайших, которую я вижу – это то, что люди, члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, тратят сотни и сотни тысяч долларов на литературу. Тысячи мужчин и женщин работают множество часов, пытаются привлечь других алкоголиков в Сообщество Анонимных Алкоголиков. В то время как другие тысячи уже членов Анонимных Алкоголиков, сидят на собраниях, умирая от незалеченного алкоголизма, потому что они ничего не делают из Общего Решения.

И причина, по которой они ничего не делают для Решения проблемы, это то, что никто не говорит им этого! Никто не разговаривает об этом, никто не говорит: «Вот Программа Действий. Дай мне твою руку, и я проведу тебя по ней, для того чтобы ты обрел Духовный опыт». И побыв немного в Сообществе, они снова начинают пить! И они говорят: «Ну, что ж АА не работает для нас!». Нет... АА работает! Просто они не делали Программу Действий – они просто ходили на Собрания, и это не их вина! Это наша вина! Потому что мы не подбиваем новичков работать по Программе Анонимных Алкоголиков, и мы позволяем им умирать вокруг нас.

Тысячи из нас умирают каждый день, те, кто уже являются членам Сообщества Анонимных Алкоголиков. Мне кажется, ответственность лежит на нас, чтобы каждый новичок узнал о странице 16 и узнал о двух Силах: Силе Сообщества и Силе Духовного Опыта и что они не смогут выздороветь без двух этих сил. Мы можем некоторое время оставаться трезвыми, но мы не будем выздороветь от алкоголизма без двух этих Сил.

Сегодня больше не будет проповедей, я гарантирую вам. Мы проповедовали немного вчера, немного сегодня утром. Мы попытаемся больше не проповедовать.

Хороший учебник не будет рассказывать о чем-нибудь, к чему потом не вернется и не объяснит. Первая часть главы направлена на то, чтобы мы осознали, почему одного Сообщества не достаточно. Вторая часть этой главы показывает нам Решение алкоголизма – Жизненно важный Духовный Опыт.

Давайте рассмотрим еще несколько минут, почему одного Сообщества не достаточно и затем мы сделаем перерыв. Откройте страницу 19. Здесь написано...

Выход есть – Страница 19, второй параграф:

«Возможно, вы уже задали себе вопрос: “Почему принятие спиртного так серьезно отражается на нашем здоровье?” Несомненно, вам очень хотелось бы узнать, как и почему, в противоположность мнению экспертов о безнадежности нашего состояния, мы выздоровели умом и телом. Если вы — алкоголик, который хочет исцелиться от алкоголизма, вы, возможно, уже задаете себе вопрос: “Что мне нужно сделать?”».

Выход есть – Страница 19, третий параграф:

«Целью этой книги как раз и являются ответы именно на такие вопросы в точности».

Ключевое слово Сделать. Не подумать, не прочитать, не почувствовать, а Сделать...

Мы расскажем вам, что мы сделали. Но прежде чем обсудить все детально, было бы неплохо обобщить некоторые моменты так, как мы представляем их себе.

Выход есть – Страница 19, четвертый параграф:

«Как много раз нам говорили: “Я могу пить, могу не пить. Почему же не может он?”; “Почему вы не пьете как интеллигентный человек, почему не бросите?”; “Этот парень не умеет пить”; “Почему бы вам не попробовать пиво или вино?”; “Держитесь подальше от крепких напитков”; “Должно быть, у него слабая воля”; “Если бы он захотел, он бы перестал пить”; “Она такая славная девушка, мне кажется, он бы мог перестать пить ради нее”; “Врач сказал ему, что, если он начнет пить снова, это убьет его, но он все равно опять под градусом”.

Это все мнения людей, которые не имеют понятия об истинной природе алкоголизма. По этой причине вокруг алкоголизма образовалось уйма мифов, предположения и догадок. Ответ на алкоголизм искали люди, которые были не алкоголики.

Выход есть – Страница 19, последний параграф:

«В наше время таковы распространенные мнения по поводу пьющих, постоянно высказываемые вокруг нас. За всем этим кроется бездна незнания и непонимания. Понятно, что все эти фразы относятся к людям, чье поведение сильно отличается от нашего».

Теперь мы рассмотрим три вида пьющих людей...

Выход есть – Страница 20, первый параграф:

«Умеренно пьющим, если к тому есть веские причины, не приходится прилагать каких-либо серьезных усилий, чтобы бросить пить. Они сами выбирают — потреблять ли спиртные напитки или бросить пить».

Вспомните, мы говорили о них вчера вечером. Они выпивают несколько рюмочек. Они становятся слегка подвыпившими, и их может начать подташнивать. Алкоголь не является для них важной частью жизни. Если у них возникают проблемы с выпивкой, они просто перестают пить. Это выражение, безусловно, относится к типу людей, умеренно потребляющих алкоголь...

Выход есть – Страница 20, второй параграф:

«Есть и другой тип — тяжелые пьяницы. У таких людей привычка пить может оказаться настолько сильной, что она постепенно приводит их к физической и умственной деградации. Это, в свою очередь, может привести к преждевременной смерти. Если появятся по-настоящему серьезные причины — плохое здоровье, любовь, смена места жительства или предупреждение врача,»

Если они действительно захотят...

«— такой человек также может перестать употреблять спиртное или начать пить умеренно, хотя ему при этом будет трудно и плохо и, может быть, даже понадобится медицинская помощь».

Мы называем этих парней тяжелыми пьяницами. Они пьют так же, как и мы, алкоголики, но они не алкоголики. Если у них будет достаточно веская причина, чтобы не пить, то у них будут два пути: они могут выпивать умеренно, потому что у них нет Физической тяги, они могут перестать пить и не начинать снова, потому что у них нет Безумия мышления. Они пьют, как мы, но они не алкоголики, и мы с вами видим их постоянно. Это они говорят нам: «Когда я служил в армии, то я был алкоголиком. Но когда я ушел в отставку, женился, обратился к церкви, я перестал пить и я не понимаю, почему ты не можешь!»

Но они не алкоголики. Выражение, которое мы прочитали в начале, имеет отношение к тяжелым пьяницам...

Выход есть – Страница 20, третий параграф:

«Как же обстоит дело с настоящим алкоголиком? Он может начать как умеренно пьющий;

Как мы и начинали...

Он может стать или не стать тяжелым пьяницей,

Многие остаются на этой стадии...

но на определенном этапе своей жизни пьяница начинает полностью терять контроль над тем, сколько он выпил, как только он начинает пить».

Теперь мы получили описание *настоящего* алкоголика, и если оно подходит к вам, пожалуйста, поднимите руку. Мы хотим увидеть действительно ли в этой комнате собрались *настоящие* алкоголики.

«но на определенном этапе своей жизни пьяница начинает полностью терять контроль над тем, сколько он выпил, как только он начинает пить».

Джо говорил вчера вечером о линии, которую мы переступили. Я не знаю, о какой линии он говорит, но я знаю одно, что я был сильно пьян, когда переступил ее. Хорошо, давайте продолжим...

Выход есть – Страница 20, последний параграф:

«И вот тут он превращается в того человека, который поражает вас полным отсутствием чувства меры. Выпив, он совершает абсурдные, невероятные, трагические поступки. Он воистину человек, у которого два лица. Очень редко он бывает всего лишь подвыпившим. Он всегда пьян до потери человеческого облика, когда в большей степени, когда в меньшей».

Есть ли здесь кто-нибудь подходящий под это описание? Держу пари, что есть!

«Во время опьянения он так мало похож на себя».

«Трезвый он может быть прекраснейшим человеком. Однако стоит ему всего лишь один день провести за выпивкой, и он часто становится отвратительным и даже опасным для окружающих типом.

У нас в зале есть такие люди?

У него появляется определенный дар напиваться в самый неподходящий момент, особенно когда нужно принять важное решение или выполнить взятые на себя обязательства.

Есть такие? Всегда напивающиеся в самый неподходящий момент! Теперь все поднимите руки, подтверждая следующее утверждение...

Выход есть – Страница 20, внизу:

«Он бывает разумен и уравновешен во всем, но только не по отношению к спиртному. Когда дело касается выпивки, он невероятно нечестен и эгоистичен. Нередко он обладает особыми способностями, мастерством и одаренностью и может рассчитывать на блестящую карьеру.

Есть такие? Я не слышал следующей фразы от алкоголиков, но я слышал ее от Ал-Анонцев

И он пользуется своей одаренностью, чтобы обеспечить семье и самому себе прекрасное будущее, а потом вдруг все разрушает, устраивая серию бессмысленных попок.

Есть такие?

Он один из тех, кто ложится спать настолько отравленный алкоголем, что должен отсыпаться сутками. А на следующее утро он, как безумный, ищет бутылку, которую задевал куда-то вчера ночью.

Из присутствующих здесь, есть ли такие, кто прятал выпивку по дому?

Если средства позволяют ему, он припрятывает спиртное по всему дому, чтобы никто не отнял у него его запасы и не выбросил их в мусоропровод.

Было ли у кого-нибудь, чтобы он искал спиртное по всему дому? Я с собутыльником покупали три бутылки виски. Одну на двоих и по одной прятали друг от друга...

Когда положение ухудшается, он начинает употреблять сильные успокоительные лекарства вместе с алкоголем, чтобы успокоить свои нервы и быть в состоянии выйти на работу.

Есть ли такие, у кого было припрятано что-нибудь на утро?

Но приходит день, когда он просто не может этого сделать, и он снова напивается. Он обращается к врачу, который дает ему морфий или какое-нибудь другое успокоительное. Он начинает лечиться в больницах и санаториях».

Выход есть – Страница 21 первый полный, параграф:

«Это ни в какой мере не составляет абсолютно точной картины того, что представляет собой настоящий алкоголик, так как все ведут себя по-разному. Но, в общем, это описание соответствует истине».

Если бы наше правительство сделало какой-нибудь вклад в борьбу с алкоголизмом, то самое лучшее, что они могли бы сделать – это донести до общества, чем алкоголизм является, а чем нет. Благодаря этому, можно было бы убрать определенное клеймо с понятия алкоголизм. Множество людей приходит сейчас в АА, до того момента, когда все из выше перечисленного произошло с ними. Но я гарантирую вам, что если вы настоящий алкоголик, то вы увидите себя где-нибудь в этом описании. Хотя бы что-нибудь будет подходить под ваше описание. В моем случае, здесь все про меня! Один из пунктов в особенности...

На седьмом году трезвости, я продал 40 акров земли, 45000 цыплят - бройлеров. Многие годы по прошествии этого, когда я приезжаю к парню, который купил мой участок, и он, смеясь, говорит мне: «Эй, Чарли! Мы нашли еще одну!». И он протягивает мне почти пустую бутылку водки – да уж! Он находил их за угловыми стойками, под камнями, в дуплах деревьев, в бункере для зерна. Он находит их уже много лет.

Теперь встает вопрос...

Выход есть – Страница 21, второй параграф:

«Почему он ведет себя так? Если сотни раз он убеждался в том, что эта самая одна рюмка означает новую катастрофу с сопутствующими ей мучительным состоянием и унижением, почему получается так, что он снова начинает с этой одной рюмки? Почему он не может воздержаться от выпивки?»

Люди, которые умеренно пьют, могут. Тяжелые пьяницы могут. Почему алкоголики не могут?

«Что стало с тем здравым смыслом и силой воли, которые он все еще иногда обнаруживает по отношению к другим, не связанным с выпивкой сторонам жизни?»

Выход есть – Страница 21, последний параграф:

«Возможно, на эти вопросы никогда не будет дано полного ответа. Мнения, почему алкоголики ведут себя не так, как нормальные люди, весьма разнообразны. Мы не знаем наверняка, почему алкоголику, достигшему определенной точки, уже нельзя помочь. Мы не можем решить эту загадку».

Выход есть – Страница 22, первый параграф:

«Мы знаем, что в течение месяцев и лет, пока алкоголик удерживается от выпивки, он ведет себя так же, как и другие люди. Мы также знаем, что как только он вводит алкоголь в свой организм, что-то происходит с ним, с его физическим и психическим состоянием, и он уже никак не может остановиться. Жизненный опыт любого алкоголика содержит множество примеров, подтверждающих это».

Выход есть – Страница 22, второй параграф

«Эти наблюдения можно было бы считать чисто теоретическими и бессмысленными, если бы первая рюмка не приводила в движение весь ужасный циклический процесс, который переживает алкоголик. Это и заставляет нас думать, что основная причина лежит скорее в мышлении алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием».

Прочитайте, пожалуйста, еще раз последнее предложение...

«Это и заставляет нас думать, что основная причина лежит скорее в психике алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием».

Теперь давайте вспомним, минуту до того как мы выпивали первую рюмку, мы абсолютно трезвые и мы решаем выпить одну-две рюмки. Настоящая проблема заключается в нашем мышлении, которое говорит нам, что мы можем выпить, в минуты трезвости, несмотря на то, что наше тело доказывает нам, что мы не можем пить. Не срабатывает инстинкт самосохранения, который защищает нас от того, чтобы класть руку на горящую плиту.

Я вспоминаю свое детство в годы Великой Депрессии. Несколько из здесь присутствующих, достаточно старых, помнят эти годы. В 30-е годы у нас не было многих вещей. У нас не было в кране постоянно текущей горячей и холодной воды. У нас не было сорокаградусной жары. Моя семья жила в палатке. Но, слава Богу, что у нас были деньги, чтобы жить в палатке. Вот как бедно мы жили.

Мы были очень бедны, но чистота и опрятность в моей семье были после набожности. Каждую субботу вечером все члены моей семьи принимали ванную. Нужно тебе мыться или

нет, в расчет не принималось. Ты должен был помыться. Однажды вечером в середине зимы мама нагрела воду для ванны на старой печке в прихожей и вылила ее в обитую цинком деревянную бочку, которая стояла возле печи. И каждый член семьи мылся по очереди без смены воды. Я был самый младший в семье. И когда очередь доходила до меня, на воде был слой грязи в дюйм толщиной.

Мама говорила: «Полезай туда и вымой себя». Я же говорил про себя: «Как я могу помыться в такой воде?». Но ей я не говорил ничего. В 30-е годы с родителями не сильно можно было и поспорить. Я счищал грязь с воды. Залезил в бочку и мылся, чувствуя жар от накаленной до красна печки. Однажды когда я залезил в бочку, то поскользнулся и прислонил ногу к горячей печке. Я сильно обжегся, и мне было очень больно. Я никогда до этого не чувствовал такой боли. И вы знаете, у меня никогда не было Безумия мышления, чтобы снова прислонить ногу к печи после этого. Я никогда больше не хотел повторить этой боли.

В тоже время алкоголь обжигал меня снова и снова, снова и снова, так же сильно, как и печь обожгла меня и по какой-то необъяснимой причине я не запоминаю того, что сделал со мной алкоголь. Когда я опираюсь только на собственные силы, и я начинаю думать о выпивке, то после некоторого времени, я вспоминаю только то, что алкоголь делает для меня. Это огромное чувства легкости и комфорта, это невероятное чувство, какое я ощущал после нескольких рюмок – вот, что приходит ко мне в мыслях. Я забываю о судах, больницах, разводах. Я перестаю видеть причину, по которой мне не стоит брать в руки первую рюмку. И я выпиваю эту первую рюмку, активизируется моя аллергия, я напиваюсь, и так происходит снова и снова, снова и снова.

Давайте вернемся к книге и прочитаем, где мы остановились...

Выход есть – Страница 24, первый параграф:

«Когда такой ход мысли полностью овладевает человеком с тенденциями к алкоголизму, считайте, что он уже определил свою участь. Ему можно помочь, только отправив на принудительное лечение, иначе он может умереть или заболеть неизлечимым психическим расстройством».

Теперь давайте подумаем, если нашу участь уже предопределено, то Сообщество Анонимных Алкоголиков не принесет нам выздоровления, потому что Сообщество состоит из таких же *Бессильных* перед алкоголем людей, как и я.

Поэтому нам нужно Решение нашей проблемы, которое написано на странице 24. На странице 25 жирным шрифтом выделено *Выход есть* (в английском варианте – *Есть Решение*).

Давайте прочитаем, посмотрим на настоящее *Решение*. Мы видим, что Сообщество дает нам достаточно поддержки для поддержания временной трезвости, но мы уже говорили, что одного сообщества не достаточно. И дальше объясняется, *почему* не достаточно одного Сообщества. Так что давайте откроем страницу 24 и прочитаем настоящее *Решение*.

Выход есть – Страница 24, второй параграф:

«Выход есть. Почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом, унимать свою гордыню, признавать свои недостатки, но этого требует процесс духовного совершенствования. И мы видели, что это помогало другим людям, и, в то же время, уверовали в бесперспективность и тщетность той жизни, которую вели сами. Когда же нам встретились люди, разрешившие эту проблему, нам ничего не оставалось, как поднять положенный к нашим ногам такой простой набор духовных средств. Мы открыли для себя мир блаженства и стремительно перенесли в четвертое измерение бытия, о котором прежде не мечтали».

Самым великим фактом является не что иное, как появление у нас глубокого и действенного духовного опыта, который коренным образом изменил наше отношение к жизни, к друзьям и ко всему Божьему миру. Центральный факт в наших жизнях сегодня — это абсолютная уверенность в том, что Создатель совершенно чудодейственным способом вошел в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами».

Вы отметили, что тут написано...

Самым главным фактом является не что иное, как появление у нас глубокого и действенного духовного опыта

На странице 46, есть место в конце первого полного параграфа, которое помечено звездочкой и в самом низу есть пояснение...

Обязательно прочтите в Приложении часть II («Духовный опыт»).

В первом издании использовались слова Духовный опыт и Духовное пробуждение, но у них не было этой звездочки и не было Приложения II Духовный опыт.

Множество людей писало Биллу: «Билл, что ты подразумевал под Духовным опытом и Духовным пробуждением? Мы делаем то же самое, но у нас не было тех же ощущений, что и у тебя. Объясни, что ты имел в виду?»

Для меня это тоже очень важно, потому что я получил этот Духовный опыт, перемешанный с вещами, которые свойственны 7-8 летнему ребенку. Когда мне было 7-8 лет, я говорил себе: «Когда я вырасту, то они больше не затянут меня сюда никогда!». Я говорил это по отношению к церкви. И я вырос и больше не ходил в церковь. Поэтому когда я пришел в Анонимные Алкоголики у меня был духовный опыт 7-8 летнего мальчика, то есть его практически не было. Все что у меня было это голова полная ошибочных представлений и умозаключений. У меня была чрезмерная эмоциональность, которую я не понимал. Однажды меня затянули на реабилитацию в один центр. Они целый день молились и пели песни. Они ели на земле. Я просто умирал там от скуки.

Однажды вечером Большая Тетя, а она была действительно крупная женщина, поэтому ее так и называли. И вот однажды вечером она начала странно себя вести: подпрыгивать, вертеться, визжать, охать, кричать и разговаривать на странном языке, который я никогда не слышал до этого. Я испугался на всю жизнь, так что когда книга начала говорить мне о Духовном опыте и Духовном пробуждении, я подумал, что они это имеют в виду. Мне действительно стало не по себе. Но, слава Богу, что были люди кроме меня, которые имели об этом не больше, чем я представлений. Поэтому в конце книги и поместили объяснение Духовного опыта и Духовного пробуждения, а эти слова используются во многих местах книги. Они хотели, чтобы я действительно понимал, что они имеют в виду.

Так что давайте откроем страницу 183 и посмотрим, что подразумевается под терминами Духовное пробуждение и Духовный опыт.

Приложение II Духовный опыт – Страница 182, первый параграф:

«Понятия «духовный опыт» и «духовное пробуждение» многократно употребляются в этой книге, которая, при внимательном чтении,

А как мы знаем, алкоголики не очень внимательно читают... свидетельствует, что перемены, происходящие в личности и достаточные для лечения от алкоголизма, проявляются в большом разнообразии форм».

Отлично – в первом параграфе мы прочитали действительно важную вещь. Мы прочитали, что Духовный опыт или Духовное пробуждение, приводят к переменам в личности, что является достаточным для излечения от алкоголизма. Доктор Силкуорт называет это Коренной перелом в психологии. Изменение того, как мы думаем, чувствуем и относимся к окружающему миру. Мы видим несколько названий: Духовное пробуждение, Духовный опыт, Изменение в личности, Коренной перелом в психологии – все это название одного явления.

Духовный опыт приходит очень быстро, как это было у Билла и у нескольких человек из историй алкоголиков (в русском издании разделена часть о выздоровлении и истории алкоголиков). Духовное пробуждение протекает медленнее за какой-то период времени. Дальше написано...

Приложение II Духовный опыт – Страница 182, второй параграф:

«Однако же верно и то, что у читателей первого издания сложилось впечатление, что изменения в личности или религиозные переживания должны иметь характер внезапных и ярких сдвигов в сознании. К нашему общему счастью, это заключение ошибочно».

Приложение II Духовный опыт – Страница 182, третий параграф:

«В нескольких первых главах описываются такие случаи внезапных коренных перемен. Хотя мы не стремились создать такое впечатление, многие алкоголики, тем не менее, сделали вывод, что для выздоровления они должны обрести непосредственное и переполняющее чувство «Осознания Бога», за которым сразу же последуют большие перемены во взглядах и восприятии».

Приложение II Духовный опыт – Страница 182, четвертый параграф:

«Среди нашего растущего, многотысячного содружества алкоголиков такие перемены хотя и не редки, но отнюдь не являются правилом. Большинство случаев относится к такой категории, которую психолог Уильям Джеймс называет «образовательной разновидностью», поскольку в этих случаях события развиваются медленно, на протяжении некоторого времени».

У Билла произошли внезапные глубокие перемены. У некоторых людей так же происходят такие внезапные перемены. Но здесь сказано, что у большинства людей происходит по-другому. У большинства из нас будет образовательная разновидность, и перемены будут происходить постепенно на протяжении какого-то времени.

Рано или поздно, мы осознаем, что мы уже другие. И когда это произойдет, то это будет называться Духовное пробуждение. Так что не имеет значение, как это произошло внезапно и неожиданно, или медленно развиваться за какой-то период времени. В любом случае это принесет Изменение в личности, которого достаточно для выздоровления от алкоголизма.

Моя личность представляет собой то, как я думаю, как я чувствую, как я отношусь к жизни, к людям, к окружающему миру. Этим определяется моя личность. Я пришел в сообщество нервным, раздражительным, неудовлетворенным жизнью, с чувством стыда, страха, вины и угрызений совести. Постепенно ко мне пришло душевное спокойствие, безмятежность и счастье, но я не сразу достиг этого. Это образовательная разновидность приобретения Духовного опыта, которую получим все мы на этих выходных, не так ли? Мы не будем теми же после этих выходных. Ни один из нас. Никто!

Дальше написано...

«Очень часто друзья нового члена АА осознают произошедшую в нем перемену гораздо раньше его самого. В конце концов, и он понимает, что в его отношении к жизни произошли глубокие изменения и что эти изменения едва ли можно отнести за счет его собственных усилий. То, что часто происходит в течение нескольких месяцев, редко могло бы быть достигнуто за годы самодисциплины. За редким исключением, члены АА обнаруживают, что они открыли в себе не известный ранее источник, который они ныне отождествляют в собственном понимании с Силой более могущественной, чем они сами».

Приложение II Духовный опыт – Страница 183, первый параграф:

«Большинство из нас считает, что осознание некоей Силы, более могущественной, чем мы сами, составляет суть духовного опыта. Более религиозно настроенные члены АА называют его «Осознанием Бога».

Приложение II Духовный опыт – Страница 183, второй параграф:

«Особенно мы хотели бы подчеркнуть, что любой алкоголик, способный четко взглянуть на свои проблемы, способен, как показывает наш опыт, выздоравливать, при условии, что он не отвергнет полностью понятия духовности. Он может потерпеть поражение, только встав на позицию нетерпимости и воинствующего отрицания».

Приложение II Духовный опыт – Страница 183, третий параграф:

«Мы находим, что духовность Программы не должна вызывать трудностей. Готовность, честность и непредубежденность – основные качества, необходимые для выздоровления. И они незаменимы».

«Существует принцип, встающий преградой на пути любой информации, являющийся защитой от любых аргументов, неустанно поддерживающий в человеке вековечное невежество. Этот принцип – заведомое пренебрежение, предшествующее познанию».

ГЕРБЕРТ СПЕНСЕР

Я был уверен во многих вещах, когда я пришел в Анонимные Алкоголики, жизненных убеждениях которые не были правдой. Я жил, основываясь на этих умозаключениях и они не работали. И они так глубоко сидели в моей голове, что для меня было практически невозможным познавать, что-то новое, что было правдой. Поэтому мне нужно было взять все свои старые представления и отложить их в сторону, для того чтобы принимать новое, мне нужен был открытый разум. Как, оказалось мне нужен открытый разум каждый день, чтобы учиться новому в жизни.

Мы уже усвоили, что Биллу нравится использовать примеры из того, что мы уже знаем, что он уже рассказал нам. Это то, что он делал, когда использовал в качестве примера океанский лайнер. Еще одной склонностью у Билла есть, то, что он, как и многие другие авторы, часто повторяет себя. Но каждый раз, когда он повторяет себя, он использует другие слова, но значение остается то же. И когда вы увидите эту тенденцию, вы сможете понять его. Но если нет, то вы можете подумать, что он говорит о разных вещах.

Есть одно ключевое слово, которое используется для понимания Духовного опыта – это «изменение».

Давайте посмотрим, как много раз он говорит о «изменениях» на странице 182, и какими разными словами он говорит об этом.

В первом параграфе, Билл говорит, что «перемены, происходящие в личности и достаточные для излечения». Во втором параграфе он упоминает о «изменениях в личности», которые как он говорит, имеют «характер внезапных ярких сдвигов в сознании». И в первом и во втором случае говорится об изменениях.

В третьем параграфе, в первом предложении, Билл говорит о случаях «внезапных коренных перемен». Коренные перемены – это изменение.

В третьем параграфе, в последнем предложении, Билл говорит о том, что они «должны обрести непосредственное и переполняющее чувство «Осознания Бога» и дальше он говорит «за которым последуют большие перемены во взглядах и восприятии»

Четвертый параграф, первое предложение, Билл говорит «такие перемены». Перемены – это изменения.

Четвертый параграф, середина, «в его отношении к жизни произошли глубокие изменения».

Так что ключевое слово «изменения», после того как мы пришли сюда, что-то изменилось в наших умах.

Чтобы избавиться от беспокойства, раздражения, неудовлетворения, эгоизма, эгоцентризма и приобрести спокойствие духа, ясность, радость и готовность помогать другим, нужно чтобы произошли изменения в нашем мышлении.

Это Духовный опыт.

Это Духовное пробуждение.

Это Перемены, происходящие в личности и достаточные для излечения от алкоголизма.

Это Коренные перемены в психологии.

Когда я пришел в АА, то у меня было все, что я ненавидел в людях. И мне не нравился тот человек, которым я был. Когда мне сказали, что я должен измениться, то я думал, что мне нужно стать таким, каким я не был. Поэтому в начале трезвости я выбрал себе в Сообществе Анонимных Алкоголиков нескольких героев. Несколько человек, на которых я хотел быть похожим, и мне кажется, что в начале выздоровления нам нужны такие герои. Мне до сих пор нужны такие герои. Джо был одним из моих героев. Поэтому я решил стать, точно таким, как Джо. Я не нравился себе и поэтому я решил стать вторым Джо. И я пытался делать все как он. Слава Богу, что я не стал вторым Джо! Потому что должен быть один Джо. Но я хотел быть в точности, как он, я подражал ему, ведь я не любил себя. И это было хорошо, это нужно было мне. Изменения, о которых они говорят – это изменения того человека, каким я был, в человека, каким Бог хочет, чтобы я был. Это был изумительный опыт в АА и всей моей жизни. Мне нужно было быть собой и принимать, то, каким Бог хочет видеть меня. Давайте вернемся к странице 25. Здесь написано ...

Выход есть – Страница 24, последний параграф:

«Если вы такой же закоренелый алкоголик, какими были мы, то мы считаем, что вам нельзя останавливаться на полпути. Мы были в таком состоянии, когда жизнь становилась невыносимой. И, коль скоро мы оказались в положении, из которого невозможно выбраться с человеческой помощью, у нас было всего лишь две альтернативы — либо брести к своему печальному концу, пытаясь всевозможными средствами вычеркнуть из сознания невыносимость своего положения,

Это 1 Шаг, говорящий о Бессилии.

либо принять духовную помощь.

Это 2 Шаг, который заключается в принятии необходимости Силы, более могущественной, чем мы.

И мы пошли по второму пути, потому что мы честно хотели этого и готовы были сделать усилия».

Мы увидели, что 1 Шаг, Физическая аллергия и Безумие мышления, пришел от доктора Силкуорта в Нью-Йорке. Теперь мы посмотрим, откуда появилось понимание важности Духовного опыта. Давайте откроем страницу 25, второй параграф. В этом параграфе будет говориться об американском бизнесмене. Его имя Роланд Хазард. Он был одним из тех, кто заступился за Эбби в суде...

Выход есть – Страница 25, второй параграф:

«У одного американского бизнесмена были способности, трезвый ум и благородный характер. Годами он кочевал из одного лечебного заведения в другое. Он лечился у лучших американских психиатров. Затем он отправился в Европу к знаменитому врачу (психиатру Юнгу), который прописал ему курс лечения. Хотя жизненный опыт и сделал его скептиком, все же, завершив этот курс, он испытывал необычайную уверенность».

Он не проходил 28 дневную реабилитационную программу. Он посещал доктора Юнга целый год. Доктор Юнг проводил психоанализ один раз в неделю, на протяжении 52 недель...

«Его физическое и умственное состояние было заметно лучше обычного. Более того, он считал, что получил такие глубокие знания о внутренней работе мозга и его скрытых пружинах, что о рецидиве нечего было и думать. Тем не менее, он очень скоро напился. Самое непостижимое заключалось в том, что он сам не мог найти вразумительного объяснения своему падению».

Выход есть – Страница 25, третий параграф:

«В результате он вернулся к своему врачу, которого боготворил, и попросил его дать ему самый откровенный ответ на вопрос, почему он не смог вылечиться. Более всего на свете ему хотелось обрести способность управлять собой. Казалось, что он может быть разумным и уравновешенным во всех других делах, но совершенно не владеет собой, как только сталкивается с алкоголем. Почему так происходит?».

Выход есть – Страница 25, последний параграф:

«Он умолял врача сказать ему всю правду, и он услышал ее. По мнению врача, у него не было абсолютно никакой надежды: он уже никогда не сможет восстановить свое положение в обществе, и ему придется посадить себя под замок или нанять телохранителя, если он хочет долго жить. Таково было мнение знаменитого врача».

Выход есть – Страница 26, первый параграф:

«Сейчас этот пациент все еще здравствует и живет на свободе. Ему не нужны ни телохранитель, ни содержание взаперти. Он может отправиться в любое место на земле и путешествовать так, как путешествуют все свободные люди, не боясь никакой беды, если он будет придерживаться определенной простой системы взглядов.

Некоторые из наших читателей-алкоголиков, возможно, думают, что могут обойтись без духовной помощи. Позвольте рассказать вам остальную часть беседы нашего друга и его врача.

Доктор сказал: “У вас мышление хронического алкоголика. Я никогда не видел ни одного случая выздоровления у людей, образ мышления, которых было аналогично вашему”. Наш друг почувствовал себя так, будто ворота ада с грохотом захлопнулись за ним.

Он спросил врача: “Бывают ли исключения?”

“Бывают, — ответил врач. — Исключения в случаях, подобных вашему, известны с давних времен. В разных местах, время от времени алкоголики приобретают жизненно важный духовный опыт. Для меня эти случаи — редчайшее явление. Они стоят в одном ряду с сильными эмоциональными потрясениями.

Изменения...

Мысли, эмоции, духовные ценности, которые когда-то играли ведущую роль в жизни этих людей, вдруг неожиданно отодвигаются на второй план,

Изменения...

и совершенно новые представления, и мотивы поведения начинают довлеть над ними.

Изменения...

По правде говоря, я пытался вызвать у вас определенную эмоциональную перестройку. Со многими пациентами применяемая мною методика была эффективной. Но она никогда не давала результатов с алкоголиками вашего типа».

Вы можете себе это представить? Это был третий психиатр в мире в то время. Были доктор Фрейд, доктор Адлер и доктор Юнг. Роланд обратился к доктору Юнгу и лечился у него год. Но он снова начал пить и вернулся к доктору...

Он умолял доктора рассказать ему всю правду. У доктора было достаточно честности, чтобы ответить: «Роланд, я сделал все, что мог для тебя. Я использовал все свои знания и всё свое умение, но я не смог помочь тебе. Скорее всего, ты умрешь от алкоголизма». Он мог сказать: «Мне кажется у тебя дефицит валиума. Давай я напишу тебе рецепт. Приходи ко мне через год!». Он был достаточно порядочным человеком, чтобы не сказать этого. Для этого доктора было невероятно, что он заговорил о вещи, которая выходит за грань его знаний, он сказал: «Однажды я видел человека, такого же алкоголика, как и ты, и он обрел жизненно важный Духовный опыт. Я не понимаю этого. Для меня это феномен, но я видел, что это произошло».

С начала Роланд пытался обратиться к Фрейду. Но Фрейд закончил медицинскую практику и не работал с пациентами. Потом он обратился к Адлеру, но тот был слишком занят. Доктор Юнг был третьей попыткой. Адлер и Юнг были учениками Фрейда. Юнг имел различие во взглядах с Адлером и Фрейдом только в одном. Адлер и Фрейд думали, что все ответы лежат в мышлении. Юнг думал, что некоторым людям можно помочь через духовность.

Слава Богу, что Роланд не попал к Фрейду или Адлеру. Мы бы сидели сейчас у психоаналитиков, а не опирались на духовность. К сожалению, это сейчас происходит на многих собраниях АА. Мы пытаемся заниматься психоанализом, а не опираться на духовность. И мои мозги начинают кипеть, когда я слышу это. Мы алкоголики, которые гордятся нашими 12 Шагами и нам есть за что гордиться. Мне кажется, нужно остановиться и вспомнить, откуда взялись наши Шаги.

1 Шаг – сформулировал доктор Силкуорт, который был не алкоголиком.

2 Шаг – сформулировал психиатр из Европы, доктор Юнг.

Остальные 10 Шагов – сформулировали люди, которые называли себя Оксфордской группой, и они были не алкоголики, которые практиковали Христианство первых веков в его лучших проявлениях.

Все, чем вы и я пользуемся для выздоровления, пришло к нам от не алкоголиков. Мне кажется, нам нужно это помнить. Для нас это будет полезно для нашего смирения... Джо...

(Говорит Джо)

Обратите внимание на стечение обстоятельств. Доктор Силкуорт знал суть *Проблемы*. Он увидел ее, работая с более 50000 тысячами алкоголиков. Но у него не было *Решения*. У доктора Юнга было *Решение* алкоголизма, жизненно важный Духовный опыт, но он не осознавал *Проблему*. Оксфордская группа обладала принципами нужными для достижения Духовного опыта. У них была *Программа Действий*, но она не включала ни самой *Проблемы*, ни *Решения*. И вот произошло чудо...

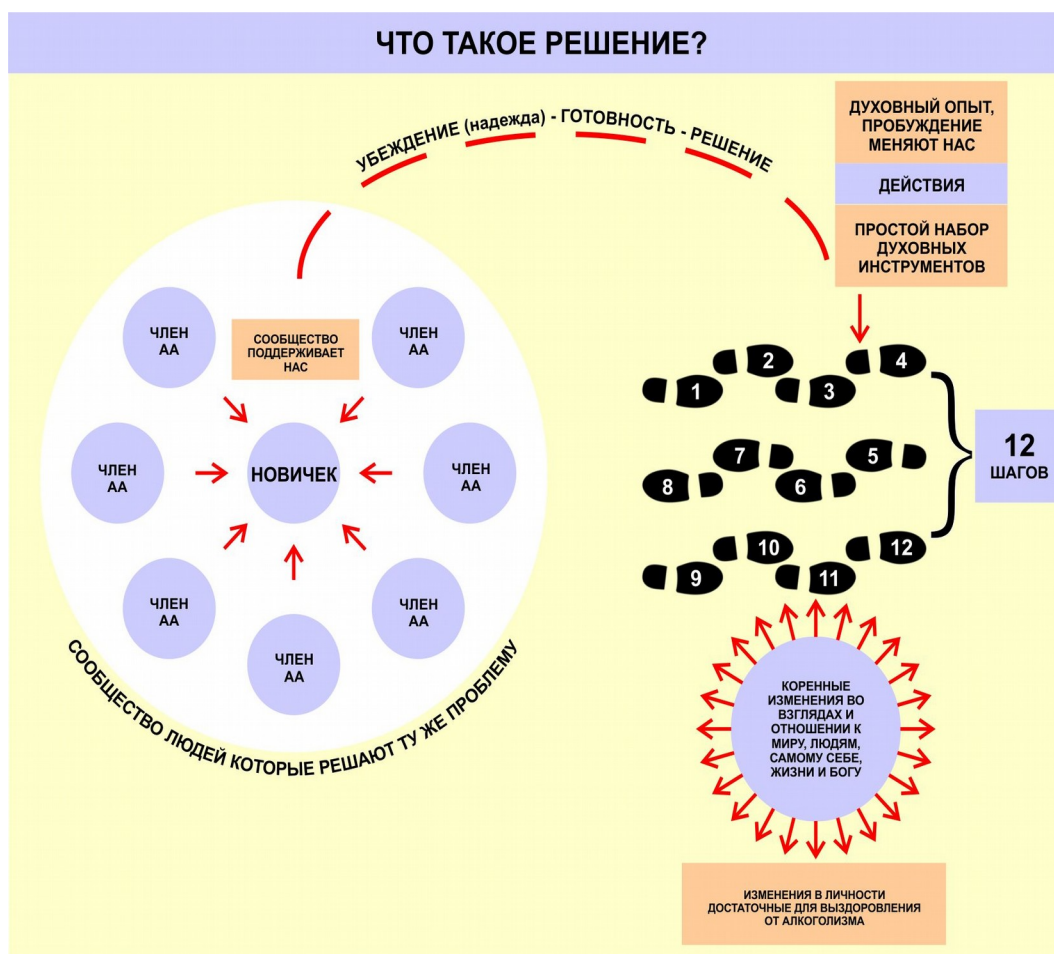
Выход есть – Страница 26, предпоследний параграф, второе предложение:

«Исключения в случаях, подобных вашему, известны с давних времен. В разных местах, время от времени алкоголики приобретают жизненно важный духовный опыт. Для меня эти случаи — редчайшее явление».

Роланд вернулся в США и присоединился к Оксфордской группе. Он принял план Программы Действий и принял принципы Оксфордской группы. Он начал выздоравливать и смог помочь Эбби, а Эбби принес эти знания Биллу. И Билл стал первым человеком, который знал о Проблеме, о Решении и Программе действий.

Сегодня мы можем сказать, что всякий раз, когда алкоголики будут, применяют эти принципы в своих жизнях, они смогут тоже выздоравливать и это называется 12 Шагов Анонимных Алкоголиков. То, что произошло со мной это не чудо. Чудо - это наше Сообщество и наши 12 Шагов.

Я почти вижу, как Билл дописывает 2 Главу. Наверное, он сидел и пересматривал, что он уже сказал по этому поводу. Он говорил сам себе, что во Мнении доктора и Истории Билла, я показал им Проблему. Во 2 Главе нужно показать им Решение. Теперь давайте, перед тем как двигаться дальше посмотрим на рисунок, который проиллюстрирует нам Решение.



С левой стороны картинки мы видим Сообщество, которое поддерживает нас. Где члены сообщества, с большими сроками трезвости делясь с новичками Опыт, Силами и Надеждой, которых достаточно для поддержания трезвости некоторое время. И, кроме того, это улица с двух сторонним движением. Так же, как и мы, старики поддерживаем новичков, так и новички укрепляют нас в нашей трезвости – это могучая сила сообщества. Мне кажется, невозможно долгое время находиться в АА и не начать верить в какую-то Силу, более могущественную, чем человеческая сила, которая присутствует среди нас. Когда ты слышишь, как бесчисленное количество людей говорят...

«Это все только по милости Божьей» или

«Только благодаря Богу» или

«Бог дал мне силу не пить» день за днем, день за днем.

Невозможно слышать это снова и снова, снова и снова, и не начать верить в какую-то Силу, которая делает то, что мы не могли бы сделать сами. В тот момент, когда новичок начинает верить в это, и открывает свой разум, то он становится готовым к познанию. И во время своих духовных поисков, он находит простой набор Духовных инструментов, которые лежат у их ног – 12 Шагов Анонимных Алкоголиков, и ему остается только поднять их. И по мере того, как мы работаем по Шагам и начинаем применять эти принципы в наших жизнях, мы обретаем Изменения в личности, которых достаточно для выздоровления от алкоголизма. И мы находим Силу, более могущественную, чем человеческая сила. Когда это происходит, мы становимся членами Анонимных Алкоголиков, которые получили жизненно важный Духовный опыт и могут поделиться им с новичками.

Давайте вернемся к рисунку, и посмотрим в его левую часть. Мы можем помочь новичку сделать Программу действий, чтобы они приобрели Духовный опыт тоже. В книге четко описывается, как делать Шаги, чтобы ничего не было упущено. И может так случиться, что новичок может застрять на каком-то этапе Программы, и для собственного оправдания начнет рассуждать примерно так: «А как *долго* ты трезвый?» и не будет принимать во внимание *качество* трезвости. Вначале все, кто начинает работать по программе, ожидают, что все люди с большими сроками трезвости имеют этот Духовный опыт. Поэтому спонсорством должны заниматься люди имеющие *качество* трезвости, а не ее *количество*.

Сегодня в АА есть разные виды людей. Вы можете увидеть людей, у которых 6 месяцев трезвости и они уже хорошие спонсоры. Они находятся в Программе. Они работают по Шагам, у них произошло Духовное пробуждение. Они всегда смеются, веселятся, занимаются служением в АА и помогают по мере сил другим алкоголикам. Они получают удовольствие от жизни, и вам нравится быть рядом с ними. Они трезвые всего 6 месяцев.

С другой стороны есть люди, у которых 6-8-10 лет трезвости. Они ведут себя, как привередливый клиент в кафе. Они постоянно чем-то недовольны. Никогда не знаешь их реакцию, когда подходишь к ним. Сегодня они могут быть радостные, завтра они уже раздраженные. Они как игрушка йо-йо, их подбрасывает, то вверх, то вниз. Иногда вы встречаете людей с 15-16-18-20 годами трезвости – никогда не работавшими по Шагам, и чертовски гордящимися этим! Иногда так жалко на них смотреть и видеть, как им плохо, что хочется купить им бутылку водки, потому что ты знаешь, что они начнут чувствовать себя лучше, если выпьют.

Поэтому мы не говорим о количестве трезвости здесь. Мы будем говорить о качестве трезвости. И только те, кто уже обрел Духовный опыт, может по-настоящему помочь другому обрести Духовный опыт, который нужен для выздоровления от алкоголизма. Проще говоря, невозможно дать другому человеку то, чего нет у самого.

Мне кажется, что я вижу, как Билл прокручивает *все* это в своей голове, и может, он сказал себе: «Наверное, им не слишком понравится идея Духовного опыта, так же, как и мне». Вы помните, что у него была антипатия и противление этой идеи. Он долго спорил с Эбби об этом. И мне кажется, Билл сказал: «Мне нужно сказать им, что именно ожидает их, если они не обретут Духовный опыт». И он написал следующую главу, которую назвал «Еще об алкоголизме». В этой главе он говорит только об *одной* вещи, только об *одной*. Он говорит о *безумии* алкоголиков.

05 Еще об алкоголизме

(Говорит Чарли)

Во 2 Шаге сказано «Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие». Если мы обратим внимание на слово *здравомыслие*, то придем к убеждению, что он подразумевает, что мы *безумны*. И многие алкоголики сильно раздражаются, когда им намекают, что с их мышление нездорово. Они говорят: «Вы что хотите сказать, что я сумасшедший? Да, я делаю разные безумные и глупые вещи, когда я пьяный, но когда я трезвый, то я полностью нормальный человек». Другие алкоголики говорят: «У меня нет проблем со здравомыслием, потому что я помню, все безумные и глупые вещи, которые я делал пьяный».

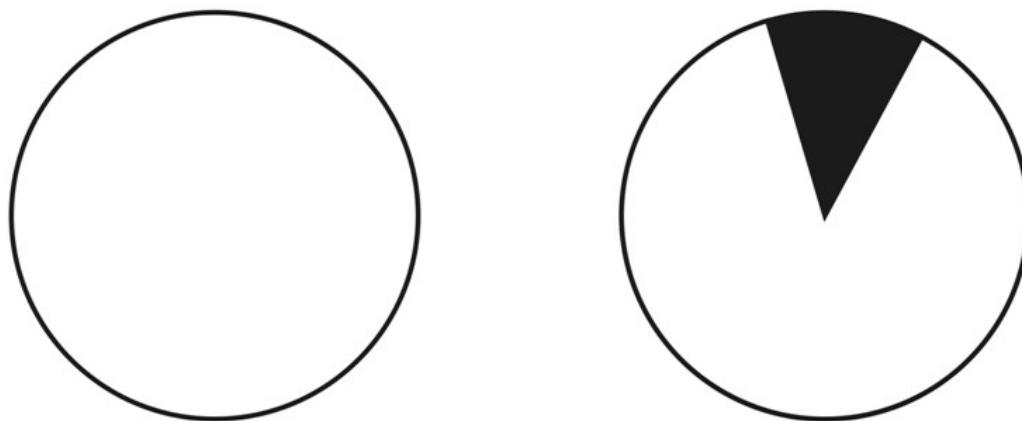
У этих людей неправильное понимание 2 Шага. Они думают, что 2 Шаг имеет отношение к вещам, которые они делали во время употребления. Но это не безумие. Они напивались и шли в казино, где проигрывали всю зарплату, или они разбивали в авариях свои машины, или они начинали драться с заведомо более сильными людьми и их избивали. Но это не безумие – это просто прямое действие алкоголя на их разум.

Безумие, о котором говорится во 2 Шаге, имеет отношение к мышлению в трезвом состоянии.

В английском языке слово безумие описывается словом «insanity», которое образованно от Слова *sanity*. *Sanity* означает целостность мышления, его полноту. *Insanity* означает неполноценное мышление.

Если твое мышление полное, если твое мышление целостное, то ты сможешь честно оценивать происходящие в жизни события. «*Insane*», то есть не полное мышление, может не во всех случаях правильно оценивать происходящее. Иногда оно делает решение, основанное на лжи, и в жизни начинают происходить события, которые наносят вред благополучию.

Не целостное мышление не означает, что человек сумасшедший. Если человек сумасшедший, то он потерял более половины своего разума (рисунок пирога). И таких людей закрывают в лечебных заведениях, чтобы обезопасить общество от них. Это сумасшествие. Но неполное мышление – это отсутствие только части мышления.



Самый лучший способ проиллюстрировать, то, о чем мы говорим, это ... нарисовать пирог. Давайте разрежем наш пирог на 10 кусочков. Вы приходите ко мне, и я даю вам кусочек пирога. Мой пирог стал не полным, он потерял целостность, но у меня еще имеется 90% пирога. Потом пришел еще кто-то, и я дал ему тоже кусочек. Мой пирог стал еще более не полным, он стал еще менее целостным. Но у меня все еще остается 80% пирога. «*Insanity*» не полноценность, не целостность - это не значит отсутствие, это означает недостачу.

И когда дело касается алкоголя, то время от времени у всех присутствующих здесь случалось, что мы не могли честно оценивать последствия нашей выпивки. Мы принимали решения, которые основывались на лжи и тогда наши жизни превращались в Ад.

Иногда абсолютно трезвому алкоголику приходят мысли, чтобы выпить. Он абсолютно трезв. И у него появляется выбор выпить или нет. Если мы видим и понимаем правду, что нам нельзя пить и что мы не ограничимся одной рюмкой, то это полное мышление. Если мы не видим этого и думаем, что сможем проконтролировать свое пьянство, то это не полное, не целостное мышление.

Билл покажет нам несколько примеров этого не полного мышления. Он покажет нам пример 30 летнего мужчины, пример Джима, пример человека, перебегающего улицу и пример Фреда. Каждый раз мы посмотрим на то, как мыслят алкоголики в состоянии не полного мышления. Мы увидим, как теряется способность ясно осознавать следствия своих поступков.

Глава 3 называется «Еще об алкоголизме». Она могла бы называться «Больше Правды об алкоголизме». **Я слышал всю свою жизнь «И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Иоанн 8:32).** И если ты не свободен, то это потому, что ты не знаешь правды. И эта глава даст нам *больше* правды, чтобы я мог полагаться в своей жизни на правду, а не на ложь. Билл пишет...

Еще об алкоголизме – Страница 29, первый параграф:

«В большинстве случаев мы не хотели признаваться себе в том, что мы алкоголики. Ведь никто не хочет считать себя физически или умственно отличающимся от окружающих. Отсюда бесконечные тщетные попытки доказать, что алкоголики могут пить, как и все остальные люди. Заветная мечта каждого алкоголика — чтобы он снова мог пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя. Живучесть этой иллюзии поистине удивительна. Многие верят в нее на пороге безумия или смерти.

Мы поняли, что мы должны полностью признать глубоко внутри себя, что мы алкоголики. Это первый шаг выздоровления. Нужно полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие люди, или когда-нибудь станем такими».

Обратите внимание на эти два параграфа, в них использовано четыре разных слова для обозначения одной вещи. И если вы поймете это, то вам будет, ясно о чем он говорит, если нет, то вы будете думать, что он говорит о разных вещах.

Он пишет...

Заветная мечта каждого алкоголика — чтобы он снова мог пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя.

Мы знаем, что **мечта** - это очень сильная идея, в которую человек может начать верить, хотя она и является обманом. Человек начинает верить в ложь...

Живучесть этой иллюзии поистине удивительна.

Мы все знаем кто такие иллюзионисты. Иллюзионисты - это фокусники. Они могут с помощью рук, и каких-то вспомогательных инструментов заставить вас верить в то, что не является правдой. Так что **иллюзия** означает вера в неправду или вера в ложь...

Многие верят в нее на пороге безумия (Insanity), или смерти.

Безумие (Insanity) это вера в то, что не является правдой. В следующем параграфе он пишет...

Нужно полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие люди, или когда-нибудь станем такими.

Заблуждение означает веру в вещи, которые не являются правдой.

Как вы видите, Билл использует четыре термина обозначения веры в ложь: **Мечта, Иллюзия, Безумие, Заблуждение.**

Давайте откроем страницу 31 и посмотрим, что там написано...

Еще об алкоголизме – Страница 31, третий параграф:

«Мужчина в возрасте около тридцати лет серьезно пил. После попок он по утрам нервничал и успокаивал себя, опять-таки принимая спиртное. Он хотел преуспеть в бизнесе и скоро понял, что ничего не добьется, если не бросит пить. Как только он начинал пить, он уже не мог остановиться. Тогда он решил, что, пока не добьется успеха в бизнесе и не сможет уйти на покой, не возьмет в рот ни капли алкоголя. Человек исключительной силы воли, он не пил в течение 25 лет и вышел на пенсию в возрасте 55 лет, успешно завершив блестящую деловую карьеру. И тут он стал жертвой иллюзии, которую питают все алкоголики, что долголетняя трезвость и самоконтроль позволяют ему рассчитывать, что

он сможет пить как обычные люди. Так появились в его жизни домашние шлепанцы и бутылка. Через два месяца он был в больнице, чувствуя недоумение и унижение. Некоторое время он пытался контролировать количество выпитого, но от случая к случаю снова попадал в больницу. Затем, собрав всю свою силу воли, он попытался совсем бросить пить, но на этот раз ему это не удалось. Средства позволяли ему решить эту проблему всеми имеющимися методами лечения. Все попытки заканчивались неудачей. Хотя в момент ухода на пенсию он был физически крепким человеком, его здоровье разваливалось на глазах, и через четыре года он умер».

Еще об алкоголизме – Страница 32, первый параграф:

«Этот случай содержит в себе полезный урок для всех пьющих. Многим из нас кажется, что, если нам удастся удержаться от выпивки в течение длительного времени, мы сможем начать пить как все. Но вот человек, который в 55 лет обнаружил, что остался тем же, каким он был в 30. В очередной раз мы убеждаемся в истинности утверждения: “Если ты — алкоголик, то это уже навсегда”. Если после длительного воздержания мы начинаем пить, то очень скоро оказываемся в столь же плачевном состоянии, как и в наши худшие времена. Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя».

Только что мы узнали правду: «Если ты – алкоголик, то это уже навсегда». Мы ни разу не видели, ни одного случая, чтобы какой-то алкоголик смог снова безопасно для себя пить. И верить во что-либо противоречащее этому – значит верить в неправду или верить в ложь.

Этот парень верил, что после 25 лет трезвости он сможет пить, как нормальные люди. Основываясь на этой вере, он выпил первую рюмку, активировал аллергию, и больше не смог остановиться... через четыре года он умер. Давайте подумаем, что было его настоящей проблемой его Физическая аллергия на алкоголь или проявление **безумия**, которое разрешило ему выпить после 25 лет трезвости?

Настоящая проблема лежит в нашем мышлении, которое подталкивает нас к первой рюмке, даже не смотря на то, что мы удостоверились в том, что мы не можем, контролировано пить. Давайте прочитаем, что написано на странице 33, первый полный параграф...

Еще об алкоголизме – Страница 33, первый полный параграф:

«У тех, кто не сможет пить умеренно, возникает вопрос: “Как не пить совсем?” Мы исходим из предположения, что читатель хочет бросить пить. Удастся ли ему сделать это, не обращаясь к духовным стимулам, зависит от того, в какой мере он утратил возможность выбора — пить или не пить. Многим из нас казалось, что у нас сильный характер. Мы испытывали огромное желание прекратить пить раз и навсегда. И все же нам не удалось сделать это. В этом заключена удивительная особенность алкоголизма — полная невозможность отказаться от алкоголя, как бы ни было это необходимо и как бы этого ни хотелось».

Еще об алкоголизме – Страница 33, второй параграф:

«Как же помочь нашим читателям решить, для их же собственной пользы, такие ли они, как мы? Эксперимент с воздержанием от алкоголя в течение года может оказаться полезным, но нам кажется, что мы можем оказать даже более серьезную услугу страдающим от алкоголизма и, возможно, медикам. Мы опишем те умственные состояния, которые предшествуют запою, потому что, по-видимому, в этом заключена суть проблемы».

Еще об алкоголизме – Страница 33, третий параграф:

«Что характерно для мышления алкоголика, который снова и снова повторяет свой отчаянный эксперимент первой рюмки? Друзья, беседовавшие с ним после его очередного запоя, приведшего к разводу или банкротству, бывают сильно озадачены, увидев его идущим прямо в питейное заведение. Что заставляет его так поступать? О чем он думает при этом?».

Еще об алкоголизме – Страница 34, первый параграф:

«Приведем в качестве первого примера нашего друга, которого назовем Джим».

Теперь мы посмотрим на мышление старины Джима, как раз, перед тем как выпить первую рюмку. И мы увидим, где он разумный человек, а где проявляется его безумие. Джо обожает историю Джима. Да уж, я тоже люблю эту историю. Я могу идентифицировать себя с Джимом...

Еще об алкоголизме – Страница 34, первый параграф

«Приведем в качестве первого примера нашего друга, которого назовем Джим. У него очаровательная жена и хорошая семья. Он получил в наследство прибыльную автомобильную фирму. У него прекрасный послужной список ветерана войны».

Не похож ли он на типичного алкоголика?

«Он хороший коммерсант. Он интеллигентный человек, вполне нормальный, с нашей точки зрения, хотя и немного нервный. Он не пил до 35 лет. Через несколько лет, после того как он начал пить, он стал настолько агрессивным в состоянии опьянения, что его пришлось поместить в психиатрическую лечебницу. Выйдя из лечебницы, он вступил в контакт с нами».

Еще об алкоголизме – Страница 34, первый параграф:

«Мы рассказали ему то, что мы знаем об алкоголизме,

Они рассказали ему о 1 Шаге, о Физической аллергии, о Безумии мышления, о том, что он Бессилен.

а также о найденном нами пути излечения.

Они рассказали ему о 2 Шаге. Что Сила, более могущественная, чем мы может вернуть нам здравомыслие.

Он хорошо начал.

Чуть позже в книге будет сказано, что 3 Шаг только начало. Так что, по сути, Джим принял 1, 2, 3 Шаги и ему сразу же стало лучше.

Ему удалось вернуться в семью, и он начал работать в качестве продавца в компании, которой владел до того как начал пить. Некоторое время все шло хорошо, но ему не удалось расширить сферу своей духовной жизни.

Книга говорит, что расширить сферу духовной жизни могут Шаги 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 и Джим не сделал ни одного из них...

К собственному изумлению, он напился раз шесть с растущей регулярностью. После каждого его запоя мы беседовали с ним, тщательно анализируя все происшедшее.

В английском варианте четко говорится, что Джим срывался 6 раз. И это были хорошие члены АА. Джим напивался 6 раз. И каждый раз они к нему приходили, чтобы помочь и выяснить, как это могло произойти. *Если ты сорвешься 6 раз в наши дни, то вряд ли к тебе придут 6 раз.* Это истинные члены АА...

Он признал, что он настоящий алкоголик и что его положение очень серьезно. Он знал, что если он не остановится, то снова попадет в лечебницу. Более того, он потеряет семью, к которой он чувствовал сильную привязанность».

Еще об алкоголизме – Страница 34, последний параграф

«И, тем не менее, он снова напился. Мы попросили его в точности рассказать нам, как это произошло.

Они порядком устали от Джима и сказали ему: «Боже, Джим ты сорвался в седьмой раз! Сколько можно. Расскажи нам, как в точности это произошло». Дальше мы читаем, где мышление Джима было здоровым, а где безумным...

Вот его история: “Я пришел на работу во вторник утром.

После многих лет чтения этой книги мы обратили внимание на это. «Я пришел на работу во вторник утром». А где он был весь понедельник? Обычно понедельник очень тяжелый день для нас алкоголиков.

Помню, что испытывал раздражение от мысли, что работаю продавцом в концерне, которым когда-то владел.

Мне не кажется это безумным, это нормальные мысли. Мне кажется, если с любым из нас произойдет так, что мы будем работать продавцом в концерне, который раньше принадлежал нам, то мы будем испытывать раздражение тоже. Это нормальное мышление.

У меня произошел небольшой спор с боссом, но ничего серьезного .

Босс, наверное, сказал: «Слушай, Джим, а где ты был вчера целый день?». Ничего серьезного, но это немного рассердило его. Он был немного раздражен, немного рассержен, немного неудовлетворен. Дальше он пишет...

Потом я решил поехать за город, чтобы встретиться с одним из предполагаемых покупателей автомобиля.

Что еще более нормального может быть для продавца автомобилей, уехать ненадолго с магазина, поехать по стране, повидаться с возможными клиентами. Это нормальное полноценное мышление для алкоголика продавца автомобилей.

По дороге я почувствовал, что проголодался, поэтому остановился около небольшого ресторанчика с баром. Мне вовсе не хотелось выпить. Я хотел съесть сэндвич.

Что может быть ненормального в том, что если ты проголодался – остановиться у ресторана и съесть сэндвич? Тот факт, что там есть бар, не принимается во внимание. У нас ведь нет желания выпить. Мы голодны. Мы хотим съесть сэндвич. Это нормальное полноценное мышление для алкоголика продавца автомобилей.

Мелькнула мысль, что я могу здесь встретить кого-либо, кто заинтересуется покупкой автомобиля. Я хорошо знал это место, так как останавливался там много раз, чтобы перекусить в течение тех месяцев, когда был трезвый.

Мы не собираемся пить. Мы уже много раз останавливались здесь за несколько месяцев трезвости. Мы собираемся поесть и по возможности найти покупателя. Это нормальное полноценное мышление для алкоголика продавца автомобилей.

Я сел за столик и заказал сэндвич и стакан молока. В этот момент все еще не было никаких мыслей о выпивке.

Что может быть более нормального, чем сесть за столик и заказать сэндвич и стакан молока. Это нормальное полноценное мышление для алкоголика продавца автомобилей.

Я заказал еще один сэндвич и решил выпить еще стакан молока”.

Если вы сильно голодны, то нет ничего плохого в том, чтобы заказать два сэндвича и два стакана молока, если конечно вы не член Анонимных Обжор, это нормальное полноценное мышление для алкоголика продавца автомобилей. Два сэндвича и стакан молока. Дальше написано жирным шрифтом, что подразумевает особое внимание для нас...

Еще об алкоголизме – Страница 35, первый параграф:

«Неожиданно...

Неожиданно означает прямо сейчас...

“Неожиданно мне пришла в голову мысль, что, если я добавлю рюмку виски в молоко, это будет вполне безвредно на сытый желудок.

Вот это уже абсолютное безумие, не правда ли? Вот проявление неполноценного мышления. Для этого парня, который признает себя алкоголиком, верить, что если в молоко добавить виски, то ничего плохого не будет, ведь он пьет на полный желудок. Теперь опираясь на безумную идею, он принимает решение и делает действия.

Я заказал порцию виски и влил ее в молоко. Я смутно чувствовал, что поступаю, не очень умно, но успокаивал себя тем, что пью ведь на сытый желудок.

Алкоголь попал в нас. Активировалась Физическая аллергия. И мы теперь не можем остановиться.

Эксперимент прошел так удачно, что я заказал еще порцию виски и влил ее в новый стакан молока. Поскольку это не оказало на меня никакого действия, я сделал еще одну попытку”.

Вы представляете, что произошло с ним, после того как молоко с виски попало в него – у него включилась Тяга!

Еще об алкоголизме – Страница 35, второй параграф:

«Так началось еще одно путешествие Джима в дурдом. И так, существовала угроза так, и остаться под замком в лечебнице, потерять семью и работу, не говоря уже о сильных физических и моральных страданиях, которые всегда вызывало в нем пьянство. Он прекрасно знал, что он алкоголик. Тем не менее, все соображения в пользу воздержания были легко отменены нелепой идеей, что он может выпить виски, если смешать его с молоком!».

Еще об алкоголизме – Страница 35, третий параграф:

«Каким бы ни было точное определение этого слова, мы называем это чистым безумием. Как иначе можно назвать такое полное отсутствие способности связать поступок с его последствиями, такое неумение рассуждать здраво?».

Во втором предложении написано определение не полноты мышления, не целостности мышления – «полное отсутствие способности связать поступок с его последствиями, такое неумение рассуждать здраво»

А теперь давайте подумаем, в чем настоящая проблема Джима. В его Физической аллергии? Или в его *безумном* мышлении, которое разрешает ему выпить алкоголь, смешанный с молоком на полный желудок? *Настоящая* проблема заключается в *мышлении*, которое убеждает нас в том, что мы можем, контролировано пить, в то время как *физическая тяга* подтверждает обратное.

Еще об алкоголизме – Страница 36, третий параграф:

«Наше поведение в отношении первой рюмки так же абсурдно и непонятно, как поведение человека, которому ужасно нравится не соблюдать правила уличного движения на улицах с большим количеством транспорта. Он получает острое удовольствие оттого, что ему удастся буквально выпрыгивать из-под колес быстро мчащихся машин».

Мне совсем непонятен этот парень. Но я представляю себе его, стоящим на тротуаре и ждущим грузовик или автобус, чтобы броситься перед ними. Он буквально выныривает из-под колес, и он получает огромное удовольствие оттого, что он видит, как близко он был от столкновения. Он переживает необыкновенные чувства от этого. Я не понимаю его, я вижу, что происходит дальше...

Так он развлекается несколько лет, несмотря на дружеские предупреждения.

Знакомые говорили ему: «Билл, заканчивай ты это! Ты же можешь пострадать!».

На этом этапе его можно назвать неумным человеком со странными идеями насчет веселья. Потом ему перестает везти, и несколько раз подряд он получает травмы.

Он немного постарел. Он уже не может двигаться так быстро. Они начинают задевать его периодически. Пока ничего серьезного, в некоторой степени он даже гордится ими.

Если бы он был нормальным, то следовало бы ожидать прекращения “развлечений”. Однако он опять попадает под колеса, и на этот раз у него травма черепа.

В этот раз он серьезно пострадал.

Через неделю после выхода из больницы его сбивает мчащийся троллейбус, и наш герой ломает себе руку.

Он снова серьезно пострадал.

Он говорит вам, что принял бесповоротное решение больше не перебегать улицу перед движущимся транспортом,

Он говорит: «Я больше никогда не буду перебегать дорогу в своей жизни!» но через несколько недель у него переломаны обе ноги».

Еще об алкоголизме – Страница 36, последний параграф:

«В течение нескольких лет он продолжает вести себя таким образом, обещая при этом постоянно, что он будет осторожен или что вообще не будет выходить на улицу. В конце концов, он уже не может работать,

Он находится в настолько плохом состоянии, что уже не может работать.

его жена разводится с ним,

Она устала возиться с ним, она сама растит детей и оплачивает все эти больничные счета.

и он становится посмешищем в глазах окружающих. Он пробует все имеющиеся в его распоряжении средства, пытаясь выбросить эту навязчивую идею из головы.

Не из тела, а из своего мышления.

Он ложится в психиатрическую лечебницу, надеясь, что это исправит его. Но в тот самый день, когда он выходит из лечебницы, он перебегает дорогу перед пожарной машиной, которая ломает ему позвоночник. Такого человека можно было бы назвать безумцем, не так ли?».

Еще об алкоголизме – Страница 37, первый параграф:

«Вы можете подумать, что наша иллюстрация грешит преувеличениями. Так ли это? Мы, прошедшие все этапы деградации, должны признать, что если заменить

упомянутые нелепые игры на проезжей части выпивкой, то иллюстрация вполне точно обрисовывает наше поведение. Какими бы разумными мы ни были во всех прочих отношениях, там, где дело касалось алкоголя, мы были просто безумными. Это, может быть, сильно сказано, но это — правда».

Мне кажется это очень подходящее предложение для людей, которые сегодня приходят в АА. Сегодня очень много людей приходит в АА до того, как они потеряли все. Иногда встречаются люди, которые все еще в браке. Некоторые сохранили работу. Поверите вы или нет, но примерно месяц назад я видел парня, у которого остался автомобиль. И когда мы начинаем разговаривать о неполноценности мышления, о безумном мышлении алкоголиков, то они начинают говорить: «Да ты, что посмотри на меня. Я не сумасшедший! Я не потерял всего в своей жизни. У меня есть работа. У меня есть и так далее...». Они не понимают о том, что мы говорим не об этом. Мы говорим только об одной вещи.

Можем ли мы или нет видеть правду касательно алкоголя. Если можем, то у нас целостное мышление. Если нет, то наше мышление неполноценно.

Джим является примером того, когда у человека глубокое дно и большие потери, поэтому ему легче увидеть безумие своего мышления. У алкоголиков, которые не потеряли все, то есть их дно не такое глубокое, иногда возникают трудности с тем, чтобы увидеть свое безумие. Но я вам говорю и это точно, глубокое у тебя дно или нет, вы начинаете пить одинаково, веря в то, что не является правдой.

Давайте откроем страницу 37. Страницы в моей книге уже порядком износились, что стало трудно читать. Давайте посмотрим на парня, которого зовут Фред. Фред - это противоположность Джиму. У Фреда не такое глубокое дно, он еще ничего не потерял. Хотя они и полные противоположности, но у них есть общее, то, как они пьют. Когда они пьют, то всегда напиваются. Фред верит в ложь. Давайте прочитаем...

Еще об алкоголизме – Страница 38, первый параграф:

«Фред является партнером в одной хорошо известной бухгалтерской фирме. У него хороший доход, прекрасный дом, он счастлив в браке и является отцом способных детей университетского возраста. Он обладает настолько привлекательной индивидуальностью, что со всеми у него устанавливаются дружеские отношения. Он образец преуспевающего бизнесмена, наш Фред. Внешне это солидный, уравновешенный человек. Тем не менее, он — алкоголик. Впервые мы увидели Фреда примерно год тому назад в больнице, где его лечили от алкогольного тремора. Это был его первый опыт такого рода, и ему было страшно стыдно. Совершенно не допуская мысли, что он алкоголик, он убеждал себя, что оказался в больнице, чтобы подлечить нервы».

Мы видим множество «людей со слабыми нервами», в АА сегодня, у которых нет проблем с алкоголем, просто нужно подлечить нервы и успокоиться – точно таких же, как старина Фред...

«Врач серьезно припугнул его, объяснив, что положение его гораздо хуже, чем он думает. Несколько дней на этой почве у него была депрессия. Он принял твердое решение совсем бросить пить. Ему даже не пришло в голову, что он не сможет этого сделать, несмотря на сильный характер и положение в обществе. Фред отказывался верить, что он алкоголик,

Он не хотел принимать 1 Шаг...

и тем более принимать какие-либо духовные рецепты решения этой проблемы.

Если он не принял 1 Шаг, то не захотел принимать и 2 Шаг...

Мы рассказали ему все, что знали об алкоголизме.

Они рассказали о 1 и 2 Шаге...

Он выразил интерес и согласился, что у него есть некоторые симптомы,

Он сказал: «Ну, может я немного алкоголик».

но был очень далек от признания того, что не сможет справиться с собой. Он был убежден, что испытанное унижение плюс приобретенные знания сделают его трезвенником на всю оставшуюся жизнь. Осознание ситуации должно было, по его мнению, исправить положение дел».

Еще об алкоголизме – Страница 38, последний параграф:

«Некоторое время мы ничего не слышали о Фреде. Как-то нам сказали, что Фред снова в больнице. На этот раз у него был стойкий тремор. Вскоре он дал нам знать, что хочет видеть нас. Его рассказ очень поучителен, так как он был человеком, абсолютно убежденным, что ему надо бросить пить, и у него не было никаких оправданий для выпивки. Во всех своих делах он выказывал способность к здравомыслию и недюжинную решительность, однако он был абсолютно незащищен перед алкоголем».

Еще об алкоголизме – Страница 39, первый параграф:

«Пусть он сам расскажет об этом: “На меня произвело сильное впечатление все, что вы рассказали мне об алкоголизме, и я искренне верил, что больше никогда не стану пить. Я оценил ваши идеи о состоянии трудноуловимого безумия, предшествующего первой рюмке, но был уверен, что со мной этого не произойдет, после всего, что я узнал. Я исходил из того, что в своем алкоголизме зашел не так далеко, как вы, что я всегда успешно решал все прочие свои проблемы и что мне удастся сделать то, что не удалось вам. Я чувствовал, что имею право быть уверенным в себе, что я должен собрать в кулак свою волю и быть бдительным».

Еще оба алкоголизме – Страница 39, второй параграф:

«С таким настроем я занимался своей работой, и поначалу все шло хорошо. Мне было нетрудно обходиться без спиртного, и я стал думать, что я усложнял ситуацию».

Нам кажется, что Фред начал употреблять уже здесь. Он, возможно, говорил себе: «Да это сущие пустяки оставаться трезвым, ничего сложного!».

«Однажды я поехал в Вашингтон, чтобы представить документы в правительственное бюро. Во время этого моего периода воздержания я не раз уезжал из города, так что в этом не было ничего нового. Физически я чувствовал себя прекрасно. Ничто меня не беспокоило и не тревожило. Дела мои шли хорошо, я был доволен и знал, что мои партнеры тоже будут удовлетворены. Заканчивался прекрасный день, на горизонте не было ни облачка».

У Фреда в жизни все получается. Он зарабатывает много денег. Семья счастлива. Компаньоны довольны. Жизнь Фреда удалась. Дальше он пишет...

Еще об алкоголизме – Страница 39, третий параграф:

«Я пошел в свой номер в гостинице и неторопливо оделся к обеду. Когда я входил в зал ресторана, мне пришла в голову мысль, что неплохо бы заказать пару коктейлей и снова вернуться в больницу! Ведь это же правда, не правда ли? Он бы никогда не выпил, если бы его мышление основывалось на правде. Его мышление сказало...

что неплохо бы заказать пару коктейлей к обеду. И все. Больше ничего.

Его мышление опиралось на безумную идею, он принял решение, и приступил к действиям.

Я заказал коктейль к обеду, потом еще один коктейль.

Он влил алкоголь в свое тело. Активировалась аллергия.

После обеда я решил погулять. Когда я вернулся в гостиницу, я подумал, что неплохо бы выпить “хайболл”, поэтому я зашел в бар и выпил».

Еще об алкоголизме – Страница 39, последний параграф:

«Помню, что потом я пил еще несколько раз в тот вечер и гораздо больше на следующее утро. Смутно помню, что я был в самолете, летевшем в Нью-Йорк, что в аэропорту вместо жены нашел очень дружелюбного таксиста, который возил меня в течение нескольких дней. Совершенно не помню, куда я ездил, что говорил и что делал. Потом была больница с ее невыносимыми психологическими и физическими муками».

Еще об алкоголизме – Страница 40, первый параграф:

«Как только ко мне вернулась способность рассуждать, я тщательно проанализировал свое поведение в тот вечер в Вашингтоне. Я не только не был бдительным, я даже не пытался бороться с соблазном первой рюмки. Я совсем не думал о последствиях. Я начал пить коктейль так же беспечно, как если бы пил имбирный лимонад».

Так в чем же настоящая проблема Фреда: в том, что у него Физическая аллергия на алкоголь или то, что у него неполноценное, безумное мышление, которое разрешило ему выпить несколько коктейлей к обеду? Настоящая проблема заключается в мышлении,

которое убеждает нас в том, что мы *можем* контролировано пить, в то время как *тело* убеждает нас в том, что мы не *можем*.

Еще об алкоголизме – Страница 42:

«Повторяем еще раз: в определенные моменты у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки. За редким исключением, ни сам алкоголик, ни кто-либо другой не могут обеспечить такую защиту. Она должна исходить от Высшей Силы».

И это *Решение*.

Больное мышление не может вылечить больное мышление.

Самопознание не излечивает.

Чем больше мы сами обдумываем, как не пить, тем изощреннее мы себя обманываем.

Она *должна* исходить от Высшей Силы.

Наша защита *должна* исходить от Высшей Силы.

И вы отметили, что он не сказал о пьющих алкоголиках. Он сказал «у алкоголиков». Поэтому это означает для меня, что я не обладаю эффективной психологической защитой против первой рюмки.

Опираясь на собственные силы, без помощи Силы, более могущественной, чем человеческая, я снова начну пить.

И если вы такой же алкоголик, как и я, и если вы посещали такие же церковные сборы, какие посещал я, то когда вы дойдете до конца 3 Главы, у вас возникнет очень сложная дилемма. Потому, что в 3 Главе мне четко сказано, что без Силы, более могущественной, я снова начну пить. Но я также ощущал, что даже если это правда, то я не смогу получить помощь этой более могущественной Силы.

Потому что так же, как и Джо я посещал одну церковь. Я не имею ничего против церквей. Но когда я рос, я уверен, что время от времени они говорили мне о добром и любящем Боге.

Но когда они говорили об этом, то это послание не долетало до места в церкви, где я сидел. Все, что я слышал о Боге, было то, что он отправит меня в ад, если я буду врать, мошенничать, воровать, пить виски и изменять моей жене. К тому времени как я пришел в АА, я делал это на протяжении двадцати лет. И я был уверен, что Бог уже сказал апостолу Петру: «Когда этот маленький четырехглазый сосунок придет к нам, пошли его в преисподнюю. Здесь, такие люди, как он не нужны». И я знал, что даже если Бог и сделает для меня что-нибудь, то это не принесет мне ничего хорошего. Бог сделает мне еще хуже.

Я четко помню, как я отделился от Бога. В церкви мне дали правила. И они сказали, если ты будешь делать это, это и это, то все будет хорошо. Но если ты будешь делать то, то и то, ты попадешь в ад, можешь быть уверенным в этом. И у меня не было проблем с правилами до 12-13 лет. Однажды проповедник, глядя мне прямо в глаза, сказал: «Сынок, думать о плохих вещах, это то же самое, что и их делать!». И я сказал сам себе: «Вот блин!». Я уже нарушил правила, раз думал об этих вещах. И я сказал себе: «Если я попаду в ад, только думая об этих вещах, то лучше я начну их делать и попаду в ад, делая их». И я начал делать их. И я не попал в ад сразу же. И я сказал себе: «Они ввали мне. Этот проповедник, мои родители, мои учителя объединились, чтобы не дать мне получать удовольствие. С этого дня я больше не буду вообще обращать внимание на то, что они говорят мне. Я не буду больше следовать по Божьим правилам, их правилам или чьим бы то ни было правилам. С этого дня я буду следовать своим правилам. Я буду делать, что хочу, и если это им не будет нравиться, то пошли они все к черту!».

Когда я пришел в АА, то у меня было отношение 12 летнего мальчика, который бросил вызов Богу, своим родителям и своим учителям. Когда я пришел в АА, мне было 38 лет, и у меня был духовный опыт познания Бога 12 летнего мальчика. Нет ничего удивительного, что когда люди приходят в АА, то у них возникают проблемы во взаимоотношениях с Богом. У кого-нибудь в зале возникали такие же трудности с познанием Бога?

И мне кажется, Билл все это понимал. Я думаю, он сказал: «Рано или поздно, нужно будет спросить этих людей об их решении препоручить Богу свои жизни. Но они не смогут, принят это решение, если это решение будет основываться на старых понятиях и

принципах». Так было со мной, когда я пришел в АА, у меня были старые идеи о Боге. Мне кажется, Билл сказал: «Я думаю, что мне нужно дать им новую информацию о Боге, чтобы они могли отбросить старые идеи, и принять новые, и тогда они смогут препоручить свои жизни Богу».

Вся следующая Глава называется «А как быть агностикам», которая, как мне кажется, была самой важной духовной информацией, какую я прочитал за свою жизнь. Я читал и исследовал, где мои старые идеи, старые представления, о Боге были неправильные. И когда я увидел их я смог их отбросить, и я смог принять новые идеи о Боге и это дало мне возможность принять решение о препоручении свое жизни Богу. Если бы мое представление о Боге базировалось на том, что он покарает меня, накажет, придаст суду и т.д., то я бы не смог принять такое решение.

06 А как быть агностикам

(Говорит Джо)

Спасибо Богу за Главу 4.

Доктор Юнг говорил Роланду об *идеях, эмоциях и духовных ценностях*. Это мы и будем сейчас рассматривать.

Выход есть - страница 26, предпоследний параграф:

«Мысли, эмоции и духовные ценности, которые когда-то играли ведущую роль в жизни этих людей, вдруг неожиданно отодвигаются на второй план».

Конечно же, все идеи, эмоции и духовные ценности, которые я имел по отношению к Богу, были 7-8 летнего мальчика. И я не мог их принимать тогда, я не мог их принимать позже, я не мог их принимать, когда пришел в АА, я не могу их принимать сегодня, потому что мне нужны *новые* идеи, эмоции и духовные ценности. Новая информация – вот о чем я пытаюсь сказать.

Даже название Главы «А как быть агностикам?», уже кое-что мне говорит, просто само название.

Английское слово *Agnostic* состоит из *Nostic* – «знание» и *Ag* – «отсутствие». То есть слово обозначает тот, у кого *отсутствуют знания*.

И это был я. Знания, которые были у меня, были не правильные. У Билла было так же, как и у меня. Когда Эбби рассказал ему о Решении, он был ошарашен этим Решением. Некоторые из нас тоже были ошеломлены этим Решением. И Билл говорил: «Когда они начинали говорить со мной о Боге, как воплощении любви, всемогущества и смысла жизни, меня это раздражало, и мой ум закрывался, не желая принимать эту теорию» (**Рассказ Билла – Страница 10, предпоследний параграф**). Также думал и я. Позже в книге будет сказано: «Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически». (**Программа в действии – Страница 62, последнее предложение**).
Заболевание Духа.

Это объясняет, почему я так понимал Бога.

И когда я преодолею заболевание Духа, я также «излечусь психически и физически». И Глава «А как быть агностикам?», дает шанс сделать это.

И Отец Билл Уилсон, говорил нам много, много раз, и я люблю это, он говорил: «Эта Глава написана в книгу не для того, чтобы привести к какой-то определенной религии. Эта Глава включена в книгу, чтобы я мог прочитать ее и найти ответы на свои вопросы. Чтобы я мог, найти для себя новые идеи, эмоции и духовные ценности. Чтобы я мог открыть свой разум и Бог мог убедить меня, что Он есть». Понимание этой Главы имело очень большое значение для меня и стало очень большим событием в моей жизни.

А как быть агностикам – Страница 43, первый параграф:

«Из предыдущих глав вы узнали немного об алкоголизме. Мы надеемся, что нам удалось объяснить разницу между алкоголиками и не алкоголиками. Если Вы обнаружили, что не можете отказаться от потребления алкоголя,

Из-за вашего Безумия...

или если когда вы пьете, то вы с трудом контролируете количество выпитого,

Из-за вашей Аллергии...

-Возможно, вы алкоголик».

Боже, неужели это так просто?

На этом примере мы можем посмотреть, как люди любят усложнять вещи. В синей книге всего два вопроса:

- 1) Вы можете отказаться от употребления алкоголя, даже если искренне хотите этого?
- 2) Вы можете контролировать, сколько выпили?

Если ответ «Нет», то вы возможно алкоголик. И все, всего два вопроса.

Потом сделали вопросник из 10 вопросов. Но и этого недостаточно. Они расширили его до 20 вопросов. Сегодня, наверное, уже есть и вопросники и по 50 вопросов. Слава Богу, что Эбби не пришел к Биллу на кухню с 50 вопросами.

Эбби не спросил Билла: «Билл, повлиял ли алкоголь на твою репутацию?». У Билла не было никакой репутации уже несколько лет. Эбби не спросил Билла: «Билл, повлиял ли алкоголь на твою сексуальную жизнь?». Я пил так же, как и Билл и у меня не было никакой сексуальной жизни многие годы. Одним из вопросов этого вопросника является «Пили ли вы в одиночку?». Ну что же, когда я покупал выпивку, то ответ «Да», когда вы покупали мне выпивку, то ответ «Нет».

У нас был старый товарищ, который жил в Тайлере штат Техас. Его звали Винни-Джо. Я всегда чувствую сожаление, что не каждый из членов АА был знаком с Винни-Джо. У него был темпераментный характер. К сожалению, он умер. Но у Винни-Джо был свой список вопросов об алкоголизме. И первым вопросом его списка был: «У вас когда-нибудь загорало небо во рту из-за того, что вы пили очень много пива на солнце».

Он говорил: «Если ответ положительный, то возможно вы алкоголик». Второй вопрос был: «Арестовывали ли вас за пьяное вождение чужого автомобиля?». И третий вопрос, мой самый любимый: «Арестовывали ли вас за распитие алкоголя в публичных местах, если этим публичным местом была тюрьма». Это был его список. У нас всего два вопроса. Мы используем их постоянно.

Когда ко мне приходят люди и спрашивают: «Джо, как ты думаешь, я алкоголик?». Я говорю: «Я не знаю. Но если ты ответишь на пару вопросов, то мы можем легко выяснить это».

1) Вы можете отказаться от употребления алкоголя, даже если искренне хотите этого?

2) Вы можете контролировать, сколько выпили?

Если ответ «Нет» на оба вопроса, то я говорю: «Скорее всего, ты алкоголик». Все очень просто, не нужно ничего усложнять.

Если это так, то вы страдаете заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта.

Вы знаете, мы уникальные люди и нам очень повезло. Мы болеем заболеванием, имеющим две стороны, физическую и духовную, которое можно излечить путем приобретения Духовного опыта. Мы болеем заболеванием, от которого можно выздороветь и стать лучше, чем до того, как мы им заболели. И все это достигается путем приобретения Духовного опыта. Мы уникальные люди.

А как быть агностикам – Страница 43, второй параграф:

«Атеистам и агностикам приобретение такого опыта кажется невозможным, но ведь продолжать пить означает губить себя, особенно если вы относитесь к разновидности безнадежных алкоголиков. Не всегда легко сделать выбор между неизбежной смертью от алкоголя

Шаг 1...

и жизнью на обретенной вами духовной основе».

Шаг 2...

А как быть агностикам – Страница 43, третий параграф:

«На самом деле это не так уж трудно. Около половины первых членов АА были именно атеистами или агностиками. Вначале некоторые из нас избегали этой темы, надеясь, когда уже не оставалось места для надежды, что они не настоящие алкоголики. Но через некоторое время пришлось признать, что или мы должны найти духовную основу жизни, или... Возможно, так будет и с вами. Не отчаивайтесь, около половины наших членов думали, что они атеистам или агностикам. Как показывает наш опыт, не нужно терять самообладания».

И здесь я останавливаюсь. Сейчас мы рассмотрим, как люди верят или не верят в Бога.

Есть атеисты. Атеисты говорят: «Бога нет». У них просто нет Силы, более могущественная, чем человеческая, к какой можно было бы обратиться. Атеисты стоят на

своих двух ногах и «крутят свое кино». Я спрашивал себя: «Джо, ты атеист?». И отвечал себе: «Нет. Я всегда верил в существование Силы, более могущественной, чем я. Поэтому я не атеист».

Поэтому я спросил себя: «Может я агностик?». Поэтому я пошел в библиотеку и посмотрел, что означает это слово. Позже я узнал, что *agnostic* – означает «не имеющий знания».

Агностики верят в существование Бога. Но мы не пытались пользоваться Божьей Силой в наших жизнях, мы «крутили свое кино» и стояли на своих двух ногах. Мы не ощущали на себе Божью Силу, поэтому мы и не верили, что Он может помочь нам. Мы просто верили, что там что-то есть, но мы не знали, что правда, а что ложь.

И мне кажется, что большинство приходящих в АА людей агностики. Большинство из нас верили в существование Бога, но мы никогда осознанно не шли к Нему, мы «крутили свое кино» и стояли на своих ногах, и делали, то, что хотели. Даже не смотря на то, что мы верили в существование Бога, мы поступали, как будто Его нет. Агностики – не имеющие знаний о Боге, только верящие в Его существование.

Теперь если мы атеисты или агностики, то встает вопрос: «Как нам прийти к осознанной вере в Бога?». Осознанная вера предполагает, что мы *знаем* о Божием присутствии в наших жизнях – не верим – а *знаем* это. Осознанной верой обладают люди видящие присутствие Божьей Силы в своих жизнях и видящих, что Бог дает им все, что им нужно для счастливой жизни.

И не думаю, что кто-либо из присутствующих здесь пришел в АА с осознанной верой, потому что если бы у вас была осознанная вера и вы видели присутствие Божьей Силы в своих жизнях, то вам не нужно было бы идти в АА для решения ваших проблем. Большинство из нас были агностиками.

Являемся ли мы агностиками или атеистами, у нас встает вопрос: «Как вы изменили свои взгляды, как вы обрели осознанную веру и как вы получили Божью Силу в своих жизнях?». Страница 44, первый параграф...

А как быть агностикам? – Страница 44, первый параграф:

«Наша дилемма заключалась в недостатке силы.

Действительно, если бы у нас была сила, были бы мы здесь?

Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем мы. Это совершенно очевидно. Но где и как найти такую Силу?».

А как быть агностикам? – Страница 44, второй параграф:

«Как раз об этом и написана эта книга. Ее основная цель — помочь вам найти Силу более могущественную, чем что-либо, чем вы, которая решит все ваши проблемы».

Здесь не написано про то, что Сила сделает вас способным решить ваши проблемы. Здесь не написано про то, что Сила поможет вам решить ваши проблемы. Здесь написано, что основная цель — помочь вам найти Силу более могущественную, чем что-либо, чем вы обладаете, которая решит все ваши проблемы. И что самое интересное, что, начиная со страницы 44 в Большой Книге Анонимных Алкоголиков, речь об алкоголе уже не ведется. Мы рассмотрели уже это. Дальше мы будем говорить только об одной вещи, только об одной. Если вы Бессильны, атеист вы или агностик, если вы Бессильны, то вам нужно найти Силу! Вам нужно найти силу, которая решит все наши проблемы!

Отлично! Давайте двигаться дальше...

А как быть агностикам? – Страница 45, первый полный параграф:

«Да, мы, агностики, испытывали нечто подобное и сталкивались с похожими мыслями. Спешим утешить вас. Мы обнаружили, что как только мы смогли отложить в сторону предубежденность и выразить готовность поверить в Силу более могущественную, чем мы, так сразу это принесло результаты, хотя никто из нас не мог дать точное определение или до конца понять Силу, которая есть Бог».

А как быть агностикам? – Страница 45, второй параграф:

«Нам не нужно оценивать, какова концепция Бога у других. Наше собственное представление, каким бы несовершенным оно ни было, оказалось вполне достаточным для установления контакта с Ним».

Мой первый спонсор, Джордж, увидел, что у меня серьезная проблема с пониманием Бога и спросил меня об этом. Я ответил: «Да я. Я с трудом пытаюсь понять». На что он сказал мне: «Я уже заметил это. Почему бы тебе не сделать то, что в свое время помогло мне? Сегодня вечером, когда ты вернешься домой, напиши на листке бумаги, каким бы ты хотел, чтобы был Бог. Отложи в сторону все свои старые представления и просто напиши, каким бы ты хотел, чтобы Бог был».

Так что я пошел домой тем вечером и написал на бумаге, каким бы я хотел, чтобы был Бог. Я не скажу вам, что я написал, потому что это мое личное понимание Бога. Я показал свой список Джорджу и он, прочитав его, сказал: «Отлично, Джо. Ты можешь начать с этого». До этого я не понимал, что программа дает возможность выработать свое личное понимание Бога.

Я не должен верить в Бога, как в Него верят другие люди. Я не должен принимать веру других людей, что если я буду делать что-то неправильно, то попаду в ад. Я могу выработать свое собственное представление о Боге. И Джордж дал мне увидеть это разрешения для собственного понимания Бога, и мне нужно было это разрешение, чтобы сесть и написать: «Я хочу, чтобы мой Бог обладал такими качествами...». И Джордж, сказал: «Отлично, Джо. Ты можешь начать с этого». Это было именно то, что мне нужно было. В книге сказано...

А как быть агностикам? – Страница 45, второй параграф:

«Нам не нужно оценивать, какова концепция Бога у других. Наше собственное представление, каким бы несовершенным оно ни было, оказалось вполне достаточным для установления контакта с Ним».

Именно здесь я могу отставить в сторону свои старые представления. Моим старым представлением была уверенность, что я должен верить так же, как и другие, а меня убеждали в одной церкви, что если я не буду верить, так же, как и они, то ничего хорошего от Бога я не получу.

Я был очень рад узнать, что я могу отложить в сторону это свое старое представление, и я могу выработать свое собственное понимание Бога. И как я говорил до этого, у меня никогда не было проблем выработке своего собственного представления чего-либо. И когда мне разрешают верить в Бога, как я хочу, то у меня появляются абсолютно новые представления. Старые идеи начинают заменяться новыми. Дальше в книге говорится...

А как быть агностикам? – Страница 45, середина второго параграфа:

«Как только мы признали возможность существования Творческого Разума, Духа Вселенной, лежащего в основе всех вещей, у нас появилось новое ощущение силы и цели в жизни; конечно же, для этого надо было предпринимать кое-какие простые шаги. Мы узнали, что условия, которые Бог ставит перед теми, кто ищет Его, не очень сложны. Для нас Царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто честно ищет. Оно открыто, с нашей точки зрения, для всех людей».

Мне нужно было перестать говорить: «Нет, ничего такого не существует». И начать искать со словами: «Да, возможно Он есть». Я спросил: «Джордж, мне что, нужно найти Бога?». Он ответил мне: «Джо, Бог не потерялся. Найти можно того, кто потеряян. Книга говорит, что тебе нужно искать Его, а не найти».

Все что от меня требовалось это искать. Это все чего просит меня эта книга и эта Глава, искать Бога с открытым разумом и Бог откроет Себя мне. Так произошло со мной.

Когда я был маленьким, меня учили, что путь, по которому я могу попасть к Богу, очень узок, и если я сделаю, что-то не правильно, то обязательно попаду в ад. Меня учили, что Бог очень и очень недоступный, что только те, кто верят, как они верят, смогут приблизиться к Богу. Это были мои старые представления, которые мне нужно было отбросить. Книга говорит...

А как быть агностикам? – Страница 45, середина второго параграфа:

«Мы узнали, что условия, которые Бог ставит перед теми, кто ищет Его, не очень сложны. Для нас Царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто честно ищет».

Отложить старые представления в сторону и заменить их новыми; начать искать Силу, более могущественную, чем человеческая сила, путем замены старых представлений на новые...

А как быть агностикам? – Страница 45, последний параграф:

«Поэтому, когда мы с вами говорим о Боге, мы имеем в виду личное представление о Нем. Это относится и к другим выражениям, связанным с понятием духа, которые вы найдете в этой книге. Не позволяйте вашим предубеждениям, связанным с этими духовными терминами, увести вас от честного решения вопроса: что эти термины значат для вас?»

Предубеждения – это не что иное, как *старые представления*. «Не позволяйте вашим старым представлениям, связанным с этими духовными терминами, увести вас от честного решения вопроса: что эти термины значат для вас?»

А как быть агностикам? – Страница 46, вверху параграф:

«В первое время это все, что нам нужно для начала духовного роста, для установления наших первых сознательных отношений с Богом, как мы понимаем Его. Позднее мы обнаружили, что нами приняты многие вещи, которые казались совершенно неприемлемыми. В этом заключался духовный рост. Человеку, который хочет расти, нужно с чего-то начинать. Поэтому мы воспользовались нашей концепцией Бога, какой бы ограниченной она ни была».

И это было начало для меня. Мне нужно было с чего-то начать.

А как быть агностикам? – Страница 46, первый полный параграф:

«Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: “Верю ли я Агностики верят в существование Бога...

или готов ли я поверить,

Атеистам нужна готовность поверить в существование Бога...

что существует Сила более могущественная, чем я?” Как только человек признает, что он верит

Агностик...

или готов поверить,

Атеист...

мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути. Мы не раз видели, что на этом простом краеугольном камне можно создать невероятно эффективную духовную структуру[1]».

Мы возвращаемся к приложению II Духовный опыт на странице 182. Для того чтобы мы понимали суть этих терминов.

Мы не раз видели, что на этом простом основании можно создать духовное мировоззрение, благодаря которому можно многого добиться[1].

Это духовное мировоззрение по-другому звучит как Духовное пробуждение или Духовный опыт, или Коренной перелом в психологии, или Изменение в личности.

Краеугольным камнем всего этого является вера или готовность поверить, в Силу, более могущественную, чем человеческая сила. Мы уже говорили об этом. Основой структуры 1 Шага является готовность. Дальше Билл говорит нам, что основой 2 Шага является вера в Силу, более могущественную, чем человеческая сила. Так что у нас уже есть два камня в фундаменте новой жизни: у нас есть *готовность* и *вера* или *готовность поверить*. Дальше он пишет...

А как быть агностикам? – Страница 46, второй параграф:

«Это было для нас важным открытием, так как нам казалось, что мы не можем использовать духовные принципы, если не примем на веру многие вещи, в которые трудно поверить».

И это всегда было одной из самых больших проблем, препятствующих познанию Бога. Вера определяется упованием на Бога. Вера определяется знанием. Вера появляется после обретения новых представлений.

Это была всегда проблемой для меня. Священник говорил мне: «Сынок, все, что тебе нужно это вера и тогда все будет в порядке». У меня никогда не могло быть веры, потому что у меня не было знаний о Боге. Я не был уверен, что Бог сможет помочь мне во всех моих жизненных трудностях. Есть существенная разница между знанием, что Бог есть и упованием на Него.

Я приведу пример. Давайте представим, что я приехал сюда через 3-4 месяца, и у меня сломалась машина. Я не знаю хорошего механика в этой местности. Но я знаю, что вы живете здесь давно и я предполагаю, что вы можете подсказать мне, где найти хорошего механика. Я спрашиваю вас: «Не могли бы вы порекомендовать хорошего механика?». А вы ответите мне: «Конечно, езжайте к Джону, он отличный механик и у него приемлемые цены». Я не знаю, правда, это или нет. Единственное, что я могу сделать, это поверить. Я еду к Джону. После ваших слов, я поверил, что он хороший механик и у него приемлемые цены. Когда я забирал свой автомобиль, я уже *знал*, что Джон хороший механик и у него приемлемые цены. Когда я только ехал к нему, я только *верил* в это. Прошло шесть месяцев после этого и у меня снова проблемы с моей машиной. Теперь мне не нужно спрашивать кого-то куда ехать, чтобы починить ее. Я еду сразу к Джону. Теперь у меня твердая вера, основанная на знании.

Нельзя начать с упования на Бога, сначала приходит вера в Него. И мы стремимся к упованию на Бога во всем. Сначала мы должны *поверить* или быть *готовы поверить* в Силу, более могущественную, чем мы и в то, что нам нужно двигаться по дороге Духовного выздоровления. У нас нет еще осознанной веры. Слава Богу, что 2 Шаг звучит: «Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие». Во 2 Шаге не написано, что мы пришли к упованию. Во 2 Шаге не написано, что когда мы обрели осознанную веру... Там написано «Пришли к убеждению...». Я прихожу к этому убеждению читая Большую книгу и слушая людей на собраниях АА. Я не уверен на 100% в этом, я просто прихожу к убеждению. Следующим, после того как я начну *верить* или буду *готовым поверить*, будет вопрос: «Что мне нужно *сделать*, чтобы обрести эту Силу?».

А как быть агностикам? – Страница 49, последний параграф:

«Наш мир за последнее столетие добился большего материального прогресса, чем за многие тысячелетия до этого. Почти все знают, в чем причина этого. Те, кто изучает древнюю историю, могут сказать, что интеллект людей тех времен, по меньшей мере, не уступал нашему. Тем не менее, материальный прогресс в те времена был мучительно медленным. Дух современного научного поиска, исследования и изобретательства был почти неизвестен. В материальной области ум человека был скован предрассудками, традициями и всякого рода установившимися представлениями».

Я просто поражаюсь, почему именно сегодня у нас есть мобильные телефоны, телевидение, автомобили и самолеты? Почему у людей живших сто, двести, пятьсот лет назад не было ничего из этого, почему они не изобрели этого раньше? Я думал, что возможно мы умнее их. Но я читаю из книги, что у нас был одинаковый интеллект - означает «Способность к обучению». Они имели такую же способность к обучению, как и мы.

Всего лишь одна вещь держала их в этих темных веках - это были «суеверия, традиции и всякого рода установившиеся представления».

Поэтому я и говорю, что мне нужно, чтобы у меня был открытый разум. Мне кажется, что наше общество живет с открытым разумом, готовым к новым идеям. Сюда на Северо-восток Соединенных Штатов Америки около 225 лет назад, приезжали люди за свободой вероисповедания. Они хотели верить в Бога, как они понимали его. И когда приезжал новый человек, и он соглашался исповедовать Бога, как они понимали его, то у него все было хорошо. Но если приезжий человек не хотел исповедовать Бога, как его понимали эти люди, и если он открыто говорил об этом, то его могли сжечь на костре как чернокнижника или как ведьму. Это происходило в Америке. Так что если у вас были, какие-то свои идеи вам лучше было держать их при себе.

Именно «суеверия, традиции и всякого рода устоявшиеся убеждения» сдерживали людей от развития.

Мне кажется, как страна мы уже преодолели все это сегодня. Наши разумы открыты для многих, многих вещей. Дальше в книге написано...

«Некоторые современники Колумба считали абсурдной мысль, что Земля круглая».

Мне кажется, что Колумб — это один из величайших примеров того, как изменяется история, если человек становится готовым открыть свой разум и воспринимать новые идеи.

Всего 500 лет назад, большая часть того, что называли цивилизованным миром, располагалась на берегах Средиземного моря. Они обнаружили страну, которую называли Восточная Индия. В Восточной Индии можно было достать золото, шелк и специи. По тем временам это были очень дорогие вещи. Но на путь в Восточную Индию, который был известен в то время, уходили годы, поэтому они искали новый путь. Когда кто-то спрашивал: «А можно ли попасть туда на корабле?». На что ему отвечали: «Ты что не знаешь, что единственный путь в Индию это проплыть до северо-восточных берегов Средиземного моря, а потом идти по суше. На верблюдах, на лошадях, пешком, поэтому путешествия и занимали годы». Некоторые спрашивали: «А что будет, если мы поплывем в другую сторону?». Им отвечали: «Ты что идиот, ты, что не знаешь, что если поплыть на запад, то мы доплывем до края земли и свалимся вниз».

В те дни считалось, что Земля плоская, и они предполагали, что если поплыть на запад, то ты доплывешь до края Земли. Если честно я не знаю, почему они так считали. Я предполагаю, что некоторые из тех, кто плыл на запад, не возвращались и поэтому думали, что они достигли края Земли и упали с него. Джо однажды сказал: «Как было бы хорошо, если бы Земля была плоская. Мы бы могли тогда собрать все наши промышленные отходы и выбросить их с края Земли и таким образом решить все проблемы с загрязнением окружающей среды!».

Потом появился Колумб. Мы с Чарли уверены, что Колумб *был* алкоголиком! Потому что алкоголикам свойственно иметь отличные от других взгляды на все жизненные вопросы, и они еще могут упрямо доказывать свою правоту. Потому что в те времена, если ты высказывал свои взгляды, которые отличались от общепринятых идей, то тебя могли сжечь на костре или обезглавить. Колумб открыто говорил всем: «Я верю, что Земли круглая. Я не верю, что она плоская». Затем он сделал, наверное, самое громкое заявление, которое могло быть сказано только алкоголиком. Он сказал: «Я верю, что если поплыть на запад, то можно приплыть на восток». Ведь такое при всех мог заявить только алкоголик.

Вот признаки, которые выдают в нем алкоголика:

Когда он пустился в плаванье, он не знал куда приплывет.

Когда он приплыл к земле, он не имел ни малейшего представления, где он находится.

Когда он вернулся в Европу, то он не знал, где побывал.

Но что действительно выдает в нем алкоголика так это то, что «Женщина финансировала его путешествие!».

И она сделала это дважды!

На самом деле Колумб следовал одной маленькой формуле. Если вы хотите, то вы можете записать *ключевые* слова этой формулы. Он следовал маленькой формуле, которую мир всегда знал; если ты хочешь, что-то изменить, то определенные вещи должны произойти с тобой.

И *первым*, что должно произойти – это то, что у тебя должна появиться это *готовность* сделать это. Обстоятельства дают эту готовность. Поиск нового торгового пути в Восточную Индию сделали Колумба готовым к переменам.

Второй вещью, которая должна произойти с тобой – это то, что у тебя появится *вера* в возможность достижения цели. Он сказал: «Я верю, что можно достичь востока, плывя на запад». Но вера еще не принесла никакого результата, потому что он все еще стоял на берегу океана, когда говорил о своей вере.

Через несколько дней, недель, месяцев с ним произошло *третье* событие, он принял *решение*. Он сказал: «Чего бы мне это не стоило, я узнаю круглая Земля или плоская. Возможно ли достичь востока, плывя на запад?». Но решение не принесло никакого результата, потому что он все еще стоял на берегу океана, когда принял свое решение.

Через несколько дней, недель, месяцев с ним произошло *четвертое* событие, он начал *действовать* для достижения цели.

Первое, что он сделал, он пошел к королю Португалии, чтобы тот дал ему деньги на путешествие. Но король Португалии был очень проницательным бизнесменом и сказал Колумбу: «Я ни в коем случае не дам тебе деньги, потому что ты поплывешь на запад, достигнешь края земли и упадешь с нее. Если я дам тебе деньги, то я попросту выброшу их на ветер». Но Колумб не опустил руки и пошел к королеве Испании. Он рассказал ей во всех

красках, что в результате этого плавания он найдет новый путь в Индию и привезет оттуда золото, шелк, специи и другие удивительные товары. И она дала ему деньги. Он купил три корабля. Он взял провиант, набрал команду и поплыл, отправился на восток через запад. Мы не знаем наверняка, но предполагаем, что во время первого плавания у него на носу корабля сидел специальный моряк, который смотрел вперед. Ночью у него был фонарь для того, что он смотрел вперед. Колумб, возможно, шепотом сказал тому моряку: «Я *верю*, что Земля круглая, но если ты увидишь *край* Земли, то дашь мне знать, чтобы вовремя развернуть корабль».

И после длительного плавания на запад, они получили результат, они нашли землю. Они нашли землю на другом конце океана, и это был результат предпринятых ими *действий*. Сегодня мы знаем, что Колумб думал, что достиг Восточной Индии, но это была не она, это была Западная Индия. Но себе он доказал, что мир не плоский, мир – круглый. Что если плыть на запад, то ты не упадешь с края Земли. Вернувшись в Европу, он пошел к королеве Испании. Она сказала ему: «Колумб, где золото, шелк и специи, которые ты обещал мне привести?». Он сказал ей: «Ваше величество, я прошу прощения, но я не привез ничего, но я достиг земли. Ваше величество, я прошу вас, доверьтесь мне и дайте деньги на повторное плавание. Я уверен, что вы не пожалеете и я привезу золото, шелк и специи». И она профинансировала второе плавание Колумба. Он взял больше кораблей, больше пищи, набрал больше моряков, и они вновь поплыли на запад, чтобы достичь востока. Но второе плавание имело существенное отличие от первого. Во время второго плавания на носу корабля не было специального моряка, смотрящего вперед. Во второй раз у Колумба была осознанная вера, основанная на знаниях. В первый раз его вера не была крепка.

Невозможно начать с осознанной веры.

Единственное, что можно сделать это...

Начать с убеждения - Шаг 2

Принять решение - Шаг 3

И начать действовать - Шаги с 4 по 11

Я бы с удовольствием сидел здесь сегодня и рассказывал, что Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков являются новым в истории человечества, что мир не знал ничего подобного до этого. Но если я так сделаю, то я скажу неправду. Потому что основа идентична формуле, по которой действовал Колумб и все остальные люди, которые изменяли мир.

Первой вещью, которую вам и мне нужно было обрести для выздоровления от алкоголизма это *готовность* к переменам.

И 1 Шаг дает нам эту *готовность*.

Она обретается, когда мы начинаем видеть, что все, чтобы мы не делали, не работает, мы становимся *готовыми* к изменениям.

Второй вещью, которую нам нужно обрести это прийти к *убеждению*, что мы можем выздороветь, и это 2 Шаг.

То, что мы пришли к *убеждению* не сделает для нас ничего, если мы не примем *решение*. И это 3 Шаг.

То, что мы приняли *решение*, не сделает для нас ничего, если мы не приступим к *действиям*. И это Шаги с 4 по 11.

И действия дадут результат. Результатом *действий* для нас будет то, что мы «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги». После этого у нас появится *осознанная вера*. Мы будем обладать знаниями.

Сегодня я не просто *убежден*, что Бог может вернуть мне здравомыслие. Я *знаю* это, потому что он вернул его мне.

И те из нас к кому вернулось здравомыслие, и кто обрел осознанную веру, могут помочь новичкам прийти к *убеждению*. Они могут принять *решение*, и мы сможем взять их за руку и *сделать* с ними Шаги *в действии*. Когда они получают результат, когда они получают Духовное пробуждение, они тоже обретут осознанную веру. И затем они смогут помочь *следующим* новичкам прийти к *убеждению*.

Единственное, что мы не сможем помочь новичкам, так это то, что мы не можем дать им готовность. Готовность они должны обрести самостоятельно.

Как же алкоголик становится *готовым* к изменениям?

Все очень просто, они должны пить по больше водки! Я слышал от людей в АА: «Я работал над 1 Шагом три года после прихода в АА». Я всегда отвечаю: «Нет, ты не мог работать над 1 Шагом в АА. Ты усиленно работал над 1 Шагом те 20 лет, которые ты пил». Когда алкоголик выпивает достаточное количество водки, и начинает понимать, что так дальше жить нельзя, *в этот* момент он обретает *готовность* к изменениям.

И тогда после обретения *готовности*, мы сможем помочь новичку прийти к *убеждению*, принять *решению*, и сделать *действия*. Результатом будет Духовное пробуждение. Та же формула, которую мир знал давно, и которую использовали все, кто изменял историю.

После того, как я понимаю, что мне нужна Сила, я знаю, что мне нужно начать искать эту Силу, и что поиск начнется с того момента, как я приду к убеждению, я знаю, что мне нужно сделать для обретения этой Силы. После всего этого у меня встает вопрос: «Где мне найти эту Силу?»

Мне кажется, мы заблуждались о том, где Бог, также как мы раньше заблуждались по поводу других вещей. Когда я был маленький, то в моей голове родилась картинка. Сегодня я уже не знаю, придумал я ее или увидел где-то, но когда я думаю о Боге, то представлял себе пожилого джентльмена; стоящего на парящем облаке; в длинном ниспадающем одеянии, с длинными белыми волосами, золотым ореолом вокруг его головы и солнечные лучи исходили от этого ореола; в руках у него был длинный посох.

И я все смотрел, смотрел, смотрел, но так и не смог найти Бога, потому что я никогда не знал, где Он находится.

И в Большой Книге Анонимных Алкоголиков мне говорится, где в точности я найду Бога. На странице 55...

Много лет назад я работал волонтером в доме на полдороги (в США после прохождения реабилитации предлагается пожить некоторое время на специальной квартире или доме, в котором живут выздоравливающие алкоголики, и наркоманы, перед тем как ехать домой) в Тулсе. Там был молодой человек, который попросил меня быть его спонсором. Он сказал: «Как ты думаешь, что мне делать дальше в жизни?». Я ответил ему: «Было бы хорошо, если бы ты нашел работу. Ты можешь поискать ее где-нибудь в этой местности». Он мне сказал: «Тебе легко говорить. У меня нет машины, чтобы поехать по городу в поисках работы. У меня нет даже денег на автобус». Я ответил: «Хорошо. Я помогу тебе в поисках работы, и некоторое время буду помогать добираться до нее, пока ты не заработаешь денег и не сможешь сам оплачивать за себя». Я помог ему. Мы нашли для него работу. Вовремя наших поисков, он рассказал мне удивительную историю, которая открыла для меня многое, чего я раньше не понимал.

Он сказал: «Давным-давно на востоке жили три мудреца. И они забрали у людей венец жизни, они думали, что сделают людей счастливее, если заберут его». Один из них сказал: «Куда же нам его спрятать?». Младший предложил: «Давайте спрячем его на самой высокой горе, какую мы сможем только найти. Они точно никогда не найдут его там». Старший сказал: «Нет. Люди будут искать его, высматривать, выискивать и, в конце концов, найдут его». Средний сказал: «Тогда давайте опустим его в самую глубокую пропасть в самом глубоком океане. Они точно никогда не найдут его там». Старший сказал: «Нет. Люди будут искать его, высматривать, выискивать и, в конце концов, найдут его». Он продолжил: «Давайте спрячем венец жизни *в самих* людей и тогда они точно *никогда* не найдут его».

А как быть агностикам? – Страница 53, предпоследний параграф:

«На самом деле мы обманывали самих себя, потому что в глубине души каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребенка есть основополагающая идея Бога. Она может ощущаться невнятно, заслоненная бедой, помпезностью или преклонением перед другими вещами, но в той или иной форме она есть всегда. Ибо есть вера, столь же древняя, как и сам человек, это вера в Силу более могущественную, чем мы, и в чудесные проявления этой Силы в жизни людей».

А как быть агностикам? – Страница 53, последний параграф:

«Мы, наконец, увидели, что вера в какого-то Бога столь же свойственна нам, как, например, чувство, которое мы питаем к другу. Иногда нам требовалось бесстрашие в

поисках, и тогда мы находили Его. Он был столь же реален, как и мы сами. В глубине души мы обнаружили Великую Реальность. В конечном счете, только там и можно Его найти. Так было, по крайней мере, у нас».

А как быть агностикам? – Страница 54, первый параграф:

«Мы можем лишь слегка прояснить суть дела. Если наши свидетельства помогут вам отказаться от предрассудков, научат мыслить честно, ободрят и придадут усердие в исследовании своего “я”, тогда, если вы захотите этого, вы сможете присоединиться к нам, идущим по Широкому Пути. С таким отношением к миру вы не пропадете. К вам, наконец, придет осознание веры».

Бог, как вы Его понимали, придет в вашу жизнь, если вы откроете свой разум.

Складывается впечатление, что все люди, когда они рождаются, получают какие-то базовые знания, спрятанные очень глубоко в них, возможно находящиеся в подсознании. И эти базовые знания часто подсказывают нам, что нам нужно делать, а что нет. Они подсказывают нам, что правильно, а что нет, как нам нужно жить, а как нет. Я уверен, что большинство людей относят это к *здоровому смыслу*. Некоторые называют это *врожденной интуицией*. Некоторые называют это *совестью*. Кое-кто называет это *душа*.

Мне кажется, что не имеет большой разницы, как мы называем эту особенность в нас, если мы признаем наличие ее в нас. И если вы такой же, как и я, то вы помните сколько раз в жизни, было такое, что мы поступали не так как говорит наше внутреннее чувство. Какой-то голос внутри говорил: «Джо, лучше не стоит это делать!». Но я не обращал никакого внимания на это и делал по-своему, и в результате я оказывался в очень гадких ситуациях. Потом этот маленький голосок говорил: «Я так и знал, что лучше не делать этого!». Сегодня я уверен, что этот голос во мне это голос Бога, как я Его понимаю.

Сегодня я больше не волнуюсь, какой Бог правильный: в Баптисткой церкви или в католической, иудейской вере или буддизме.

У меня есть Бога, как я Его понимаю. Я общаюсь с Ним так, как я хочу.

Поэтому 12 Шагов Анонимных Алкоголиков такая многосторонняя, она не ограничивает никого в понимании Бога. Она говорит мне, что я могу верить в *Бога, как я его понимаю*.

После этого у меня нет сомнений, в *принятии решения* препоручить свою жизнь заботе Бога, как я Его понимаю. Когда я думал, что Бог должен быть карающим, что Он не простит мне всего того, что я совершил и что место в аду уже закреплено за мной, то я не мог принять это *решение*. Но эта Глава дала мне возможность прийти к *убеждению*, что я могу выработать свое собственное понимание Бога: всемогущего, милостивого, любящего и доброго, который ждет, когда я приближусь к Нему, чтобы дать мне Свою любовь. Когда я выработал свое собственное понимание Бога, то я был готов принять *решение*. Мне кажется не случайно, что следующая Глава называется «Программа в действии».

07 Программ в действии – 3 Шаг

(Говорит Чарли)

На 44 странице мы прочитали основную цель этой книги – это помочь найти мне Силу, более могущественную, чем я, которая решит все мои проблемы. Потом Билл сел и написал одну из лучших Духовных идеи, которые видел мир – маленькую Формулу, или План, как он его называл – Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков.

Когда Билл писал Шаги, то он столкнулся с проблемой. В АА приходят протестанты, в АА приходят католики, в АА приходят иудеи, в АА приходят мусульмане, в АА приходят буддисты. Проблема заключалась в том, как сделать Шаги или План, который бы подходил для всех и не задевал ни чьей веры. Очень, очень тяжелая задача.

Оксфордская группа исповедовала христианство первых веков его существования, у них были Четыре Абсолюта, которых они строго придерживались. Они не позволяли ни каких отхождений от этих Абсолютов. Они больше беспокоились о Букве закона, чем о Духе закона. Билла больше интересовал Дух закона, а не его Буква, потому что он уже понял, что Программа выздоровления Духовная. Поэтому у Билла была *гигантская* проблема – попытаться сделать Шаги, подходящими для всех. И он решил эту проблему в Двенадцати Шагах Анонимных Алкоголиков.

Четыре Абсолюта Оксфордской группы говорили, что ты должен практиковать...

- 1) Абсолютную любовь
- 2) Абсолютную безупречность
- 3) Абсолютную честность
- 4) Абсолютную доброжелательность

И вот алкоголикам, которые уйму времени не делали абсолютно ничего, кроме того, что они пили, говорят, все это. Они сказали: «Билл, нам нужно немного ослабить эти требования, мы не можем их выполнить!». Поэтому они сделали свои собственные маленькие шаги, сначала их было шесть, которые были написаны исходя из некоторых постулатов Оксфордской группы. Но Билл увидел, что в этих шагах очень много дыр, которые вскоре расширятся под влиянием алкогольных умов. Билл решил, что нужно увеличить количество шагов и четко прописать, что в каком шаге делать, но он еще не знал, что из этого получится. Билл пытался удовлетворить этих людей, он пытался удовлетворить людей разного вероисповедания, он пытался удовлетворить людей не желающих слышать и слова о Боге в программе. У Билла было тяжелое время. В АА на тот момент сформировалось три фракции.

В Акроне, где был доктор Боб, не возникало проблем с принятием Бога. Доктор Боб был очень религиозным человеком, он постоянно пользовался Библией в работе с другими алкоголиками. Он настаивал, чтобы каждый помогал другим также с Библией в руках. Принятие Бога не было проблемой в Акроне.

Но в Нью-Йорке жили люди совершенно другого сорта. Они не хотели иметь дело с Богом и избегали этой темы. Они хотели, чтобы книга была направлена на психологию, а не духовная. Это была третья фракция людей, они говорили: «Хорошо, давайте заденем тему Бога, но давайте не будем говорить слишком много о Нем. Давайте поместим немножко информации о Боге где-то в середине книги». Билл пытался удовлетворить все их требования. Он все пытался, пытался, пытался начать 5 Главу. Главу, в которой будут даны указания как выздороветь. В конце концов, он сказал: «Я не в состоянии написать эту главу!». Однажды вечером, полусидя на своей кровати, облокотившись на подушку, держа в руках карандаш и блокнот, он снова пытался начать 5 Главу. Но у него снова ничего не приходило на ум. Затем, как рассказывает Билл, он отложил блокнот, и карандаш в сторону. Сложил вместе ладони и начал молиться: «Боже, помоги мне! Направь мои помыслы в верное русло!». Он молился 10 или 15 минут. Затем он рассказывает: «Я взял в руки блокнот и карандаш. Я коснулся карандашом бумаги, и произошло чудо. Я начал писать. Мне казалось, что у карандаша свой разум. Я писал слова, слова превращались в предложения,

предложения превращались в параграфы, параграфы вырастали в страницы, которые перетекали одна в другую».

Меньше чем за 30 минут он написал Главу «Программ в действии». Одно из величайших сосредоточий Духовных знаний, каких только видел мир. После того, как он написал 5 Главу, прочитал ее и пронумеровал предложенные действия, то их оказалось 12. Он не собирался писать 12 Шагов. Он понял, что их 12, только после того, как перечитал написанное. Почти сразу же после того, как он дописал 5 Главу и прочитал ее, он услышал, что кто-то стучится в его дверь. К нему пришел один из членов Нью-Йоркской группы со своим подспонсорным. Они знали, что Билл не спит, так как тот по вечерам писал книгу, поэтому решили зайти к нему на пути домой. Билл с трудом сдерживал свой восторг. Он сказал ему, размахивая блокнотом: «Посмотри, посмотри я сделал новые 12 Шагов!». На что Билл услышал: «Это еще что такое? Еще вчера у нас были всего шесть шагов. Сегодня ты мне уже говоришь про двенадцать!». Билл сказал: «До этого их было шесть. Теперь их будет двенадцать!». Его друг сказал: «Мне это не нравится!». И начался спор.

Они спорили до тех пор, пока Лоис не дала им по чашке кофе и не усадила на диван. Билл презентовал им Главу «Программа в действии» и вот тут и началось настоящее веселье. До этого они еще не спорили. Настоящий спор начался сейчас. Они сказали Биллу: «Это звучит прямо как Абсолюты Оксфордской группы. Складывается впечатление, что ты набрался у них всякого хлама. Билл, ты пытаешься дать какие-то указания, хотя ты не имеешь право указывать кому-либо, что ему делать». Они говорили, что не правильно здесь, и здесь, и здесь. В тот вечер они почти могли разрушить не просто план написания книги, но и все маленькое сообщество в зародыше.

Сейчас Джо прочитает Главу «Программа в действии» в оригинале, как она была написана тем вечером. Большинство из вас много читало эту Главу, поэтому вам не составит труда увидеть разницу между тем, что написал Билл тем вечером, и тем, что сообщество заставило его поменять, и что дошло до нас сегодня. Давайте прочитаем и посмотрим на разницу.

(Говорит Джо)

Представьте себе, чтобы произошло, если бы вы пришли на свою группу и вместо 12 Шагов сказали, что должно быть 24 Шага? Вы себе представляете, что бы вам сказали? Билл знал это, потому что пережил подобное. Глава «Программа в действии» в оригинальном написании...

Глава 5 – Оригинальный текст:

«Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по НАШИМ УКАЗАНИЯМ (нашему пути) и потерпел неудачу.

Не нашим предложениям, нашим УКАЗАНИЯМ...

Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой Программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты; похоже, что они просто родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности. Вероятность их выздоровления ниже средней. Есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них все-таки выздоравливают, если у них есть такое качество как честность.

Истории из нашей жизни рассказывают в общих чертах, какими мы были, что с нами произошло и какими мы стали. Если Вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и вы готовы сделать все ради достижения цели, — значит, вы готовы СЛЕДОВАТЬ УКАЗАНИЯМ (предпринять определенные шаги).

Некоторым из них ТЫ БУДЕШЬ ПРОТИВИТЬСЯ (мы противились). ТЫ БУДЕШЬ ДУМАТЬ (Мы думали), что можно найти более легкий, удобный путь. НО МЫ СОМНЕВАЕМСЯ, ЧТО ТЫ НАЙДЕШЬ ТАКОЙ ПУТЬ (Но мы такого не нашли). Со всей серьезностью мы просим вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно. Некоторые из нас старались придерживаться своих

старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них.

Помните, что **ТЫ ИМЕЕШЬ** (мы имеем) дело с алкоголем — хитрым, властным, сбивающим с толку! Без помощи **ТЕБЕ** (нам) с ним не совладать. Но есть Некто всесильный — это Бог. Да **ОБРЕТЕШЬ ТЫ** (обретете вы) Его ныне!

Полумеры ничем не **ПОМОГУТ ТЕБЕ** (помогли нам). **ТЫ ПОДОШЕЛ** (Мы подошли) к поворотному моменту. Все отринув, **ТЫ ДОЛЖЕН ПРОСИТЬ** (мы просили) Его о попечении и защите. **МЫ ДУМАЕМ, ТЫ СМОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ ЕЕ.**

Вот предпринятые (нами) шаги, которые предлагаются как Программа **ТВОЕГО** выздоровления:

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что **НАШИ ЖИЗНИ СТАЛИ НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ.**

2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь **ЗАБОТЕ И УКАЗАНИЯМ** Бога, как мы Его понимали.

...**ЗАЩИТЕ И УКАЗАНИЯМ** Бога, как мы понимали его. Запомните это – мы еще вернемся к этому позже...

4. Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.

5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

6. Полностью **БЫЛИ ГОТОВЫ** (подготовили себя) к тому, чтобы Бог избавил нас от наших **ДЕФЕКТОВ ХАРАКТЕРА.**

7. Смиренно **СТОЯ НА КОЛЕНЯХ**, просили Его **ИЗБАВИТЬ НАС ОТ НАШИХ ИЗЪЯНОВ, НЕ ПЫТАЯСЬ НИЧЕГО ОСТАВИТЬ.**

8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились **ГОТОВНОСТИ** заглядывать **ПОЛНОСТЬЮ** свою вину перед ними.

9. Лично возмещали причиненный этим людям **ВРЕД**, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

10. Продолжали делать личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

11. Путем молитвы и медитации **МЫ ИСКАЛИ** углубления **ОСОЗНАННОГО** соприкосновения с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

12. **ПОЛУЧИВ ДУХОВНЫЙ ОПЫТ** (Достигнув духовного пробуждения), к которому привели эти **ДЕЙСТВИЯ** (Шаги), мы старались **НЕСТИ ЭТУ ВЕСТЬ** до **ДРУГИХ, ОСОБЕННО** (других) алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

ТЫ МОЖЕШЬ ВОСКЛИКНУТЬ (Многие из нас восклицали): “Что за режим! Я не смогу следовать ему до конца”. Не отчаивайтесь. Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые. Главное в том, что мы готовы духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство.

Наше описание алкоголика,

Это «Мнение доктора», «История Билла», и немного 2 и 3 Главы...

глава, обращенная к агностику,

4 Глава...

а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы

«История Билла», «Кошмар доктора Боба»

ДОЛЖНЫ УБЕДИТЬ ТЕБЯ В ТРЕХ СУЩЕСТВЕННЫХ МОМЕНТАХ (выявили три существенных момента):

а) **ТЫ БЫЛ** (Мы были) **АЛКОГОЛИКОМ** (алкоголиками) и **ТЫ НЕ МОГ** (не могли) управлять своей жизнью.

Шаг 1...

б) Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить **ТЕБЯ** (нас) от алкоголизма.

Шаг 2...

в) Бог **МОЖЕТ ИЗБАВИТЬ И ИЗБАВИТ, ЕСЛИ ИСКАТЬ ЕГО** (мог избавить и избавит, если обратиться к Нему).

ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ ЭТИ ДУХОВНЫЕ ВЕЩИ, ТО ТЫ МОЖЕШЬ ПЕРЕЧИТАТЬ КНИГУ ИЛИ ПРОСТО ВЫБРОСИТЬ ЕЕ!».

Как видите, в намерениях у Билла было написать не просто предложения, он хотел написать настоящие *четкие указания как делать Шаги и когда делать Шаги*. Он собирался написать *Четкие, Точные, Конкретные и Ясные* указания и был непреклонен в этом вопросе!

Но они настояли на том, чтобы он внес изменения в оригинальную версию главы «Программа в действии» и таким образом была написана глава «Программа в действии», которую знаем мы сейчас, она была переписана против воли Билла. Билл согласился на компромисс, так как понимал, что это может привести к краху маленького сообщества Анонимных Алкоголиков того времени.

Билл пошел на компромисс. Он сказал: «Я внесу изменения, которых вы требуете, но всю оставшуюся книгу я буду писать сам или дописывайте ее сами!». Так как желающих дописывать книгу не было, они согласились с требованиями Билла. Оставшаяся часть книги была написана Биллом без особых поправок.

Я прямо вижу, как, старина Билл написал часть главы и дал прочитать ее другим алкоголикам, а они начали спорить о написанном. Они начали указывать ему что, где и как нужно поменять. Но помните, Билл Уилсон был таким же упрямым алкоголиком, как и мы все. Он им отвечал: «Я не буду менять ничего из написанного», они отвечали ему: «Билл не забывай, что это не Твоя книга – это наша Книга. И мы будем решать, что писать в ней и как», он отвечал им: «Это не имеет значения. Я не собираюсь изменять написанное». Они сказали ему: «Нет, Билл ты изменишь и напишешь, так как мы тебе скажем», он отвечал: «Но вы не понимаете это не мои слова. Это слова Бога! Они были написаны после Молитвы и Медитации», на что они отвечали: «Нас не интересуют, чьи это слова, это наша книга, и мы будем решать, какой она будет!».

В конце концов, Билл понял, что если он не пойдет на компромисс, то они загубят проект и все сообщество в целом. Психолог, знакомый Билла, предложил ему изменить немного формулировку: «Почему бы тебе не написать *предложения*, а не *указания*. Это в целом не повлияет на смысл, но сделает написанное более привлекательным. У тебя также везде написано *ты, ты, ты*. Почему бы тебе не описать то, что вы сделали, и не назвать это «МЫ». Это сделает написанное еще привлекательным, также у тебя везде сквозит *должны, должны, должны* – измени это на: *можете, можете*».

Билл с большой неохотой внес эти изменения. Сегодня, кто знает, может, если бы они не внесли изменений и оставили бы все в оригинале, нас было бы не 2 миллиона членов по всему миру (1988), а 10 миллионов. Но в то же время нас могло бы быть не 2 миллиона, а сто тысяч. Кто знает? Никто не знает. Единственное, что мы знаем это историю вокруг этой части книги.

Билл все же был очень авторитетным человеком среди первых алкоголиков, поэтому он им сказал: «Хорошо я пойду вам на уступки, но и вы пойдите на уступки мне. Я устал. Я постоянно борюсь с вами и доказываю что-то. Если вы хотите, чтобы я закончил книгу дайте мне право самому решать, что и как писать дальше. Если нет, то дописывайте книгу сами». Конечно же, ни у кого не было желания давать такое право Биллу, но и дописывать никто не хотел. Поэтому они с большой неохотой дали Биллу это право.

«Наше описание алкоголика, глава, обращенная к агностику, а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы выявили три существенные момента:

Он имеет в виду главу «Мнение доктора» и главы с 1 по 4, а также историю Доктора Боба (в английском варианте книги имеется множество историй алкоголиков).

Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью - это 1 Шаг.

Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма, Бог мог избавить и избавит, если обратиться к Нему - это 2 Шаг».

Следующее утверждение говорит нам, что мы подошли к 3 Шагу.

В этом и вся соль. Если сказать кому-нибудь начинай читать книгу с главы 5, то он начнет с 3 Шага, а это тяжело начинать с 3 Шага не поняв, где делись 1 и 2 Шаги.

Люди приходят к нам и спрашивают: «Как нам работать с 1 и 2 Шагом?».

И наш ответ: «Никак! Эти Шаги не рабочие шаги. Они не предполагают действий в себе. Эти Шаги делаются в уме на основе прочитанной информации во «Мнении доктора» и «Первых четырех Главах».

Я всегда был Бессилен перед алкоголем, и моя жизнь всегда была неуправляемая из-за этого. Я просто не знал об этом, пока не прочитал «Мнение доктора» и «Первые четыре Главы».

Всегда была Сила, более могущественная, чем я, которая могла вернуть мне здравомыслие. Я просто не верил в то, что Она сделает это, до того пока не прочитал «Мнение доктора» и «Первые четыре Главы».

Если я могу сказать сам себе: «Я бессилен перед алкоголем и моя жизнь неуправляемая!». То я сделал 1 Шаг.

Если я могу сказать себе: «Я пришел к убеждению, что Сила, более могущественная, чем я, может вернуть мне здравомыслие!». То я сделал 2 Шаг.

После всего этого я готов приступить к 3 Шагу. Я могу принять *решение*.

Программа в действии – страница 58, внизу:

«Убежденные в этом, мы приступили к Третьему Шагу, который заключается в принятии решения поручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали. Что мы понимаем под этим и как должны действовать?».

Какой чудесный вопрос, не правда ли? Что означает 3 Шаг? Мы должны принять *решение*, но какое? Мы поручаем нашу *волю*, но что такое наша *воля*? Наша *воля* - это то, как мы *думаем*, а наши *жизни* это то, как мы *поступаем* – наши *действия*. Мы собираемся принять решение поручить нашу *волю* и нашу *жизнь* под защиту и УКАЗАНИЯ Бога, как мы *Его* понимаем.

Наша *воля* – это наше *мышление*.

Наша *жизнь* – это *действия*.

Мы собираемся принять решение разрешить Богу управлять нашими мыслями и нашими действиями в 3 Шаге. Мы еще не сделали этого, но у нас есть *готовность* сделать.

Я часто слышу от людей, что самым непонятным Шагом является 4 и я согласен с этим. Но я не думаю, что 4 Шаг менее непонятный, чем 3 Шаг. В АА часто можно услышать фразу: «Я в АА уже 5 лет, но я периодически напиваюсь и не могу понять почему. Я поручил свою жизнь Богу в 3 Шаге более трех лет назад!».

Мы не *поручаем* Богу ничего в 3 Шаге.

Мы принимаем *решение*, сделать что-то в 3 Шаге.

Решение само по себе безрезультатное, если не начать действовать... Чарли...

(Говорит Чарли)

Я приведу пример из своей жизни того, как это выглядит. Несколько лет назад я со своей женой Барбарой приняли *решение* поехать в Лос-Анжелес, штат Калифорния и навестить наших родственников. Но мы не сделали никаких *действий* для подкрепления этого *решения*, поэтому мы не попали в тот год к нашим родственникам. На следующий год мы снова приняли *решение* поехать в Лос-Анжелес и навестить наших родственников. Но снова мы не сделали никаких *действий* для подкрепления этого *решения*, поэтому мы не попали и в тот год к нашим родственникам. На следующий год мы снова приняли *решение*, но на этот раз было одно маленькое отличие.

На этот раз я починил свою машину, взял отпуск на работе. Барбара сложила наши вещи в чемоданы, и мы поехали на машине до города Тулса, штат Оклахома. Потом мы доехали до города Оклахома. Потом мы проезжали через Амарилло, штат Техас, Альбукерке, штат Нью-Мексико, Флагстаф, штат Аризона, Барстоу, штат Калифорния, затем Сан Бернардино и, наконец, мы приехали в Лос-Анжелес. В конце концов, мы доехали до наших родственников в Лос-Анжелесе. Не потому что мы приняли *решение*, а потому что подкрепили наше решение *действиями*.

Что же мы собираемся сделать?

Мы собираемся принять решение поручить нашу волю заботе и Указаниям Бога, как мы *Его* понимаем.

Что же такое наша воля? Наша *воля* - это не что иное, как наше *мышление*. Наша *воля* - это не что иное, как наш *разум*. Наши *воля* - это то, что говорит нам что делать и что не делать.

Хорошим примером слова *воля* связанным с нашим *мышлением* будет следующий пример. Представьте, что не за горами конец вашей жизни. И вы решаете, как распорядиться со своим имуществом (в английском языке слово *воля* Will также означает завещание).

Вы пригласите адвоката и расскажете ему, как поступить со всеми своими вещами. Это я оставляю своей жене, это дочери, это сыну и т.д. Затем адвокат запишет мои мысли на бумаге правильными терминами. Я поставлю свою подпись, адвокат свою и положит эту бумагу к себе в сейф. Затем пройдет несколько лет, и вы умираете. Ваша семья приглашает сотрудника похоронного бюро для организации похорон. Несколько дней спустя семья собирается вместе на кладбище и хоронит меня. Кто-то скажет несколько слов обо мне и моей жизни, священник прочитает молитву, и меня похоронят.

Не успеет мой гроб достичь дна могилы, а мои родственнички уже будут рассаживаться по машинам и ехать к адвокату в офис. Там адвокат достанет из сейфа клочок бумаги, на котором будут изложены мои мысли двух-трех летней давности.

Воля – мышление – разум, это все синонимы.

То есть я принимаю решение препоручить свое мышление под заботу и указания Бога, как я Его понимаю. Что еще я решаю перепоручить? Я собираюсь принять решение препоручить мою жизнь под заботу и указания Бога, как я понимаю Его. Но что такое моя жизнь? Моя жизнь - это не что иное, как мои действия. То чем я являюсь сейчас это сумма всех моих действий за всю мою жизнь.

Все действия рождаются в мыслях.

Все действия рождаются в мыслях. Иногда мы реагируем на ситуацию так быстро, что мы думаем, что мы реагируем автоматически. Но на самом деле это не так. Я не могу даже чашку поднять со стола, пока мой разум не даст команду моему телу сделать это. Так что *все* мои действия исходят из того, как я думаю, именно поэтому моя жизнь и зависит от моего мышления.

Если с моим мышлением все будет ОК, то и с действиями все будет ОК – значит и с жизнью моей все будет ОК.

Если мое мышление болезненное, то это будет влиять на мои действия – значит, и жизнь у меня будет не ахти какая.

Когда я подошел к 3 Шагу, то сказал своему спонсору: «Я не думаю, что готов принять 3 Шаг, потому что если я препоручу мою волю и мою жизнь Богу, как я понимаю Его, я не знаю, что произойдет со мной. Может Он захочет, чтобы я был миссионером и поехал в Китай, а я точно этого не хочу!». Мой спонсор рассмеялся. Он сказал мне: «Ты всегда был эгоистичным и эгоцентричным человеком. Ты делал, что ты хочешь и когда хочешь. Тебе было наплевать на всех, кто тебя окружал. В результате ты практически разрушил не только свою жизнь, но и жизнь людей, которые тебя любили. Ты только подумай, если Бог начнет управлять твоим мышлением, то станет ведь лучше. Если твое мышление станет лучше, то и твои действия станут лучше, следовательно, и твоя жизнь наладится. Если ты перестанешь делать глупости, то и жизнь окружающих людей, возможно, тоже станет лучше».

Он продолжил: «Чарли, опираясь на свои собственные силы, ты всегда будешь получать прежний результат. Ты будешь жить в тревоге, раздражении и неудовлетворенности. Ты будешь продолжать чувствовать стыд, страх, вину и жалость к себе. Рано или поздно под влиянием этих обстоятельств ты снова начнешь пить».

Если ты не найдешь путь оставаться трезвым, но при этом чувствовать немного спокойствия, мира в душе и удовлетворения, то у тебя никогда не будет длительной трезвости. Ты не сможешь достичь всего этого на собственной воле».

Выслушав своего спонсора, я стал готовым принять решение препоручить мою волю, которая является моим мышлением, и мою жизнь, которая является моими действиями, под защиту Бога, как я Его понимаю. Фантастика, после этого в моей жизни произошли удивительные события...

Кстати, люди - это единственный вид на земле, который сталкивается с этим решением. Складывается впечатление, что у остальных видов животных нет своей воли. Чтобы они не делали и когда бы они не делали, это все происходит в Божье время под Божьим руководством. Кажется, что только людям Бог дал свободную волю. Например, я никогда не видел лося стоящего посреди леса с сигаретой в одной руке, а бутылкой водки в другой. И лось бы пил из-за депрессии, потому что проиграл все свои деньги в казино. Но зато я мог так пить.

Программа в действии – страница 58, внизу:

«Первое требование заключается в обретении уверенности в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с чем-либо или кем-либо, даже если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями. Большинство людей пытается жить, полагаясь исключительно на свои силы. Они бывают похожи на актеров, которым хотелось бы в одиночку играть весь спектакль. Они постоянно заботятся об освещении, балетных вставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актеры, занятые в спектакле, им подыгрывали. Если бы все эти приготовления завершились удачно, если бы другие делали так, как хочется такому человеку, то представление было бы прекрасным. И все были бы довольны, включая его самого. И жизнь была бы удивительной».

Двенадцать или тринадцать лет после написания Биллом Большой Книги и после многих лет опыта общения с величайшими учителями и умами своего времени и после многих лет опыта работы с другими алкоголиками, Билл был вынужден написать Двенадцать на Двенадцать. В то время он усиленно продвигал Традиции в Сообщество. И брошюры с Традициями плохо продавались и плохо воспринимались алкоголиками. Но Традиции были жизненно необходимы, и он знал это. Поэтому он решил издать Традиции отдельной книгой, и он подумал: «Если я размещу небольшие рассказы или эссе о Шагах в эту книгу, то возможно они также начнут читать Традиции». Так что он написал Двенадцать на Двенадцать для нас. Повторяю, еще раз Двенадцать на Двенадцать – это сборник маленьких рассказов о Шагах. В Двенадцать на Двенадцать не идет речь, как делать Шаги, в нее помещены эссе о Шагах.

И только в одном издании АА написано, как нужно работать по Шагам и это Большая Книга Анонимных Алкоголиков.

Но часть о 4 Шаге в книге Двенадцать на Двенадцать, это одна из самых лучших собраний знаний, которые видел мир об эгоизме и что делает людей духовно больными. Это называется «Базовые инстинкты жизни». И я всегда говорю своим спонсируемым, чтобы они прочитали первые три-четыре страницы 4 Шага в книге Двенадцать на Двенадцать.

Я думаю, что я буду прав, если скажу, что в 1937, 38, и 39 годах, когда Билл писал Большую Книгу, он не был духовным гигантом. Он не был великим знатоком человеческой природы. Билл закончил вечерние юридические курсы, и был Нью-Йоркским спекулянтом, поэтому уму не постижимо как такой человек мог написать одну из самых величайших духовных книг, которая рассматривала природу человека. Безусловно, нет сомнений, что Бог взял его руку и использовал ее для написания этой Книги.

Но к 1950, 51, и 52 году, Билл знал уже намного больше о духовности, он знал намного больше о природе человека, он знал намного больше об алкоголиках, чем он знал все это в 30-е годы. Он общался с лучшими умами своего времени. Он чувствовал, что он может дать нам новую информацию, которая сделает легче и понятнее для нас как делать Шаги по Книге Анонимные Алкоголики.

В книге «Двенадцать на Двенадцать» на странице 22, предпоследнее предложение на этой странице, Билл пишет: «Книга «Анонимные Алкоголики» стала основным текстом Содружества и до сих пор является таковым. Данная книга представляет собой попытку расширенного и углубленного понимания Двенадцати Шагов впервые описанных ранее». Ключевое слово - это понимание. Понимание - значит осмысление, по книге «Анонимные Алкоголики» мы делаем Шаги, по книге «Двенадцать на Двенадцать» мы начинаем лучше понимать, что мы сделали в Шагах.

Вы просто-напросто не сможете работать по программе по книге «Двенадцать на Двенадцать». Я видел множество людей, которые пытались сделать это. Но они не могли

Двенадцать на Двенадцать – страница 49, последнее предложение первого параграфа:

«Таким образом, стремления к сексуальным отношениям, материальному благополучию, эмоциональной защищенности и общению с другими людьми совершенно естественны, необходимы и, конечно же, дарованы человеку Богом».

Три очень важных момента:

Они дарованы нам Богом

Они совершенно естественны и необходимы

Поэтому это хорошие вещи.

Социальные инстинкты

Первой вещью, о которой мы сейчас поговорим, будет «Социальные инстинкты». Все люди рождены с желанием нравиться и желанием быть принятым – потребностью быть уважаемыми другими людьми. Все люди рождены с желанием собираться в группы с другими людьми. И если бы мы не имели этого желания, и нам не было дела до других людей в этом мире, то мы жили бы в полнейшей анархии, в мире, где собаки бы ели собак, этот инстинкт дан человеческой расе для выживания.

Под этим пунктом есть несколько подпунктов...

Стремление быть частью

И это не что иное, как Желание принадлежать к какой-либо группе людей. Почти все алкоголики пили для того, чтобы влиться в коллектив, почувствовать себя частью других людей. Я всю жизнь чувствовал себя вне людей: была моя семья и был я, была моя футбольная команда и был я, были мои одноклассники и был я. Я всегда находился в стороне от всех и всегда хотел быть частью.

Престиж

Мы использовали термин престиж – это желание признания в какой-либо сфере жизни, желание, чтобы тебя признавали, как лидера.

И миру нужны лидеры. И мне, кажется, даже во времена пещерных людей, был кто-то, кто говорил: «Сергея стань за тем деревом со своим копьем. Вася, ты иди за тот камень со своим луком. Я и Андрей будем загонять этого оленя на вас, и вы его убьете». Кто-то должен был делать это. И здесь скорее наше желание, чтобы другие люди думали о нас как о лидерах.

Самоуважение - это то, как мы думаем о себе.

Оно или большое, или маленькое в зависимости оттого, что мы думаем, что другие люди думают о нас. Если мы чувствуем, что другие люди любят нас и принимают нас, то мы чувствуем себя хорошо по отношению сами к себе. Если мы чувствуем, что другие люди не принимают нас и не хотят быть с нами, то мы начинаем плохо думать и чувствовать по отношению самих к себе.

Гордость

Я рад, что посмотрел в словаре это слово. Раньше я думал, что гордость - это то, что ты обязан иметь. Когда я рос, то думал, что когда я вырасту и стану мужчиной, то буду идти по жизни с гордостью и слегка вразвалку, как крутые парни. Но я посмотрел в словарь и увидел, что...

Гордость: непомерное и необоснованное мнение о себе, может быть позитивное (самовлюбленность) или негативное (самоненависть)

Мы думаем о себе либо слишком хорошо, либо слишком плохо. Я или самый лучший, либо самый худший, но только не такой как все. Один мой знакомый, в начале трезвости, говорил, что ему очень тяжело дается трезвость, потому что мы все отличники выздоровления и только он Один двоечник.

Личные взаимоотношения: наши отношения с другими людьми и миром в целом.

Амбиции: наши планы о будущем достижении денег, власти, влияния, престижа, признания.

Желание нравиться, быть принятым и так далее. У всех людей есть это. Поэтому если я хочу, чтобы я нравился другим, был принятым и уважаемым миром, и другими людьми, то у меня возникает вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы получить это?».

Общество учит нас этим вещам, когда мы взрослеем. Это принимает различные формы в разных частях мира. В одной части мира признание достигается хорошим образованием. В другой - если у тебя большое фермерское владение. В некоторых частях мира твоя принадлежность к определенной семье. Все это зависит от того, где мы живем. И по мере того как мы растем и наблюдаем за окружающим миром, мы начинаем ставить себе цели какими мы хотим видеть себя в будущем. И мы должны много работать, чтобы достичь своих целей. Если ты сидишь на диване и ничего не делаешь, то ты не добьешься признания и одобрения других людей. Даже если в обществе ценится хорошее образование, то все равно придется работать после завершения университета.

Но для достижения всего этого нужно много работать, и жертвовать какими-то вещами, но взамен этого ты получаешь награду.

Многие испытывали невероятное, потрясающее чувство, когда ты ставишь перед собой цель и в результате долгой кропотливой работы достигаешь ее. Окружающие хвалят тебя, и чувство признания захлестывает тебя. Ты рад, жизнь удалась, но все эти моменты имеют один общий момент – они временные и нам нужно ставить новые цели и достигать их для нового признания, достигать их и ставить новые и так далее.

Но алкоголики отличаются от других людей тем, что они считают себя самыми умными, продуманными и талантливymi. У них интуитивное стремление поиска легких путей. Они начинают немного врать, немного манипулировать, они потихоньку начинают взбираться на спины окружающих людей, чтобы проехаться на халяву. В результате всех этих действий они начинают приносить боль и страдания другим людям. Они начинают платить нам той же монетой и приносить боль и страдания нам. Жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с другими людьми, обстоятельствами, событиями.

Защитный инстинкт

Второй базовый инстинкт, о котором мы поговорим – это Защитный инстинкт. В АА мы пытаемся жить одним днем. Но многие из нас страхуют свои жизни. Цель страхования это защитить себя в будущем. Билл написал, что все люди рождаются с желанием чувствовать безопасность в будущем. Если бы у людей не было этого инстинкта, то они бы не стали обеспечивать себя едой, одеждой, местом жительства – вещей необходимых для выживания. Люди не пережили бы холодной зимы или голода в период засухи. Поэтому Бог дал нам желание чувствовать безопасность своего будущего для нашего выживания. Поэтому если вы хотите быть уверенным в своем будущем, вы должны решить для себя: «Что мне нужно, для того чтобы быть уверенным в завтрашнем дне».

Общество учит нас этим вещам по мере того, как мы взрослеем, и в разных странах мира это происходит по-разному. В одних частях мира тебе достаточно иметь 4\$ для уверенности в завтрашнем дне. В другой части 4000 \$. В каких-то частях мира, возможно, нужно иметь 4000000\$. В некоторых частях мира тебе нужно иметь 198 кокосов, чтобы быть уверенным в завтрашнем дне. Это может быть, что угодно, что можно измерить, продать или обменять. Основываясь на том, что мы выучили, нам нужно будет работать, для того чтобы получить это. Если ты хочешь быть уверенным в завтрашнем дне, то ты не должен сидеть на диване и лентяйничать. Ты должен работать, чтобы заработать деньги, которые потом ты сможешь отложить на будущее.

Нам нужно будет идти на определенные жертвы в наших желаниях, потому что если мы хотим достичь какой-либо цели, то мы должны будем пожертвовать чем-нибудь из того, что имеем сейчас, но впереди нас ждет награда.

Этой наградой будет замечательное чувство, когда мы достигаем поставленной цели. Мы ставим себе цель обзавестись новой одеждой, обувью, домом, машиной, новым бизнесом и мы работаем, работаем, достигаем наших целей, ставим новые цели. Мы хотим чувствовать свое безопасное будущее.

Единственное, что в этом плохого – это то, что это чувство проходящее. И мы начинаем замечать, что другие имеют больше, чем мы и нам кажется, что наше будущее уже не такое защищенное, и мы ставим себе цели достичь того, что имеют другие.

Но алкоголики отличаются от других людей тем, что они считают себя самыми умными, продуманными и талантливыми. У них интуитивное стремления поиска легких путей. Они начинают немного врать, немного манипулировать, они потихоньку начинают взбираться на спины окружающих людей, чтобы проехаться на халяву. В результате всех этих действий они начинают приносить боль и страдания другим людям. Они начинают платить нам той же монетой и приносить боль и страдания нам. Жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с другими людьми, обстоятельствами, событиями.

Сексуальный инстинкт

Третий базовый инстинкт - это сексуальный инстинкт. Билл пишет, что все люди рождаются с желанием сексуальных взаимоотношений. Не смотря на возгласы моралистов сексуальный инстинкт – это необходимость людской расы для выживания. Нам необходим инстинкт размножения.

Так же, как и первые два инстинкта инстинкт размножения требует от нас многих сил. За 5 минут секса мы тратим больше сил, чем, если бы мы копали яму целый день. После секса ты лежишь в кровати и не можешь отдышаться, твое тело уставшее, в голове мысли летят со скоростью 2000 км/час. И такое безобразие повторялось по два – три раза за ночь...

Мне кажется, что мы не делали бы такую работу если бы не получали награду за это. И наградой за это является чувство физического и эмоционального единства в моменты секса. Это одна из самых замечательных наград, какую люди получают в своей жизни.

Но так же, как и предыдущие два это чувство проходящее. Как бы ты не был сейчас удовлетворен и счастлив – это чувство пройдет, и ты захочешь его снова. И ты будешь добиваться этого снова и снова, многие ищут новых ощущений с новым партнером.

Но алкоголики отличаются от других людей тем, что они считают себя самыми умными, продуманными и талантливыми. У них интуитивное стремления поиска легких путей. Они начинают немного врать, немного манипулировать, они потихоньку начинают взбираться на спины окружающих людей, чтобы проехаться на халяву. В результате всех этих действий они начинают приносить боль и страдания другим людям. Они начинают платить нам той же монетой и приносить боль и страдания нам. Жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с другими людьми, обстоятельствами, событиями.

Выполнение этих вещей приносят всем людям очень много удовольствия, но мы алкоголики имеем извращенное восприятие этих инстинктов.

Все они ведут нас к нашим ошибкам. Раньше я неправильно воспринимал слово ошибка – я думал, что это что-то унижительное для меня, не престижное.

Но слово Ошибка – означает неправдивое суждение.

Ошибка – неправдивое суждение о других людях приносят мне злобу на других людей.

Ошибка – неправдивые убеждения приносят мне страх.

Ошибка – все это толкает меня к действиям, которые приносят вред и боль другим людям.

Мы, алкоголики, законченные эгоисты. Наш эгоизм приносит в нашу жизнь ошибки, он приносит в нашу жизнь неправдивое суждение о других людях, которые приносят злобу, он приносит в нашу жизнь неправдивые убеждения, которые приносят страх. Когда алкоголики приходят к концу своего мрачного пути, то они просто переполнены всепоглощающей злобой на весь мир, и их одолевает абсолютный страх все время. Для них становится жизненно необходимым хотя бы на время заглушить в себе все это.

Эгоизм совместно с базовыми инстинктами приносят постоянную боль и вред другим людям. Нам кажется, что рано или поздно другие люди, или Бог накажут нас за все, что мы натворили. Но Богу не нужно наказывать нас, мы сами себя наказываем своими поступками, когда нас начинает захлестывать чувство вины и угрызания совести.

Поэтому человек, мышление которого переполнено злобой, который постоянно пребывает в страхе, человек, которого съедает вина и угрызения совести, НЕ может чувствовать себя хорошо.

И когда алкоголики чувствуют себя настолько плохо, то они начинают думать о том чувстве...

«легкости и комфорта, которое приходит сразу после нескольких рюмок».

Мнение доктора – страница XXV, второй параграф, середина четвертого предложения:

Все это толкает нас предпринять что-то с нашим эгоизмом-эгоцентризмом. И нам нужно идти к Богу, потому что это Он дал нам свободную волю. И только Бог может избавиться нас от нашего эгоизма. Затем мы разберемся с нашей злобой, нашими страхами, нашим чувством вины и угрызений совести, чтобы обрести душевный покой, радость и спокойствие для хорошей и долгой трезвости.

Я не знал всего этого. Единственное что я знал, что у меня куча проблем. Что меня раздражают другие люди. Я знал, что мне страшно. Я знал, что чувство вины и угрызения совести едят меня и не дают мне спокойно жить, но я не знал, откуда они возникают.

Мне дали правила игры, но не научили играть. В АА меня научили, как играть в этой игре. И теперь, когда я знаю, как играть я не нарушаю больше правил и стараюсь больше не приносить боль другим людям, но даже когда приношу я знаю, что мне нужно сделать, чтобы не чувствовать вину и угрызения совести, ушел страх... Джо...

(Говорит Джо)

Программа в действии – страница 60, первый параграф последнее предложение:

«Какими бы ни были наши протесты, разве каждый из нас не занят собой, своим возмущением, своей жалостью к себе?».

Здесь не написано, что я слишком хорошо думаю о себе, или что я слишком плохо думаю о себе. Здесь написано, что я думаю только о себе. Это была моя проблема.

Программа в действии – страница 60, второй параграф:

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

А теперь минутку внимание - это одна из ключевых вещей всей программы! Нам только, что обозначили корень всех наших проблем. Алкоголь и наркотики всего лишь ветки дерева, но они не являются корнем. Дальше вся программа выздоровления будет строиться на разрушении нашего эгоизма и на поиске Божьей воли! Очень важная информация, ключевая для выздоровления. Если не разбираться с корнем, то не будет этого выздоровления. В ребцентрах я видел, как люди прорабатывают свое желание употребить, ищут предпосылки срыва, но это все проявление заболевания, истинная цель программы 12 Шагов в разрушении нашего эгоизма.

«Ведомые сотнями разных форм страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой. Иногда они причиняют нам боль без всякого, как нам кажется, повода, но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно выбор сделали, думая лишь о себе, потому-то нам и досталось впоследствии».

А сейчас как говорится ушки на макушки. В предыдущем параграфе нас поразили, сказав, что эгоизм является корнем всех наших неудач. А сейчас нам скажут самую лучшую новость в наших жизнях. Такой хорошей новости я в жизни не слышал – это изменило мое мировоззрение...

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

Если проблема в родителях, друзьях, полиции, продавцах алкоголя и т.д., то все наша песенка спета. Можно бронировать место на кладбище. Если решение наших проблем и нашего алкоголизма в других людях, то мы не сможем ничего сделать по этому поводу. Только если ответ в нас мы можем начать действовать, чтобы найти решение.

«Они начинаются в нас; алкоголик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает. Прежде всего, мы, алкоголики, должны

освободиться от этого эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас. Бог делает это возможным».

Большое мышление не может само себя вылечить. Только Бог делает это возможным.

«Часто нельзя полностью избавиться от эгоцентризма без Его помощи. Многие из нас обладали моральными и философскими убеждениями в изобилии, но мы не могли жить в соответствии с ними, как бы нам того ни хотелось. Мы не могли стать менее эгоцентричными, хотя очень желали этого и прилагали все силы. Нам нужна была помощь Бога».

Опять же я знаю алкоголиков священников, я знаю священников наркоманов, я знаю одного священника, который одновременно психолог по образованию. И они могут рассказать вам много о духовности, о психологии, о моральных учениях, но они не могут сами применять это в своих жизнях из-за своего эгоизма.

И вот я получаю первое руководство...

«Здесь мы объясняем, как это делается и почему нужно действовать именно так. Прежде всего, мы должны были перестать играть в Бога. Это не работает».

Все что я прочитал, подводит меня к тому, что Бог руководит этим миром. И Бог руководит миром как тех, кто ему подчиняется так и тех, кто сам пытается руководить всем и всеми в этом мире, поэтому это бессмысленно для меня играть роль Бога. Я не Бог. Я просто играл роль Бога. И Книга говорит нам, что мы должны прекратить играть роль Бога, если хотим быть умиротворенными, с миром в душе и радостными.

Мне кажется, что это громадная ошибка, что я вижу сегодня в АА, как некоторые люди пытаются сами себя побороть.

Эгоизм не может побороть эгоизм.

Бог может побороть эгоизм.

Следующее руководство говорит...

«Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Режиссером.».

Не Советчиком или помощником, а Руководителем. Я возвращаю Ему Его место. Он начнет давать мне указания.

«Он наш Руководитель, мы — агенты Его воли. Он наш Отец, мы — Его дети. В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе.».

И в чем заключается суть этого концепта? Он наш Господин, мы — исполнители Его воли. Он наш Отец, мы — Его дети. Он Руководитель, я работаю на Него. До этого у меня было отношение к Богу как к джину или мальчику на побегушках. Мои взаимоотношения выглядели примерно так:

- Боже, дай мне....

И все. Это я был Руководителем, а Бог должен был работать на меня. Я был господином, а Бог был исполнителем моей воли. И если Бог не исполнял мою волю или плохо ее исполнял, я гневался на Него, хулил Его, обижал Его, рассказывал, что Его нет, каждый может добавить от себя, как он наказывал Бога за провинности. И чем больше я наказывал Бога, тем больше я чувствовал жалость к себе, стыд, вину, боль, угрызения совести. Каждый раз, когда я наказывал Бога, я наказывал сам себя.

3 Шаг призывает нас изменить полностью концепцию наших отношений с Богом и поставить все на свои места, как это должно быть. И если я изменю свои взаимоотношения, то в мою жизнь постепенно начнут входить радость, покой, любовь.

«В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе.».

1 Шаг – Готовность дает основу Духовности.

2 Шаг – Прийти к убеждению это краеугольный камень.

Билл говорит нам, что мы строим «триумфальную арку, пройдя под которой, мы выйдем к свободе». И краеугольным камнем этой триумфальной арки станет простая идея, которая заключается в том, чтобы вернуть Богу Его место Руководителя нашей жизни. Большинство из нас услышит об этом в первый раз в своей жизни. Некоторые слышали об этом когда-то в детстве, но эта идея потерялась в нашей памяти. Всю свою жизнь мы

пытались указывать Богу и окружающим людям как нужно поступать. Но теперь мы собираемся принять *радикальное* для нас *решение*. Мы собираемся отдать руководство нашей жизнью Богу.

Программа в действии – страница 61, первый полный параграф:

«Когда мы искренне приняли эти условия,

Только что описанные...

произошли удивительные вещи. У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогущим, Он давал нам все, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю.

Вы видите, это не Бог будет делать хорошо мою работу, это я буду делать хорошо Его работу, исполнять Его волю...

Взяв это за основу, мы стали все меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожектками. Все больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей.

Я всегда брал от жизни, от людей, от этого мира. И все, кто берет остаются ни с чем. Только те, кто отдают, имеют успех в этой жизни.

Так как мы ощутили в себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружили, что можем добиться успеха в жизни, и осознали Его присутствие, мы утратили страх перед настоящим и будущим. Мы переродились».

Однажды уже протрезвев, я прочитал историю о парне, которого звали Никодим (Иоанн 3: 1-21) и он был таким же упертым парнем, как и я. Он спросил Его: «Как человек может родиться, будучи стар? Неужели может он в другой раз войти в утробу матери своей и родиться?»

И Он ответил ему: «Истинно, истинно говорю тебе: рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух».

Имеется в виду, что я должен переродиться внутренне, отложить все свои старые идеи и понимание этой жизни и людей, и обрести новые, но без Бога я не могу этого. Только Он может мне помочь, но без моего желания Он не будет вмешиваться в мою жизнь.

Как я уже говорил, я пользуюсь не каноническим переводом книги, а исправленным вариантом и молитва 3 Шага звучит так:

Программа в действии – страница 61, второй параграф:

«Мы подошли к Третьему шагу. Многие из нас сказали нашему Создателю, такому, как мы понимали Его: “Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от оков эгоизма, чтобы я выполнял Твою волю. Удали все то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу Твое силой, Твоей любовью, Твоим путем в жизни. Да исполняю я Твою Волю всегда!” Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот шаг, чтобы быть уверенными в нашей готовности отдаться Ему окончательно».

И вот здесь нас ждет интересное слово окончательно. Окончательно означает полностью, включительно со всем. Мысли присущие каждому алкоголику звучат примерно так: «Пусть Бог управляет всей моей жизнью, полностью всей. Кроме денег и секса. С этим я уж как-нибудь сам разберусь. Зачем переутомлять Бога!». Но так не получится или я полностью отдаюсь Богу, и Он исцеляет меня от алкоголизма, или нет. Если разобраться, то это Бог придумал деньги и секс. И деньги и секс - это не пошлые вещи. Это люди сделали их пошлыми. Бог может это изменить. Поэтому мое *решение* должно быть хорошо обдуманым.

Программа в действии – страница 61, последний параграф:

«Мы поняли, что желательно сделать этот шаг, связанный с духовным ростом, вместе с человеком, понимающим нас, таким как жена, лучший друг, духовный наставник».

Первый шаг в Оксфордской группе был «Капитуляция». Когда новичок был готов признать свою капитуляцию, то 3-4 старых члена поднимались с ним на второй этаж дома доктора Боба. Они все становились на колени, и новичок своими словами провозглашал свою «Капитуляцию». Затем старые члены советовались, и решали, хорошо он капитулировал или нет! Если нет, то позже возможно процедура повторилась.

И мне кажется, в этом есть очень важная причина. Люди отображаются в трех обликах в Боге, в Себе и в Других Людях. И поэтому когда человек возвращается в лоно

Божьего дома, то это очень важно, чтобы рядом был человек, который бы закрыл этот круг Бог – Я – Люди.

Мы алкоголики самые смешные люди на земле. Члены наших семей множество раз видели нас стоящими на коленях возле унитаза, когда мы блевали. И это было много, много раз. Когда мы приходим в АА, и начинаем молиться, то мы начинаем стыдиться, чтобы кто-то увидел нас молящихся на коленях. Молиться вместе это всегда совсем другой эффект, чем молиться в одиночку. Со всеми, кого я спонсирую, я делаю 3 Шаг.

Первая причина - это то, что я знаю, что 3 Шаг будет сделан. Но настоящая причина заключается в том, что так сильно почувствовать Бога, как это бывает при молитве 3 Шага с новичком, удается очень редко. Я чувствую присутствие Бога с нами, и я счастлив в эти моменты.

08 4 Шаг – Инвентаризация по злобе

(Говорит Чарли)

Давайте перейдем на страницу 62.

Мы сделали наше решение, мы прочитали молитву, и вот что книга говорит нам дальше...

Программа в действии, страница 62, первый параграф:

«Затем мы приступили к энергичным практическим действиям, начав с наведения порядка в своем персональном хозяйстве, чем многие из нас никогда не пытались заняться. Хотя наше решение было жизненно важным и решающим,

Какое решение? Решение 3 Шага.

оно не оказало бы длительного эффекта, если бы сразу же не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать и избавиться от всего, что блокировало нас. Пьянство было лишь симптомом внутренних проблем. Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах».

Мы всегда любим, останавливаться здесь на секунду и посмотреть на временное условие, которое нам дается между 3 и 4 Шагами. Мы слышали этот вопрос сотни, сотни раз: «Как долго нужно ждать после того, как ты сделал 3 Шаг, перед тем как начать делать 4 Шаг?». И мы слышали очень много разных ответов: «30 дней, примерно 90 дней, около 6 месяцев... и т.д.». Мы слышали от одного человека, который занимается профессиональным консультированием в сфере зависимости, что нужно ждать как минимум два года перед тем, как делать 4 Шаг. Наш ответный вопрос этому человеку был: «А сколько людей вы убили таким советом?».

Мы ведь пытаемся жить не просто трезвыми, но чтобы у нас было немного спокойствия, удовлетворения и радости. И каждый день, когда мы откладываем или мешкаем с 4 Шагом, это день, в котором мы все еще находимся в злобе, это день, в котором мы все еще чувствуем стыд, страх, вину и угрызения совести, то есть день, когда мы чувствуем себя не очень хорошо. И не известно, сколько дней мы сможем прожить трезвыми, со всеми этими чувствами, до того как наше мышление придет к убеждению, что выпить не такая уж и плохая идея. В конце концов, мы устанем тянуть на себе весь этот груз и выпьем рюмочку для снятия стресса. Включится тяга и все начнется снова.

Я не знаю, сколько дней я смогу пробыть в таком состоянии, но мне не сильно хочется это узнать. Наша Книга говорит конкретно, когда нам нужно начинать 4 Шаг.

3 Шаг «не оказал бы длительного эффекта, если бы не подкреплялся серьезными усилиями» 4 Шага.

Кроме того, в Книге есть четкая временная рамка «Затем» в начале секции о 4 Шаге. Затем означает «Сразу же» без промедлений. Встаем с колен после молитвы 3 Шага и начинаем энергичные действия 4 Шага. Но почему люди так неохотно делают 4 Шаг. Мне кажется, у этого есть несколько причин.

Первая причина - это «Страх». Некоторые из старых членов АА строят из себя таких, знаете, мудрецов, властелинами Шагов. И они говорят новичкам: «Ты подожди, это все цветочки вот начнешь делать 4 Шаг, там начнутся ягодки. Ты узнаешь о себе такого, что как бы тебе не начали приходить мысли о самоубийстве. Ты лучше не спеши, подумай все хорошо». С другой стороны стоят ребцентры со своими 1001 вопросом о твоей жизни, на которые тебе нужно ответить. Ты можешь писать этот 4 Шаг годами и единственное, что произойдет, это человек истратит бумагу, чернила и время. Как это было у меня в свое время. Но если человек делает 4 Шаг по Большой Книге Анонимных Алкоголиков, то ему нечего бояться. И дальше мы детально об этом поговорим.

Ну, хорошо со страхом мы разобрались. Следующая, весомая причина - это «Замешательство». Многие годы люди читают 4 Шаг в Большой Книге и не понимают, как его делать. И причина, почему они не понимают, как делать 4 Шаг по Книге это то, что он настолько простой, что наше утонченное, глубоко интеллектуальное алкогольное мышление не воспринимает его и начинает искать что-нибудь позаковырейшее, посложнее. Мы

начинаем искать ответ в Книге, и находим его в 6 главе в секции 5 Шага на странице 71, последнее предложение неполного параграфа: «Но в действительности они не познали в достаточной мере смирение, бесстрашие и честность, пока не рассказали кому-нибудь историю **всей** своей жизни». И люди думают: «Ага, в 4 Шаге нужно написать историю жизни, а в 5 Шаге ее рассказать».

Это то, что я делал поначалу. История моей жизни заняла 92 страницы. Я пришел с этой тетрадью к другому такому же страдающему человеческому существу и прочитал всю эту историю. Затем он сказал: «Звучит не очень здорово, не так ли?». Я ответил: «Да, не очень здорово!». Он сказал: «Тебе больше никогда не нужно быть тем же человеком, каким ты был!». Он взял и выбросил тетрадь со всей моей жизненной историей в мусорку! Из этого опыта я не научился ничему! Я не узнал ничего нового! Потому что все, что я писал, я все это знал уже до этого, поэтому для меня ничего не было нового в этом!

Толковый словарь слов используемых в 4 и 5 Шаге	
Дефект:	Нехватка чего-то для полноты. То же самое, что недостаток.
Нечестность:	Говорить ложь, мошенничать, обманывать, воровать и т.д.
Точный:	Очень верный, методичный, корректный, правильный.
Недостаток:	Что-то неправильное, изъян.
Страх:	Чувство тревоги, боязни, волнения, беспокойства, опасения и т.д.
Запуганный:	Длительное, устойчивое состояние страха
Безрассудный :	Невнимательный к другим, не думающий о чужом благе
Ошибка:	Осмысление или принятие неправоты
Природа:	Внутренняя характеристика вещей
Эгоцентричный:	Думающий или концентрирующийся только на собственных потребностях. Тоже что и эгоистичный
Эгоистичный:	Слишком сконцентрированный на собственном благополучии или интересах, не обращающий внимания на других. Тоже что и эгоцентричный.
Своекорыстный:	Человек, занимающийся только или в основном своими потребностями
Изъян:	Отхождение от нормы. То же самое, что и Дефект .
Заблуждение :	Ошибочное мнение

И сейчас я понимаю, что 95% моей жизненной истории вообще не имеют никакого отношения к моему алкоголизму. Тот факт, что я родился в 1929 году, вообще не имеет никакого отношения к моему алкоголизму. Может быть, это имеет отношение к алкоголизму какого-то другого человека, но точно не моему. Тот факт, что в 17 лет я окончил школу и пошел в Армию также не имеет никакого отношения к моему алкоголизму. Тот факт, что я женился в 21 год, также не имеет никакого отношения к моему алкоголизму. Но все это моя жизненная история. Все это будет 95% моей жизненной истории, которая никак не касается моего алкоголизма. Я ничему не научился и не узнал ничего нового из того, что я написал историю своей жизни.

К нашему отчаянию, кто-то в Миннесоте написал пособие по прохождению 4 Шага. Мы как-то взяли это пособие для ознакомления и запутались еще больше во всем этом деле. Затем кто-то из Далласа взял пособие из Миннесоты, добавил своего, и получилось еще запутанней. Мы не имеем понятия, сколько разных вариантов написания 4 Шага гуляет по миру. Однажды мы видели пособие, где было больше 20 страниц с вопросами. Мы чуть с ума не сошли, пытаясь ответить на все эти вопросы. Самое интересное, что все, что нам нужно было для 4 Шага, всегда было перед нашими глазами. Мы просто не видели этого, потому что не понимали то, как Билл писал эту книгу.

И сегодня я убежден, если бы мы могли просто расслабиться и посмотреть на тот простой набор действий, который изложен в Большой книге, то мы бы увидели, как все просто. Есть две вещи, которые нам нужно помнить. Первая вещь, Билл очень любил сравнения. Книга просто переполнена различными сравнениями.

Вторая вещь, которую нам нужно помнить, что Билл не любил повторяться и использовать одни и те же слова. То есть он мог говорить об одном и том же снова и снова, но постоянно использовать разные слова. Если вы будите держать в голове эти две вещи, то увидите, как все на самом деле просто. Он говорит нам...

Программа в действии – 62 страница, второй параграф:

*«Поэтому мы начали с личной инвентаризации. Это был **Четвертый шаг**».*

И сразу же, Билл начинает говорить языком сравнений. Первое сравнение – это сравнение с бизнесом. Он говорит...

Программа в действии – 62 страница, второй параграф:

«Предприятие, которое не проводит регулярную инвентаризацию, обычно разоряется».

Если у вас есть бизнес – и не имеет значение что это за бизнес: продажа женских платьев, мужских часов, велосипедов, в общем, чего угодно – если вы не будите проводить инвентаризации, то есть письменного составления перечня наименований ваших товаров и их количества, то вы не будите знать, что у вас было украдено, за что не заплатили, что есть на складе, а чего нет и т.д. Вы не будите знать, что у вас пользуется спросом, а что нет. Что нужно заказывать по больше, а что вообще перестать заказывать. Вы не будите знать, сколько у вас товара испортилось, и день за днем просто занимает ценное место на полках в магазине. Если вы не будите делать регулярные инвентаризации, вы не будите знать, что вышло из моды и уже пора сделать распродажу по этим товарам, чтобы на освободившееся место купить новый товар.

Я надеюсь вам теперь очевидно, что если у вас есть бизнес и вы не будите делать регулярную письменную инвентаризацию этого бизнеса, то рано или поздно, а, скорее всего рано, вы разоритесь

Наша с вами жизнь – это тоже бизнес (предприятие); при чем для нас самое важное предприятие в мире. Главное дело нашей жизни – это найти такую жизнь, где мы сможем испытывать Мир в сердце, душевный покой и радость. Все это нужно для нас, чтобы не начать снова пить.

Если мы не проводим письменных инвентаризаций наших жизней, то наша жизнь пойдет под откат. Мы будем проживать жизнь среди мусора и хлама – страха, злобы, вины, жалости к себе и т.д. Наша жизнь, как бизнес, пойдет под откос, и мы разоримся, а для нас это означает возвращение в употребление.

4 Шаг Словарь сопоставлений		
Бизнес (Предприятие)		Личность
Процесс поиска фактов Процесс восприятия фактов и оценки Правда Накопленные товары	<input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/>	Глубокая Бесстрашная моральная мы сами (самих себя)
Цель инвентаризации:		
Выявить испорченные и не пользующиеся спросом товары	<input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/>	Найти ошибочные умственные процессы
Избавиться от них быстро и без сожаления!	<input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/>	Избавиться от них быстро и без сожаления!
Испорченные и не пользующиеся спросом товары	<input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/>	1. Злоба (resentment) 2. Страх 3. Вред, причиненный другим

Так что, не имеет значение, о чем идет речь, о ведении нашего Личного бизнеса под названием Жизнь, либо Бизнеса – Бизнеса, мы разоримся без проведения инвентаризаций. Затем Билл опишет нам, как проводить инвентаризацию Бизнеса на примере предприятия. Он пишет...

Программа в действии – 62 страница, второй параграф:

«Ведение коммерческих

А теперь он пишет «коммерческих» - это синоним слова «бизнес». Билл не любил повторяться и где мог, использовал разные слова...

Ведение коммерческих инвентаризаций

Посмотрите на табличку выше.

Ведение коммерческих инвентаризаций — это процесс поиска фактов

В колонке Бизнес мы пишем – «Процесс поиска фактов».

их восприятия и оценки.

В колонке Бизнес мы пишем – «Процесс восприятия и оценки фактов».

Это попытка узнать правду

В колонке Бизнес мы пишем – «Правда».

о накопленных товарах.

В колонке Бизнес мы пишем – «Накопленные товары».

Накопленные товары – это все то, что должно было продаться, но не продилось: дамские платья, мужские часы, велосипеды и т.д.

Одна из целей инвентаризации — выявить испорченные или не пользующиеся спросом товары,

В колонке Цель там, где мы говорим о Бизнесе, пишем – «Выявить испорченные или не пользующиеся спросом товары»

чтобы быстро и без сожаления избавиться от них».

В колонке Цель там, где мы говорим о Бизнесе, пишем – «Чтобы быстро и без сожаления избавиться от них»

Другими словами, мы делаем инвентаризацию, чтобы найти факты. Когда мы нашли факты, мы должны воспринять и оценить эти факты. Мы ищем правду о накопленных товарах. Мы пытаемся найти испорченные и не пользующиеся спросом товары.

Хорошие товары и товары, которые активно продаются, не являются причиной разорения бизнеса. Они продаются каждый день и приносят деньги каждый день.

Испорченные и не пользующиеся спросом товары, это товары, которые не приносят нам выгоды, а только вредят нам. Они занимают места в магазине, на полках, в кладовках, на складе. Они стоят нам очень много денег. Когда мы, в конце концов, найдем эти товары, то нам нужно быстро и без сожаления избавиться от них. Мы не можем поставить никаких новых товаров на полки в нашем магазине до тех пор, пока мы не очистим их от старья. Цель инвентаризации найти то, что нам мешает и избавиться от этого.

«Если предприниматель хочет успешно вести дело, он не должен заблуждаться в истинной ценности вещей».

И он должен быть честным. Он может, конечно, себя обманывать и говорить: «Причина, по которой женщины не покупают эти платья – это то, что они сами просто не понимают, что для них хорошо! Это они виноваты!». Хотя он сам принял решение купить их в свой магазин, но он не хочет признаваться себе в том, что совершил ошибку. И он будет держать эти платья на витринах день за днем, и это будет стоить ему денег.

Я надеюсь, вы поняли, что имел в виду Билл, когда давал нам это сравнение по поводу инвентаризации бизнеса и зачем она нужна.

Мы будем делать то же самое. Мы будем искать факты. Когда мы найдем их, мы будем их оценивать, мы будем искать правду о накопленных товарах. Мы будем искать испорченные и не пользующиеся спросом товары. Когда мы найдем их, то мы должны будем быстро и без сожаления избавиться от них. Я надеюсь, что все поняли, о чем мы говорим. А сейчас мы прочитаем то, как Билл описывает нашу Личную инвентаризацию. Вы увидите, что он говорит об одном и том же, только, другими словами.

Мы должны будем сделать то же самое с нашими жизнями. Честно посмотреть на накопленные нами товары.

4 Шаг Словарь сопоставлений		
Бизнес (Предприятие)		Личность
Процесс поиска фактов Процесс восприятия фактов и оценки Правда Накопленные товары	<input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/>	Глубокая Бесстрашная моральная мы сами (самих себя)
Цель инвентаризации:		
Выявить испорченные и не пользующиеся спросом товары	<input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/>	Найти ошибочные умственные процессы
Избавиться от них быстро и без сожаления!	<input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/>	Избавиться от них быстро и без сожаления!
Испорченные и не пользующиеся спросом товары	<input type="checkbox"/> ---- <input type="checkbox"/>	1. Злоба (resentment) 2. Страх 3. Вред, причиненный другим

Давайте прочитаем, как звучит 4 Шаг – «Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя».

А теперь читаем по частям.

4 Шаг говорит: Мы *«Сделали глубокую...»*

Поставим слово «глубокую» (тщательную) напротив фразы «процесс поиска фактов» - это будет означать одно и то же – поиск фактов. Мы должны тщательно искать факты.

Мы *«Сделали глубокую и бесстрашную...»*

Поставьте слово «бесстрашную» напротив фразы «Процесс восприятия фактов и оценки» - это означает одно и то же, что мы ищем факты, а затем бесстрашно оцениваем их.

Мы *«Сделали глубокую и бесстрашную моральную...»*

И вот здесь, у нас часто возникает проблема. Мы говорим: «О, Боже! Это будет список всех тех грязных, постыдных, ужасных поступков, которые я совершил!». И мы не хотим смотреть на эти вещи, а тем более, потом рассказывать о них! Я не знаю, подозревал ли Билл Уилсон, что его будут по-разному интерпретировать, но я знаю точно, что он знал английский язык! И если бы он хотел, чтобы мы сделали список всех тех грязных, постыдных, ужасных поступков, которые мы совершили, то он бы написал: Мы *«Сделали глубокую и бесстрашную аморальную инвентаризацию»*.

Но он так не написал! Он использовал слово «моральную». И мы никогда не поймем, что имел в виду Билл Уилсон до тех пор, пока не откроем толковый словарь тех лет! Вы знаете, что означает слово «моральный»?

Правда или правдивый. А в нашем случае «правдивую» инвентаризацию. Или честную!

Мы должны написать правдивую, честную инвентаризацию. Мы должны написать правду!

Мы *«Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию...»* и что же мы инвентаризируем?

Мы *«Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя»*
Самих себя!

Это и есть «накопленные товары». Мы делаем инвентаризацию самих себя. Никто не может нас протрезвить, кроме нас самих, но и никто не может толкнуть нас пить, кроме нас самих.

Я согласен, что они могут вызвать у нас желание выпить время от времени, но они не могут заставить нас пить. Это мы сами выбираем: выпить или нет. И встает вопрос, а какая часть нас решает пить или нет? Наше тело или наше мышление?

Выход есть – 22 страница, второй параграф:

«Это и заставляет нас думать, что основная причина лежит скорее в мышлении алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием»

Так что мы должны будем заглянуть внутрь самих себя, в наше мышление, и мы должны будем найти эти ошибочные умственные процессы, которые являются испорченными и не пользующиеся товарами, и они блокируют нас от Бога

Мы приняли решение повернуть нашу волю в сторону Бога, но до тех пор, пока наш разум переполнен испорченными и не пользующимися спросом товарами, Бог не может управлять нашим мышлением.

Мы должны будем найти эти блоки в нашем мышлении. А после того, как мы найдем их, мы должны будем оценить их и то, как они нам вредят, чтобы потом быстро и без сожаления избавиться от них!

И когда эти ошибочные умственные процессы покинут наш разум, он станет открытым для того, чтобы Бог вошел в него.

Три общих проявления Эгоизма.

Есть три общих проявления жизни, построенной на своеволии, и мы уже говорили об этом.

Этими ошибочными умственными процессами, которые блокируют нас от Бога, являются злоба (*Resentment*), страх, вина, стыд, угрызения совести вкупе с вредом причиненным другим людям. И до тех пор, пока наше мышление наполнено этими мыслями, Божьи мысли не могут проникнуть в наше сознание.

Злоба (*Resentment*)

Представьте себе какой-нибудь магазин, в котором множество проходов с разными товарами. И вот, огромная часть полок занята злобой: «Пошла она ...!», «Тот козел...!», «Начальник поддонок!», «Ненавижу общественный транспорт!» и т.д. Представьте себе, что целые ряды заняты злобой. Богу просто нет места здесь! Все заполнено испорченными и не пользующимися спросом товарами, которые называются Злоба!

Страх

Другая часть этого магазина, еще большая по размеру просто переполнена товарами под названием Страхи: «Меня выгонят с работы!», «Она меня не любит!», «Он уйдет от меня!», «Я не достаточно красивая!», «Что они подумают про меня!» и т.д. Все просто переполнено Страхом! Богу просто нет места в этой части магазина!

Вина, стыд, угрызения совести и вред, причиненный другим людям.

Еще одна часть моего магазина наполнена чудесными товарами – вина, стыд, угрызения совести, вред, причиненный другим людям. Богу и здесь нет места!

Представьте этот магазин – и увидите, что в нем просто нет места для Бога!

Мы делаем вещи, которые задеваю других людей, мы боимся до смерти, что они сделают, когда узнают о том, что мы сделали, в конечном итоге, вина и стыд начинают поедать нас изнутри. Повторяем снова и снова. Бог не может пробиться к нам через все эти вещи внутри нас.

Если мы хотим, чтобы Бог направлял наше мышление, то мы должны сделать что-то, чтобы убрать Злобу, Страхи, Вину и Угрызения совести. Если нам удастся избавиться от этого, то Бог сможет войти в наше мышление и в результате он начнет направлять наше мышление в нужное русло.

Сейчас в Большой книге нам покажут, как в точности посмотреть честно на эти вещи. Затем нам покажут, как избавиться от всего этого. И самое важное, они расскажут нам, как не дать, чтобы эти вещи возвращались в нашу жизнь в будущем.

Если я сделаю мою часть, то Бог сделает свою. Но до тех пор, пока я не сделаю мою работу, Бог не сможет пробиться ко мне. Дальше Билл пишет...

Программа в действии – 62 страница, третий параграф:

«Мы проделали такую же операцию по отношению к нашей жизни. Мы честно осмотрели то, чем обладаем. Прежде всего, мы искали недостатки характера, которые были причиной наших неудач. Уверенные, что наше “я” во всех его проявлениях было причиной нашего поражения, мы рассмотрели эти его обычные проявления.

Злоба (Resentment) — это враг “номер один”. Он разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое. Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически. Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге».

Первое что нам нужно сделать, это понять, что означает слово Resentment (злоба) не в том смысле, какой понимаем мы, а в том смысле какой вкладывал в это слово Билл Уилсон. Слово Resentment состоит из двух очень, очень старых слов. Первая часть этого слова – это приставка Re.

Когда вы видите приставку Re в английском языке, то она привносит в значение слова смысл «сделать это повторно» (в русском языке это приставка «пере» - пере-играть, перемотать, пере-смотреть и т.д.).

Вторая часть слова «sentment» пришла из латинского языка от слова «Sentire», что означает «чувствовать». То есть Resentment (злоба) означает «пере-чувствовать».

Представьте себе, что мы проживаем нашу каждодневную жизнь, всегда помня, что у всех окружающих людей есть Своеволие. Это одна из проблем; своеволие – это наша базовая комплектация. У всех есть своеволие. Время от времени другие люди заболевают эгоцентризмом. Возможно у них неисправный Социальный инстинкт. Может быть, их Сексуальный инстинкт или Защитный инстинкт не в порядке.

И они делают что-то мне, что задевает один из моих базовый инстинктов жизни. Может быть, они сделали что-то такое, что задело мой образ в глазах других людей и это задело мое самоуважение. Может быть, они сделали что-то, что задело мои личные отношения с другими людьми. Или они украли деньги у меня. Возможно, они задели

сексуальную сферу моей жизни. Или возможно они сделали что-то, что задело мои амбиции в будущем.

Когда эти люди делают что-то неправильное с моей точки зрения или они меня задевают, раздражают, обижают, то это еще не (злоба) resentment. Это не становится resentment до тех пор пока я не выйду из стрессовой ситуации, а затем, когда я приду домой или по пути домой, эта ситуация не начнется снова и снова проигрываться у меня в голове второй раз, третий, четвертый и т.д. Когда эта ситуация только произошла, то я могу еще сказать, что это они меня задели, но когда это начинает прокручиваться у меня в голове, то на самом деле я сам начинаю причинять себе боль. Они сделали мне больно в первый раз, но я сам делаю себе больно каждый раз, когда я прокручиваю эту ситуацию в моем мышлении. А потом я причиняю себе боль в третий раз, четвертый и т.д. Многие люди годами живут снова, и снова переживая детскую боль, или боль из каких-то других ситуаций.

И что я обнаружил в моей жизни – это то, что я не всегда полностью честен с самим собой. Потому что каждый раз, когда я проигрываю одну и ту же ситуацию в своем мышлении, эта ситуация каждый раз немного меняется.

Каждый раз я чувствую, что они поступили чуть-чуть хуже.

Каждый раз я чувствую, что в этой ситуации я виноват все меньше и меньше.

Каждый раз я чувствую боль все глубже и глубже.

И если я буду проигрывать одну и ту же ситуацию в моей голове какое-то время, то я смогу сказать самому себе, что я вообще не виноват. Я просто стоял и никому не мешал, а они пришли и сделали мне больно!

Представьте, что вы смотрите футбольный матч и вдруг один игрок делает подкат другому, тот падает. Полежав чуть-чуть, он встал, пожал руку оппоненту, и они продолжили матч.

Но меня заинтересовал момент самого подката, и я решил посмотреть повтор - только чуть медленней.

Вот идет подкат, игрок падает, затем встает, жмет руку оппоненту и продолжает играть. Теперь, когда я замедлил видео мне уже видно больше деталей: кто стоит на фоне, трава поля, судья, зрители, мимо пролетала птица...

Я возвращаюсь к футбольному матчу, а на том месте, где был подкат, никого нет... Я смотрю, где же все игроки, а они уже в другом конце поля. Счет уже 1:0, пока я смотрел повтор, забил гол.

Но я решаю еще раз посмотреть повтор - еще медленней. На этот раз я вижу ВСЕ детали: лицо игрока, который делал повтор - это гримаса. На его лице написано: "Я хочу тебя убить!". Я вижу, как вскрикивает тот, кому сделали подкат, как он взлетает, я вижу много, много деталей. Игрок падает... Чтобы не тратить время, я вырезал момент на видео, где эти игроки пожали друг другу руки и продолжили игру. В моей памяти осталось картинка, где этот игрок лежит без движения.

Я возвращаюсь к самому матчу - и у меня шок!

Никого нет на поле и на трибунах! Матч уже несколько часов, как закончен. Счет 3:3 - я пропустил все! Все интересные моменты игры, пасы, голы, комбинации - я все пропустил из-за того, что проматывал эту картину снова и снова.

Так как из всей этой игры у меня осталась только несколько секунд записи этого подката, то я решил еще раз его посмотреть - но только медленней.

На этот раз я вижу АБСОЛЮТНО ВСЕ!

Ярость одного футболиста, его желание покалечить соперника, я вижу бездыханное тело другого футболиста - он больше не встал!

Так как я пропустил все самое интересное в этом матче, а остался только с этим видео, единственное, что мне остается - это смотреть его снова, и снова, и снова...

Resentment - "перечувствовать" - это ужасный способ проживать свою жизнь.

Вы пропустите все самое интересное в вашей жизни!

У нас алкоголиков в нашем мышлении работает эта Машина для перемотки и переживания заново всех негативных чувств, какие мы только испытывали в жизни.

Мы просыпаемся утром и включаем нашу Машину переживания негатива заново. Днем мы впивываем в себя негатив, а затем прокручиваем его в нашем мышлении. И мы

очень внимательно запоминаем абсолютно ВСЕ, что сделали нам Они, ведь мы не хотим ничего пропустить! И мы начинаем отвечать миру, мы начинаем сами сеять боль в этот мир в отместку за те страдания, которые, как мы думаем, мир и люди причинили нам.

И вот иногда у нас бывают по-настоящему плохие дни. Иногда происходит так, что люди не делают нам ничего плохого! Это очень плохой день для алкоголика! И что же мы делаем? В эти дни мы начинаем думать, как плохо о нас думают другие люди! И у нас в голове начинают крутиться мысли о том, как нас осуждают и не принимают окружающие люди.

Есть еще одна очень плохая вещь по поводу злобы. Каждый раз, когда мы запускаем злобу в этот мир и окружающих нас людей, то она всегда возвращается к нам обратно. И мы начинаем ненавидеть самих себя.

Мы начинаем ненавидеть себя за то, что мы допустили, чтобы с нами это произошло, что мы сами виноваты в этом, что так нам и надо и т.д. Через какое-то время ненависть на самих себя превращается в жалость к себе и это самое, самое, самое болезненное состояние в каком только может пребывать мышление алкоголика. Жалость к себе разрушает нас! Но мы, алкоголики, обожаем жалость к себе!

Мы любим, вставая рано по утрам, надевать на себя жалость к себе и, выходя в дверь, говорить с надрывом в голосе: «Ну, здравствуй злой и коварный мир! Вокруг всегда все не справедливо! И сегодня будет также, как и всегда! Сегодня мне снова будет больно!». Мы алкоголики обожаем жалость к себе. Это наше второе Я!

Снова возвращаемся к вопросу: «Есть ли шанс, что Бог сможет пробиться к нам через все эти блоки в нашем мышлении, которые мы настраивали годами?». Нет! Наше мышление под контролем и управлением Злобы, Страха, Жалости к себе и других дефектов характера, которые нас разрушают. Мы полностью заблокированы от Бога.

После всего того, о чем мы говорили, встает вопрос, ответ на который мы найдем в Большой книге: «Что же нам делать со всем этим?». В Большой книге Анонимных Алкоголиков есть очень просто набор действия, какой мы не могли увидеть раньше. Посмотрите в ваш раздаточный материал в табличку под названием «Инвентаризация по Злобе»

Инвентаризация по злобе

1 Колонка	2 Колонка	3 Колонка	4 Колонка	5 Колонка
Я злой на:	Причин а	Что было задето?	Что сделал я?	Где я был:
<p style="text-align: center;">На кого или на что я злюсь?</p> <p style="text-align: center;">Я составляю список людей, организаций или принципов, на которых я злюсь.</p>	<p style="text-align: center;">Почему я злюсь на них?</p> <p style="text-align: center;">Я спрашиваю себя, почему я на них злюсь? Что они мне сделали?</p>	<p style="text-align: center;">Какая часть моего эго была задета?</p> <p style="text-align: center;">В списке причин нашего недовольства мы указали против каждой фамилии наши обиды и претензии, а также их внутренние основы — было ли задето наше самоуважение или под угрозой были наша безопасность, наши амбиции, наши взаимоотношения с другими людьми, наши сексуальные взаимоотношения?</p>	<p style="text-align: center;">Вернемся к нашему списку, выбросив из головы мысли об ошибках, которые сделали другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки?</p>	<p style="text-align: center;">Где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными или боялись?</p>

Предлагаю пока не обращать внимание на Колонку 4 и на Колонку 5. По поводу этих колонок в АА возникает иногда непонимание – откуда они взялись. В книге на странице 63 есть примеры заполненных первых трех колонок, но нет примеров заполненных колонок 4 и 5. Мы всегда акцентируем, что мы не пытаемся выдумать и принести в АА очередную новую инвентаризацию. Нам достаточно того, что у нас уже есть. Мы вам покажем, откуда взялись 4 и 5 колонки.

1 колонка	2 колонка	3 колонка
Я обижен на:	Причины обиды:	Задеты:

Давайте посмотрим, сможем ли мы найти инструкции к первым трем колонкам в книге.

Программа в действии - 62 страница, четвертый параграф, пятое предложение:
«Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге».

Итак, нам нужна бумага и ручка или карандаш, чтобы начать писать 4 Шаг.
 Колонка 1 – Я обижен на:

Нас всегда учили читать с лева на право, то есть когда мы смотрим на пример, на странице 63, то мы смотрим на первого человека Г-на Брауна. И как мы читаем этот пример. Мы читаем его с лева на право. Колонка 1, потом Колонка 2, потом Колонка 3. У нас автоматически создается представление, что и писать мы должны точно так же с лева на право. Мы думаем, что сначала мы пишем на кого мы злимся, потом причину нашей злобы и потом базовые инстинкты в 3 колонке. Затем снова возвращаемся к следующему человеку из 1 колонки и т.д.

И если вы будите так писать, то рано или поздно, у вас сложится ощущение, что вы вернулись к тому, что пишете историю своей жизни. Мы думаем, что в книге нам дается другой путь. В книге нет четких пояснений, но мы уверены, что мы должны писать одну колонку за раз. То есть если мы начали писать 1 колонку, то мы пишем ее от начала до конца, и только когда мы ее полностью напишем, мы приступаем ко 2 колонке. Вот что написано в книге...

«Мы составили список лиц, учреждений или принципов, которые вызывают у нас злость». Точка! Мы не начинаем писать 2 колонку до тех пор, пока не выполнили первую инструкцию.

Мы пишем 1 колонку сверху вниз – мы пишем всех людей, организации или принципы на которых мы злились – сверху вниз, оставляя пустое место между каждым пунктом.

Люди: Это понятно, мы пишем людей, на которых мы злились.

Организации: Сюда мы пишем организации: например, полиция, налоговая, церкви, политические партии и т.д.

Принципы: Сюда мы пишем все эти «правильные» вещи, которые мы должны делать или по которым мы должны жить. Например, 10 Заповедей – это набор принципов. Когда я пил, то я ничего не хотел слышать о 10 Заповедях. Я нарушил все эти заповеди, кроме одной, хотя может быть, когда я был в беспамятстве, то нарушил и ее тоже – кто знает?

Другой принцип, который я всегда ненавидел: «Что посеешь, то и пожнешь». Другой принцип: «Мы всегда должны платить по счетам». Мой папа всегда говорил: «С кем поведешься от того и наберешься» - я ненавидел это! Принципы – это все те вещи, которые регулируют наши жизни.

Вам не нужно быть трезвыми очень долго для того, чтобы сделать это. Все, что мы делаем, это достаем все эти вещи из нашей головы и помещаем их на бумаге. Вам не нужно иметь Высшее образование, чтобы сделать это. Если вы не умеете писать, то вы можете попросить кого-то, чтобы он заполнил имена в список вместо вас. Нам нужно сконцентрироваться всего на одной простой вещи, всего лишь на одной – заполнить сверху вниз 1 колонку. Я еще не встречал алкоголиков, которые бы не знали на кого или на что они злятся в этом мире. Мы потратили тысячи часов сидя в барах, рассказывая обо всех этих вещах, которые мы ненавидим. Все что нам нужно сделать, это достать их из нашей головы и поместить на бумагу. Таким образом, мы выполним первую инструкцию касательно 4 Шага по злобе.

Когда я попал в руки людей, которые знают Большую книгу, то мне сказали: «Напиши список людей, на кого ты злишься». И я сказал: «Я не на кого не злюсь! Я всех прощаю!». А мне сказали: «На кого-нибудь, но ты точно злишься. Может быть, ты просто не понимаешь, о чем говорится в Большой книге». И они мне объяснили, что говорится в большой книге о переживании обид и злобы снова и снова. Они объяснили мне о значении слова «злоба» (resentment) – «пере-чувствовать» свои плохие чувства. Я сказал, что, наверное, у меня есть парочка имен. Мне сказали: «Чудесно, теперь напиши их на бумаге – только пиши в столбик и оставляй место между ними».

Я взял лист бумаги и начал писать мой список, оставляя место между именами в списке. На том листе бумаги, который я взял у меня поместился список из 8 имен. Затем я взял еще один лист бумаги и написал еще 8 пунктов. Затем я взял еще один лист бумаги, и еще, и еще... В конце концов, в моем списке оказалось 152 пункта! Я понял, что эта злоба на людей убивала меня многие годы, а я даже не знал об этом!

Я не думаю, что кто-то из нас сможет когда-либо увидеть, сколько у нас злобы внутри на самом деле и как она управляет и контролирует наше мышление до тех пор, пока мы не

перенесем всю эту злобу на бумагу и впервые в жизни не посмотрим на всю картину в целом.

Мы приняли решение (в 3 Шаге) дать Богу управлять нашим мышлением, но!!! Если у нас столько злобы внутри нас, которая нами руководит, то там нет места Богу! Бог заблокирован.

Открытия начинаются сразу же, когда мы начинаем писать наш список – первое открытие - это то, что мы переполнены злобой. Но повторяю снова, мы не можем увидеть этого до тех пор, пока не перенесем все это на бумагу.

Итак, мы заполнили 1 колонку. У Билла в первой колонке есть несколько имен: Г-н Браун, г-н Джонс, Начальник и жена. Мне кажется, у него было намного больше имен в его инвентаризации, но он просто не захотел тратить место в книге, поэтому ограничился несколькими примерами. Я передаю слово Джо....

(Говорит Джо)

Программа в действии – 62 страница, первый неполный параграф:

«Записав все это, мы спросили себя, почему мы испытываем это чувство».

Точка!

2 Колонка – Причина обиды.

Давайте посмотрим на то, как Билл в книге дает нам примеры написания 2 колонки. Обратите внимание, что 2 колонка в книге очень краткая, в ней изложен только факты.

<i>Г-на Брауна</i>	<i>Ухаживает за моей женой.</i>	<i>Мои сексуальные отношения. Самоува жение (страх).</i>
------------------------	-------------------------------------	--

<i>Рассказал моей жене о моей любовнице.</i>	<i>Мои сексуальные отношения. Самоува жение (страх).</i>
--	--

<i>Браун может получить мое место на работе.</i>	<i>Безопас ность. Самоува жение (страх).</i>
--	--

Я не знаю Г-на Брауна, но, прочитав 2 колонку, я сам начинаю на него злиться!

<i>Г-жу Джонс</i>	<i>Она ненормальная, она оскорбила меня. Она посадила своего мужа в лечебницу для алкоголиков, а он мой друг. Она сплетница.</i>	<i>Личные взаимо отношения. Самоува жение (страх).</i>
-----------------------	--	--

Что же сделала эта дама? Она заперла приятеля Билла в дурдом! И за это он был на нее зол!

<i>Моег о начал</i>	<i>Неумный, неспра ведливый, власт ный. Грозит уво-</i>	<i>Самоува жение (страх).</i>
-----------------------------	---	---------------------------------------

ьника	лить меня за пьянство и состав- ление дутых счетов.	Безопас ность.
-------	--	-------------------

Наверное, он сказал Биллу: «Билл, а где ты был в понедельник? Почему тебя не было на работе?!». Но вторая часть 2 колонки о начальнике еще более веселее! Начальник очень несправедливый! Он хочет уволить Билла за такие мелочи, как пьянство и махинации с деньгами!

Мою жену	Не понимает меня и пилит. Ей нравится Браун. Хочет записать дом на свое имя.	Гордост ь, секс, безопас ность (страх).
-------------	---	---

Эта безумная формулировка всех алкоголиков, какой мы оправдываем все наше безумие в употреблении: «Они просто не понимают меня!». Этой формулировкой мы можем оправдывать годы и годы нашего употребления.

Во 2 колонке мы пишем напротив каждого имени, почему у нас была злость на этих людей. Мы пишем сверху вниз. Мы пишем только факты и используем для этого краткие формулировки, как это дано в примере в Большой книге. Может быть одна причина обиды, может быть несколько – мы просто записываем их во второй колонке.

Мы не пишем во второй колонке большие и длинные рассказы о жизни – нет! Мы пишем только факты, кратко сформулированные факты.

Когда я писал 2 колонку, то сделал очень важное открытие для себя. Я осознал, что я не злюсь и не обижаюсь на людей или организации! Я злюсь и обижаюсь на то, что они сделали мне.

Из этого примера можно убрать г-на Брауна и поместить г-на Грина. Я бы злился на г-на Грина точно так же, как и на г-на Брауна, если бы он сделал мне те же вещи, что и г-н Браун. Можно заменить г-жу Джонс на г-жу Смит. Если бы г-жа Смит сделала бы то же самое, что сделала г-жа Джонс, то я бы злился на нее точно так же, как и на г-жу Джонс. То же самое можно сделать с начальником и женой – мы злимся не на людей, а на то, что они сделали нам. И это очень важное наблюдение для нас.

Сейчас я объясню, почему это важно. Я собираюсь начать строить процесс жизненных перемен, который приведет меня к самым лучшим взаимоотношениям с этим миром и каждым человеком в нем, чтобы у меня было максимально много мира в душе и радости в сердце. Часть построения этих взаимоотношений, мы увидим это чуть позже в Программе, это то, что мне нужно будет найти целый ряд людей, у которых мне нужно будет попросить прощение за то, что я сделал им. Точно также, мне нужно будет самому простить других людей за то, что они сделали мне.

Процесс прощения начинается прямо с этого места, когда я начинаю понимать, что я злюсь не на них! Я злюсь и обижаюсь на то, что они мне сделали.

Два очень важных наблюдения, которые я сделал из 1 и 2 колонки.

1. Я вдруг понял, насколько злопамятным я являюсь – я увидел, как много блоков между мной и Богом.

2. Я осознал, что я злюсь и обижаюсь не на них – я злюсь и обижаюсь на то, что они мне сделали.

Два очень важных наблюдения.

Давайте вернемся к книге.

Программа в действии – 63 страница:

«В большинстве случаев оказалось, что был нанесен ущерб или угроза: нашему самоуважению, нашему кошельку, нашим амбициям, нашим взаимоотношениям (включая сексуальные) с другими людьми. Таким образом, это нас раздражало и “заводило”.

В списке причин нашего недовольства мы указали против каждой фамилии наши обиды и претензии, а также их внутренние основы — было ли задето наше самоуважение

или под угрозой были наша безопасность, наши амбиции, наши взаимоотношения с другими людьми, наши сексуальные взаимоотношения.

Мы обычно писали столь же определенно, как вот в этом примере».

3 колонка – Задеты:

Имея знания по поводу «Базовых инстинктов жизни», мы просто заполняем 3 колонку. Какую часть моего «эго» задела эта ситуация.

Я не могу быть злым или обиженным до тех пор, пока вы не сделаете что-то, что задело один из моих «Базовых инстинктов жизни». Вы можете задеть мой Социальный инстинкт через то, что вы задеваете мое Самоуважение или Отношения с другими людьми – это сделает меня злым на вас. Либо же вы можете задеть мой Защитный инстинкт, если вы лишите меня Материальной или Эмоциональной безопасности – это сделает меня злым на вас. Либо же вы можете задеть мой Сексуальный инстинкт – и тогда я тоже разозлюсь на вас.

По мере того как вы будите заполнять 3 колонку, вы начнете видеть важные наблюдения. Возможно, у некоторых из вас будет больше всего задеваться Чувство собственного достоинства, и тогда вы увидите, что обостренный Социальный инстинкт является вашей проблемой. У некоторых из вас основной проблемой будет Сексуальный инстинкт, а для кого-то Защитный инстинкт. Со временем, вы начнете видеть во всех жизненных ситуациях, какой из инстинктов задет.

Очень часто у нас могут быть задеты и все три инстинкта, но по-настоящему вы увидите, что всегда есть один доминирующий инстинкт, который появляется снова, и снова, и снова.

Когда я заполнял 3 колонку, то я сделал очень важное открытие для себя. По мере того, как я заполнял 3 колонку, впервые в моей жизни, я смог увидеть, откуда берется моя злость. У меня всегда была проблема со злостью и обидой – я всегда действовал и реагировал, опираясь на мои негативные чувства. Я делал что-то, что задевало других людей. Мне было стыдно, и я чувствовал свою вину, а затем я говорил сам себе: «Я никогда больше так не поступлю!». А затем я снова был во власти злобы и обиды и поступал точно так же, как и раньше.

Вы не можете ничего сделать с проблемой до тех пор, пока не поймете в чем суть проблемы.

Я никогда не понимал, откуда берется моя злость. Я думал это одно из тех чувств, которые попадают в твой разум, и ты уже ничего не можешь поделать с этим. Сегодня я понимаю, что злость рождается тогда, когда задевается один из базовых инстинктов жизни.

Но если мои базовые инстинкты под контролем у Бога и если мои взаимоотношения с Богом такие, какие они должны быть, то все отлично! Вы можете делать все что угодно по отношению ко мне, и у меня не будет абсолютно никакой злости!

Но я гарантирую вам, что если мои инстинкты не под контролем, если мои отношения с Богом не такие, какие они должны быть, то чтобы вы не делали мне – это может задеть мои базовые инстинкты и вызвать злость. И тогда я начинаю сеять вокруг хаос, борьбу и дисгармонию.

Мою прекрасную жену зовут Филис, и она присоединится к нам на этом семинаре завтра. Я очень надеюсь, что вы с ней познакомитесь. Хочу сказать вам, что если существует черный пояс по Ал-Анону, то он у нее есть! Она в Ал-Аноне где-то 31 или 32 года и у нее очень сильная личная Программа выздоровления. Но у Филис, как и у всех людей, есть Своеволие. Время от времени, сейчас это происходит очень редко, но Эго Филис тоже заболевает и она выпадает из сияния Духа. В этом состоянии она делает что-то, что задевает один из моих базовых инстинктов. Но у меня в этот день прекрасные отношения с Богом, поэтому это вообще меня никак не задевает. Я выслушиваю ее и просто продолжаю заниматься своими делами.

Но...

Тридцать дней спустя, та же женщина делает мне то же самое, только в этот день мои инстинкты не под контролем и мои отношения с Богом не на высоте в этот день. Я начинаю реагировать на то, что она сделала. Я начинаю злиться, обижаться, спорить, быть жестким и т.д. Посмотрите, та же женщина сделала мне то же самое, но в этот день моя реакция была

абсолютно другой. В этот день меня направлял и управлял не Бог, а мой эгоизм через мои инстинкты.

Слава Богу, я осознал это. Это нужно мне для того, чтобы помнить – я являюсь причиной всех моих проблем! Я ничего не могу сделать, чтобы Филис изменилась, но я могу развернуть себя к Богу, чтобы Он изменил меня!

Важные наблюдения, которые мы уже сделали на этом этапе.

1 Колонка

Мы составили список людей, организаций и принципов на каких мы злились.

Мы увидели, насколько мы переполнены злобой и обидой. Мы увидели, что злоба и обида блокируют нас от Бога.

2 колонка

Мы увидели, что мы злимся не на людей, а на то, что они нам сделали.

3 колонка

Мы увидели, что нас задевает даже не то, что сделали эти люди – это то, как мы выбрали реагировать на эту ситуацию, опираясь на наши дефектные инстинкты или опираясь на Бога.

Я сейчас разберу для вас в качестве примера пару ситуаций.

1 колонка моя жена Филис и следующая 1 колонка полиция.

2 колонка

Почему я обижаюсь на Филис? В последний год перед тем, как пойти в Ал-Анон, она собиралась развестись со мной три раза. Она потратила больше денег на юристов, чем я на мою пьянку, из-за которой она хотела развестись со мной. И я просто терпеть ее не мог за это! Она растрачивала мои деньги! Также из-за этих ситуаций у меня были проблемы с полицией, которая пыталась посадить меня за решетку.

Теперь мы переходим к 3 колонке.

Филис три раза подавала на развод – задевало ли это мое самоуважение? Конечно!

Что обо мне подумают люди, когда узнают, что моя жена три раза подавала на развод, а я потом снова возвращался к ней?

Задевает ли мои личные отношения то, что Филис подавала на развод три раза? 100% задевает!

Она угрожала либо забрать детей и уйти, либо вышвырнуть меня из дома!

Задевает ли мою безопасность то, что она трижды подавала на развод? Конечно, задевает!

Задевает ли это мою сексуальную жизнь? А как же! У меня не будет секса, если мы разведемся.

Теперь полиция. 3 колонка:

Задевает ли мое самоуважение то, что полиция хочет посадить меня в тюрьму? Да! Что обо мне подумают потом люди?!

Задевает ли полиция мои личные отношения с другими людьми? Да. Я не смогу общаться с моей семьей и моими друзьями, если меня посадят.

Задевается ли моя безопасность? О, да! Тюрьма – это не самое безопасное место на земле!

Пострадает ли моя сексуальная жизнь?

Скорей всего у меня не будет того секса, который я люблю, но может появиться что-то от чего у меня мурашки по спине... это же тюрьма... ну, вы понимаете, о чем я!

1 колонка – список людей, на которых мы злы или обижены (испытываем resentment)

2 колонка – причины обиды

3 колонка – какая часть «эго» задета.

Мы получим очень много важной информации из этих трех колонок.

Теперь слово Чарли...

(Говорит Чарли)

Программа в действии – 64 страница, первый параграф:

*«Мы прошли назад через наши жизни. Главным было — ничего не упустить и быть честными. (Здесь предложение, которого нет в Оригине). Первое, что мы поняли, — это то, что этот мир и люди часто были неправы. Дальше этого большинство из нас в своих выводах не заходили. Обычно впоследствии все продолжалось по прежней схеме: люди продолжали обижать нас, а мы продолжали обижаться на них, нам было больно, иногда мы испытывали чувство вины, сожаление, и потом были недовольны собой. Но чем больше мы боролись и пытались настоять на своем, тем хуже были наши дела. Как на войне, победителю только **кажется**, что он одержал победу. Наши моменты торжества были непродолжительными.*

Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением злости, ведет только к поражению, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя злобе овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное».

Я прочитал последнее предложение и остановился. Я попытался посмотреть на прожитые мной годы и увидеть, сколько времени я потратил на то, чтобы жить в этой злобе и обиде. Я не знаю по поводу вас, но я точно знаю одну вещь по поводу себя. Если сильная обида поселяется в моей голове, то она меня по-настоящему парализует, и я вообще ничем толком не могу заниматься. Одна из самых любимейших вещей, которые я делал, когда я пил, было то, что я вставал рано утром, наливал чашку виски и чашку кофе и включал мою «Машину прокручивания всех плохих вещей моей жизни – Машину resentment»...

Я вспоминал и накручивал себя о том, что она сделала мне вчера.

Я вспоминал и накручивал себя о том, как тот парень обошелся со мной в прошлом месяце.

Я вспоминал и накручивал себя о том, что сказал мне тот мужчина шесть месяцев назад.

Я вспоминал и накручивал себя о том, что мой чертов начальник сказал мне год назад.

Я вспоминал и накручивал себя о том, как полицейский выписал мне штраф 5 лет назад.

Я вспоминал и накручивал себя о том, что мне сказал мой дядя 10 лет назад.

Я вспоминал и накручивал себя о том, как моя мама обидела меня 15 лет назад.

Я вспоминал и накручивал себя о том, что мне сказал мой отец 20 лет назад.

Я уделял этому процессу где-то час каждое утро. И я обожал делать это! Я наливал еще один стакан виски и еще один стакан кофе и включал «Машину возмездия»!

О, в следующий раз, когда она мне скажет это – я скажу ей это!

А когда он попробует мне сделать это – я сразу же сделаю так!

И т.д., и т.д., и т.д.

Я обожал делать это! Я обожал наказывать людей в моей голове!

Когда я пришел в АА, то я продолжал делать это, единственной разнице было то, что у меня в руке не было стакана с виски.

Я протрезвел, но продолжал по утрам делать то же самое. Я включал сначала «Машину злобы», а потом я включал «Машину возмездия». Я в прямом смысле слова потратил сотни, сотни часов своей жизни живя в таком состоянии. Я могу сказать наверняка, что ничего хорошего это мне не принесло, это никак не изменило мою жизнь к лучшему. Это не принесло мне денег. Это не принесло мне славы. Это не принесло мне секса. Я чувствовал себя все хуже и хуже. Это делало мои отношения с другими людьми все хуже и хуже. Это было абсолютная, сто процентов бесполезная трата моего времени и моей жизни.

Я человеческое существо, и мне отмерено строго определенное количество времени жизни в этом мире. И вот я осознал, что я трачу впустую огромную часть этого ограниченного количества времени. Вместо того чтобы жить в мире, счастье, радости и свободе – я проживал мою жизнь в переживании старых обид и старой злобы. И алкоголики не смогут протянуть долго в трезвости в таком состоянии. Они либо снова начнут пить, либо покончат жизнь самоубийством, либо будут проживать свою жизнь в глубокой, глубокой депрессии мечтая о выпивки или самоубийстве. Поэтому я, как и любой другой алкоголик, хочу жить трезвым, и радоваться своей трезвости. Я не хочу больше тратить драгоценное время своей жизни на злобу, обиду или что-либо еще, что блокирует меня от Бога. Я хочу

наслаждаться каждым моментом каждого дня, какие мне еще отведены в этом мире. Вся эта злоба и обида блокируют меня от Бога – но также они блокируют меня от других людей. Злоба и обида делают меня все несчастней и несчастней. Я надеюсь, вы начали видеть какая это невероятная трата времени – жизнь в злобе и обиде. Но это еще не самое худшее! Есть вещи, которые приносит злоба и обида, и они еще хуже, чем пустая трата времени. Читаем дальше....

Программа в действии – 64 страница, 2 параграф:

«Для алкоголиков, чьи надежды связаны с поддержанием и ростом духовного опыта, злоба могиле подобна. Как мы выяснили, он смерти подобно, ибо, лелея это чувство, мы загораживаемся от сияния Духа. И тогда безумие алкоголя возвращается, и мы снова начинаем пить. А для нас алкоголь — это смерть».

Это самая страшная вещь по поводу злобы. Когда у нас в голове поселяется сильная обида, то мы полностью заблокированы от Бога. И через какое-то время наше мышление предложит нам выход. Сделать что-то, что поможет нам чувствовать себя лучше...

Мнение доктора – xxv страница:

«Они испытывают беспокойство, раздражение и неудовлетворенность, до тех пор, пока не могут вновь пережить чувство легкости и комфорта, которое приходит сразу после нескольких рюмок, тех самых рюмок, которые другие выпивают на их глазах совершенно безнаказанно».

А затем в наше мышление входит безумие. Мы начинаем убеждать себя, что немного выпить – это хорошая идея. И мы начинаем пить – включается феномен тяги, и мы напиваемся. Злоба и обида стоят у истоков наших срывов. Дальше в книге написано...

Программа в действии – 65 страница, первый параграф:

«Для того чтобы жить, мы должны освободиться от злобы. Обиды и злоба — не для нас. Они, возможно, сомнительная роскошь, которую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков они — яд.

Мы вернулись к нашему списку»

Именно поэтому мы делаем письменную инвентаризацию. Вы не сможете сделать это руководство, если ваша инвентаризация у вас в голове.

«ибо в нем был ключ к нашему будущему. Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другой точки зрения».

До этого я всегда смотрел на этих людей, как на то, что эти мерзавцы сделали мне. Сегодня я смотрю на него как на то, что злоба и обида сделали со мной – заблокировали меня от Бога, от других людей, от жизни, и от самого себя. Я смотрю на мой список с другой точки зрения.

«Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами. Зло, воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной убить».

Я остановился и спросил себя: «Чарли, как такое может быть?». Всю свою жизнь я гордился тем, что я крепко стоял на своих двух ногах, и никто... Никто в мире не мог указывать мне, что мне делать! Мне не нужны были ни ваши советы, ни тем более указания от вас. И вдруг я осознал, что другие люди через мою злобу и обиды управляли и повелевали моим мышлением. На сколько я себя помнил, так было всегда. И если они управляли моим мышлением, то они управляли и моими действиями, и как результат, всей моей жизнью. Я всегда думал, что я у руля моей жизни, а тут я понял, что я – марионетка, и другие люди и мир управляет мной через мои злобу и обиду на них.

Следующий озарение было то, что некоторые из людей, на которых я злился, уже мертвы многие годы, но даже из могилы они продолжают контролировать меня. Когда я это увидел, то я принял решение, что больше не позволю этим людям, живим или мертвым, жить в моей голове. Когда я увидел всю эту картину в целом, я принял решение дать Богу руководить моим мышлением. Я увидел, что моим мышлением управляют либо этот мир и люди, либо Бог. Это так просто!

Мы алкоголики считаем самих себя довольно разумными и умными людьми. Я не знаю умнее мы, чем обычные люди или нет. Но я точно знаю, что мы не любим выглядеть глупо! В этой части 4 Шага я увидел всю глупость того, что я позволял другим людям контролировать и управлять моим мышлением через мою злобу и обиды. После этого

процентов 90 злобы и обиды ушли сами собой. Но также я увидел, что было несколько обид, которые настолько глубоко укоренились во мне, что они не ушли, несмотря на то, что я видел их бессмысленность. И для этих глубоких обид мне нужна дополнительная помощь. Сейчас мы подходим к первой молитве 4 Шага из Большой книги. Мы часто слышим о молитве 3 Шага и о молитве 7 Шага, но очень редко мы слышим о молитвах 4 Шага. Давайте прочитаем, что написано в Большой книге по поводу этих серьезных и глубоких обид.

Программа в действии – 65 страница, второй параграф:

«Как избежать этого? Мы поняли, что нужно освободиться от своего resentment, но как? Мы не могли от этого избавиться точно так же, как и от алкоголя».

Мы не можем исцелить наше болезненное мышление нашим же болезненным мышлением. Нам нужна помощь извне.

Программа в действии – 65 страница, третий параграф:

«Наш путь был таким: мы осознали, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно больны. Хотя нам не нравились эти симптомы и то, что нас это задевало, все же они, как и мы, были больны».

Мы просили Бога помочь показать нам, как относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которой мы с радостью отнеслись бы к больному другу. Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе:»

1 молитва 4 Шага – Молитва по злобе:

«Это больной человек. Как я могу быть полезным для него? Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля твоя».

(Говорит Джо)

Я точно такой же, как и Чарли. Я провел много, много лет своей жизни – тысячи и тысячи часов – думая. Мое мышление было абсолютно бесконтрольным. Я не знал, что мне нужно что-то с этим делать, потому что я не знал, что возможно жить по-другому. Я начал искать решение только тогда, когда осознал проблему, а проблему я осознал в моей инвентаризации 4 Шага. И когда я осознал проблему, я начал искать решение. Решение, которое я нашел в Большой книге – это молитва по злобе за людей, на которых я злился! И это сработало!

Я был трезвый где-то 3-4 месяца, когда поехал на небольшую конференцию в Апоки, Оклахома. Я повстречал там женщину, которую многие из вас знают, Алабам Кертис. Она произвела больше влияние на мою жизнь. Она сказала несколько вещей, которые по-настоящему проняли меня. Она сказала, что у нее «духовная болезнь». Она объяснила мне то, что мы рассказывали вам только что и я смог идентифицировать себя с ней. А затем она сказала другу вещь, которая меня проняла. Она сказала: «Сегодня у меня мир и спокойствие в моей душе и в моем мышлении». Я хочу сказать, что вот эти слова, они по-настоящему привлекли мое внимание, потому что это было то, чего я хотел уже многие годы. Я хотел спокойствие и мир внутри себя. Я любил Алабам – она всегда заряжала окружающих людей надеждой и жила потрясающе наполненной жизнью.

После собрания и всех мероприятий той конференции, мы сидели и общались с Алабам до самой ночи. В конце концов, я спросил ее: «Алабам – ты сказала, что у тебя есть мир и спокойствие в душе. Как у тебя это получается? Я тоже этого хочу!». Она спросила меня: «Джо, а что происходит сейчас в твоём мышлении?». Я начал рассказывать ей о тех постоянных разговорах, которые происходят в моей голове, обо всех обидах, злобе, конфликтных и напряженных ситуациях, о которых я постоянно думаю.

Она сказала мне: «Джо, ты просто переполнен resentment (старой злобой и обидой)». Я спросил ее: «Что означает это слово? Потому что я не понимаю его». Она начала объяснять мне: «resentment – это твои старые злоба и обида, которые ты прокручиваешь в своей голове снова, и снова, и снова, и снова. Все твои обиды, которые были на них, в конечном итоге возвращаются к тебе, и это заставляет тебя чувствовать себя все хуже и хуже. Я спросил: «А есть ли решение этой проблемы? Что мне делать, чтобы чувствовать мир и спокойствие, как ты?». Она сказала: «Слава Богу, есть! Это решение находится в Большой книге». И она прочитала мне то, что мы только читали о 4 Шаге и о молитве 4 Шага. Но также она сказала,

что есть ряд очень сильных и глубоких обид, для избавления от которых нужна дополнительная помощь.

Она сказала, что в Большой книге есть история о женщине, которая страдала от своей старой обиды на свою маму. Это была очень сильная обида, от которой она не могла избавиться много лет. Затем Алабам достала свою книгу и протянула ее мне и сказала мне прочитать часть рассказа этой женщины. Я сейчас прочитаю этот кусочек вам...

Большая Книга с историями – «Освобождение от рабства» - 532 страница, последний параграф:

«С тех пор, как я в Сообществе, у меня было много духовных откровений, значительную часть которых я не сразу признала таковыми, ведь я учусь медленно, а они принимают разнообразные обличья. Однако один такой опыт был столь примечателен, что я стремлюсь при любом удобном случае поделиться им в надежде, что это поможет кому-нибудь еще, как помогло мне. Как я уже упоминала, жалость к себе и обида были моими неизменными спутниками. Мой список начинал походиться на дневник за тридцать три года, так как я обижалась, пожалуй, чуть ли не на каждого знакомого мне человека. Все эти обиды сразу же «поддавались лечению», предлагаемому Шагами. Кроме одной, которая представляла собой серьезную проблему.

Это была моя тридцатипятилетняя обида на мать. Я холила это чувство, лелеяла его и носилась с ним, как с болезненным ребенком. Оно стало такой же неотъемлемой частью меня, как дыхание. Эта обида служила источником оправданий моего недостаточного образования, краха браков, личных неудач, неадекватного поведения и, само собой, алкоголизма. И, хотя раньше я искренне полагала, что хочу с ней расстаться, теперь я поняла, что не желаю ее отпускать.

Тем не менее, однажды утром я осознала, что мне нужно избавиться от этой обиды, потому что отсрочка заканчивается, и, если я этого не сделаю, то снова запью. А я не хотела больше пить. В то утро в молитве я попросила Бога указать мне путь к освобождению от этого разрушительного чувства. В тот же день один мой друг дал мне несколько журналов, чтобы я отнесла их в больничную группу, к которой проявляла интерес. Я просмотрела журналы. В одном из них я увидела крупный заголовок к статье, написанной неким знаменитым священником, и мне в глаза бросилось слово «обида».

Вот что там говорилось: «Если в тебе живет обида, от которой ты хочешь освободиться, то, молясь за человека или объект, на который обижаешься, ты обретешь свободу. Если ты в молитвах будешь просить, чтобы все, чего ты желаешь для себя, было даровано ему, то обретешь свободу. Проси для него здоровья, процветания и счастья, и обретешь свободу. Даже когда ты на самом деле не желаешь ему этого, и твои молитвы – лишь слова, в которые ты не вкладываешь смысла, все равно молись. Делай это каждый день в течение двух недель, и ты обнаружишь, что теперь действительно имеешь в виду то, о чем просишь, и желаешь ему всяческих благ. И ты осознаешь, что место горечи, обиды и ненависти заняли сочувствие, понимание и любовь».

Этот рецепт помог мне тогда и с тех пор не раз доказывал свою эффективность. Он действует всегда, когда я готова им воспользоваться. Иногда мне приходится сперва просить

Бога о даровании мне готовности; однако, она тоже всегда приходит. А раз это работает для меня, то будет работать и для всех нас. Как сказал другой великий человек: «Единственная реальная свобода, доступная человеку – это делать то, что следует, потому что ты хочешь это делать».

Этот потрясающий опыт, который избавил меня от рабства ненависти и заменил ее любовью – на деле, лишь очередное подтверждение известной мне истины: в Анонимных Алкоголиках я получаю все, что мне нужно. И, получая то, что мне нужно, я неизменно обнаруживаю, что это – именно то, чего я все время хотела».

В воскресенье вечером я вернулся домой после конференции, сделал все свои вечерние процедуры и лег в постель, чтобы заснуть. Но мой разум снова начала бесконтрольно выдавать мне все эти картинки прошлого, старые разговоры, разные ситуации... Я сказал сам себе: «Ну, что же я попробую помолиться за всех этих людей». И я начал молиться за людей, на кого я злился и обижался многие годы. Я удивился, но мой

список довольно быстро становился все больше и больше. На следующий день я снова помолился за этих людей. И следующим вечером я молился за них. Я не помню, как долго я молился по моему первому списку, может быть 2-3 недели, но помню, что делал это постоянно. Я молился за тех людей, на которых я обижался все эти годы.

Я не знаю, что в точности произошло, но я точно помню, как одним утром, одним потрясающим весенним утром, какие есть только у нас в Оклахоме, я стоял на красном свете светофора. Я просто стоял и ждал, когда мне будет зеленый свет. И вдруг неожиданно, я посмотрел по сторонам и начал все видеть... Я начал видеть невероятно красивые дома вокруг меня... я начал видеть потрясающую зеленую траву, которая колыхалась под легким ветерком... я начал видеть маленьких белочек, которые прыгали по деревьям..., я услышал утреннее пение птиц... Это было невероятное утро!!! Я подумал: «Господи, как же давно я не видел всего этого!». Я сидел и слезы текли у меня по щекам из-за того, что я уже не помнил, когда в последний раз я видел красоту этого мира. Когда в Большой книге нам говорится, что злоба и обида заслоняют нас от сияния Духа, то я на 100% понимаю, о чем они говорят! Я пережил это на моем опыте. То утро после всех молитв, которые я делал, злоба и обида перестали заслонять меня от Творца. В то утро я был в контакте с Богом и всем окружающим миром!

Я вдруг понял, что те люди не изменились, не изменилось то, что они сделали и сказали мне! Но изменились мои мысли и чувства по отношению к ним! Слава Богу, за Программу Анонимных Алкоголиков! Я был там, в мире злобы и обиды, я был в состоянии, когда я полностью заблокирован от Бога, и я больше не хочу этого!

Мне кажется, что молитва за благосостояние других людей, так хорошо работает, потому что это одно из самых больших проявлений любви одного человека к другому, какое только может быть. Любовь и ненависть не могут существовать одновременно в одном месте. Когда мы молимся Богу, чтобы у этих людей было все то, что мы хотим для себя – Мир в сердце, смирение, счастье и т.д. – то в это время мы наполняемся любовью. Тогда злобе и обиде нет места в нашем мышлении, поэтому они постепенно вытесняются и уходят. Иногда достаточно 2-3 молитв для этого. Иногда это занимает пару недель. Иногда это может занять и пару месяцев. Но если мы настойчиво делаем это, то рано или поздно злоба и обида уйдут, они будут вытеснены любовью. Мой опыт также показывает, что не имеет значение, верим мы в этот процесс или нет, если мы делаем его, то он работает!

Был один парень, которого я очень, очень сильно ненавидел. Хочу сказать вам честно, если бы я был уверен в том, что меня не поймают, то я бы убил его. Я ненавидел этого человека! Когда я подошел к этой части моей инвентаризации, то я рассказал все моему спонсору. Это была одна из тех обид, «которые я заберу с собой в могилу, но никогда не прощу»! У меня не было желания избавляться от этой ненависти – она питала меня много лет. Я молился за всех остальных людей из моего списка, но я не хотел молиться за этого человека. Все это я рассказал моему спонсору. Он сказал мне: «Чарли, ты должен избавиться от этой злобы!». Я сказал ему: «Я не хочу этого!». Он мне ответил: «Если ты не избавишься от этой злобы, то рано или поздно, ты снова начнешь пить!». И я сдался. Я сказал: «Я не хочу это делать, но я готов сделать все что нужно!».

Он сказал мне, чтобы я написал эту молитву на лист бумаги и отправлялся домой молиться за этого человека. Он сказал мне, что мне не нужно желание избавиться от этой злобы, достаточно иметь готовность и просто молиться, даже не веря в молитву. Я вернулся домой и стал на колени, тогда это было очень, очень редкое событие. Я стал на колени и сказал Богу: «Боже, я хочу, чтобы ты дал этому сукиному сыну все, что он заслуживает!». Это была единственная молитва, какую я мог тогда произнести за него. Я молился снова, и снова, и снова этой молитвой. Спустя несколько дней, я внезапно для себя начал произносить в молитве слова, которые я никогда не собирался говорить! Я начал молиться: «Боже, я готов, чтобы в жизни этого человека было все то, что я хочу для себя – мир в сердце, спокойствие, счастье и радость!». И спустя еще 4, или 5, или 6, или 7 дней - я не помню когда точно – я проснулся и на физическом уровне почувствовал, что эта злоба полностью ушла! И она больше не возвращалась в мою жизнь. Ирония по поводу всей этой ситуации – это то, что этот парень через месяц переехал жить в соседнюю со мной квартиру, и стал моим соседом!

Я должен сказать вам, что я никогда не поверил бы в то, что я когда-нибудь не буду чувствовать ненависть на этого человека и я не верил, что эта молитва сработает – но сегодня у меня есть мой личный опыт. Эта молитва работает! Рано или поздно, но она принесла освобождение от злобы всем людям, которые честно ее делали!

Вернемся к нашей аналогии с магазином. Большая часть этого магазина была заполнена непригодными, старыми, просроченными товарами. Сейчас, в результате молитвы, которая освободила нас от злобы и обиды, у нас появилось свободное пространство. Есть какой-то особый закон природы, который противится вакууму или пустоте. Этот закон заключается в том, что когда в нашем мире появляется пустота или вакуум, то обязательно найдется что-то, что будет стремиться заполнить эту пустоту. Когда из нашего мышления исчезает злоба и обида, то появляется свободное пространство и в это свободное пространство может прийти Бог! А вместе с Богом мое мышление заполняется терпением, любовью, состраданием, милосердием и доброй волей по отношению к другим людям.

Это мышление, основанное на Божьей воле. Мышление, основанное на моей воле – это мышление, переполненное злобой и обидой.

Божье мышление – это любовь, милосердие, доброта, желание помочь другим людям...

Чем больше я избавляюсь от своеволия, тем больше Бога может войти в меня.

В этом нет ничего плохого! Наоборот, моя жизнь становится лучше! Чем больше во мне спокойствия, мира, счастья и радости, тем меньше шансов, что я снова начну пить. Когда я прохожу этот молитвенный процесс в инвентаризации по злобе и получаю это первое освобождение от эгоизма, то уже на этом этапе у меня меньше шансов начать пить, чем в начале процесса Шагов.

До того, как я начал делать Шаги, я не знал, что такое вообще возможно. Даже когда я делал Шаги, то в процессе выполнения Программы, я не понимал, как это работает! Я просто делал простые вещи, которые написаны в Большой книге, и все что я вам описываю, начало происходить само собой во мне. Все больше и больше злобы и обиды уходило – все больше и больше любви, доброты, терпения, милосердия приходили в мое сердце на их место.

Но мне кажется, что не было бы ничего хорошего от того, чтобы избавиться от злобы и обиды, если бы я не знал, что делать для того, чтобы они снова не появлялись. Мир полон таких же больных людей, как и я, и завтра они будут делать мне те же неприятные вещи, какие задевали меня раньше. Если я не продолжаю делать инструкции из Большой книги, то злоба и обида возвращаются. Если я не продолжаю делать инструкции из Большой книги, то у меня рано или поздно появится парочка обид. А через какое-то время две обиды превращаются в четыре, а четыре обиды в десять, и т.д. Вскоре я снова духовно заболеваю! Поэтому нам даются инструменты в 10 и 11 Шагах для того, чтобы разбираться с текущими обидами.

Давайте двигаться дальше и посмотрим на инструкции к 4 и 5 колонкам.

Страница 65 последний параграф...

Программа в действии – 65 страница, последний параграф:

«Вернемся к нашему списку»

Это второй раз в книге нам, говорят, что наша инвентаризация должна быть письменной. Это второй раз мы возвращаемся к нашему списку.

«Вернемся к нашему списку, выбросив из головы мысли об ошибках, которые сделали другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки».

Ого! Ничего себе! Нам предлагают сделать то, что мы никогда не делали до этого! Раньше мы всегда смотрели, что они нам сделали. Мы никогда не смотрели, что мы сделали.

«Где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными или боялись? Когда какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались вообще не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее, людей. В чем же все-таки наша вина? Инвентаризация была наша, а не чужая. Когда мы замечали свои недостатки, мы заносили их в наш список, чтобы они всегда были перед нашими глазами, записанные черным по белому. Мы честно признались в допущенных ошибках и были готовы исправить их».

4 Колонка

Мы переходим к 4 Колонке. Если вы обратили внимание, то в той табличке, которую мы рассматривали до этого, в шапке к 4 Колонке написано: «Что сделал я?». Мы выбрасываем из головы мысли о том, что нам сделали другие люди, и полностью концентрируемся на наших собственных ошибках. Что сделал лично я для того, чтобы запустить цепь обстоятельств, которые со временем обернулись таким образом, что эти люди, организации и принципы заделали меня?

Я начал писать 4 колонку и посмотрел на 1 колонку – Филлис. Я сказал себе: «Джо, ты забудешь все, что она сделала. Ты забудешь то, что она 3 раза подавала на развод. Что ты сделал для того, чтобы эта ситуация произошла?». Мне нужно было примерно 10 секунд, чтобы понять, что если бы я не пропивал все наши деньги, если бы я не обманывал ее постоянно, если бы я не кричал на нее, если бы я не изменял ей, если бы я приходил с работы домой, а не в бар, если бы я уделял ей больше времени, то она бы ни разу не подала бы на меня на развод, потому что она меня любила.

Я начал понимать, почему я любил мою злобу и обиду. Я любил их, потому что я мог концентрироваться в своем мышлении на том, что сделала она мне и повторять это в моей голове снова и снова – это позволяло мне очернять ее и не видеть своих ошибок, не видеть того, что сделал я. Когда я делал это достаточно долго то, в конце концов, я мог переложить абсолютно всю вину на другого человека, а сам выглядеть в своих глазах белым и пушистым. На этом примере 4 колонки я впервые в жизни увидел, на сколько я могу быть не правым. Я спросил себя: «Джо, возможно ли это, что и в других ситуациях, ты поступал точно также?». И я начал смотреть на другие пункты моей инвентаризации.

Я посмотрел на свою злобу, на полицию. Я сказал себе: «Выброси из головы то, что они сделали тебе. Выброси из головы то, что они хотели посадить тебя в тюрьму. Что ты сделал для того, чтобы это произошло, и они хотели посадить тебя в тюрьму?». Мне понадобилось 5 секунд, чтобы сказать себе правду. Если бы я не жульничал с налогами, то они не хотели бы посадить меня в тюрьму. Всю свою жизнь до этого момента, я снова и снова прокручивал в голове то, что они хотели сделать мне, и всячески пытался выбросить из головы то, что сделал я, чтобы это произошло. Я всячески очернял их и пытался выгородить себя. После того, как я перестал жульничать с налогами и заплатил по счетам, у меня много лет уже нет проблем с полицией.

Я прошелся по моему списку обид и не нашел ни одного имени, кому бы я не сделал что-то что в конечном итоге запустило весь этот процесс переживания негатива снова и снова. Злоба и обида нужны были мне для того, чтобы оправдать мои поступки. Посредством моей злобы и обиды я сваливал всю вину на других людей, а себя выгораживал. Если вы хотите быть алкоголиком, то вам нужно постоянно развивать этот навык.

У всех из нас есть совесть. Все мы знаем разницу между хорошо и плохо. Мы бы просто не смогли жить в своей шкуре, если бы мы честно признавали свои ошибки и то, что мы делали другим людям. Но мы никогда не видели правду, потому что мы через злобу и обиду убеждали самих себя снова и снова, что виноваты другие люди. Мы делали это до тех пор, пока не поверили по-настоящему в это и не переложили всю вину на других людей.

Мужчины переходили от одной женщины к другой, а потом следующей, следующей, следующей. Женщины переходили от одного мужчины к другому, а потом к следующему, следующему, следующему. Мы переходили от одной работы к другой, а потом к следующей, следующей, следующей. Мы меняли один город на другой, а потом следующей, следующий, следующий.

И всегда! Всегда это была их вина, не наша! И никто из нас не увидел правду до тех пор, пока мы честно не посмотрели на нашу злобу и обиду в инвентаризации, и пока мы не увидели свою вину в этом.

5 Колонка

В 5 колонке мы будем рассматривать главные Дефекты характера, о которых говорится в Большой книге.

Где я был Эгоистичным, Нечестным, Своекорыстным или испытывал Страх?

Все остальные дефекты характера проистекают из этих основных.

Какой из этих дефектов характера был причиной того, что я это сделал или заставлял меня держать старую злобу и обиду?

Давайте снова вернемся к примеру, с Филис.

Где я был эгоистичный?

Я делал все те вещи, которые причиняли боль моей жене и детям.

Где я был нечестным?

Я подло обсуждал ее у нее за спиной, я врал ей постоянно.

Где я был своекорыстным и испытывал страх?

Я говорил себе: «Слушай, тебе 40 лет. Если ты хочешь найти женщину получше, то нужно делать это сейчас или потом будет поздно!».

Если бы я не был столь эгоистичным по отношению к моей жене и моим детям, то я не принес бы им столько боли. Я увидел в 5 колонке, какой из дефектов характера управляли мной много лет моей жизни построенной на своеволии. И когда я увидел это – я впервые захотел, чтобы что-то поменялось! Когда я увидел это – мне стало больно! Понимаете, я всегда думал о себе, как о хорошем, добром человеке, до тех пор, пока не увидел правду о том насколько я эгоистичный, нечестный, своекорыстный и наполненный страхом человек. Я постоянно делал вещи, которые приносили боль другим людям. И, как написано в Большой книге, когда я задевал их, они отвечали мне тем же, а я обижался на их поступки не видя, что я сам создал эту ситуацию.

Я начал видеть, что если я не изменю, эти вещи в 5 колонке, если я останусь эгоистичным, нечестным, своекорыстным и наполненным страхом, то я буду продолжать поступать по-старому – независимо от того буду я трезвым или пьяным. Я буду продолжать обижать людей, а они будут продолжать отвечать мне, а я буду продолжать обижаться на них. Вся эта схема поведения, в конечном итоге, будет блокировать меня от Бога, и я снова начну пить!

Но только подумайте, если бы мне удалось стать чуть менее эгоистичным, если бы мне удалось стать чуть менее нечестным, если бы мне удалось стать чуть менее своекорыстным, если бы мне удалось бояться немного меньше – то может быть... может быть я не буду делать то, что я делал раньше, может быть я не буду обижать и приносить боль другим людям, а они не будут задевать меня, и я не буду обижаться на них, и это не будет блокировать меня от Бога, то может быть... может быть я не буду снова пить из-за этого!

Это то, что мы по-настоящему делаем в 4 Шаге. Мы начинаем видеть те механизмы, которые всегда толкали нас начинать пить снова, и снова, и снова, и снова. И у нас появляется шанс что-то изменить.

(Говорит Чарли)

В 4 и 5 колонке, я начинаю видеть истинную природу моих заблуждений, о которых я буду говорить в 5 Шаге. Злоба и обида (resentment) – это одни из тех вещей, которые блокируют меня от Бога, но какова их «истинная природа»? Какова их суть? Откуда они происходят? Обо всем этом мы будем говорить в 5 Шаге.

Когда мой спонсируемый говорит мне, что изменил своей жене 44 раза, то меня это не интересует. Все что я хочу знать, это почему он изменил в первый раз. Если он воровал 363 раза, то меня это тоже не интересует. Меня интересует, что толкнуло его сделать это в первый раз. Мы будем говорить об этом в 5 Шаге. В своей 5 колонке, я начинаю видеть дефекты характера, для избавления от которых мне нужна будет готовность в 6 и 7 Шагах.

В моем случае, все имена из 1 колонки затем перешли в мой список 8 Шага. Чуть позже в Большой книге в секции о 8 Шаге будет написано, что мы делаем наш список 8 Шага на основе списка 4 Шага. В моем случае все люди из 1 колонки перешли в 8 Шаг, в большинстве случаев только часть из них.

Из этого вытекает важное наблюдение, что если я выполнил все инструкции так, как это написано в Большой книге, то в 4 Шаге у меня появится информация, которая мне будет нужна в 5, 6, 7, 8 и 9 Шагах. Кроме того, что я получил эту информацию, я также сделал множество наблюдений и, кроме того начал избавляться от злобы, которая блокирует меня от Бога.

Сделали ли мы что-то очень страшное? Нет.

Сделали ли мы список каких-то страшных, бесстыдных поступков? Нет.

Сделали ли мы что-то очень сложное, что не под силу алкоголикам? Нет.

Я не видел ничего такого же простого и в тоже время такого же эффективного, как инвентаризация, изложенная в Большой книге.

Очень часто люди спрашивают: «Что делать, если некоторые люди задевали и обижали нас без нашего участия? Например, многих из нас били или делали ужасные поступки в детстве? Что нам делать с этими оправданными обидами и злобой?».

Ответ заключается в том, что оправданная обида и злоба блокирует нас от Бога точно так же, как и неоправданная! Оправданная обида может толкнуть нас пить также, как и не оправданная! Оправданная обида забирает счастье и покой из нашей жизни точно так же, как и не оправданная! Оправданная обида контролирует наше мышление, и как следствие наши решения. В конце концов, она контролирует нашу жизнь. Нам жизненно необходимо избавиться от нее, точно также, как и от неоправданной!

Я часто слышу в АА примеры сексуального насилия. Особенно часто это касается молодых женщин. Но я хочу вам кое-что сказать – мужчины имеют подобный опыт тоже. Я не знаю, сколько 5 Шагов я принял, но у большинства мужчин, был опыт сексуального насилия в их жизни. Если у вас есть подобный опыт, то лучше не держать его в голове, а излить его на лист бумаги и проделать ту же работу по 4 Шагу, какую мы делали и с другими обидами. Мы должны увидеть, зачем нам эти обиды и злоба? Зачастую мы используем их для рационализации и оправдания. Мы оправдываем наше бездействие или наоборот наши поступки тем кошмарным опытом, который у нас был. Эта рационализация становится самым лучшим самооправданием в мире...

«Если бы они не сделали с нами это, то я бы не был таким, какой я сегодня»

«Если бы он не сделал это со мной, то я бы не делал это другим»

«Раз она так поступила со мной, то и я буду так поступать с другими».

Я называю это – состояние жертвы.

И я не думаю, что в АА есть место для этого. Мы все взрослые люди. Настало время для нас осознать, что чтобы не произошло в прошлом не должно контролировать нас в настоящем. Сегодня единственная причина, по которой мы держимся за эти старые обиды – это возможность нам самим оправдывать и рационализировать свои плохие поступки. И настало время остановить это!

Вспомните историю этой женщины в книге...

Она использовала свою злобу и обиду на ее мать, чтобы оправдывать ее неудачи в образовании! Если бы она хотела достаточно сильно получить образование и приложила бы усилия для этого, то она бы получила образование!

Она использовала свою злобу и обиду на ее мать, чтобы оправдать свой неудачный брак! При чем тут ее мама? Ей нужна была эта обида, чтобы оправдать свои ошибки!

Она использовала эту обиду даже для того, чтобы оправдать свой алкоголизм! Ее мать не причем, что она стала алкоголиком. Она стала алкоголиком из-за того, что пила виски, причем пила достаточно, чтобы стать алкоголиком!

Настало время для нас алкоголиков понять, что мы ответственны за то, как мы думаем и как мы чувствуем. Мы ответственны за то, что мы сегодня делаем. Папа, мама и другие люди больше не ответственны за это. Может быть так было, когда мы были детьми, но мы больше не дети. Не имеет никакого смысла в том, чтобы боль, которую нам причинили 5, 10, 15, 20 лет назад продолжала нас мучить каждый день до конца жизни. Если я злюсь и обижаюсь на них, то не они в этом виноваты, а я. И я сам себя убиваю этой злобой и обидой. Мне нужно написать их имена на листе бумаги в инвентаризации 4 Шага. Затем написать, что они сделали мне. Затем написать внутренние основы обид в 3 колонке. Затем промолиться за них. Затем написать, что сделал я, чтобы эта ситуация произошла. А затем написать основные дефекты характера в 5 колонке. Все необычайно просто, но очень эффективно.

Если у вас злоба и обида на кого-то сегодня – то это всегда неправда! Я повторю это!

Если у вас злоба и обида на кого-то сегодня – то это всегда неправда!

В самом начале эта злоба и обида были основаны на правде. Но если мы прокручиваем в нашей голове это снова и снова, то мы извращаем эту правду, и она

становится неправдой. Когда-то давно в самом начала, эти события были правдой, но после того, как мы прокручивали их в нашем мышлении снова и снова, эта правда была заменена ложью.

Нам нужно честно посмотреть на ситуацию и увидеть правду, которую мы не хотели видеть многие годы.

Мы должны взять на себя ответственность за нашу жизнь, за наши поступки, за наши действия. Конечно, намного легче делать так, как мы делали всю жизнь – сваливать вину на других людей, но и результат будет такой же, как и раньше! Мы должны взять на себя ответственность за наши поступки и наше поведение! Мы должны перестать обвинять других людей, мы должны перестать сваливать вину на них, мы должны перестать относиться к ним, как к плохим людям! Нам нужно начать относиться к ним, как к таким же духовно больным людям, как и мы. Если нам тяжело это сделать, но мы готовы даже начать смотреть в этом направлении, то с этого может начаться процесс прощения. У нас, возможно, появится шанс выровнять отношения с другим человеком до того, как будет слишком поздно.

Если мы сможем начать смотреть на жизнь с этой точки зрения, то мы сможем избавиться от злобы и обиды, потому что мы начнем видеть правду в каждой ситуации. Если это не поможет, то мы можем использовать более серьезный инструмент – молитву за этих людей. Я хотел бы особо подчеркнуть одну вещь – когда мы молимся за других людей, то это не значит, что мы оправдываем этих людей и то, что они сделали. Это не значит, что нам нужно будет обняться с ними и затем ходить за ручку до конца нашей жизни. Это означает, что мы просто устали оттого, что обида на этих людей контролирует нас, управляет нами, подавляет нас каждый день нашей жизни. Иногда бывает так, что мы не хотим избавиться от какой-то обиды. Это означает, что каким-то образом мы используем эту обиду в наших эгоистичных целях и нам нужно разобраться, зачем нам это нужно... Дальше будет говорить Джо...

(Говорит Джо)

Для того чтобы была тюрьма нужно два человека – пленник и охранник. Все люди, которых я ненавидел, стали пленниками в тюрьме, которую я создал для них в моем мышлении. А я стал их охранником. И когда я стал их охранником, то я поместил самого себя в эту же тюрьму. И единственный способ для меня выйти из этой тюрьмы – это выпустить всех моих пленников на свободу. Чарли говорил, что он не хочет быть больше жертвой! Возможно, Анонимные Алкоголики, это последняя организация на земле, которая не дает своим членам быть жертвами. Во всем окружающем нас мире все хотят быть жертвами. Но в АА мы не позволяем, друг другу быть жертвами, потому что у нас есть выход! У нас есть решение! Когда все остальное не работает, мы начинаем писать инвентаризацию и молиться за других людей! И это работает! Это всегда работает для тех людей, которые настойчиво практикуют молитву!

Я видел много собраний АА, которые проходили, как терапевтические группы, на которых люди садились в кружок и рассказывали друг другу, что другие люди сделали им. И все пытались понять, почему эти люди так поступили? Я слышал тысячи предположений. Также на этих группах я слышал тысячи предположений, почему же это так сильно задело нас? Но очень редко на таких собраниях поднимался вопрос: «А что же делать со всем этим?». Как раз об этом настоящие Анонимные Алкоголики. АА – это не о том, чтобы сидеть в кругу и постоянно говорить о своих проблемах. АА – это о том, чтобы сидеть в кругу и обсуждать, КАК РЕШИТЬ НАШИ ПРОБЛЕМЫ! Злоба и обида – это враг номер 1 каждого алкоголика. Если мы сможем избавиться от злобы и обиды, то в нашу жизнь придет мир, счастье и свобода.

Мы прошли с вами через этот процесс. Мы показали вам, что делать со злобой и обидой, мы показали вам, как делать инвентаризацию по злобе и обиде. По мере того, как мы делаем эту инвентаризацию, мы начинаем видеть правду. Мы начинаем видеть, как много у нас злобы и обиды, и как она блокирует нас от Сияния Духа. Мы начинаем видеть, что на самом деле мы злимся не на людей или организации, мы злимся на то, что они сделали нам.

В третьей колонке мы начинаем видеть, что нас задевают даже не сами поступки, а те реакции, которые мы выбрали для реагирования на ситуацию.

Так что, даже заполняя эти Три колонки, мы получаем очень важную информацию. Также, благодаря Большой книге, мы узнали, что злоба и обида – это абсолютно пустая трата времени, мы увидели, что потратили сотни, и сотни, и сотни часов нашей жизни впустую. Мы посмотрели назад на наши жизни и увидели, что злоба и обида не принесли ничего хорошего в нашу жизнь. Они не прибавили нам друзей, денег, власти, секса, абсолютно ничего! Злоба и обида не сделали нас счастливыми, мы увидели, что злоба и обида – это чувства, которые наоборот забирают все хорошие чувства из нашей жизни.

И нам также сказали, что даже все это не самое худшее в злобе и обиде! Самое худшее в этих чувствах это то, что они блокируют нас от Бога. Когда мы заблокированы от Бога, то мы чувствуем себя плохо. В наше мышление возвращается безумие первой рюмки, и мы начинаем размышлять о том, чтобы выпить. Мы начинаем пить, и включается феномен тяги, начинается наш очередной запой.

Когда мы честно начинаем смотреть на нашу злобу и обиду, то начинаем видеть, как другие люди и организации контролировали и управляли нами через нашу злобу и обиду. Так было всегда.

Мы всегда думали, что мы контролируем этот мир, что мы решаем, что сказать и что сделать. Но вдруг мы осознаем, что мы всегда жили только тем, что мы реагировали на поступки других людей и организаций. Это выглядит так глупо, что когда ты понимаешь это, то, наверное, 95% всех обид автоматически сами пропадают. Остальные 5% это те немногие обиды, которые находятся у нас глубоко в душе. Мы освобождаемся от них в молитвенном процессе, который описан в Большой книге. Самое классное в этом это то, что когда мы избавляемся от злобы и обиды, то на освободившееся место в нашем мышлении и нашей душе приходит Бог и заполняет нас своей любовью, своим миром, своим ощущением счастья. Также к нам приходит здравомыслие, Бог начинает управлять нашим мышлением, и мы получаем защиту от первой рюмки.

Для завершения этого процесса, после молитвы, мы должны вернуться к нашему списку инвентаризации и посмотреть на все наши обиды абсолютно под другим углом. В 4 колонке мы начинаем смотреть на то, что мы сделали для того, чтобы эта ситуация произошла. Мы точно не пытались так поступать раньше! До этого мы всегда обвиняли других людей в наших бедах и неудачах. Практически всегда мы обнаруживаем в 4 колонке то, что мы сами сделали что-то, что вовлекло нас в эту ситуацию, мы обнаруживаем, что мы также виноваты в этой ситуации. Мы начинаем видеть, что своими поступками мы обижали других людей, а они отвечали нам, и мы злились и обижались на них, а затем мы начинали крутить кино в нашей голове, обвиняя их во всем. Мы делали это до тех пор, пока мы не перекладывали всю вину за ситуацию на других людей, до тех пор, пока мы не уничтожали всю правду в нашем мышлении. Запомните, все наши обиды всегда строятся на неправде! Когда мы начинаем видеть правду в 4 колонке, то это приносит нам еще больше свободы и еще больше прощения, потому что мы начинаем видеть, что в большинстве случаев в ситуации есть и наша вина.

В 5 колонке мы начинаем видеть «истинную природу» наших обид. Мы начинаем видеть, что мы задевали окружающих нас людей своим эгоизмом, нечестностью, своекорыстием или страхом. Мы начинаем видеть в 5 колонке, что если мы не избавимся от этих коренных дефектов характера, из которых проистекают все остальные дефекты, то мы будем продолжать делать те же вещи в трезвости, которые мы делали в употреблении. Если мы не избавимся от этих дефектов характера, то мы будем продолжать обижать других людей, а они будут нам отвечать, мы будем злиться на них и в какой-то момент мы начнем пить. В 5 колонке мы начинаем видеть вещи, которые нам нужно изменить в нашей личности, если мы хотим быть счастливыми, радостными и свободными в будущем.

В результате написания 4 и 5 колонки у нас появляется большая часть информации необходимой для 5, 6, 7, 8 и 9 Шагов. Как вы видите все очень просто! Мы пишем инвентаризацию, а не перечень наших грязных, плохих, аморальных поступков.

И еще, мы не хотим, чтобы у вас создалось впечатление, что вы всегда на 100% можете быть свободными от злобы. Бог никогда не дает нам ничего плохого. Все зависит от

нас, что мы делаем с тем, что приходит в нашу жизнь. Это наш выбор. Злоба и обида могут быть полезными для нас. Это возможность и шанс стать лучше. Когда мы злимся и обижаемся на кого-то, это означает, что какая-то часть нашего эгоизма задета. Это значит, что внутри нас по-прежнему есть место, которое не занято Богом, а если это так, то у нас есть еще возможность духовно расти, и наполняться Богом все больше и больше.

Приведу вам пример. Я жил в районе со старыми домами. Мой дом был такой же старый, как и соседские дома. Все дома в районе нужно было покрасить. Во всех домах нужно было починить веранду и окна. Практически каждый вечер после работы я садился на стул перед своим домом и жаловался сам себе, в каком плохом доме я живу, и в каком плохом районе. Так вот... однажды какой-то идиот начал портить всю картину. Я сидел на своем стуле и думал в очередной раз, в каком плохом доме, и каком плохом районе я живу, и на моих глазах один из моих соседей начал чинить свой дом. Он начал приводить в порядок окна, веранду, начал готовить дом к покраске. У меня появилось раздражение на моего соседа, потому что после того, как он починил свой дом, мой дом стал выглядеть значительно хуже. Видя это, я скрепя зубами взялся за ремонт своего дома и починил его. Глядя на меня, у другого моего соседа тоже появилось раздражение на меня за то, что мой дом стал выглядеть лучше, чем его, поэтому он тоже взялся за ремонт. Через какое-то время все дома в нашем районе выглядели, как с иголки! Это пример того, как Бог может использовать злобу и обиду в позитивном плане.

Но мы алкоголики не может использовать нашу обиду и злобу так, как может это сделать Бог! Поэтому нам нужно делать все, чтобы избавиться от них.

Завтра мы начнем говорить с вами об инвентаризации по страхам. Мы просто покажем вам, как мы делаем инвентаризацию из Большой книги. Мы будем с вами искать факты. Затем мы будем рассматривать их, и потом быстро и без сожаления избавляться от того, что нам не нужно.

Программа в действии – 62 страница, последний параграф:

«Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически».

Духовная болезнь поражает не только мои взаимоотношения с Богом, она также поражает мои взаимоотношения с другими людьми, а также мои взаимоотношения с самим собой.

Выход есть – 26 страница, предпоследний параграф:

«Мысли, эмоции, духовные ценности, которые когда-то играли ведущую роль в жизни этих людей, вдруг неожиданно отодвигаются на второй план, и совершенно новые представления и мотивы поведения начинают довлеть над ними».

Мысли, эмоции, духовные ценности...

все это мы рассматриваем в нашей инвентаризации. Мы смотрим на наши мысли, эмоции, духовные ценности. Мы выявляем те мысли, эмоции и духовные ценности, которые блокируют нас от Бога, чтобы быстро и без сожаления избавиться от них.

На этом все! До завтра.

09 4 Шаг – Инвентаризация по страху

(Говорит Чарли)

Программа в действии – 66 страница, первый параграф:

«Обратите внимание, что слово “страх” указано в скобках при оценке трудностей во взаимоотношениях с господином Брауном, госпожой Джонс, начальником и женой».

Во всех примерах инвентаризации, которую дает Билл, есть слово страх в скобках – (страх).

«Это краткое слово каким-то образом касается всех сторон жизни. Страх — это зло, он разъедает душу как ржавчина. Все наше существование пронизано страхом. Он порождает цепь обстоятельств, которые приносили нам незаслуженные, как мы считали, несчастья. Но не сами ли мы были причиной этих несчастий?».

И снова Билл пишет, что я сам несу ответственность за все несчастья в моей жизни?

«Иногда нам кажется, что страх так же отвратителен, как воровство. Он приносит еще большие несчастья.

Мы тщательно пересмотрели наши страхи. Мы записали все, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. Мы спросили себя: почему у нас есть эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело? Надежда на себя — вещь хорошая, но в известных пределах. Некоторые из нас были очень уверены в себе, но это не освободило нас от страха. Не помогло это и в решении других проблем. Когда мы становились заносчивыми, было еще хуже».

Сегодня утром мы будем делать инвентаризацию по страхам. Она очень похожа на инвентаризацию по злобе. У нас снова будет табличка, она называется «Инвентаризация по страхам».

Что мы сделаем по большому счету:

- 1) Составим список наших страхов
- 2) Посмотрим на них
- 3) Разберемся откуда они у нас
- 4) Будем избавляться от них.

Инвентаризация по страхам

1 колонка	2 колонка	3 колонка	4 колонка	5 колонка
Кого я боюсь:	Причин а	Что задето во мне:	Что сделал я?	Где я был:
<p style="text-align: center;">Чего или кого я боюсь?</p> <p style="text-align: center;">Я делаю список людей, организаций, принципов или вещей, которые я боюсь</p>	<p style="text-align: center;">Чего конкретно я боюсь?</p> <p style="text-align: center;">Я записываю, что конкретно я боюсь, что со мной произойдет.</p>	<p style="text-align: center;">Какая часть моего эго была задета?</p> <p style="text-align: center;">В списке причин нашего недовольства мы указали против каждой фамилии наши обиды и претензии, а также их внутренние основы — было ли задето наше самоуважение или под угрозой были наша безопасность, наши амбиции, наши взаимоотношения с другими людьми, наши сексуальные взаимоотношения?</p>	<p style="text-align: center;">Вернемся к нашему списку, выбросив из головы мысли об ошибках, которые сделали другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки?</p> <p style="text-align: center;">Я смотрю, что сделал я для того, чтобы у меня был этот страх.</p>	<p style="text-align: center;">Где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными или боялись?</p> <p style="text-align: center;">Какие из этих дефектов толкнули меня сделать то, что я сделал или стали причиной того, что я держусь за этот страх.</p> <p style="text-align: center;">Какая моя выгода, чтобы бояться?</p>

Мы будем записывать страхи в эти колонки, точно так же, как мы делали в инвентаризации по злобе. Это не займет у нас много времени...

1 колонка

Чего или кого я боюсь?

Я делаю список людей, организаций, принципов или вещей, которые я боюсь.

Все очень просто, в 1 колонке я просто записываю людей, организации или принципы, которые вызывают у меня страх. Я составляю список и оставляю место между каждым пунктом моего списка. Мы пишем сверху вниз. Сначала 1 колонку, только после того, когда полностью закончена 1 колонка, мы пишем 2 колонку. Мы пишем 3 колонку, когда полностью закончена 2 колонка и т.д.

Многие из нас говорят: «Это будет небольшая инвентаризация! Я вообще ничего не боюсь в жизни! Ведь я крут, как мачо!». Сейчас мы не говорим о физическом страхе, связанным с тем, что в реальности происходит какая-то ситуация, когда мы боимся. Например, это нормально, если мы были в магазине, который грабят и на нас наставлен пистолет, и мы боимся. Это нормальный страх. В этой инвентаризации, мы будем рассматривать психологические страхи, которые находятся только у нас в голове.

Вы найдете очень много страхов связанных с:

- Вашим браком
- Вашей семьей, родителями
- Вашими детьми
- Вашей работой
- Налоговой службой
- Полицией
- Правительством
- Церковью

Здоровьем
И т.д.

Мы можем написать здесь тысячи разных страхов. Но мы не будем этого делать. Мы не будем заниматься психотерапией и вспоминать, как нам было страшно, когда нам было два годика, и мама оставила нас на крыльце и ушла готовить кушать, а мне было страшно.

В этой инвентаризации мы будем рассматривать те страхи в нашем мышлении, которые присутствуют у нас сегодня. Те страхи, которые:

- 1) Контролируют нас
- 2) Управляют нами
- 3) Доминируют над нами

В 3 Шаге мы приняли решение двигаться к жизни, когда Бог будет управлять нашим мышлением, но если мы наполнены страхами, то не Бог контролирует наше мышление, а страхи.

В самом начале инвентаризации 4 Шага нам сказали, что мы будем искать испорченные и не пользующиеся спросом товары. Так вот, наши страхи - это одни из этих товаров. И это то, что блокирует нас от Бога. А если это блокирует нас от Бога, то нам нужно избавиться от этого.

Я никогда не думал, что у меня так много страхов до тех пор, пока не изложил их на бумаге.

Когда я начал выписывать все мои страхи на бумагу, то у меня получилось много, очень много листов инвентаризации. Я впервые в жизни начал осознавать, как сильно страхи управляют мной, контролируют меня и доминируют надо мной.

Мы делаем со страхами то же самое, что и со злобой. Мы начинаем писать список сверху страницы и до самого низа, оставляя место после каждого пункта.

Вы удивитесь, как на самом деле у вас много страхов, но для этого вам нужно изложить их на бумаге... Джо...

(Говорит Джо)

Много лет я думал, что у меня вообще нет страхов. Я думал, что я очень крутой парень, что я мужественный и храбрый. После того, как я заполнил 1 колонку, я увидел, что я переполнен страхом, и что очень часто то, что я думал, является проявлением моей храбрости и мужества, на самом деле было проявлением страха. Я боялся всего и вся, но я не знал об этом. Я просто не видел правды!

2 колонка:

Чего конкретно я боюсь?

Во 2 колонке я просто пишу напротив каждого страха из 1 колонки, а чего конкретно я боюсь?

- Боюсь ли я, что они сделают что-то мне?
- Может быть, я боюсь из-за того, что могу попасть в тюрьму за какой-то поступок?
- Или я боюсь, что потеряю что-то ценное для себя?
- Может быть, я боюсь, что буду выглядеть глупо?
- Может быть, я боюсь глупо выглядеть?
- Или я боюсь, что потеряю семью или работу?

Эти вопросы я задавал себе с каждым из людей, организаций и принципов, которые я перечислил в столбце 1.

Удивительная вещь, но в 1 колонке могут быть очень разные страхи, но когда вы начнете заполнять 2 колонку, то увидите, что почти все ваши страхи крутятся вокруг нескольких вещей.

Например, я обнаружил, что практически все мои страхи крутятся вокруг таких вещей.

- 1) Я не получу что-то, что я очень хочу получить
- 2) Я потеряю что-то, что у меня уже есть
- 3) Я сделал что-то, чего я не должен был сделать

4) Я жду расплату за какие-то из моих поступков, которые я не должен был делать

Все мои страхи крутились вокруг этих вещей.

Поэтому во 2 колонку вы просто записываете, чего конкретно вы боитесь в 1 колонке.

Например:

1 колонка - я боюсь высоты, 2 колонка – потому что я боюсь упасть и умереть.

1 колонка – я боюсь темноты, 2 колонка – потому что я не контролирую все вокруг себя, я боюсь, что мне причинит боль что-то или кто-то в темноте.

1 колонка – я боюсь полиции, 2 колонка – потому что они арестуют меня за подделку счетов.

И т.д.

Опять же, практически все мои страхи крутятся вокруг таких вещей.

1) Я не получу что-то, что я очень хочу получить

2) Я потеряю что-то, что у меня уже есть

3) Я сделал что-то, чего я не должен был сделать

4) Я жду расплату за какие-то из моих поступков, которые я не должен был делать

Все очень просто.

3 колонка

Какая часть моего эго была задета?

Снова, мне нужна информация о Базовых инстинктах жизни для того, чтобы написать 3 колонку.

Какая часть моего эго задета:

1) Самоуважение

2) Безопасность,

3) Амбиции,

4) Взаимоотношения с другими людьми

5) Сексуальные взаимоотношения

В 3 колонке напротив каждого страха из 1 колонки, я пишу один или несколько пунктов из этого списка. Точно так же, как и в инвентаризации по злобе и обиде, я обнаружил, откуда проистекает каждый из страхов. Я увидел, что все мои страхи – это результат чувствительности моего эго, результат моей духовной болезни. И точно так же, как и со злобой и обидой, если мои Базовые инстинкты находятся в порядке, на том уровне, каким их создал Бог, тогда у меня все в порядке в отношениях с Богом. А когда у меня все в порядке в отношениях с Богом, то чтобы вы мне не сделали, я не буду чувствовать страх. Внутри меня будет либо Бог, либо страх. И выбор всегда за мной.

Но я гарантирую вам, что если мои инстинкты, мое эго не под контролем, тогда мои отношения с Богом тоже не в порядке. Как результат я становлюсь генератором страха. Любые ваши действия или бездействия могут вызвать у меня страх.

Просто невероятно как много мы узнаем о себе, просто заполняя простые колонки инвентаризации 4 Шага.

Теперь мы переходим к 4 колонке.

4 Колонка

Что сделал я?

Когда мы пишем 4 колонку, нам нужно выбросить из нашего мышления все, что было в нашей жизни раньше. Нам нужно задать себе вопрос: «Что сделал я? Что сделал я для того, чтобы у меня был этот страх? Или что я не сделал? Что сделал я, чтобы запустить этот процесс?». Может быть, я совершил преступление и теперь боюсь, что меня найдут. Когда моя жена собиралась развестись со мной и я боялся этого, то что сделал я, чтобы эта ситуация произошла? Как я себя вел? И ответ очень простой: я пил, я не заботился о ней, я ругался с ней. Поэтому я и боялся развода. Я не понимал раньше, что мой страх вызван тем, что я сделал или не сделал в каждой ситуации.

В секции Большой книги о 3 Шаге, нам говорят...

Программа в действии – 60 страница, второй параграф:

«Иногда они причиняют нам боль без всякого, как нам кажется, повода, но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно выбор сделали, думая лишь о себе, потому что нам и досталось впоследствии».

Мы принимали решения и совершали поступки, чтобы удовлетворить наш эгоизм, наши базовые инстинкты. Нам никогда не было достаточно, нам всегда было мало, и мы совершали поступки, которые задевали, обижали и ранили других людей. А затем мы до смерти боялись, что люди, которых мы задели, ответят нам. Даже если они не знали о том, что мы сделали, то Страх, Вина, Угрызения совести поедали нас изнутри, точно так же, как и злоба и обида. Поэтому мы должны посмотреть на то, что мы сделали или не сделали в каждом конкретном случае наших страхов. Мы играли со страхом, так же, как и со злобой. Мы гоняли в голове какую-то ситуацию, которая вызывала у нас страх, снова и снова, и снова, и снова, и, в конечном итоге, в нашей голове осталась только ложь. Наша цель в 4 колонке – это увидеть правду по поводу нашего вклада в наш страх. Помните, возможно, в начале ваш страх и был основан на правде, но со временем этой правды практически не остается.

Страх – это неправильная система убеждений.

Нам нужно увидеть правду – все очень просто.

Давайте рассмотрим 5 колонку...

5 колонка

Где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными или боялись?

Был ли я эгоистичен в каждой конкретной ситуации? Да, я был очень эгоистичен. Был ли я нечестным? Да! Я брал вещи у других людей, которые мне не принадлежат. И я постоянно врал. Мне казалось, что успеха невозможно добиться честным путем. Поэтому я обманывал людей. Я был очень нечестным человеком, но самое удивительное, что я не знал об этом до того, пока не написал мою первую инвентаризацию.

Я был также своекорыстный и напуган, и, конечно же, я не думал о благе других людей. Я хотел то, что я хотел, когда я хотел и меня вообще не интересовало последствиями этого для меня и других людей. Если вы стояли у меня на пути, я просто сметал вас. Я был очень эгоистичным, своекорыстным, нечестным и наполненным страхом человеком. И я абсолютно не знал этого!

Я жил в Аду! Сначала я до ужаса боялся, что не получу чего-то чего я очень хотел получить. Затем, используя мой эгоизм, нечестность и своекорыстие, я получал то, что хотел, задевая при этом других людей. А после этого я очень боялся последствий того, что я сделал. Я боялся вашего ответа за мои действия, я боялся последствий моих поступков. Если меня не ловили на горячем, то в мою жизнь входили Вина и Угрызения совести, которые поедали меня изнутри. Моя жизнь была похожа на ад, когда я пытался всеми возможными способами удовлетворить мое эго. В 5 колонке я начинаю видеть «истинную природу» моих «ошибок». Страхи - это «ошибка» - они блокируют меня от Бога. Но какая «истинная природа страха?

Если бы мы не были так Эгоистичны, так Нечестны, так Своекорыстны, если бы мы не приносили столько вреда другим людям, то мы бы не испытывали столько страха в нашей жизни!

Но я гарантирую вам, что если я буду, если я буду продолжать быть эгоистичным, нечестным, своекорыстным, невнимательным к другим людям, если я буду продолжать бояться, то и результат у меня будет точно такой же, как и раньше. Страх, Вина и Угрызения совести съедят меня изнутри. Они заблокируют меня от Бога – и рано или поздно, я снова начну пить.

В 4 и 5 колонке мы видим «истинную природу» наших «ошибок» в 5 Шаге, «Дефектов характера» в 6 Шаге, и «Изьянов» в 7 Шаге. Опять же, мы задели и причинили ущерб некоторым из людей и организаций из инвентаризации по страху, немного позже мы добавим их в наш список 8 Шага. У нас уже есть материал для 8 Шага из инвентаризации по злобе, теперь нам еще добавится информация из инвентаризации по страхам.

(Говорит Чарли)

Хочу поделиться с вами еще одним наблюдением. Когда я написал инвентаризацию по страхам, то увидел, что у меня есть много повторений с инвентаризации по злобе и обиде.

Например, моя жена была и в списке по злобе и в списке по страху. Я одновременно злился на нее и боялся ее. И я до сих пор боюсь ее немного. Если она узнает все, что я сделал в моей трезвости, то возможно она опять подаст на развод! Я злился на полицию и одновременно я боялся полиции. Я никогда не подозревал, что злоба и страх очень часто крепко связаны между собой. Если я боюсь кого-то, то я начинаю злиться на него, а если я злюсь на кого-то, то я начинаю бояться этого человека! Удивительное наблюдение.

Я вам уже говорил, что когда мы пишем инвентаризацию по злобе и обиде и помещаю все наши обиды на бумагу, то большинство из них выглядит глупо. Со страхами еще хуже. Большинство страхов, когда я выписал их на бумагу, выглядели еще более глупо! Это произошло, когда я начал видеть правду по поводу моих страхов. Сейчас мы подходим ко 2 молитве 4 Шага – молитве по страхам.

Когда я молился за людей, на которых я злюсь и обижаюсь, то произошло чудо! Эти люди абсолютно не изменились, но я изменился! Изменились мои «мысли, эмоции и духовные ценности», поменялось мое отношение к этим людям. Точно также со страхами. Я увидел, что страхи пронизывают все области моей жизни, и я не знал об этом, потому что Бога не было в моей жизни. Но в 3 Шаге, я принял решение, чтобы Бог вошел в мою жизнь, и я начал пытаться жить на другой основе. Большая книга говорит...

Программа в действии – 66 страница, последний параграф:

«Но имеется и другой путь, по крайней мере, нам так кажется. Ибо сейчас мы опираемся на другую основу — мы доверяем Богу и полагаемся на Него. Мы доверяем безграничному Богу, а не нашим собственным ограниченными силами. Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предопределил. До тех пор пока мы действуем так, мы думаем угодно Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести смирение, не уступающую им по силе».

Программа в действии – 67 страница, первый параграф:

«Мы не просим ни у кого прощения за то, что полагаемся на нашего Создателя. Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность путем слабости. Парадокс заключается в том, что это как раз путь силы. Многовековой опыт показал, что вера означает мужество. Все люди веры имеют мужество. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в Бога. Мы позволяем Ему показать через нас, что Он может совершить».

Молитва по страхам:

«Мы просим Его избавить нас от страха и направить наше внимание на то, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. И сразу же чувствуем, что начинаем перерастать страх».

В самом начале моей трезвости, мой спонсор сказал: «Знаешь, в этой молитве есть две очень важные вещи, также, как и во всей Программе. Запомни их! Всего две простые вещи! Первая вещь – эту молитву и Программу нужно начать! Вторая вещь – эту молитву и работу по Программе нужно постоянно продолжать!». Когда я только начала практиковать эту молитву, то эффект всегда был, но он был очень мимолетный и слабоощутимый. Но каждый раз, когда я читал эту молитву, я чувствовал этот эффект все сильнее и сильнее, а действие молитвы было все более ощутимым. Сейчас вы можете увидеть настоящее доверие и упование на Бога в моей жизни, но так не было в самом начале. Когда я начал доверять и уповать на Бога, а не на мои ограниченные силы, то мои страхи начали отступать от меня. Они уже не были такими интенсивными. Бог начал заполнять место внутри меня, которое раньше заполняли страхи. Я начал перерастать мои страхи.

Мы очень часто слышим об обещаниях 9 Шага, которые находятся на странице 81. Но очень редко мы говорим о других чудесных обещаниях, которые разбросаны по всей книге. Одно из них, это обещание 4 Шага, которое касается страхов.

Когда мы, просим Бога избавить нас от страхов и направить наше внимание на то, какими нам надлежит быть согласно Его воли, то...

Обещание 4 Шага – 67 страница, первый параграф, последнее предложение:

«И сразу же чувствуем, что начинаем перерастать страх».

Мы можем взять самые глубокие страхи, которые есть в нас и поступить с ними точно так же, как и с глубокими обидами. Мы можем взять эти страхи в нашу ежедневную молитву, прося Бога, чтобы Он избавил нас от этого конкретного страха и направить наше внимание на то, каким нам надлежит быть согласно Его воли. И мы будем перерастать наш страх. Я поделюсь вам своим опытом. Я брал мои самые глубокие страхи в ежедневную молитву. Я молился, молился, молился, чтобы Бог избавил меня от страха и направил мое внимание на то, каким мне надлежит быть согласно Его воли, а затем в течение дня я пытался быть таким человеком. И я просыпался в какое-то утро и понимал, что этот страх покинул меня!!! Его просто нет! Это работает – действительно работает!

Я думаю, что причина, по которой это работает, это то, что когда мы просим Бога убрать наш страх и направить наше внимание на то, какими нам надлежит быть, то это одно из самых больших проявлений мужества и веры, которые может сделать человек.

Мужество и Вера не могут существовать одновременно со страхом в нашем мышлении. И это наш выбор, что нам выбрать Веру и Мужество или страх.

В 4 Шаге мы ищем испорченные и не пользующиеся спросом товары – страх один из них. Когда мы убираем страх из нашего мышления, то появляется очень много свободного места для Бога. Когда в мое мышление входит Бога, то Он приносит с собой Веру и Мужество, это происходит автоматически. Но моя ответственность – это делать инвентаризацию и молиться. Если я не буду проявлять инициативу в этом процессе, то я буду продолжать жить в страхе.

В моем стремлении к деньгам, славе, престижу и сексу, в моем стремлении удовлетворить мои базовые инстинкты, в моих переживаниях, что я не получу то, что хочу или потеряю то, что у меня есть – я наполнил себя страхом, который заблокировал меня от Бога. Из-за того, что я был заблокирован от Бога, во мне не было мужества и веры. Но когда, я сделал инвентаризацию по страхам и промолил все мои страхи – страх ушел, его место автоматически заняли Вера и Мужество. Две трети моего магазина сейчас заполнены миром, спокойствием, счастьем и радостью – сейчас у меня значительно меньше шансов напиться, чем у меня были в начале процесса инвентаризации. Нам не нужно сделать все 12 Шагов, чтобы нас начало попускать! Каждый Шаг приносит свою долю освобождения! Каждый Шаг дает свой позитивный результат.

Иногда бывает так, что есть страхи, от которых мы не хотим избавляться – нам нужно очень внимательно посмотреть на эти страхи. Потому что мы можем использовать наши страхи для того, чтобы рационализировать и оправдывать свои поступки или наоборот оправдывать свое бездействие. Я хочу продемонстрировать вам это на конкретном примере.

Только скажите честно, сколько из здесь присутствующих хотели бы закончить ваше образование? Поднимите руки!

Руки подняли примерно половина участников.

А сколько из вас реально сделало усилия, чтобы сделать это? Только половина от тех, кто поднял руку. Что же мешает второй половине? Страх!

Страх того, что я не смогу.

Страх поражения.

Страх того, что придется прикладывать много усилий.

И т.д.

Вы можете дописать ваши собственные страхи.

Страх останавливает нас от того, чтобы делать вещи, которые мы на самом деле хотели бы сделать. Если вы готовы избавиться от вашего страха, то начните молиться, чтобы Бог избавил вас от страхов, которые блокируют вас от того, чтобы пойти учиться, и направил ваше внимание на то, какими вам надлежит быть в этой ситуации. Перестаньте рационализировать и оправдывать свое бездействие! Перестаньте использовать страх, как инструмент, потому что страх это как раковая опухоль. Если вы позволите какому-то страху жить внутри вас, то со временем он разрастется и принесет за собой десятки и сотни других страхов. Но опять же это ваш выбор!

Что вы выбираете веру и мужество в жизни с Богом или страх в жизни, основанной на своеволии.

Всю мою жизнь я любил работать моими руками. Всю мою жизнь мне нравилась работа с деревом, я всегда мечтал делать мебель своими руками. Но я никогда не делал этого из-за страха, что я сделаю много ошибок, люди будут смеяться надо мной и мне будет стыдно. После того, как я уже был в Программе какое-то время, однажды я набрался мужества и веры и сделал мою первую мебель. Мои первые экземпляры были действительно не на высоте, в них было много изъянов, но я ее сделал!!! Я сделал то, о чем мечтал всю жизнь – это было потрясающе! Со временем у меня стало получаться все лучше и лучше! Но я бы никогда не реализовал бы свою мечту без этой духовной работы, которую я проделал в 4 Шаге.

10 4 Шаг – Инвентаризация неправильного сексуального поведения

Программа в действии – 67 страница, второй параграф:

«Теперь о сексе».

Если продолжать аналогию с магазином, то сейчас мы начнем рассматривать чулан полностью от пола до потолка забитый Виной, Стыдом и Угрызениями совести. Почему-то так сложилось, что люди быстрее всего и легче всего приносят боль и задевают друг друга именно в области сексуальных взаимоотношений. И мне кажется, на это есть причина.

Другие животные на земле точно также, как и люди имеют сексуальное влечение друг к другу для того, чтобы они могли размножаться. Но разницей между их сексуальной жизнью и нашей есть то, что у них нет определенного свойства под названием Своеволие. Большинство животных на земле, на самом деле, не имеют никакого выбора в том, что касается их сексуальной жизни. Когда приходит время к размножению, то Бог обычно производит определенные физические изменения в женских особях определенного вида. Мужские особи чувствуют эти изменения и также подготавливают себя. А затем они соединяются, и происходит «джага-джага». Когда все закончилось, то обычно они расходятся и идут своей дорогой. Так происходит не всегда, но очень часто.

И есть одно очень важное отличие между нами и животными. Животные не думаю о сексе до секса. Они не думают о том, как бы еще заняться с кем-нибудь сексом во время того, как они занимаются сексом. Они обычно вообще не решают, когда они будут заниматься сексом. Бог принимает решение за них. Они также, обычно не решают, с кем они будут заниматься сексом. Они не решают, сколько раз они будут заниматься сексом. Они даже не решают, в какой позе будут заниматься сексом. Как вы видите у других животных на земле очень мало проблем связанных с сексуальной жизнью. Например, я никогда не видел и не слышал, чтобы корова и слон общались с их психотерапевтом об их сексуальной дисфункции. У них просто нет проблем такого рода.

Мы люди немного отличаемся от остальных животных в этом вопросе. Бог дал нам одну вещь под названием Своеволие. И мы можем делать выборы в том, что касается нашей сексуальной жизни. Мы можем заниматься сексом в любой из дней в году. Мы можем решать с кем заниматься сексом, а с кем нет. Мы можем решать заниматься сексом с одним партнером или несколькими. В зависимости от нашей физической подготовки, мы можем решать количество раз, сколько мы будем заниматься сексом. Мы даже позу можем выбирать. Говорят, что есть около 100 разных поз, в каких люди могут заниматься сексом – я не знаю, но точно очень много. Для себя я выбрал 3 позиции, в двух из которых я чуть не свернул себе шею! ☺

То, что мы будем сейчас разбирать, это не то, как мы занимаемся сексом, а то, как мы думаем о сексе. Потому что, то, как мы думаем, определяют то, как мы поступаем. То, как мы думаем о сексе, определяет, заденем мы других людей своим поведением или нет. Давайте откроем нашу книгу на странице 67...

Программа в действии – 67 страница, второй параграф:

«Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему».

Обратите внимание, что здесь написано! Мы будем пересматривать наши «взгляды» - это означает наши мысли и представления о сексе.

Программа в действии – 67 страница, второй параграф:

«Прежде всего, мы пытались быть разумными в этом вопросе. Сойти с правильного пути очень легко. Мнения людей по этому вопросу очень разные, кто-то даже придерживается крайних взглядов, подчас доходящих до абсурда».

Я слышал их всю мою жизнь. Одни говорили, что секс – это грязная вещь. Ты должен заниматься им только для того, чтобы появились дети и только со своей женой, и только в одной правильной позе. Если ты получаешь удовольствие от секса, то это грех. Я слышал их всю мою жизнь, насколько я себя помню. Это один из крайних взглядов.

Программа в действии – 67 страница, второй параграф:

«Одни утверждают, что секс является проявлением низменной стороны человека и необходим в основном только для производства потомства. С другой стороны раздаются голоса, требующие, чтобы секса было все больше и больше; голоса, сетующие на институт брака; голоса, объясняющие большинство несчастий человечества именно сексуальными причинами. Этим людям кажется, что нам не хватает секса или что он не такого рода, который нам нужен. Во всем они видят значимость секса».

Этих людей мы все громче и громче слышим сегодня. Они говорят о полной сексуальной революции: занимайся сексом с кем угодно, где угодно, когда угодно и сколько угодно. Они говорят, что ты должен получать удовольствие от секса, а если ты не получаешь этого удовольствия, то с тобой что-то не так. На сегодня я вижу, что единственная ошибка в этом, что эта революция не началась 25 лет назад, когда я был в форме! ☺

Программа в действии – 67 страница, второй параграф:

«Одно направление предлагает питаться исключительно пресной пищей, а другое рекламирует диету из переперченных блюд. Мы хотим остаться в стороне от этого спора. Мы не хотим быть судьями чужого сексуального поведения. У всех нас есть сексуальные проблемы. Если бы их не было, мы не были бы людьми. Что мы можем сделать в этом отношении?».

Прочитав последнее предложение, я испытал облегчение, потому что когда я дошел к этому моменту, то уже понял, что если в Большой книге описывается какая-то проблема, то за ней сразу же говорится о решении. Я знал, что сейчас мне скажут, что мне нужно будет делать с этой проблемой. Я испытал облегчение, прочитав, что мы не являемся судьями ничего сексуального поведения. В Анонимных Алкоголиках мы не судим сексуальное поведение других людей. То, что кажется нормальным для нас, может быть абсолютно не приемлемым в другой части мира. Я также испытал облегчение, когда прочитал, что у всех людей есть сексуальные проблемы! У всех! Не только я заморачиваюсь из-за этих проблем, но и другие люди.

Мы увидим, что в Большой книге нам дается небольшая инвентаризация нашего прошлого сексуального поведения. Мы увидим четкие рекомендации, что нам нужно будет делать в будущем, чтобы избежать ошибок. Мы увидим, что иногда, как мы не правильно использовали нашу сексуальную энергию и как другие люди задевались нашим поведением. Мы увидим направление нашей будущей сексуальной жизни, чтобы она не задевала других людей и мы не испытывали Страх, Вину и Угрызения совести – потому что если мы этого не сделаем, то рано или поздно они заблокируют нас от Бога и мы начнем снова пить. Все очень просто. Передаю слово Джо....

(Говорит Джо)

Безусловно, я не буду «судьей ничьего сексуального поведения» и мне нужно было «пересмотреть мои взгляды на эту проблему», когда я попал в АА. И опять же, мы будем рассматривать «мысли, эмоции и духовные ценности», которые стояли за моим поведением. Когда мне было где-то 12-13 лет, то я очень много думал о сексе, я имею в виду ооочень много. Мне кажется, что еще чуть-чуть и у меня бы было какое-то повреждение мозга от постоянного думанья. Я пошел к моей маме, чтобы поговорить с ней на эту тему. Я пошел к моей маме, потому что папа был в очередном дурдоме после очередного запоя. Я сказал моей маме: «Мама, я очень часто думаю о вещах, связанных с сексом!». Она ответила: «О, Боже, Джо! Перестань! Об этом нельзя думать! Это грязно, это греховно и это ужасно думать о таких вещах! Ты должен выбросить мысли об этом до тех пор, пока не встретишь твою одну единственную женщину! Подумай об этом!».

Она также добавила: «Сексом можно заниматься только для того, чтобы у тебя появились дети!». И так, как у нас в семье было пятеро детей, то я сделал вывод, что мама занималась сексом, только пять раз в жизни – неудивительно, что папа бухал! Но я точно помню, что я не поверил моей маме, когда она сказала мне все это. Свое сексуальное обучение я получил в школе. В Западном Тусле Оклахомы было кафе, которое называлось Дженкинс Кафе. Каждый день и каждый вечер, там собирались очень мудрые, опытные и развитые мужчины и женщины, которые обсуждали вопросы секса. Всем нам было где-то по

15-16 лет. Каждый из нас делился всем, что только знает о сексе. Некоторые из этих ребят говорили, что занимались сексом с 2-3 девчонками за ночь. Иногда они занимались сексом по 10 раз за ночь, это они тоже мне говорили. Я всегда пытался дорасти до этих историй! Никогда не мог, но всегда пытался!

Только когда я был трезвый 2-3 года в АА, то вдруг неожиданно понял, что те ребята мне ввали!!! По крайней мере, я надеюсь, что они мне ввали! Я думаю, что все мужчины здесь в зале также надеются, что они ввали! Когда я попал в АА, то у меня были знания и представления о духовности на уровне 7-8 летнего мальчика. У меня были жизненные навыки на уровне 8-9 летнего мальчика. И сексуальное образование на уровне 12-13 летнего мальчика. Как вы думаете, нужно ли мне было пересмотреть мои взгляды на эту проблему? Кто из вас получили ваше сексуальное образование на улице так же, как и я? Первый раз, когда у меня был секс, то это был единственный раз в жизни, когда я не был эгоистичным, нечестным, своекорыстным и у меня не было страха – правда, это произошло только потому, что в той комнате был только я!

Ок – теперь давайте очень внимательно прочитаем следующий параграф. Мы увидим целый набор инструкций в этом параграфе.

Программа в действии – 68 страница, первый параграф:

«Мы пересмотрели наше прошлое поведение. Мы исследовали, где мы были эгоистичными, нечестными или невнимательными к другим. Кого мы обижали? Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? Где была наша ошибка, и как нам следовало вести себя? Все это мы записали на бумаге и посмотрели на это».

Давайте посмотрим на таблицу «Неправильного сексуального поведения» в нашем раздаточном материале.

Инвентаризация неправильного сексуального поведения

1 колонка	2 колонка	3 колонка	4 колонка	5 колонка
Кого я задел?	Причина:	Это задело:	Какие чувства я вызвал у других людей?	Где я был:
Список людей, которых я задел своим поведением.	Что я сделал? Чем я задел их?	Какую часть моего Эго это задело? Какая часть моего эго толкнула меня это сделать (Социальный инстинкт, Сексуальный инстинкт или мое стремление безопасности)?	Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? Где была наша ошибка, и как нам следовало вести себя?	Эгоистичным? Своекорыстным? Нечестным? Боялся? Какой дефект характера толкнул меня так поступать?

1 Колонка

Кого я задел?

Я думаю, что с 1 колонкой более-менее понятно. Мы просто записываем список имен людей, которых мы задели своим поведением.

2 Колонка

Что я сделал? Чем я задел их?

Могут быть вопросы по поводу 2 колонки – «Что я сделал? Чем я задел их?».

Например, если я был в браке и изменял моей жене. Прошло время, и моя жена узнала об этом, безусловно, я причинил ей эмоциональную боль. Если женщина, с которой я изменял с моей женой, хотела, чтобы я ушел к ней, и страдала от того, что я остался с моей женой, то я также задел и ее.

Когда мы будем составлять список ущерба, который мы причинили другим людям, то мы также запишем моих детей и мужа, и детей той женщины, если они у нее были. Посмотрите, один эпизод измены, а задевают очень много людей: моя жена, эта женщина, мои дети, ее муж и ее дети. Сексуальная сфера нашей жизни – это место, где можно причинить ооочень много боли!

Мы можем задевать людей и другим путем. Например, если наш партнер не в восторге от того, чтобы заниматься сексом каждый раз, когда мы хотим. Вместо того чтобы думать о нуждах, потребностях и желаниях наших партнеров, мы эгоистично требуем от них, чтобы они занимались с нами сексом, когда они не хотят этого. Или, наоборот, мы не настолько были в форме, чтобы заниматься сексом, когда они хотели этого. Очень часто мы наказываем наших партнеров сексом – мы манипулируем сексом, чтобы добиться того, чего мы хотим, вместо того, чтобы думать о партнере. Как вы поняли, есть очень много путей, чтобы задеть других людей в этой сфере. Нам нужно внимательно пересмотреть все наши отношения с другими людьми в области сексуальных отношений.

3 Колонка

Какие чувства я вызвал у других людей?

Вам может показаться, что если я задевал людей в области сексуальных отношений, то это всегда было следствие моего сексуального инстинкта. И, наверное, во многих случаях это правда. Но если присмотреться повнимательней к этим ситуациям, то мы увидим, что в

некоторых случаях задевается наш социальный инстинкт или наше стремление к безопасности, и по большому счету там вообще сексом и не пахнет!

(Говорит Чарли)

Сейчас я собираюсь поделиться с вами моим мнением. Я хочу, чтобы все вы четко поняли, что это только мое мнение. Это не мнение АА, это не мнение Джо, это только мое мнение. На сегодняшний день я убежден, что Бог дал нам стремление к сексу, чтобы мы могли воспроизводить самих себя. Также Бог сделал этот процесс очень приятным, чтобы мы получали от него удовольствие и хотели им заниматься, чтобы опять, таки воспроизводить самих себя. Поэтому мое убеждение, что единственные правильные причины, чтобы заниматься сексом – это воспроизводство потомства и получение удовольствия. Это два единственно правильных мотива для того, чтобы заниматься сексом. Все остальные мотивы эгоистичны.

Например, мы, парни, быстро обнаруживаем, что мы можем использовать секс для того, чтобы повышать свое чувство собственного достоинства. Мы думали, что чем с большим количеством женщин мы переспим, тем более значимыми мы являемся. Мне говорили, что некоторые женщины используют секс в тех же целях. И когда мы строим нашу сексуальную жизнь на этой основе, то это не имеет ничего общего с воспроизведением потомства. Это практически не имеет общего с удовольствием. Это полностью удовлетворение социального инстинкта в виде повышения своего самоуважения.

Иногда мы используем секс, чтобы получить продвижение по работе. Иногда, чтобы на нас обратили внимание. Иногда мы используем секс, чтобы загладить обиду. Иногда мы используем секс, чтобы получить материальную безопасность. Женщины используют секс, чтобы рядом был мужчина, который бы мог защитить их. Все это и многое другое не имеет отношение к удовольствию или воспроизведению потомства. Все это удовлетворение нашего защитного инстинкта.

Иногда секс используется, как месть. Например, если наш партнер изменил нам, то у нас может вскипеть обида, и мы тоже изменяем ему, чтобы отомстить. Проблема в том, что зачастую мы даже не можем признаться в этом из-за стыда, вины и угрызений совести. Это также не имеет ничего общего с удовольствием и воспроизведением потомства.

Еще одна вещь для чего мы используем секс – это для продавливания нашей «воли» другим людям. Например, наш партнер не делает что-то, чего мы хотим, мы говорим про себя: «Ну, я ему покажу!». И мы отрезаем их от секса. Мы не дадим никакого секса до тех пор, пока они не изменят свою точку зрения. Мы, мужчины, не очень сильны в этом. Мы можем протянуть всего пару дней. А вот женщины... некоторые из них довели этот инструмент манипуляций до совершенства! Я вижу качающиеся головы многих мужчин в зале! ☺ Все это не имеет ничего общего с получением удовольствия или воспроизведения потомства.

Я был просто потрясен, когда заполнял 3 колонку. Я увидел, для чего я использовал секс. Две вещи произошли практически сразу же. Первая, это то, что после заполнения 3 колонки у меня ушло много чувства вины. Я думал, что я грязный грешник и т.д. Но я увидел, что я просто использовал секс не для тех целей, какие мне дал Бог. Я так делал не потому что я плохой человек, а потому что я духовно больной человек в этой области моей жизни. Я увидел, что использую секс для того, чтобы строить личные взаимоотношения с другими людьми. Когда я увидел это, то отпал большой кусок моего чувства вины.

Вторая вещь, которая начала происходить со мной при написании 3 колонки, это то, что я увидел правду! Я всегда думал, что озабочен сексом, но в 3 колонке я увидел, что в большинстве случаев моей движущей силой было стремление к безопасности, удовлетворению моего защитного инстинкта, и стремление к удовлетворению моего чувства собственного достоинства, моего социального инстинкта. Когда я увидел это, то у меня отпало это безумие иметь секс со всеми подряд и где угодно. Я стал контролировать свои сексуальные порывы. Я перестал строить свое чувство собственного достоинства на основе моих сексуальных побед. И это дало мне очень много свободы!

4 Колонка

Какие чувства я вызвал у других людей?

Не вызывал ли я в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? Где была моя ошибка, и как мне следовало вести себя?

В 4 колонке мы не только смотрим на наши ошибки, но мы также вырабатываем видение того, как нам следовало поступить. Мы пытаемся выработать здоровый идеал нашей будущей сексуальной жизни, чтобы не задевать других людей нашим поведением.

5 колонка

Какой дефект характера толкнул меня так поступать?

И опять, то же самое. Если бы я не был так «эгоистичен», то я бы не сделал многих тех вещей, которые задели других людей. Если бы я не был так «нечестен», то я бы не бегал за спиной моей жены, постоянно обманывая ее. Если бы я не был так «напуган», то не пытался бы строить мое чувство собственного достоинства за счет секса. Если бы я не был так «своекорыстен», то думал бы о нуждах моей жены и того, что она хочет. Я бы не поступал так, как поступал и не задевал бы других людей.

Но я гарантирую вам, что если я буду продолжать быть эгоистичным, нечестным, своекорыстным, и наполненным страхом, то произойдет следующее:

- Я буду продолжать делать те же вещи, что и раньше
- Я буду продолжать задевать людей своим поведением в этой сфере моей жизни
- Я буду наполненным страхом, виной, стыдом и угрызением совести за то, что я

сделал

- Рано или поздно это заблокирует меня от Бога, и я снова начну пить.

Это не вопрос – хорошо или плохо. Это вопрос того, как нам жить с миром в душе, счастьем и спокойствием, чтобы мы могли оставаться трезвыми в будущем.

Я напомню, что мы в 4 Шаге получаем информацию для выполнения всех остальных Шагов.

В 4 и 5 колонке мы увидим информацию, которая будет нужна нам для 5, 6 и 7 Шагов. Практически все люди из 1 колонки переместятся в 8 и 9 Шаги.

Теперь давайте прочитаем, что написано в книге дальше...

Программа в действии – 68 страница, второй параграф:

«Таким образом, мы попытались выработать разумный, здоровый идеал нашей будущей сексуальной жизни. Мы проанализировали каждое взаимоотношение так: было ли оно эгоистично или нет».

Сейчас нам дадут молитву. Эта молитва будет звучать в разном исполнении еще трижды. Это первый раз.

Программа в действии – 68 страница, второй параграф – 3 молитва 4 Шага – Молитва о сексе:

«Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы и жить в соответствии с ними. Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением».

Как вы видите, Бог никогда не дает нам что-то плохое. Это мы, как люди, можем сделать из секса что-то плохое и грязное.

Программа в действии – 68 страница, второй параграф:

«Каков бы ни был наш идеал, мы должны быть готовы расти к нему. Мы должны быть готовы исправить причиненное нами в прошлом зло, если это, конечно, не причинит еще большего зла. Иначе говоря, мы относимся к сексуальным проблемам, как и ко всяким иным проблемам».

4 молитва 4 Шага – молитва о сексе:

«Медитируя, мы просим Бога подсказать нам, как нам следует поступать в каждой конкретной ситуации. Правильный ответ придет, если мы хотим этого».

Читаем дальше...

Программа в действии – 68 страница, третий параграф:

«Только Бог может быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях. Конечно, советоваться с людьми полезно, но высшим судьей остается Бог. Мы осознаем, что

некоторые люди столь же фанатичны в вопросах секса, сколь другие распущенны. Мы избегаем крайности в мыслях или советах».

Это та сфера жизни, в которой я не думаю, что нам нужно много советов. Я думаю, что глубоко внутри мы всегда знаем, что нам нужно делать и что нам не нужно делать. Я никогда не был в ситуации, связанной с сексом, которая была неправильной, и я не знал об этом! Я всегда знал! Но я все равно поступал неправильно! Я поступал так, как хотел, а не так, как я знал, что будет правильно. Конечно, советоваться с людьми полезно, но нам нужно понимать, что если спросить 6 разных человек, то мы получим 6 разных ответов. Еще я хотел бы сказать, что сообщество Анонимных Алкоголиков – это не самое лучшее место, чтобы искать позитивный опыт в отношениях. Многие из нас могут рассказать, как не нужно строить отношения, и лишь не многие имеют позитивный опыт! Поэтому когда вы обращаетесь за советом, помните об этом! В нашей книге дается четкая инструкция к действию: *«Медитируя, мы просим Бога подсказать нам, как нам следует поступать в каждой конкретной ситуации. Правильный ответ придет, если мы хотим этого»* - нам нужно спрашивать и слушать наш тихий внутренний голос, по поводу каждой конкретной ситуации.

Программа в действии – 68 страница, четвертый параграф:

«Что, если мы не сможем жить в соответствии с выбранным идеалом и собьемся с дороги? Значит ли это, что мы непременно должны начать пить? Кое-кто скажет вам, что это именно так. Но это лишь полуправда. Все зависит от нас и наших мотивов. Если мы сожалеем о случившемся и честно хотим, чтобы Бог вывел нас на путь добра и истины, значит, мы верим, что получим прощение, и что все это послужит нам хорошим уроком. Если же у нас нет сожалений и наше поведение продолжает причинять вред другим, то мы наверняка начнем пить. Это не теоретические рассуждения. Это факты из нашего прошлого опыта».

Недавно ко мне подошел парень и спросил: «Чарли, мой спонсор порекомендовал мне не заниматься сексом в первый год трезвости. Как думаешь, это правильно?». Я ему ответил: «Это не совсем так. Ты можешь заниматься сколько угодно сексом в первый год трезвости. Но, начиная со второго года трезвости, ты можешь начать заниматься сексом с людьми! ☺».

Программа в действии – 69 страница, первый параграф:

«Подведем итоги всего сказанного о сексе».

5 молитва 4 Шага – молитва о сексе:

«Мы искренне молимся, чтобы обрести правильные идеалы, чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных ситуациях, чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно. Если секс нас сильно тревожит, значит, мы с еще большим рвением должны помогать другим. Мы думаем об их нуждах и что-то делаем для них. Это выводит нас за пределы собственного “я”. Это умеряет страстность желания там, где подчинение ему могло бы вызвать душевную боль».

Ок. На этом мы завершаем нашу инвентаризацию неправильного сексуального поведения.

И нам осталось написать последнюю часть инвентаризации 4 Шага – Список людей, которым мы причинили ущерб.

На странице 74 написано...

За работу! – 74 страница, второй параграф:

«Теперь нам нужно больше действий, ибо вера без действий мертва. Изучим шаги Восьмой и Девятый. У нас есть список всех людей, которым мы причинили ущерб и мы готовы возместить его. Мы составили его, когда мы делали инвентаризацию».

То есть в 4 Шаге нам нужно составить список 8 Шага.

Программа в действии – 69 страница, второй параграф:

«Если мы были doskonaльные в нашей личной инвентаризации, то мы многое написали. Мы записали и проанализировали нашу обиду (resentment). Мы пришли к пониманию его бессмысленности и разрушительности».

Сейчас нам покажут некоторые позитивные результаты 4 Шага.

«Мы начали учиться быть толерантными, терпимыми и добрыми даже по отношению к нашим врагам, которых мы считаем просто больными людьми».

О, Боже! Какие изменения в нашей личности уже на этом этапе Программы! Это уже реальные изменения по сравнению с началом 4 Шага. Нам не нужно ждать выполнения всех 12 Шагов, чтобы в нашей жизни были реальные изменения к лучшему.

«Мы составили список людей, которых мы обидели своим поведением, и выразили готовность возместить причиненный им ущерб, если это возможно».

Вот! Это прямая инструкция к составлению списка 4 Шага!

4 Шаг, как сито, через которое мы просеиваем наше прошлое. И у нас есть несколько сит: Инвентаризация по Злобе, Инвентаризация по Страху, Инвентаризация неправильного сексуального поведения. Во всех этих инвентаризациях мы получили информацию для наших 5, 6, 7, 8 и 9 Шагов.

Но предположим, что мы украли у кого-то деньги, или причинили физический вред, или задели людей каким-то другим путем. Эти люди, не попали ни в какую из предыдущих инвентаризаций. Таких людей мы пишем в последнюю часть 4 Шага – Пересмотр людей, которым мы причинили ущерб.

Пересмотр людей, которым мы причинили ущерб

1 колонка	2 колонка	3 колонка	4 колонка	5 колонка
Кого я обидел или задел?	Причина	Это задело:	Какие чувства я вызвал у других людей?	Где я был:
Составляем список	Что я сделал? Чем я задел их?	Какую часть моего Эго это задело? Какая часть моего эго толкнула меня это сделать (Социальный инстинкт, Сексуальный инстинкт или мое стремление безопасности)?	Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? Где была наша ошибка, и как нам следовало вести себя?	Эгоистичным? Своекорыстным? Нечестным? Боялся? Какой дефект характера толкнул меня так поступать?

1 Колонка – Кого я задел?

2 Колонка - Что я сделал? Чем я задел их?

3 Колонка - Какую часть моего Эго это задело?

4 Колонка - Где была наша ошибка, и как нам следовало вести себя?

5 Колонка - Какой дефект характера толкнул меня так поступать?

Если вы заполните эту последнюю таблицу, то у вас будет завершен ваш 4 Шаг!

Также у вас будет вся информация, необходимая для 5, 6, 7, 8 и 9 Шагов. Все очень просто!

Теперь у меня есть к вам ряд вопросов:

- Сделали ли мы что-то в 4 Шаге, чего нужно бояться?

- Было ли в 4 Шаге что-то очень сложное?

- Был ли 4 Шаг списком каких-то грязных, ужасных, плохих поступков из нашей жизни?

- Получили ли мы реальные позитивные результаты, в результате 4 Шага?
- Если какая-то причина, почему нам не стоит делать 4 Шаг?
- Нужно ли нам откладывать выполнение 4 Шага на потом?

Все очень просто!

Немного внимательности. Немного помощи вашего спонсора. Немного потраченного времени и усилий – и ваш 4 Шаг завершен!

Дальше в книге написано...

Программа в действии – 69 страница, последний параграф:

«В этой книге мы будем без конца повторять, что вера сделала для нас то, что мы не могли сделать сами для себя. Мы надеемся, что убедили вас в том, что Бог может устранить своеволие, которое блокировало вас от Него. Если вы приняли решение»

Это 3 Шаг.

«и составили инвентаризацию основных ваших недостатков, то это хорошее начало. Из этого вытекает, что вы проглотили и переварили большие куски правды о себе».

На какие куски правды мы смотрели?

- Злоба и обида
- Страх
- Стыд, вина и угрызения совести

Какие базовые дефекты характера мы увидели в 4 Шаге?

- Эгоизм
- Нечестность
- Свокорыстие
- Страх

Одна из самых больших ошибок, которую делают в АА сегодня, это то, что люди ждут, когда им станет лучше для того, чтобы приступить к 4 Шагу и сделать его идеально!

Вы не сможете сделать 4 Шаг идеально. Вы не сможете сделать идеально никакой из Шагов. Чуть позже мы дойдем до 10 и 11 Шагов, которые скажут нам, что именно в этих Шагах мы будем расти в эффективности и понимании процесса. В 4 Шаге нам нужно просто сделать действия и освоить ряд духовных инструментов, которыми мы будем пользоваться до конца жизни.

Поэтому мы призываем новичков, приступить к 4 Шагу так быстро, как они только могут.

Иначе, они продолжают жить в злобе, обиде, страхе, стыде, вине и угрызениях совести. Рано или поздно они будут окончательно заблокированы от Бога и снова начнут пить.

Нужно просто начать делать 4 Шаг. Сделать его так несовершенно, как только можно. Продвинуться дальше по Программе, сделать все 12 Шагов. А затем вернуться снова к 4 Шагу и сделать его лучше. Но не пытаться сделать идеальный 4 Шаг с первой попытки.

(Примечание переводчика - в английском тексте инвентаризация по сексу находится на странице 69, а зачитанный ниже отрывок на 96 странице, поэтому героиня этой истории просто ошиблась с цифрами – вместо 69 страницы она открыла 96 страницу. В нашей книге страницы так не совпадают и может быть не понятным, почему произошла эта ситуация и девушка ошиблась. Вроде объяснил! ☺)

Я расскажу вам одну интересную, смешную и поучительную историю.

Одна женщина новичок пришла к спонсору и сказала, что она не знает, что ей делать с сексуальной сферой жизни. Все ее отношения были в употреблении, и она не знает, как ей поступать в трезвости.

Спонсор сказала: «Возьми книгу и прочитай на странице 68-69 все, что связано с инвентаризацией по сексу».

Она пришла домой и ошиблась страницами и прочитала то, что написано на странице 93...

Работая с другими – 93 страница, второй параграф:

«Не отчаивайтесь, если вы не найдете быстрого отклика. Попробуйте найти другого протеже и сделайте новую попытку через некоторое время. Наверняка вы найдете кого-то, кто будет в отчаянном положении и радостно примет предложенную вами»

помощь. Мы считаем бессмысленной тратой времени попытки преследовать человека, который не может или не хочет сотрудничать с вами. Если вы оставите такого человека на время, он вскоре может понять, что самому ему не справиться со своей бедой. Тратить слишком много времени на одного человека — значит лишить других шансов начать новую счастливую жизнь. Один из членов нашего братства не смог добиться успеха с первыми пятью-шестью алкоголиками, которым он пытался помочь. Он часто говорит, что, если бы он продолжал работать только с ними, он лишил бы шанса многих других, которых ему удалось вернуть к нормальной жизни».

Меня всегда веселит эта история, когда я о ней вспоминаю! ☺

11 5, 6 и 7 Шаги

(Говорит Чарли)

Итак, переходим на страницу 70, глава «За работу!». Мы кратко пройдем 5, 6 и 7 Шаги, а затем сделаем перерыв.

Обратите внимание, что глава называется «За работу!», а не «За мысли!», «Давайте подумаем!» и т.д. Нас сразу же настраивают на действия.

За работу! – 70 страница, первый параграф:

«Что же следует делать после того, как мы сделали личную инвентаризацию? Мы пытались взглянуть по-новому на нашу ситуацию».

Помните, что Доктор Юнг говорил, что для того, чтобы преодолеть алкоголизм нам нужно, чтобы наши старые «мысли, эмоции и духовные ценности», которые вели нас по жизни, должны быть заменены новыми.

«установить новые взаимоотношения с Творцом».

Большая книга говорит на странице 44 «Как раз об этом и написана эта книга. Ее основная цель — помочь вам найти Силу более могущественную, чем вы, которая решит все ваши проблемы».

«и понять, что же мешает нам в этом».

Что же нам мешает в этом?

Злоба, обида, страх, вред, причиненный другим людям...

Мы также признали ряд наших дефектов характера.

Эгоизм, нечестность, своекорыстие и страх.

За работу! – 70 страница, первый параграф:

*«Мы признали некоторые из своих недостатков, мы, в общем и целом поняли суть и причины наших жизненных неудач и выявили слабые пункты в нашем характере. Теперь нужно избавиться от наших недостатков. Это потребует от нас действий, выполнение которых будет означать, что мы признали перед Богом, перед самими собой и перед другими людьми истинную природу наших недостатков. Это подводит нас к **Пятому шагу** программы выздоровления, о которой шла речь в предыдущей главе».*

Мы знаем, что 5 Шаг звучит: «Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений (ошибок)». Но, обратите внимание, что здесь Билл пишет об «истинной природе наших недостатков». Годами Билла спрашивали: «Какая разница между заблуждениями (ошибками) в 5 Шаге, дефектами характера в 6 Шаге и изъянами в 7 Шаге?». И Билл отвечал: «Когда я учился в колледже, то наш преподаватель английского говорил, чтобы мы не использовали в предложениях, которые находятся рядом друг с другом, одинаковые слова – это показывает уровень вашей глупости!». Поэтому нет никакой разницы между заблуждениями (ошибками), дефектами характера и изъянами – в 5, 6 и 7 Шагах. Они означают одно и то же, просто Билл не хотел повторяться!

Он так же говорил...

В 4 Шаге – мы находим вещи, которые блокируют нас от Бога

В 5 Шаге – мы обсуждаем их с другим человеком.

В 6 Шаге – мы обретаем готовность, избавиться оттого, что блокирует меня от Бога.

В 7 Шаге – мы просим Бога избавить нас оттого, что блокирует нас от Бога.

Билл говорил: «Вы можете называть то, что блокирует нас от Бога, как хотите: заблуждения, ошибки, недостатки, дефекты характера, изъяны – это все одно и то же!».

За работу! – 70 страница, второй параграф:

«Возможно, кому-то это покажется сложным, особенно обсуждение своих недостатков»

Снова Билл использует разные слова для обозначения одного и того же термина.

«с другим человеком. Мы считаем, что уже добились немало, признав свои изъяны перед собой. Однако же в этом можно и усомниться. Наш опыт убеждает нас в том, что этого недостаточно. Многие из нас считают, что нужно идти дальше. Обсуждая эти

проблемы с кем-либо другим, мы в большей мере сможем достичь внутреннего примирения, особенно если у нас есть веские причины для такого обсуждения. Сначала назовем самую вескую причину: если мы не пройдем этот жизненно важный этап, то возможно не сможем бросить пить. Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. Пытаясь избежать унижительной необходимости исповедаться перед другими, они использовали более простые методы. Почти неизбежно они, в конце концов, напивались. Тщательно выполняя другие требования нашей программы, они удивлялись, почему она не приносит положительных результатов. Мы считаем, что дело заключалось в том, что они как бы не завершили полностью уборки в своем доме. Они провели инвентаризацию, но не выбросили со склада самые негодные вещи».

Большая книга говорит нам, что после написания инвентаризации, мы должны обсудить ее с другим человеком. Желательно с тем человеком, который уже прошел по этому пути до вас и который сам имеет опыт написания 4 Шага и выполнения 5 Шага.

В книге говорится, что если я этого не сделаю, то, как бы не завершу до конца процесс инвентаризации. Я приведу вам образный пример для того, чтобы вы поняли, зачем нам делать 5 Шаг.

Смотря вокруг себя на этих выходных, я обратил внимание на несколько дефектов характера, которые находятся в этой комнате. Парочка из них находится в людях в первых рядах. Один дефект характера я увидел у парня, сидящего в левом ряду. Я видел несколько дефектов характера у тех ребят в задних рядах. Для меня очень легко смотреть на вас и видеть ваши дефекты характера.

Но для меня очень, очень трудно посмотреть на самого себя и увидеть правду, увидеть мои дефекты характера. Мне тяжело это сделать из-за многих лет самооправдания и рационализации моего поведения.

Мне нужен другой человек, способный объективно посмотреть на меня и помочь мне увидеть то, что я сам не могу увидеть. Он мне нужен, потому что я собираюсь начать новую жизнь и новые отношения с Творцом, и для этого мне нужна вся информация и помощь, которую я только могу получить.

Я сделал все что мог, делая 4 Шаг, но для завершения процесса мне нужен Бог и другой человек.

Читаем дальше...

За работу! – 71 страница, первый неполный параграф:

*«Они только думают, что они утратили эгоизм и страх, они только думают, что обрели смирение. Но в действительности они не познали в достаточной мере смирение, бесстрашие и честность, пока не рассказали кому-нибудь историю **всей** своей жизни».*

Последнее предложение может сбивать людей с толку касательно того, что мы делаем в 4 Шаге. Многие из нас начинали писать историю всей нашей жизни, думая, что это 4 Шаг. Но 95% моей жизненной истории вообще никак не связано с моим алкоголизмом. Тот факт, что я родился в 1929 году, не имеет никакого отношения к моему алкоголизму. Но я скажу вам, что имеет. Если я сделал инвентаризацию так, как это описано в Большой книге, то мне нужно будет поделиться историей ВСЕЙ моей жизни в определенных областях жизни.

Злоба и обида не пришли в мою жизнь за один день. Они были в моей голове всегда, на сколько я себя помню. В 5 Шаге я должен поделиться всей историей моей жизни касательно всех моих злоб и обид.

Страх также не появился у меня за один день. Я всегда боялся, насколько я себя помню. Я должен поделиться историей всей моей жизни, где присутствовал страх.

Я не причинил вред так многим людям за один день. Я причинял боль другим людям, насколько я себя помню. Я должен поделиться историей всей моей жизни, всеми случаями, когда я обижал людей и приносил им ущерб.

Моя мама как-то сказала мне: «Чарли, ты был самый злой ребенок, которого я видела в моей жизни!». Печально слышать от вашей мамы такие вещи. Когда я сегодня смотрю назад на мою жизнь, то я вижу, что она всегда была сконцентрирована вокруг этих трех вещей. Злобы, обиды, страха и вреда, который я причинял людям. Поэтому если мы смотрим на утверждение из Большой книги, что мы должны рассказать историю всей нашей жизни под этим углом – под углом Злобы, обиды, страха и ущерба другим людям, то тогда это

очень логично вписывается в то, что написано в Большой книге. Дальше в книге нам продолжают говорить, зачем нам делать 5 Шаг...

За работу! – 71 страница, первый параграф:

«Больше, чем кто бы то ни было, алкоголик ведет двойную жизнь. Он прекрасный актер. Окружающим людям он постоянно преподносит свой сценический образ. Он хочет, чтобы люди видели его именно таким. Он хочет иметь определенную репутацию, но в глубине души понимает, что не заслуживает ее».

Пьющий алкоголик пытается вести двойную жизнь. У всех нас есть совесть. Когда мы трезвые, то в большей или меньшей степени мы пытаемся жить так, как должны жить нормальные люди. Но когда мы пьем, то мы делаем вещи, которые мы бы никогда не стали делать в трезвом состоянии. Мы живем двойной жизнью, когда мы живем в активном алкоголизме.

За работу! – 71 страница, второй параграф:

«Это несоответствие становится еще более очевидным, когда он начинает “выступать” во время запоев. Отрезвев, он испытывает отвращение, когда смутно вспоминает некоторые эпизоды. Эти воспоминания превращаются в кошмар. Он с ужасом думает, что кто-то мог быть свидетелем его выходов. Он быстро прячет эти воспоминания в глубине души. Он надеется, что они никогда и никому не станут известны. Он живет в постоянном напряжении и страхе, что заставляет его пить еще больше».

Давайте признаем факт, что алкоголики - это лучшие иллюзионисты в мире, мы актеры. Мы должны быть ими! Вы не сможете быть практикующим алкоголиком, если вы не научитесь обманывать, жульничать, манипулировать, воровать – в общем, всем необходимым алкоголику вещам. И я думаю, что лучше всего мы должны уметь обманывать самих себя. Я не думаю, что мы смогли бы жить сами с собой, если бы мы по-настоящему видели всю правду по поводу нашего пьянства.

Но у нас есть такая вещь, как злоба и обида. Мы используем злобу и обиду, чтобы перенести вину на других людей. Нам нужна злоба и обида, чтобы хоть как-то жить самим с собой.

Представьте себе, что мы так жили 5, 10, 15, 20, 25, 30, 40 лет – и потом мы приходим в АА и делаем 4 Шаг. Мы просто не сможем быть до конца честными сами с собой, просто по тому, что у нас нет такого навыка!

Мне нужно сделать самому инвентаризацию 4 Шага, но мне также нужен в помощь другой человек. Мне нужен человек, который прошел и понимает 4, 5, 6, 7, 8 и 9 Шаги, изложенные в Большой книге. Этот человек поможет мне увидеть правду, которую я пропущу.

Может быть, в одном месте я скажу: «Здесь был задет сексуальный инстинкт!». А он скажет: «Нет! Здесь задето твое самоуважение! Ты пытался строить свое чувство собственного достоинства за счет сексуальных отношений!».

А в 5 Колонке я скажу: «Основной дефект характера Нечестность!». А он мне ответит: «И снова нет! Я вижу здесь твой страх!».

Мне нужен другой человек, чтобы увидеть вещи, которые я не могу увидеть.

В этом процессе мы разбираем старую жизнь и начинаем строить новую жизнь.

Мне нужно видеть всю правду о себе, чтобы я мог иметь счастливую и свободную жизнь в будущем.

Мы просто сами не сможем сами увидеть всю правду по поводу самих себя.

Я хотел бы сказать пару слов по поводу исповеди. Исповедь – это очень хорошая вещь для души. Если вы принадлежите к религии, которая предполагает исповедь, то вам лучше ее делать. Но я по-прежнему думаю, что инвентаризацию нужно приносить кому-то из АА. Лучше всего к спонсору, если, конечно, у вас спонсор, который знает Программу.

Я не против священников, которые принимают исповеди. Но у меня вопрос: «Знают ли они по-настоящему Программу?».

Если знают, то это может помочь нам.

Если нет, то это будет просто исповедь, а не 5 Шаг Анонимных Алкоголиков.

Нам нужно больше, чем просто исповедь, чтобы двигаться дальше по Программе.

На странице 72 нам дают рекомендации по поводу того, как выбирать человека для 5 Шага. Сегодня все намного проще, чем в те дни, когда была написана книга. После выхода книги в 1939 году, она разошлась сначала по всей стране, а потом по всему миру. Например, у первого человека, который протрезвел в Калифорнии, не было рядом ни одного члена АА или спонсора, поэтому ему было трудно найти кого-то для 5 Шага, поэтому на 72 странице есть ряд предложений по поводу того, как выбирать человека. Сейчас у нас нет такой проблемы. Сейчас много людей, которые понимают Программу, которые делают Программу и имеют опыт. Таких людей нужно просить принять ваш 5 Шаг. Но лучше всего, чтобы это был ваш спонсор. На странице 73 нам говорится, как нам делать 5 Шаг...

За работу! – 73 страница, первый параграф:

«Решив, кому довериться, мы не должны терять время».

Прежде всего, нам сразу дается временной фактор.

«У нас есть наша инвентаризация, и мы готовы к длинному разговору. Мы должны объяснить нашему собеседнику, что нам нужно сделать и для чего нам нужно это сделать. Он должен понять, что речь идет о нашей жизни и смерти. В большинстве случаев, если объяснить это человеку, то он будет польщен нашим доверием и рад оказать помощь».

«Нужно смирить свою гордыню и рассказать все, не скрывая ни недостатков характера, ни самых темных уголков нашего прошлого».

Я никогда не забуду, как я позвонил моему спонсору Франклину. Я сказал:

«Франклин, можно я приду к тебе на этих выходных со своей инвентаризацией, и мы сделаем 5 Шаг?». Он сказал: «Конечно! Приходи! Я с радостью приму твой 5 Шаг!». Я помню, как я шел к нему домой, как я волновался, но все равно шел. Когда я пришел к нему, то он сказал, что перед тем, как мы начнем, нам нужно снова прочесть на коленях молитву 3 Шага – вот какой у меня был спонсор! ☺ Мы помолились и попросили Бога быть с нами во время этого процесса. Мы сели, и начали мой 5 Шаг. Я начал читать мою инвентаризацию Франклину, и он помог мне увидеть вещи, которые я сам не увидел. Я читал слева направо свою инвентаризацию – 1, 2, 3, 4 и 5 колонки. Иногда он останавливал меня и задавал вопросы, иногда делился своим опытом того, как это было у него, но самое главное это то, что он помог мне увидеть вещи, которые я бы не увидел без него.

Когда мы закончили мой 5 Шаг, то в мою жизнь начали входить вещи, которые обещаются мне после 5 Шага...

За работу! – 73 страница, второй параграф:

Обещания 5 Шага.

«Совершив этот шаг, и ничего не утаив, мы испытаем огромное внутреннее облегчение. Мы сможем посмотреть миру в глаза. Мы ощутим покой и легкость в душе. Наши прошлые страхи улетучатся. Мы ощутим близость нашего Создателя. Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, теперь у нас появился духовный опыт».

Во 2 Шаге мы только верим в Бога, после 5 Шага у нас появляется духовный опыт.

«В это время многие чувствуют, что проблема алкоголизма исчезает сама по себе. Мы ощущаем себя на Широкой Дороге, двигаясь в согласии с Духом вселенной».

Я вспоминаю, что когда я пил, то каждый вечер у меня в голове были неконтролируемые гонки. Основной причиной, почему я пил было то, что только так я мог это остановить. Я лежал в кровати тем вечером, когда я сделал свой 5 Шаг и подумал, что такой тишины в моей голове, такого спокойствия и умиротворения возможно никогда не было в моей жизни. И я спокойно заснул.

Если вы сделали 4 и 5 Шаги так, как это написано в Большой книге, то вы сделали много работы. Наверное, вы устали и вам нужно немного отдохнуть. В Большой книге нам дадут небольшую паузу перед выполнением дальнейших действий по Программе.

За работу! – 73 страница, третий параграф:

«Вернувшись домой, нужно найти место, где можно час тщательно пересмотреть в единении то, что мы сделали».

Нам не говорится, что мы будем отдыхать семьдесят два дня!

У нас была четкая временная рамка между 3 и 4 Шагами – нам сказали, что мы делаем 4 Шаг «Затем» после 3 Шага и «сразу же»!

Тут нам говорят, что мы можем отдохнуть час, но в течение этого часа, мы должны также сделать несколько вещей...

«От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучшие узнали Его».

Мы не познали Его окончательно – мы лучше узнали Его. У нас стало однозначно больше опыта, чем перед тем, как мы начали делать Шаги!

«Взяв с полки книгу, мы открываем страницу, на которой перечислены Двенадцать шагов (56 страница). Внимательно перечитав первые пять Шагов, мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь. Мы ведь строим арку, через которую выйдем в жизнь свободными людьми. Прочно ли мы строим? Все ли кирпичи лежат на своем месте? Не сэкономили ли мы на цементе, который пошел в фундамент? Не пытались ли мы сделать строительный раствор без песка?».

Снова нам дают ссылку на построение духовной структуры.

1 Шаг – Готовность является фундаментом (Рассказ Билла – 12 страница, 3 параграф)

2 Шаг – Вера была краеугольным камнем (А как быть агностиками – 46 страница, 1 параграф)

3 Шаг – это замковый камень триумфальной арки, пройдя под которой мы выйдем к свободе. (Программа в действии – 61 страница, первый неполный параграф)

Две части раствора – общая проблема и общее решение (Выход есть, стр.16 второй и третий параграф)

Сейчас мы положим еще два камня в эту духовную структуру.

За работу! – 73 страница, последний параграф:

«Если ответы на эти вопросы удовлетворяют нас, то мы можем перейти к Шестому шагу. Мы везде подчеркивали, что без готовности нам нельзя. Готовы ли мы сейчас, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным (нет «для себя»)? Может ли он освободить нас от всего этого? Если мы все еще цепляемся за что-то, что мы не хотим отпускать, то мы просим Бога помочь нам обрести эту готовность».

Это все что написано в книге о 6 Шаге. И если вы обратили внимание, то здесь не написано ничего о Дефектах характера. Билл пишет о вещах, которые «мы считаем нежелательными». В 4 и 5 Шагах мы рассматривали наш Эгоизм, Нечестность, Своекорыстие и Страх. Мы увидели, что эти вещи были причиной нашего поведения, которое задевало других людей. А они отвечали нам, и мы злились и обижались на них за это, а затем снова отвечали этим людям. И у нас появлялись вина, стыд и угрызения совести. А потом рано или поздно, мы начинали пить. Увидели ли мы, что эти вещи являются нежелательными? Готовы ли мы быть избавленными от них? Если не готовы, то Книга напоминает нам, что это не может избавиться от этого, поэтому мы просим Бога, чтобы Он помог нам быть готовыми избавиться от этих вещей.

Нормальные люди, если бы они увидели, что некоторые вещи сделали с ними, были бы больше чем готовы быть избавленными от этих вещей. Но многие алкоголики не готовы! Мы очень забавный народ! Очень часто мы лучше будем жить в боли и мучениях, просто потому что мы уже привыкли к ним. Мы сидим в боли, мучениях, страхе и злобе, потому что боимся того, что не знаем, что с нами будет, если мы избавимся от них.

Ведь если я избавлюсь от моего эгоизма, то, как я буду получать то, что хочу в будущем?

Если я избавлюсь от моей нечестности, и буду практиковать честность, то, как я вообще жить буду? Я вообще ничего не знал о честности, когда попал сюда.

Если я избавлюсь от страха и своекорыстия и начну открываться мужеству, то я вообще не знаю, как жить! Мне страшно от этого!

Если я начну думать о других, то кто подумает обо мне?

Иногда мы лучше продолжим жить сегодня в боли, чем воспользоваться шансом на изменения в будущем.

Поэтому Большая книга говорит нам, что те, кто не готов, должны «просить Бога о готовности».

С Божьей помощью мы станем готовыми и сделаем 6 Шаг!

За работу! – 74 страница, первый параграф:

«Когда мы готовы, мы говорим примерно следующее».

Молитва 7 Шага:

*«Я готов, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, мешающих мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнить Твою волю. Аминь». Таким образом, завершается **Седьмой шаг**».*

Если мы готовы, чтобы Бог избавил вас от дефектов характера в 6 Шаге, то мы смиренно просим Его в 7 Шаге избавить нас от них.

Но я надеюсь, вы не сделаете ошибку, которую я сделал. Я думал, что это будет выглядеть так: «Боже, вот он я! Сделай меня идеальным и избавь меня НАВСЕГДА от ВСЕХ дефектов характера!». Я был уверен, что мои дефекты больше никогда не будут меня мучить! Но я обнаружил, что это не работает таким образом.

Бог сделает для меня то, что я сам не могу сделать. У меня нет Силы, избавиться от дефектов характера. Только у Бога есть эта Сила.

Бог не будет делать для меня то, что я сам могу сделать для себя.

То, что я могу сделать сам, это найти для себя противоположные моим дефектам черты характера. Затем с Божьей помощью и всей моей силой воли, я должен в каждой конкретной ситуации практиковать эти позитивные черты характера.

Если Бог просто уберет у меня мой эгоизм и если ничего не положить внутрь меня, то во мне будет еще одна дыра. Чтобы избавиться от эгоизма, мне нужно что-то положить вместо него. Когда я только попал сюда, то у меня были сформированные умственные привычки за всю мою 40 летнюю жизнь. Эти привычки по инерции толкали меня поступать эгоистично.

Единственная возможность преодолеть эту привычку это работать против своей воли.

Если я прошу Бога избавить меня от эгоизма и начинаю пытаться практиковать смирение и бескорыстность, то постепенно старые привычки умирают и на их место приходят новые.

За годы в Анонимных Алкоголиках, я вижу, что я не тот человек, который пришел в это сообщество!

Если я хочу, чтобы Бог избавил меня от нечестности, то я должен делать мою часть, которая заключается в практике честности во всех ситуациях, и, Боже, это сложно для меня! Это очень чуждо моей внутренней природе и мне нужна помощь Бога, чтобы практиковать честность. С Божьей помощью и всей моей силой воли, я могу начать вырабатывать привычку быть честным и отказываться от старых идей. После стольких лет практики, теперь для меня дело привычки поступать честно во всех ситуациях.

Если я хочу, чтобы Бог избавил меня от страха, то мне нужно заставлять себя практиковать мужество. Если я хочу, чтобы Бог избавил мое нежелание принимать во внимание интересы других людей, то мне нужно принуждать себя заботиться и что-то делать для других людей. В Большой книге написано...

Программа в действии – 61 страница, первый параграф:

«Так как мы ощутили в себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружили, что можем добиться успеха в жизни, и осознали Его присутствие, мы утратили страх перед настоящим и будущим. Мы переродились».

Я не тот человек, каким я был раньше. Сегодня я не полностью бескорыстный – я никогда не избавлюсь полностью от эгоизма. Я не всегда на 100% честный. Иногда мне страшно, и время от времени я задеваю своим поведением других людей. Но большую часть времени, я живу честно, радостно, свободно, заботясь о других людях. Вы знаете, мне кажется, что мы самые счастливые люди на земле! У нас есть возможность, практикуя эти два маленьких Шага – 6 и 7 Шаги – жить двумя разными жизнями одновременно! Большинство людей в этом мире духовно больны. Большинство из них умрут духовно больными, так и не узнав, что они духовно больные. Мы не только знаем, что мы духовно больны, мы также знаем, что не так с нами – мы узнали это в 4 и 5 Шагах. В 6 и 7 Шагах мы можем начать что-то делать по этому поводу. Мы можем начать процесс изменений.

Большинство людей не имеют такой возможности.

Но вы должны понимать также, что вы берете на себя ответственность. Теперь вы отвечаете за то, чтобы практиковать эти духовные принципы. Вам придется взять на себя ответственность за свои поступки и их последствия. Уже не получится спихивать вину на жену, соседей, общество и т.д. Вы берете ответственность на себя.

Если я остаюсь эгоистичным, нечестным, своекорыстным, и наполненным страхом, то это, потому что я хочу быть таким!

У меня больше нет роскоши, обвинять других людей в моих проблемах. И мне не нужно больше этого. Знаете, когда я стал более бескорыстным и открытым к людям, то они стали намного лучше относиться ко мне! А когда я стал практиковать честность, то я сам стал чувствовать себя лучше и лучше относиться к самому себе.

Делать правильные вещи и меняться к лучшему – это правильный, духовно здоровый способ строить свою самооценку.

Когда я начал практиковать мужество, то у меня стало все меньше и меньше страха. Я начал делать вещи, которые приносят мне удовлетворение, и перестал делать вещи, из-за которых я чувствовал себя плохо.

Я обнаружил, что это настоящее удовольствие думать о других людях и делать что-то для них!

Я не знал об этом. Как я мог знать об этом до АА, если я так никогда не поступал раньше?

Меня поражает то, как меняется жизнь, если ты действительно делаешь те простые вещи, которые изложены в Большой книге. Передаю слово Джо...

(Говорит Джо)

В АА много парадоксов. Сейчас я поделюсь одним из них. Сколько раз вы звонили своему спонсору, чтобы послушать его? Мы всегда звоним спонсору, чтобы мы могли, что-то рассказать, правильно? Это парадокс.

Парадокс этих двух Шагов, то, что Билл написал первые четыре главы и доктор Силкуорт написал Мнение Доктора для описания 1 и 2 Шага. Три с половиной страницы занимает 3 Шаг. Восемь страниц 4 Шаг, четыре страницы 5 Шаг и вся Глава 7 посвящена Работе с другими. А парадокс в том, что ...

Два из важнейших Шага Анонимных Алкоголиков...

Сосредоточены в двух маленьких параграфах Шаги 6 и 7.

И это инструменты для Изменений.

И это инструменты Принятия.

Многие люди говорят, я принял то, я принял это.

Но принятие приходит после действий. Принятие также, как и готовность направлена на действия. Если я принимаю свою ложь, то я практикую честность, если я принимаю свой страх, я практикую мужество, если я принимаю свою черствость к другим людям, я практикую отзывчивость и служение.

Вся программа заключена в действиях, а не мыслях, в действиях, а не в разговорах, в действиях, а не в обсуждениях.

В Библии описан момент, когда Иуда не мог принять то, что он сделал (От Матвея 26:14-56). Что же он сделал? Он убил себя (от Матвея 27:1-5). Вот какая большая необходимость в принятии. Он не мог принять свой поступок, пока, наконец, не сделал действия, которые показались ему правильным. Может, если бы у него был спонсор, то он бы показал ему, как выйти из этой ситуации без самоубийства.

В Библии также есть история одного парня, которого звали Савл. Он очень не любил христиан и предавал их всяческим гонениям. И вот он ехал в Дамаск, чтобы там также заняться своим любимым делом (Деяния 9:1-6). Как вдруг по дороге произошло нечто... был яркий свет, который сбил Савла с ног. Когда он встал, то прозвучал громкий голос из небес: «Савл, мы можем поговорить?».

Савл не мог не согласиться на это предложение! ☺

Голос сказал ему: «Савл, ты был очень эгоистичен и причинил вред очень многим людям. Ты был переполнен злобой и гневом. Я хочу, чтобы ты перестал это делать!».

«Что я должен делать?» - спросил Савл. И Бог дал ему инструкции, как исправить ошибки, которые совершил Савл. После этого Савл взял другое имя, его стали называть Павел. Так появился апостол Павел (Деяния 13:9)

Павел был одним из величайших проповедников всех времен. И он написал очень много духовных посланий.

В одном из них он написал ответ на вопрос, который ему задали: «Павел, какой секрет жизни?».

Павел сказал: «Я каждый день умираю...» (1-е Коринфянам 15:31)

Старый Савл должен был умереть, чтобы появился новый Павел – это и есть 6 и 7 Шаги.

Когда я пришел к 6 и 7 Шагам, я смог увидеть с помощью 4 и 5 Шагов кем я стал за годы моего алкоголизма и бездуховной жизни. Мне не понравилось, в кого я превратился. В моем сознании была мысль: «Может ли Бог по-настоящему изменить меня и сделать из того человека, каким я стал, того человека, каким Он хочет, чтобы я был?». Мы возвращаемся к той идеи, которая была нам дана во 2 Шаге...

А как быть агностикам? – 52 страница, первый параграф:

«Нам пришлось бесстрашно предстать перед предложением:

“Является ли Бог всем или Он ничто?

Есть ли Бог или Его нет?

Каков наш выбор?”

И я выбираю верить, что он может.

Что Бог сможет изменить меня из того, кем я стал в того, кем Он хочет меня видеть.

Шаги 6 и 7 – это одни из величайших и важнейших Шагов в Анонимных Алкоголиках.

А сейчас я расскажу вам историю того, как я покупал салат...

Несколько лет назад я пошел в один супермаркет, чтобы купить себе продуктов, чтобы сделать себе салат, у меня уже было мясо дома для гриля, и я хотел купить гарнир. Я купил все, что мне нужно было, и пошел на кассу. Я дал 10 долларов кассиру, и увидел, что она отсчитывает мне сдачу с 20 долларов.

Я взял деньги и положил их в карман. Потом я пошел в машину и когда садился в нее подумал: «Ну, ты и дешевка! Ты продал свои духовные принципы за 10 долларов!». Я взял эти деньги и вернулся в магазин. Я подошел к этому кассиру и сказал: «Вы знаете, вы дали мне лишнюю сдачу. Я член одного Сообщества, которое предполагает, что я буду практиковать честность во всех моих поступках, поэтому я хотел бы вернуть вам лишние деньги!». Она сказала мне: «Я никогда не слышала о подобном Сообществе!». Я ей ответил: «Вы знаете, несколько лет назад, я тоже не слышал о нем, поэтому вот ваши 10 долларов».

Вы знаете, когда я вышел из этого магазина с 10 долларами, которые мне не принадлежали и даже не были нужны, то я почувствовал, как из меня изошло что-то хорошее – этот мир, спокойствие и умиротворение. Я сделал неправильный поступок – и я знал это. Когда я вернул деньги, то это снова вернулось ко мне. Мое духовное состояние стоит дороже, чем 10 долларов!

Когда ты практикуешь духовные принципы достаточно долго, то в следующий раз можно отдать эти лишние деньги со сдачи прямо на кассе! Это наша ответственность – практиковать духовные принципы изо всех сил!

Только мы можем принять решение и прилагать усилия – но только Бог может дать нам силу. Без Бога я не могу – без меня Бог не будет!

Так что если вы по-прежнему остаетесь быть эгоистичными, нечестными, своекорыстными и вы продолжаете жить в страхе – то это так, потому что вы сами решили это!

12 8 и 9 Шаги

(Говорит Чарли)

Ну что же мы закончили наши первые Семь Шагов, четко понимая, что нам нужно будет работать над 6 и 7 Шагами всю оставшуюся жизнь. Теперь давайте откроем Книгу на странице 62, последнее предложение, где пишется что мы...

- Больны духовно
- Мы больны психически
- И мы больны физически.

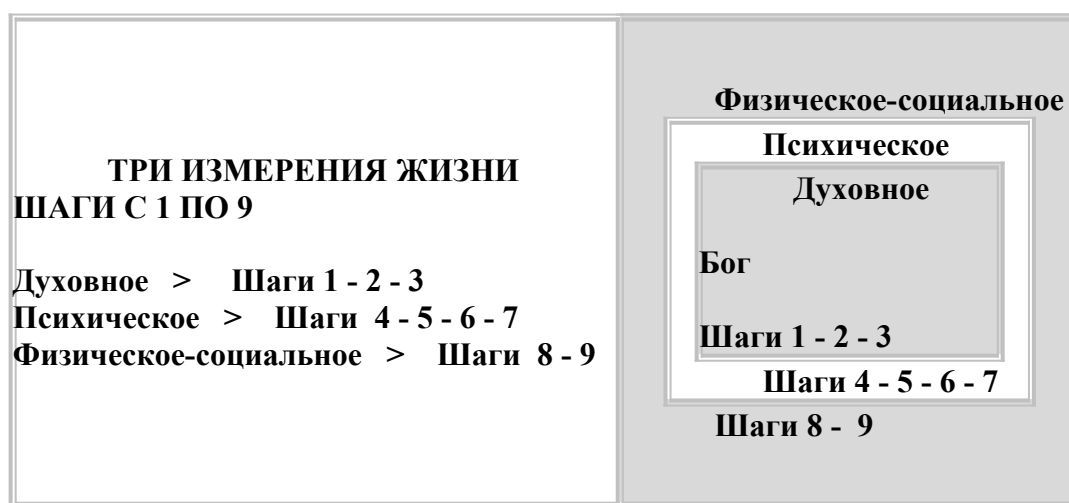
Там пишется...

Программа в действии – страница 62, последнее предложение:

«Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически».

Три измерения жизни

Мы смотрим, что вся наша жизнь протекает в этих трех измерениях жизни.



Представьте себе матрешку: внутри ядром всего есть Бог и его духовное измерение, следующей матрешкой, будет Психическое измерение – наше мышление, и внешним измерением является физическо-социальное, то есть наше тело и остальные люди. То есть мы снова возвращаемся к тройственности Я-БОГ-Другие люди.

Духовное измерение

Бог живет в каждом из нас, не зависимо хотим мы этого или нет. Единственный вопрос стоит в том, будем ли мы жить с Ним в гармонии или противоречиях.

Я не знаю, кто имел бы большие противоречие во взаимоотношениях с Богом, чем мы алкоголики.

Психическое измерение

Еще есть то, что мы называем Психическое измерение жизни. Наше мышление. У всех нас есть разум, даже не смотря на то, что мы поступаем иногда, так как будто его нет. И нам нужно жить с нашим мышлением хотим мы этого или нет, у нас нет выбора. Опять же мы можем жить с нашим мышлением в гармонии или противоречиях.

Я не знаю, есть ли еще такая группа людей, чем мы алкоголики, которая принесла бы себе больше вреда от своих умозаключений.

Физическое измерение

У каждого из нас есть наше тело. Хотим мы того или нет, но мы не можем сменить наше тело и это наш выбор жить с ним в гармонии или противоречиях.

Я не знаю, есть ли еще такая группа людей, которая бы так издевалась в экспериментах над своим телом, чем мы алкоголики.

К физическому измерению также относятся люди, которые нас окружают, и нет людей, у которых бы было больше проблем в отношениях с другими людьми, чем у нас алкоголиков. Алкоголизм – это путь одиночества. В результате нашей болезни мы делали такие вещи, которые отгораживали нас от других людей. И настало время вернуться назад в семью людей, от которой мы сами себя отделили.

Но я хочу донести мысль, что духовное измерение, то есть наши отношения с Богом, являются стержнем нашего психического измерения, а также нашего отношения с другими людьми.

1, 2 и 3 Шаги

Мы принимаем духовность, как часть жизни, потому что мы Бессильны, нам нужна Сила, более могущественная, чем мы.

3 Шаг

Мы принимаем решение идти за Силой, и принимаем решение, что Бог будет руководителем нашей жизни – Он наш Отец, мы Его дети. Он наш Господин, мы – исполнители Его воли.

Для многих и многих из нас это в первый раз в жизни, когда мы начинаем устанавливать отношения с Богом. После того как мы сделали наши первые действия по направлению к Богу, начинается процесс изменения нашего мышления.

4 и 5 Шаги

Мы находим вещи, которые блокируют нас от Бога – это Злоба, Обиды, Страхи, Стыд, Вина и т.д.

6 и 7 Шаги

Мы начинаем практиковать с Божьей помощью действия обратные нашим дефектам характера. Мы практикуем честность, бескорыстие, отзывчивость и т.д.

В результате Шагов 4,5,6 и 7 начинает меняться наше мышление. Приходит время посмотреть по сторонам на наши взаимоотношения с другими людьми. Приходит время открыть и очистить кладовку, в которую мы складывали наше чувство Вины и Угрызение совести за свои поступки в течение всей нашей жизни.

И если вы хотите исправить положение в Физическом измерении, наших отношениях с миром и другими людьми, которые живут в этом мире, то вы должны сделать Возмещение ущерба, исправить то, что вы сделали в прошлом.

После того, как вы начнете это делать – чувства Вины и Угрызений совести начнут исчезать. Я никогда не видел новичка, который бы вошел в комнату Анонимных Алкоголиков, прочитал Шаги на стене и сказал: «Я жду - не дождусь когда начну делать 8 и 9 Шаги – мне кажется, что это будет очень весело!». Никому не нравится делать 8 и 9 Шаги, никому из тех людей, которых я встречал – может быть и есть такие люди, но не из тех людей, которых я встречал. Встает вопрос: «Можем ли мы позволить себе не делать 8 и 9 Шаги?».

Складывается впечатление, что если мы не будем делать 8 и 9 Шаги, то нас начнет поедать Вина и Угрызения совести. Со временем это начнет сказываться на наших отношениях с миром, окружающими людьми и Богом. Все это блокирует нас от Бога, и мы начинаем пить снова.

Давайте посмотрим на историю нашего Сообщества...

Заглянем в ваше будущее – страница 151, второй параграф:

«Когда наш друг рассказал ему о своем опыте, тот человек согласился, что, сколько бы он ни напрягал свою волю, ему не удастся удержаться от выпивки в течение длительного времени».

Это описание первого разговора Билл с Доктором Бобом.

Заглянем в ваше будущее – страница 151, второй параграф:

«Он согласился, что ему необходим духовный опыт, но цена исцеления показалась ему слишком высокой».

Билл начал описывать духовный путь исцеления, который уже прошел. И Доктор Боб соглашался во всем, пока дело не дошло до необходимости возмещать ущерб. Он еще не был готов пойти на все ради достижения цели...

Заглянем в ваше будущее – страница 151, второй параграф:

«Он рассказал, что жил в непрерывной тревоге, что о его алкоголизме станет известно. Он жил в знакомом нам заблуждении всех алкоголиков, думающих, что только немногие знают об их пьянстве. Зачем, говорил он, окончательно разрушать свой бизнес? Ведь это принесет еще большие страдания его семье, если он по глупости сознается в своем положении перед людьми, от которых зависят его средства к существованию? Нет, он готов сделать что угодно, но не это».

Он еще не готов.

«Однако он был заинтригован предложением нашего друга и пригласил его к себе домой. По прошествии некоторого времени, когда он уже считал, что полностью контролирует себя, он напился до абсолютного беспамьятства. Это был его последний запой. Он понял, что должен осознать, наконец, свое положение и порекомендовать Всевышнему решение своих проблем.

Однажды утром он, как говорится, взял быка за рога и решил рассказать о своих проблемах тем, кого он больше всех боялся».

Что было необходимо для Доктора Боба, чтобы обрести готовность, то же что и для всех нас – ему нужен был алкоголь. Алкоголь – это универсальное средство для укрощения эгоизма и обретения готовности.

«К нему отнесли на редкость хорошо, и выяснилось, что многие знают, что он пьет. Сев за руль машины, он объехал всех тех, кому он причинил неприятности. Он чувствовал при этом настоящий страх, особенно по отношению к людям, от которых зависела его практика, ведь такое признание могло привести его к полному банкротству.

В полночь он вернулся домой, утомленный, но счастливый. С тех пор он ни разу не пил. Как мы увидим в дальнейшем, он теперь играет важную роль в своем городе. И все то, что накопилось за ним за тридцать лет пьянства, было поправлено за четыре года».

В книге «Доктор Боб и славные ветераны» написано, что трезвость доктора Боба началась, когда он осознанно начал возмещать ущерб другим людям.

Внимание – все сообщество АА началось с обретения трезвости вторым членом Сообщества, то есть Доктора Боба. Наше Сообщество началось с 9 Шага.

Давайте откроем книгу на странице 74. Мы посмотрим на 8 и 9 Шаги очень быстро, не впадая в детали...

За работу! – страница 74, второй параграф:

*«Теперь нам нужно больше действий, ибо вера без действий мертва. Изучим шаги **Восьмой и Девятый**».*

Название 8 и 9 Шагов состоят из двух вещей: моей ответственности и Божьей.

8 Шаг звучит:

«Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились готовности заглазить свою вину перед ними». Мое дело это составить список, Божье дело дать мне готовность.

9 Шаг звучит:

«Лично возмещали причиненный этим людям вред, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому». Мое дело – это идти и лично возмещать ущерб, Божье дело это послать мне людей – Где только возможно. Когда я приступлю к процессу 9 Шага, Бог начнет посылать нужных мне людей.

Если мы начинаем говорить о 8 и 9 Шагах, то многие люди смотрят на них сразу же с позиции возмещения ущерба и как бы соединяют эти два Шага в один. На самом деле 8 Шаг – это отдельный Шаг, который должен быть сделан отдельно. Читаем дальше...

«У нас есть список всех людей, которым мы причинили ущерб и мы готовы возместить его. Мы составили его, когда мы делали инвентаризацию».

Также и в инвентаризации 4 Шага слово список означает имена, записанные сверху в низ. Когда мы посмотрели на список нашего 4 Шага, и особенно на четвертую колонку, то мы уже получили ряд имен, но кроме этого может быть такое, что мы нанесли ущерб людям, которых нет в 4 Шаге, их мы тоже записываем.

За работу! – страница 74, второй параграф:

«Мы подвергли решительной переоценке свою жизнь.

Мы сделали это в 4 и 5 Шагах...

Теперь мы должны пойти к своим знакомым и компенсировать тот ущерб, который мы нанесли им в прошлом. Мы должны попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, которая накопилась из-за наших попыток жить по своей воле и управлять самим своей жизнью».

Молитва 8 Шага:

Если у нас нет готовности сделать это, то мы должны молиться о ней до тех пор, пока она не придет.

Возвращаемся к тому, что наше выздоровление строится на готовности, а не на желании. Мы составляем список, молимся о готовности и идем возмещать ущерб.

Помните, что с самого начала мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы одолеть алкоголь».

Это второй раз в книге, где нам говорится, что мы готовы пойти на любые жертвы ради достижения цели, первый раз было на странице 56.

Многие люди понимают под готовностью пойти на все ради достижения цели – готовностью ходить на группы и не пить, но этого мало.

Эгоизм не может преодолеть Эгоизм, мы это уже говорили. Если у нас нет готовности, то мы просим Бога дать нам эту готовность.

Практически каждый из этих Шагов Действий идет в противоречие с моим Эгоизмом. Эгоизм не может преодолеть Эгоизм. Поэтому мы должны просить Бога даровать нам готовность возмещать ущерб. И это 8 Шаг. У меня было много трудностей с 8 и 9 Шагами, потому что было очень много людей, которым я причинил вред, но которые также причинили вред мне. Я не чувствовал необходимость возмещать ущерб таким людям. Я не чувствовал, что смогу это сделать и вообще захочу это делать.

Я рассказал об этом своему спонсору. Он сказал: «Ок... Что я хочу, чтобы ты сделал, это разделил свой список 8 Шага на 4 колонки:

1 колонка люди, которым я возмещу Ущерб – **Прямо сейчас**

2 колонка люди, которым я возмещу ущерб - **Позже**

3 колонка люди, которым я возмещу ущерб - **Возможно**

4 колонка люди, которым я возмещу ущерб - **Никогда**

Он сказал мне: «Тех людей, которых ты любишь, и хочешь возместить ущерб, запиши в 1 колонку – **Прямо сейчас**. Тех людей, которые тебя не беспокоят и которых ты рано или поздно сделаешь, запиши во 2 колонку – **Позже**. Тех людей, которым ты не уверен, возмещать ущерб или нет, запиши в 3 колонку – **Возможно**. Тех людей, которым ты никогда не собираешься возмещать ущерб, запиши в 4 колонку – **Никогда**».

Затем он сказал мне: «Сначала начни делать людей из первой колонки **Прямо сейчас**. Когда закончишь ее или будешь заканчивать, начни возмещать ущерб людям из второй колонки **Позже**. Когда ты закончишь возмещать ущерб людям из второй колонки ты будешь готов возмещать ущерб людям из третьей колонки **Возможно**. И я готов поспорить на 20 долларов, что когда ты закончишь возмещать ущерб людям из третьей колонки ты будешь готов возмещаться ущерб людям из четвертой колонки. **Никогда**».

И как всегда мой спонсор был прав. Все произошло именно так, как он сказал. Когда я возместил ущерб людям из 1 колонки, я был готов возмещать ущерб людям из 2 колонки. Когда я возместил ущерб людям из 2 колонки, я был готов возмещать ущерб людям из 3 колонки. Когда я возместил ущерб людям из 3 колонки, я был готов возмещать ущерб людям из 4 колонки. Это то, как это сработало для меня.

Если вы хотите накачать мышцы идите в спортзал, если вы хотите накачать веру начните делать 9 Шаг. Ваша вера – это ваша основная духовная мышца и ее нужно тренировать.

Так что если у вас или у ваших спонсируемых есть проблемы, попробуйте сделать четыре колонки **Прямо сейчас, Позже, Возможно и Никогда**.

После того как перед нами будет наш список, и мы обречем готовность, начинается 9 Шаг. И теперь несколько нюансов по поводу 9 Шага...

1) Мы делаем 9 Шаг, где только возможно. Мы делаем 9 Шаг глаза в глаза, лицом к лицу, один на один. Как написано в книге – Лично возмещали причиненный этим людям ущерб

- 2) Потом нам говорится, когда нужно делать 9 Шаг – Где только возможно
3) Дальше нам говорится, когда не нужно делать 9 Шаг – Кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

Ну что же вернемся к книге...

За работу! – страниц 74, последний параграф:

«Возможно, некоторые колебания еще остаются. Просматривая список деловых знакомых и друзей, которых мы когда-то обидели, мы можем почувствовать робость, связанную с необходимостью общаться с ними на духовной основе. Эти опасения напрасны. Дело в том, что ко многим людям можно обратиться, вовсе не подчеркивая при первой встрече духовную сторону нашей программы. Это могло бы только усугубить их предубеждение. В данный момент мы пытаемся привести в порядок нашу собственную жизнь. Но это не самоцель. Наша настоящая цель — изменить себя таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим».

В последнем предложении написанная цель 9 Шага – изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим. 9 Шаг – это ворота в 12 Шаг. В процессе 9 Шаг происходят невероятные вещи, происходит эти коренные изменения в личности. Весь 9 Шаг направлен против нашей природы, против нашего эгоизма. В 9 Шаге мы ломаем хребет нашему эгоизму.

За работу! – страниц 74, последний параграф:

«Вряд ли разумно приходить к человеку, который все еще обижен на вас, и объявлять ему, что вы стали на путь религии. В боксе это называется “наступать подбородком”^{1}. Зачем подвергать себя риску быть объявленным фанатиком веры или прислужником религии? Мы можем в корне загубить возможность завершить столь нужное для нас дело. Но, скорее всего, этот человек будет приятно удивлен нашим желанием исправить причиненный нами ущерб. Он будет гораздо больше заинтересован в проявлении доброй воли, чем в разговоре о наших духовных открытиях».*

Дальше в книге будет описан процесс, как нужно, и как не нужно делать 9 Шаг...

За работу! – страница 75, первый полный параграф:

«Не нужно рассматривать сказанное нами как призыв к тому, чтобы избежать разговоров о Боге. Если такой разговор может служить какой-либо полезной цели, мы с готовностью провозглашаем наши убеждения, руководствуясь тактом и здравым смыслом. Возникает вопрос: как установить контакт с человеком, которого мы ненавидели?»

Повторю еще раз, в процессе 9 Шага очень нужна помощь спонсора, человека прошедшего этот путь до вас, а не слышавшего или думающего много по этому поводу. Каждый конкретный случай разбирается и принимается решение, как возмещать ущерб. Очень много ущерба можно нанести, возмещая ущерб. Поэтому...

С этого момента начинается описываться конкретные рекомендации 9 Шага...

За работу! – страница 75, первый полный параграф:

«Возникает вопрос: как установить контакт с человеком, которого мы ненавидели? Возможно, этот человек причинил нам больше зла, чем мы ему. И хотя наше отношение к нему стало немного лучше,

Наше отношение к нему стало лучше в результате выполнения первых 8 Шагов.

нам не очень-то хочется признавать перед ним свою вину. Но тут нам приходится сдерживать себя. Конечно, идти к врагу труднее, чем к другу, но мы считаем, что для нас полезнее идти как раз к врагу. Мы должны идти с настроением всепрощения и готовности помочь, признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление».

За работу! – страница 75, последний параграф:

«Ни в коем случае не нужно критиковать такого человека или спорить с ним».

Если начать рассказывать человеку о его ошибках и недостатках, то вся сила 9 Шага уходит. В этом параграфе Билл дважды говорит об этом. Как вы думаете почему? Потому что Билл был алкоголиком и писал для алкоголиков. Он знал, что наша эгоистическая природа захочет оправдаться и спихнуть вину на другого человека. В этом параграфе нам дважды говорится, что этого не нужно делать.

За работу! – страница 75, последний параграф:

Я надеюсь, мы все будем держать в голове цель возмещения ущерба, цель 9 Шага – это избавиться от Страха, чувства Вины, Угрызений совести, чтобы стать после этого более полезными для Бога и для других людей. Если я просто напишу вам письмо, то я не уверен, как вы воспримете его. Я по-прежнему не буду знать, что вы скажете мне и как вы отнесетесь ко мне при нашей следующей встрече. Я называю это «Почти 9 Шаг». То же самое с желанием сделать 9 Шаг по телефону. Но если я приду к вам в офис, к вам домой, или мы встретимся где-нибудь. Мы присядем, мы будем Глаза в Глаза, Лицом к Лицу, Один на Один – тогда я увижу результат своего 9 Шага. Я не должен буду больше никогда беспокоиться об этом. Безусловно, это самый лучший способ возмещения ущерба.

Теперь поговорим о другом виде 9 Шага – финансовый 9 Шаг. Мы алкоголики, причинили очень много ущерба в материальной сфере. Некоторые из нас воровали деньги. Некоторые брали деньги в займы и никогда не возвращали. Некоторые из нас подделывали счета. Некоторые из нас выписывали недействительные чеки. Мы разбивали чужие автомобили. Мы причинили очень много вреда другим людям в финансовой сфере. Что мы будем делать со всем этим? Это будет не самая лучшая идея, пойти к кому-нибудь и сказать: «Слушай, я украл у тебя 1200 долларов, когда я пил. Я сожалею об этом! Извини меня, пожалуйста!». В ответ вы можете услышать: «Да, я сожалею об этом тоже, но где мои 1200 долларов?». Финансовый ущерб не возмещается просто словами. Билл пишет об этом...

За работу! – страница 76, второй параграф:

«У большинства алкоголиков есть долги.

Фантастика! Наверное, это самое большое открытие года!

Мы не прячемся от наших кредиторов. Беседуя с ними, мы рассказываем о наших намерениях и не скрываем, что пили. Да они и сами обычно знают об этом. Мы не боимся открыто признать нашу подверженность алкоголизму, несмотря на опасение, что это может вызвать недоверие к нам в делах, связанных с деньгами. Когда мы начинаем открыто говорить о наших проблемах, реакция самых безжалостных кредиторов бывает иногда поразительной. Даже заключая самую лучшую сделку, мы должны сказать этим людям, что сожалеем о прошлом. Наше пьянство сделало нас медленными на выплаты. Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы снова начнем пить из-за страха встретиться с ними».

В этом параграфе нам дано смертельное обещание. Нам обещают, что если мы не начнем процесс возмещения наших долгов, то снова начнем пить, а для нас алкоголиков пить означает убивать себя. Я слышал высказывания такого рода: «Я не собираюсь никому ничего возвращать то, что я трезвый уже возмещает мой ущерб!», или «Я никому не должен кроме себя, больше всего я причинил ущерб себе и поэтому нужно думать о себе!». Все эти размышления людей находящих в постоянной опасности срыва, ибо они не избавились от Вины и Угрызений совести.

Вот что я думаю по этому поводу. Если я должен вам деньги по какой-либо причине, то я приду к вам и скажу: «Я должен тебе 1200 долларов, и ты знаешь об этом. Сейчас я пытаюсь исправить ошибки своего прошлого. Я сожалею, что не могу выплатить тебе всю сумму сегодня. Но я хочу начать выплачивать тебе свой долг. Я хочу начать выплачивать 5 долларов или 10 долларов в неделю». Я говорю сумму, которую я реально смогу выплачивать и в то же самое время смогу жить на оставшиеся у меня деньги. И я начинаю выплачивать 5, 10, 20 долларов в неделю, в зависимости от того, о чем мы с вами договорились. Неделя будет чередоваться неделей, и в один прекрасный день я сделаю свою последнюю выплату, и мы с вами закроем это дело. Я больше не должен беспокоиться по этому поводу. Страх, Вина и Угрызения совести ушли!

Затем я перехожу к следующему 9 Шагу, и снова говорю: «Мы оба, ты и я, знаем, что я должен тебе несколько тысяч долларов. К сожалению, я не могу выплатить тебе всю сумму сегодня, но я хочу начать выплачивать тебе по 20 долларов в неделю». Через какое-то время наступает тот день, когда и этот 9 Шаг завершен. Я перехожу к следующему, и к следующему, и к следующему. И, о, Боже мой, наступает день, когда я сделал свою последнюю выплату и завершил свой финансовый 9 Шаг. Страх, Вина и Угрызения совести ушли. Я начинаю чувствовать ту невероятную свободу, которую обещает Большая книга!

Однажды ко мне подошел один парень, и мы начали обсуждать это. Он сказал: «Чарли, если я буду выплачивать им такую маленькую сумму каждую неделю, то ты представляешь себе, сколько мне будет лет, когда я завершу свой 9 Шаг?». Я сказал: «Тебе будет столько же лет, как если бы ты не делал эти выплаты! Нет никакой разницы». Я прожил достаточно долго, чтобы сказать, что время летит очень быстро. Я бы хотел, чтобы я мог приостановить время, но, к сожалению, я не могу сделать это. Так как время все равно летит, хочу я этого или нет, то я могу использовать его со стоящей целью впереди, сделать что-то с теми вещами, которые я натворил в прошлом, или я могу откладывать это, откладывать это, 5, 10, 15 лет, и быть в той же ситуации и, возможно даже начать пить из-за этого.

У нас был хороший друг в Тулсе. К сожалению, он уже умер. Его звали Дон. У Дона было 29 лет трезвости, когда он сказал мне: «Чарли, я сделал свою последнюю выплату по 9 Шагу на этой неделе!». Я спросил: «Дон, как ты теперь себя чувствуешь?». Он сказал: «У меня такое ощущение, как будто у меня рост 2,5 метра! Это такая свобода! Чарли, это впервые в моей жизни, когда я помню себя, чтобы я не был должен кому-нибудь что-то!». Я хочу вам сказать о Доне. Дон был должен огромное количество денег! Он занимался нефтью в Техасе. Когда он пил, то нечестным путем он выбросил много людей из бизнеса – ему потребовалось 29 лет, чтобы выплатить весь свой 9 Шаг. Я очень рад, что он умер, чувствуя эту свободу!

Я хочу сказать пару слов о Доне. Дон был еще тот кадр. Однажды, когда он еще пил, его жена Сара, которая сейчас чудесный член Ал-Анона, отвезла его в местный дурдом в Биг Спрингсе, Техас. Она хотела оставить его там, чтобы его вылечили от алкогольного безумия. Так вот, главный врач поговорил сначала с ней один на один, а затем с ним. Я не знаю, что и как он говорил врачу, но в итоге в дурдоме осталась его жена! Так что Дон был еще тот кадр!

Я передаю слово Джо...

(Говорит Джо)

Да, Дон выплатил огромное количество денег. Хотя для кого-то это может быть и не очень большие деньги. Все относительно! Я смотрю на вас парни и по вашим лицам могу сказать, что вы тоже должны приличную сумму денег. Я, с моей женой, провел много времени с Доном и Сарой, играя в бридж. Я много узнал о Программе от Дона и его жены. Вы можете подумать, что из-за этих выплат Дон и Сара бедствовали, но это не так. Они получали удовольствие от жизни из других каналов. Когда Дон умер, то он не был богатым, но у него была уютная, наполненная смехом и весельем жизнь, как результат того, что он рассчитался со всеми своими кредиторами.

Ко мне часто подходят люди, которые говорят мне: «То, что вы говорите – это здорово! Но это 1000, 2000, 10 000 долларов. А что делать, если это полмиллиона? Или миллион? Или два миллиона? Возможно, ли вернуть такую сумму?». Лично я не знаю, почему нет! Если вы были настолько умны, чтобы украсть такую сумму денег, то я думаю, что у вас хватит ума, чтобы заработать эту сумму и сделать свой 9 Шаг. Главное, чтобы вы были готовы сделать это. Вы знаете, мне кажется, что мы забываем иногда о 3 Шаге, и о том, что мы попросили Бога, чтобы Он был с нами. Если вы готовы сделать такой 9 Шаг, то Бог будет вместе с вами и даст возможность, чтобы сделать это. Точно так же, как Он дал эту возможность Дону. Дон не умер богатым человеком, но Дон умер счастливым человеком, удовлетворенным тем, что у него было. Бог видел, что у Дона есть готовность возместить весь этот ущерб, и Бог дал Дону возможность сделать это. Готовность, которую мы обретаем в 8 Шаге, ключ к 9 Шагу. И это действительно работает!

За работу! – страница 76, последний параграф:

«Возможно, некоторые из нас совершали преступления против закона, за которые могли бы оказаться в тюрьме, если бы об этом стало известно властям. Иногда у нас не было денег, чтобы оплатить счета, и нам не у кого было занять нужную сумму. Мы уже доверили эту тайну надежному человеку, но уверены в том, что, если это станет известным, мы попадем в тюрьму или нас уволят с работы. Часто речь идет о незначительном преступлении, например, подделке счета. Многие из нас делали это. Возможно, мы в разводе, у нас новая семья, но мы не заплатили алименты бывшей жене.

Она возмущена и получила ордер на наш арест. Это — довольно распространенная неприятность».

За работу! – страница 77, первый параграф:

«Конечно же, формы компенсации могут быть самими различными, но существуют общие принципы, которыми мы должны руководствоваться».

Именно для этого нужен спонсор, у которого есть опыт того, как делать 9 Шаг, и если у него нет такого опыта, то он может спросить у своего спонсора.

За работу! – страница 77, первый параграф:

«Напомним себе, что для обретения духовного опыта мы решили пойти на любые жертвы и обратились к Богу с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас».

За работу! – страница 77, первый параграф:

«Мы можем потерять работу или репутацию, нам может грозить тюрьма, но мы готовы. Мы должны быть готовыми. Мы не должны отступать ни перед чем».

На странице 77, последний параграф, говорится о том, что другие люди могут быть вовлечены в процесс 9 Шага. Такие случаи должны быть очень тщательно рассмотрены, и обсуждены со спонсором. Иногда в нашем стремлении возместить тот ущерб, который мы нанесли в прошлом, мы можем нанести новый ущерб, и рано или поздно, нам нужно будет возмещать и его. Поэтому нам нужно быть очень и очень осторожными, когда другие люди вовлечены в наш 9 Шаг.

За работу! – страница 77, последний параграф:

«Прежде чем решиться на что-то серьезное, что может сказаться на других, мы должны заручиться их согласием. Если же это согласие получено, и мы посоветовались с друзьями».

Если у вас нет спонсора, то, по крайней мере, посоветуйтесь с другим человеком, перед тем как делать 9 Шаг.

За работу! – страница 77, последний параграф:

«попросили помощи у Бога, то мы не должны опасаться предстоящего решительного шага».

На странице 78 дается пример, что если другие люди вовлечены в какой-либо из наших 9 Шагов, то нам для начала, нужно заручиться их согласием.

Дальше в книге на странице 78, последний параграф идет речь о домашних проблемах. И о том, как поступать в решении домашних вопросов.

За работу! – страница 78, последний параграф:

«У всех нас есть свои домашние проблемы. Возможно, у нас сложные отношения с женой, которые бы мы не хотели афишировать. Мы сомневаемся, что в этом вопросе алкоголики фундаментально отличаются от других людей. Но алкоголь действительно осложняет сексуальные отношения. После нескольких лет жизни с мужем-алкоголиком женщина становится усталой, раздраженной, замкнутой. Да и может ли быть иначе? Муж чувствует себя одиноко, испытывает жалость к себе. Он начинает озираться по сторонам в ночных барах и тому подобных заведениях совсем не в поисках алкоголя. Возможно, у него тайный бурный роман с “девушкой, которая его понимает”. Может быть, она, в самом деле, понимает его, но как ему быть в такой ситуации? Временами такой человек чувствует раскаяние, особенно если он женат на верной и стойкой женщине, которая буквально прошла из-за него через все горнила ада».

На странице 79, первый параграф, обсуждается вопрос секса вне брака. Что нам нужно делать в подобных случаях? Билл очень аккуратно описывает подобную ситуацию и варианты развития событий. Вы знаете, люди, с которыми я работаю, зачастую находят ответ на вопрос по их 9 Шагу, связанному с изменой, прямо здесь в Большой книге. Они находят ответ, делать 9 Шаг в их конкретном случае или нет, потому что Билл тщательно описал, что делать и что не делать. Мне кажется, что ключом к этим 9 Шагам, является «Спросить у кого-нибудь совет». Я видел слишком много людей, которые ныряли в этот 9 Шаг слишком быстро и необдуманно. Они не только делали больно другим людям, но и разрушали свои и чужие семьи, разрушали полностью свои взаимоотношения с некоторыми людьми. Я уверен,

что перед каждым 9 Шагом нужно посоветоваться со спонсором, особенно перед такими случаями, где могут быть задеты чувства других людей.

За работу! – Страница 79, первый параграф:

«Какой бы ни была ситуация, обычно все равно мы должны что-то делать. Если вы уверены, что жена ничего не знает, нужно ли сказать ей? Нам кажется, что не всегда. Если она знает, что ей изменили, нужно ли рассказывать ей подробности? Разумеется, стóит признать вину. Возможно, она будет настаивать, чтобы мы выложили все подробности. Она захочет знать, кто эта женщина и где она живет. Мы считаем, что нужно сказать жене, что мы не имеем права вовлекать в нашу ситуацию другого человека. Мы сожалеем о том, что было, и надеемся, что это больше не повторится. Большее мы сделать не можем. Конечно, могут быть и другие решения этой проблемы, мы не предлагаем никаких строгих правил, однако же, мы убедились, что упомянутая линия поведения — самая правильная.

Описанный нами образ жизни не является улицей с односторонним движением. Он подходит обоим супругам. Если мы в состоянии забыть прошлое, то и жена способна на это. Лучше все же не повторять без крайней необходимости имя той женщины, если оно вызывает приступы ревности.

Могут быть случаи, в которых требуется полная откровенность. Посторонние не могут оценить такую сугубо интимную ситуацию. Иногда обе стороны решают, что любовь, доброта и здравый смысл диктуют только один путь решения таких проблем — забыть и простить. Каждая из сторон должна молиться, чтобы это стало возможным, думая при этом лишь о счастье другой стороны».

Здесь дана молитва, о том, что мы должны просить Бога о помощи, думая при этом о счастье другого человека.

За работу! – страница 79, третий параграф:

«Помните, однако, что мы имеем дело с одним из самых страшных человеческих чувств — ревностью. Может быть, лучше вести наступление на эту проблему с фланга, чтобы избежать прямого столкновения».

Давайте прочитаем, что написано в Большой книге.

За работу! – страница 79, четвертый параграф:

«Если у нас нет таких сложностей, то всегда найдутся другие домашние проблемы. Иногда мы слышим, как алкоголик заявляет, что все, что ему нужно, — это быть трезвым. Конечно, он должен быть трезвым, чтобы был дом и семья. Но одного этого недостаточно для жены или родителей, с которыми он в течение многих лет обращался так безобразно. Терпеливость матерей и жен, которые имеют дело с алкоголиками, поистине невероятна. Если бы ее не было, у многих из нас не было бы сегодня дома. Возможно, нас уже не было бы в живых».

За работу! Страница 80, первый параграф:

«Алкоголик, как торнадо пронесется через жизни других людей, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства. Эгоизм и отсутствие привычки принимать во внимание чувства и интересы окружающих создавали хаос в доме. Мы считаем, что те, кто думает, что достаточно быть трезвым, чтобы в жизни все наладилось, ошибаются».

На 56 странице уже говорилось, что мы искали более легкие пути, но не нашли таких. Билл был алкоголиком, и он писал для алкоголиков. Мысль о том, что раз мы трезвые, то мир должен приклониться перед нами присуща, наверное, всем алкоголикам в начале трезвости.

За работу! Страница 80, первый параграф:

«Такой человек напоминает фермера, который вылез из погреба, где он прятался от урагана, и, увидя свой дом разрушенным, говорит жене: “Ничего страшного, голуба, главное, что ветер прекратился”. Нас ждет длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями».

Долгий период восстановления – какая неприятная фраза для моего эгоизма. Я привык и я хочу, чтобы все было быстро. Но мне дается обещание, что меня ждет долгий период восстановления. Слишком много лет я приносил боль, слишком много лет люди

разочаровывались во мне, слишком много лет... поэтому период восстановления, особенно в семье, не исчисляется в днях или месяцах – это годы. То же самое касается нашей репутации.

«Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов. Нам нужно сесть и откровенно, вместе с семьей, проанализировать прошлое, как оно видится нам теперь, не пытаясь при этом критиковать других. Пусть их недостатки будут вопиющими, но ведь в этом есть и наша вина. Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом и каждое утро в медитации мы просим Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви».

Каждый раз, когда в книге используется слово, просим - это означает молитву. Мы молимся, чтобы Бог показал нам путь толерантности, терпения, доброты и любви. Почему мы все это просим? Потому что алкоголизм – это духовное заболевание и в результате этого заболевания наша природная способность ко всему этому пострадала.

За работу! – страница 80 последний параграф:

«Духовная жизнь — это не теория. Нужно жить духовной жизнью. Если ваша семья не выражает желания жить духовной жизнью, не нужно ей это навязывать, не нужно вести бесконечные разговоры о духовных проблемах. Со временем отношение ваших близких к этому изменится. Ваше поведение убедит их больше, чем любые слова. Нужно помнить, что 10–20 лет пьянства сделают скептика из кого угодно».

Опять же речь идет о годах...

За работу! – страница 81, первый параграф:

«Могут быть и проступки, которые нам никогда не удастся исправить».

Некоторые из людей из нашего 9 Шага умерли или у нас нет никакой возможности найти их. Некоторые 9 Шаги мы не можем сделать так, как это принесет вред другим...

За работу! – страница 81, первый параграф:

«Они не должны беспокоить нас, если мы честно признаемся в том, что загладили бы свою вину, когда бы нам представился для этого случай. Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать откровенные письма. В некоторых случаях не следует действовать опрометчиво, но не нужно откладывать эти дела, если они зависят только от нас. Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей, но при этом, не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними. Бог помогает нам прочно стоять на ногах, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться».

Теперь одна ошибка, которую я часто вижу: мы настойчиво пытаемся возместить ущерб кому-нибудь, а этот человек не хочет этого принимать, либо избегает нас. Не все 9 Шаги, которые делал я, были приняты другими людьми. Однажды один парень бросил мне в лицо: «Джо, я не мог терпеть тебя, когда ты бухал – и сейчас мне абсолютно все равно! Уходи и больше не появляйся в моей жизни!». Когда это происходит с нами, то мы просто сокрушены. У нас может появиться желание снова сделать новую попытку, а затем еще одну, и еще одну. В конце концов, мы можем скатиться к тому, что будем умолять людей простить нас. Мы не должны делать этого. Если наш 9 Шаг не принимается, то мы не можем ничего сделать по этому поводу. Мы должны поддерживать готовность сделать такой 9 Шаг, и молиться об этом, если будет на то Божья воля, то рано или поздно у нас появится возможность возместить ущерб. Но, безусловно, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться. Мы так же, как и они, Божьи люди.

Я поделюсь несколькими своими 9 Шагами.

Когда я пил, то у меня был дом на колесах. Я постоянно передвигался по окрестностям Тулсы, в районе озера Кейстоун. Я не думаю, что моя жена знала об этом что-то. Однажды ночью кто-то постучал в дверь, я не успел ее открыть, как внутрь ворвалась моя жена. И это было очень не вовремя! Она закатила истерику перед моей подружкой, которую я встретил в тот же вечер. Вы представляете себе эту картину? Я, моя разъяренная жена, эта перепуганная пьяная деваха и наша дочь. Моя жена привезла с собой нашу дочь - Гэйл. Это был не лучший вечер в моей жизни. Это была не первая картина, которую видела моя дочь. Когда моей дочери только-только исполнилось 17 лет, она выскочил замуж, и ушла с нашего дома. После всего, что она видела в нашем доме, нетрудно понять, почему она так сделала. Слава Богу, я и моя жена попали в Сообщества. Я в АА, а моя жена в Ал-Анон. Но наша дочь серьезно пострадала от моего алкоголизма и ее созависимости. Книга пишет...

За работу! – Страница 80, середина второго параграфа:

«Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов».

Конечно же, я пытался несколько раз сделать 9 Шаг устно, но, вы знаете, она...

Она сказала: «Все нормально!». Но это было не нормально до того случая, который произошел шесть лет назад. Я был трезвый 19 лет, и однажды я позвонил Гэйл. Она сказала мне: «На днях здесь произошла ужасная вещь! Неожиданно погибли ее двоюродная сестра и ее муж, и они оставили двух детей, которых теперь некому воспитывать». Вдруг она сказала: «Папа, если вдруг со мной или с Джимом что-то случится, то вы с мамой возьмете воспитывать наших детей?». В этот день я точно знал, что все счета оплачены и наша дочь простила нас. Но для этого потребовалось 19 лет.

«Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов».

Так вот, я был трезвый в Анонимных Алкоголиках два с половиной года, когда мы снова сошлись с Филис. Девять лет спустя, я стою в дверях перед открытым собранием АА, приветствуя людей, как вдруг я вижу эту девушку из того случая с моей женой и дочерью. Я поворачиваю свою голову и вижу, что Филис стоит у кофейного аппарата и смотрит на ту же девушку. Затем наши взгляды сошлись... Я подошел к той девушке, и сделал 9 Шаг, по поводу той давней ситуации. Моя жена наблюдала за мной. После группы ко мне подошли несколько человек, которые были в курсе этой ситуации. Все они спросили: «Как Филис отреагировала на эту встречу?». Я сказал: «Да ни как! Она ничего не сказала!».

И она молчала неделю, затем мы встретили ту девушку снова, уже на другом собрании. После этого Филис стала разговаривать и вести себя со мной грубо и дерзко. Ну, вы понимаете, как может вести себя женщина, которая хочет наказать вас своим игнорированием и холодом. Я снова начал платить эту цену – я снова вернулся в чувство Вины и Угрызения совести. Так продолжалось две или три недели, пока я и Филис не были готовы к разговору на эту тему. Мы сели за стол, и я сказал ей: «Филис, ты знаешь, что я уже один раз заплатил цену за этот поступок. Ты знаешь, что я уже заплатил Физическими, Моральными, Духовными муками и болью за этот поступок. Я оплатил свой счет. Я не буду платить по второму разу. Это то же самое, как снова оплачивать свой счет за газ за прошлый месяц!». Мы были оба готовы закрыть этот вопрос.

Не загоняйте себя в пожизненное рабство.

«Бог помогает нам прочно стоять на ногах, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться».

Мы делаем 9 Шаг так хорошо, как мы только можем и продолжаем двигаться дальше.

За работу! – страница 81, второй параграф:

«Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади. Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое смирение и душевный покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наш эгоизм, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма. Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и страх экономической нестабильности. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали и ставили нас в тупик. Мы внезапно поймем, что Бог делает для нас, то, что мы не смогли сами сделать для себя.»

Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем, нет! Все это происходит среди нас, иногда быстро,

*- это описание Духовного опыта
иногда медленно.*

- это описание Духовного пробуждения

Все это становится явью, если мы работаем над этим».

Здесь описаны обещания 9 Шага, или, если хотите, результат первых 9 Шагов. Прочитайте их они воистину удивительные, и я скажу еще вот что.

Когда бы я не пил алкоголь	Я познавал новую свободу и счастье.
Когда бы я не пил алкоголь...	Я не сожалел о прошлом.
Когда бы я не пил алкоголь...	Я, наконец, понимал, что такое душевный покой и отсутствие беспокойства.
Когда бы я не пил алкоголь...	Чувство жалости к себе уходило
Когда бы я не пил алкоголь...	У меня появлялся интерес к другим людям
Когда бы я не пил алкоголь...	Эгоизм на время засыпал
Когда бы я не пил алкоголь...	Все мое отношение к себе и окружающему миру менялось.
Когда бы я не пил алкоголь...	Страх людей и экономической нестабильности уходил
Когда бы я не пил алкоголь...	То интуитивно знал, как вести себя в ситуациях, которые раньше меня озадачивали и ставили нас в тупик.
Когда бы я не пил алкоголь...	Я вдруг понимал, что алкоголь делал для меня то, что я не мог сам

Не удивительно, почему мне нравилось пить. Если ты находишь что-нибудь, что делает для тебя все это, то ты моментально становишься психически зависим к этому. Если бы шоколадное мороженое давало такой эффект для меня, то я был бы зависим от него. Если бы мармелад давал такой эффект, то я был бы зависим от мармелада. Но для меня такой вещью стал алкоголь. Алкоголь делал для меня то, что я не мог сам сделать для себя. Он был другом для меня, и он творил магию многие годы.

Но в один день алкоголь обернулся против меня и все вещи, которые я боялся, что со мной произойдут, начали происходить из-за алкоголя. Я стал разбитым человеком. Я не знал, что я алкоголик, я не знал, что алкоголь был причиной всех этих событий, которые начали происходить в моей жизни. Мне нужен был этот эффект, эта магия, которая была раньше, но она ушла, а я все употреблял в надежде, что это чувство вернется со следующей рюмкой – это практически разрушило меня.

Я пришел в АА. Мне дали Книгу, в которой была программа действий. С помощью спонсора я начал делать ее в моей жизни. И в результате того, что я сделал в первых девяти Шагах, я понял, что все, что мне давал алкоголь, я получил из первых девяти Шагов АА. Они дали мне тот же эффект, что и алкоголь в начале употребления.

Это по этой причине я сейчас трезвый. Если бы я не нашел этого в трезвости, я бы до сих пор искал этого. Скорее всего, я бы начал снова употреблять и умер бы. Но я не употребляю сейчас, потому что это дали мне первые девять Шагов АА. Это чудо АА. И Шаги не только дали мне все это – они еще и не вредят мне, как вредил мне алкоголь.

Это чудо.

И если вы внимательно читаете эти обещания, то отметите, что все они имеют дело с мышлением. Нет обещаний для нашего тела. Мы приходим сюда полными тревог, раздражительными, неудовлетворенными, полные стыда, страха, вины, угрызений совести, злости, депрессии и т.д. Мы работаем по Шагам и получаем Эти обещания. Происходит изменение в личности. Мы достигаем духовного пробуждения.

Ничего в нашей вселенной не находится в постоянстве.

В нашей вселенной все меняется.

Ты или растешь, или умираешь.

Ты или прогрессируешь, или деградируешь.

Ты идешь или вперед или назад.

Мы получили невероятный духовный рост в первых девяти Шагах и получили обещания 9 Шага. Но если мы остановимся даже здесь, то скоро начнем двигаться в обратном направлении. Далее мы рассмотрим Шаги не просто поддерживающие наше духовное состояние. Не просто сохраняющие нашу трезвость, а которые помогают нам расти в наших отношениях с Богом, с самим собой и другими людьми.

13 10 Шаг

(Говорит Чарли)

Дважды в книге Билл описывает «Четвертое измерения бытия» - однажды в своей истории (Рассказ Билла – страница 8, второй полный параграф, предпоследнее предложение; Выход есть – страница 24, предпоследний параграф, последнее предложение). Четвертое измерение бытия, которое находится за гранью нормальных трех. Ты не можешь объяснить это, ты не можешь описать это. Ты только можешь почувствовать это. И последние три Шага продвигают нас вглубь этого четвертого измерения.

Одну вещь, которую мы сделали, как Сообщество – это мы Вырвали Шаги из контекста Книги, и повесили их на наши стены. Поэтому если посмотреть на 10 Шаг на стене без того, что написано в Книге, то можно и в основном это так происходит не правильно понять суть 10 Шага. Потому что 10 Шаг звучит как...

«Продолжали делать личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».

И выглядит так, суть этого шага продолжать делать маленькую инвентаризацию, каким-то образом приходят соображения, что инвентаризацию нужно делать вечером, после окончания дня. Но вечерняя инвентаризация – это инвентаризация 11 Шага и мы ее рассмотрим позже. Мы не попадаем в разные ситуации вечером в кровати, мы делаем это днем, поэтому нам нужен Шаг дневного реагирования – Шаг моментальных действий. И это проливает на 10 Шаг совсем другой взгляд.

В 10 Шаге много мест с не точным переводом, так что будьте внимательны...

За работу! – страница 81-82, последний параграф:

«Эта мысль приводит нас к Десятому Шагу, который рекомендует нам продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые новые ошибки на нашем пути. Мы начали жить, таким образом, когда привели в порядок наше прошлое. Мы вошли в мир Духа».

То есть мы получили наше Духовное пробуждение, у нас появился Духовный опыт, у нас появились коренные изменения в психологии или в личности. Все это название одного и того же – это внутренние изменения достаточные для излечения от алкоголизма. Страница 183, приложение 2, первый параграф.

За работу! – страница 82, первый полный параграф:

«Наша следующая задача — расти в понимании и эффективности.»

Расти, наша следующая задача расти, а не поддерживать, не стоять на месте, где мы сейчас находимся, а расти...

«Это происходит не сразу. Это должно продолжаться всю нашу жизнь».

Дальше даны четкие действия, которые нам нужно выполнять по ходу жизни. В книге очень много не правильно переведено, особенно в этом параграфе. Я сначала прочитаю все. А потом разберем по частям...

За работу! – страница 82, первый полный параграф:

«Мы продолжаем наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment'ом и страхом. Когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Мы немедленно обсуждаем это с кем-то и быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь. Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом.»

10 Шаг состоит из двух частей, одинаково важных. Сейчас мы рассмотрим первую часть 10 Шага...

Теперь разберем по предположениям...

1) Мы продолжаем наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment'ом и страхом.

Продолжайте делать личную инвентаризацию, продолжайте следить за собой – это 4 шаг.

2) *Когда они появятся, мы сразу же просим Бога избавить нас от них.*

Ключевое слово этого предложения – это слово «когда». Так же как есть много обещаний в Книге, так и здесь нам дается четкое обещание, что наши дефекты характера будут проявляться в нашей жизни. Дальше говорится, просим – что, как мы знаем, означает, молимся. Мы молимся Богу, чтобы он забрал их у нас – это 6 и 7 Шаги.

3) *Мы немедленно обсуждаем это с кем-то.*

Дальше мы делаем 5 Шаг, мы выносим из нашей головы наши мысли, мы признаем перед другим человеком свои ошибки.

4) *Быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо.*

Если мы причинили кому-то ущерб, в основном я грублю или кричу на людей, то сразу же просим прощения. Нам не нужно ждать пока дойдет очередь до этого человека в нашем списке 9 Шага.

5) *Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь.*

Любовь и толерантность к другим является нашим кодексом.

Здесь идет речь о 12 Шаге. Но для нас не обязательно искать другого алкоголика для помощи. Здесь говорится о необходимости сознательной помощи другому. Можно просто позвонить человеку, нуждающемуся в поддержке или сделать чай коллеге по работе. Бог даст вам людей, которым вы можете помочь.

Нам дан четкий набор действий как это нужно делать. Становится вопрос, когда это делать? Эти духовные приемы настолько эффективны и главное просты, что их можно применять с первого дня трезвости.

10 Шаг дает нам четкие руководства – продолжать делать 4, 5, 6, 7, 8 и 9 Шаги на каждодневной основе на протяжении всей нашей жизни. Я готов поспорить с любым из вас, что если вы будете продолжать делать 4, 5, 6, 7, 8 и 9 Шаги на каждодневной основе, то вы не сможете стоять на месте. Вы просто не сможете этого делать – вы будете постоянно расти. Это как раз о том, в чем суть 10 Шага – продолжать расти в понимании и эффективности.

Теперь я расскажу о некоторых нюансах этого параграфа...

За работу! – страница 81, последний параграф:

«Эта мысль приводит нас к Десятому Шагу, который рекомендует нам продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые новые ошибки на нашем пути. Мы начали жить, таким образом, когда привели в порядок наше прошлое. Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – расти в понимании и эффективности. Это происходит не сразу. Это должно продолжаться всю нашу жизнь. Мы продолжаем наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment'ом и страхом. Когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Мы немедленно обсуждаем это с кем-то и быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь. Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом».

В одном параграфе Книги Билл четыре раза использует слово продолжали. Это ключевое слово всего 10 Шага, оно говорит нам, что мы должны не останавливаться в нашей духовной программе. Для того чтобы мне быть пьяным каждый день, мне нужно было пить каждый день, я не мог быть пьяным от водки, которую выпил вчера, мне нужна была новая доза. Также я не могу быть трезвым на том, что сделал вчера, я сегодня должен действовать, для того чтобы быть трезвым сегодня. Билл писал для алкоголиков с пропитыми напроочь мозгами, и он четыре раза говорит нам продолжайте, продолжайте, продолжайте, продолжайте...

Теперь обратите внимание на те 5 практических пунктов 10 Шага. В них четыре раза говорится об одном и том же, но разными словами. Нам говорится «Мы сразу же... Мы немедленно... то немедленно... Затем» – все это временные рамки, все это говорит когда нам нужно делать эти практические действия. Я чувствую злость или страх и «сразу же... Мы немедленно... то немедленно... Затем»

До того, как мы пришли в Программу мы всю жизнь собирали и несли за собой в мешке угрызения совести, вину, страх, ложь, злость и т.д. Мы несли этот мешок очень долго, и затем мы делали Шаги с 1 по 9, чтобы избавиться от всего этого. 10 Шаг предполагает, чтобы мы больше не несли за собой этот груз, чтобы мы «сразу же... Мы немедленно... то

немедленно... Затем» предприняли действия для решения возникших ситуаций. Я не хочу больше жить со всем этим, я хочу быть чистым, я хочу быть свободным, и все это дает мне 10 Шаг. В 10 Шаге нам дается универсальные приемы, которые работают во всех случаях жизни.

Вот что я делаю. Если раньше я разозлился в 9 утра, то ждал вечера, для того, чтобы сделать что-то по этому поводу, но когда я это делал, то попусту тратил весь день, находясь в злобе, тревоге, депрессии и т.д. В конце концов, я начал делать то, что говорится в Большой книге. Если я вышел из себя в 9 утра, то я стараюсь уединиться на пару минут и начинаю делать мини инвентаризацию...

«Хорошо, Чарли...

На кого ты злишься?

Что они сделали тебе?

Что было задето?

Что ты сделал? Какова твоя ошибка?

Какой дефект характера проявился во всем этом?

Я просто не могу быть в плохом настроении до тех пор, пока какой-либо из моих дефектов характера не проявится. Будь то эгоизм, нечестность, своекорыстие, страх или невнимательность к другим.

Затем я молюсь: «Боже, ты знаешь, что я не хочу быть таким человеком. Прошу тебя забери эту злобу и этот дефект характера!». Это проявление эгоизма или нечестности, или какой-либо другой дефект, который я увидел. Я стараюсь обсудить это с кем-нибудь сразу же, обычно это мой спонсор. Иногда у меня есть такая возможность, иногда нет. Затем я пытаюсь исправить свою ошибку так быстро, как я только могу. Если нужно сделать 9 Шаг, я делаю его. В течение 5, 10, 15, 20 минут вопрос решен! Я могу провести остаток дня свободным от этого. Я могу быть эффективным все то время, которое я мог провести впустую, находясь в злобе, страхе, беспокойстве или депрессии. Я не хочу больше так жить. О, Господи, я люблю чувствовать себя хорошо! Я больше не хочу тратить свою жизнь попусту. У меня есть невероятно эффективные инструменты, которые всегда работают!

Теперь будьте осторожны! Это точно так же, как и 6 и 7 Шаги. Это Шаги изменений. Вы больше не можете просто сваливать вину на кого-то другого. Потому что если вы следуете указаниям 10 Шага, то вы начинаете видеть свои дефекты характера и можете избавиться от них. Но если вы не делаете четких руководств 10 Шага, и продолжаете находиться в злобе, обиде, беспокойстве, нечестности, депрессии, то вы делаете так, потому что вы хотите этого. Я больше не могу сваливать вину за то, что я несчастливый на других людей или на Бога. Я скажу вам честно, иногда я делаю это. Иногда мне хочется и мне нравится быть злым. Потому что когда я злой, я могу позволить себе вести с вами, так как я хочу. Я могу оправдать любой свой поступок. Злоба дает мне чувство, что я лучше вас! Иногда я просто обожаю это. Иногда мне нравится бояться. Потому что это дает мне возможность не делать то, что я должен делать или, что чаще всего, делать то, что я не должен делать. Но сейчас, когда я нахожусь в злобе или страхе, я больше не получаю от этого удовольствие, как это было раньше. Где-то в середине моей злобы или страха, я ловлю себя на мысли: «Хорошо, дурень! Ты снова начал это делать! Может быть пора вернуться».

И по мере того, как я продолжаю делать личную инвентаризацию, я начинаю видеть шаблоны того, когда я начинаю злиться, когда приходит страх, когда я могу соврать. Все мои ошибки я уже делал в прошлом, я начинаю узнавать себя, и по мере этого для меня открывается Бог. По мере осознания Бога мои дефекты характера проявляются все реже и реже. Я не говорю, что мои дефекты характера уходят, они никогда не уйдут, они просто реже проявляются. Затем, когда я рассказываю о своем поступке другому человеку, то я снова получаю возможность лучше узнать себя глазами другого человека. И если я быстро возмещаю ущерб, то люди все лучше и лучше начинают ко мне относиться. И я все меньше и меньше приношу ущерб, потому что я знаю, что его придется возмещать. В мою жизнь входит Четвертое измерение Бытия.

Теперь давайте прочитаем обещание 10 Шага...

За работу! Страница 82, второй параграф:

«А еще, мы прекратили бороться с чем угодно и с кем угодно – даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие».

Прочитайте, что написано во 2 Шаге: «Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы можем вернуть нам здравомыслие». Итак, мы получили наше здравомыслие!

За работу! Страница 82, второй параграф:

«Нас редко будет интересовать спиртное. Если появится соблазн, мы отпрянем от него, как от огня. Мы ведём себя разумно и естественно и мы находим, что это произошло автоматически. Мы обнаруживаем, что наше новое отношение к алкоголю было дано нам безо всякой мысли или усилия с нашей стороны. Это просто произошло! В этом и заключается чудо. Мы не боремся с алкоголем и не избегаем искушения. Мы чувствуем себя, находящимися в нейтральной позиции – в безопасности и под защитой. Мы не давали зарок, проблема устранена. Она больше не существует для нас. В нас нет самонадеянности, но нет и страха. Это – наш опыт. Это то, как мы реагируем, пока находимся в хорошем духовном состоянии».

В английском тексте Билл пишет о духовной форме точно так же, как для спортсменов нужно поддерживать свое физическое состояние, иначе его достижения начнут ухудшаться. Так и нам говорится, что все эти обещания будут в нашей жизни до тех пор, пока мы поддерживаем нашу духовную форму.

Вспомним, что написано на странице 44 главы «А как быть Агностикам», про главную цель этой книги...

А как быть агностикам? – страница 44, первый полный параграф:

«Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас по жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем мы. Это совершенно очевидно. Но где найти такую Силу?»

Как раз об этом написана эта книга. Ее основная цель – помочь вам найти Силу более могущественную, чем вы, которая решит все ваши проблемы».

Однажды, в процессе работы по Шагам, когда я был где-то между 6 – 8 месяцами трезвости, я вдруг осознал и сказал себе: «Что произошло с моим желанием выпить? Оно просто исчезло!». Это означает, что оно просто ушло, его не было – и кажется, что без каких-либо усилий с моей стороны. Я нашел Силу, и эта Сила решила мою Проблему. Ее просто не было. В этом было чудо! Настоящее чудо!

За работу! Страница 82, последний параграф:

«Однако можно легко ослабить нашу духовную программу действия, если мы будем почивать на лаврах. Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния».

Это параграф, который многие не хотели бы видеть в этой Книге и не хотели бы, чтобы он говорил Правду. Этот параграф дает нам четкие обещания. Этот параграф говорит нам, что нужно делать для того, чтобы вернуться в употребление. Этот параграф объясняет мне, почему срываются люди на длительных сроках трезвости. Дважды в двух параграфах нам говорится, что нам нужно поддерживать наше духовное состояние. Слово поддерживать очень похоже по смыслу со словом продолжать, которое Билл уже использовал 4 раза до этого.

Доктор Силкуорт написал статью в «Грейпваине», в которой он сравнивал алкоголизм с сердечным заболеванием. Он писал, что когда больной попадает в больницу с сердечным приступом, то ему помогают справиться с ним и дают список действий необходимых для поддержания нормального состояния: диета, упражнение, необходимые медикаменты, посещения врача, каждую неделю. После выхода из больницы, он с точностью выполняет все предписания: правильно питается, делает упражнения, принимает положенные медикаменты, ходит на осмотр к врачу. И что происходит? Ему становится лучше.

С алкоголиками происходит то же самое. Они приходят в разбитом состоянии на группу, где им говорят: тебе нужно ходить на группы, делать Шаги и найди себе спонсора. Алкоголик ныряет во все это и начинает интенсивно заниматься своим выздоровлением. И что происходит? Ему становится лучше.

После того как больному сердцем становится все лучше и лучше, то к нему постепенно начинают приходить мысли на счет компромисса: сделать диету проще, делать меньше упражнений, не ходить на осмотр к врачу. Не сразу, но шаг за шагом в его здоровье начинают происходить незаметные изменения, которые через неделю, две, месяц, два – приводят его к новому сердечному приступу.

После того как алкоголику становится все лучше и лучше в результате действий, которые он делает, то к нему постепенно начинают приходить мысли на счет компромисса: меньше ходить на группы, не делать шаги, не звонить спонсору, а может и вообще спонсор не нужен. И что происходит? Не сразу, но шаг за шагом в его мышлении начинают происходить незаметные изменения, которые через неделю, две, месяц, два – приводят его к новому запою.

Срыв – это процесс компромиссов.

За работу! Страница 82, последний параграф:

«Каждый день – это день, когда мы должны вносить визуализацию Божьей воли во все наши действия. «Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)»».

Это вторая практическая часть 10 Шага – мы должны каждый день вносить во все наши действия идею Божией воли – не имеет значения, где мы работаем, какое наше семейное положение, какое наше увлечения, но во все наши дела мы должны вносить идею Божьей воли, спрашивая: «Как мне служить тебе? Да исполнится воля Твоя (не моя)».

За работу! Страница 82, последний параграф:

«Эти мысли должны присутствовать у нас постоянно. В этом контексте мы можем применять нашу силу воли, так как мы хотим. Это надлежащее использование воли».

Моя сила воли – мое мышление убивало меня всю жизнь, нет в мире человека, который бы причинил мне больше вреда, чем я сам себе его причинил своими действиями. Поэтому мне нужна Высшая Сила для защиты от самого же себя.

За работу! – Страница 83, первый параграф:

«Много уже было сказано о получении силы, вдохновения и направления от Него, обладающего всеми знаниями и силой. Если мы тщательно следовали указаниям, мы начали чувствовать, как Его Дух вливается в нас. На определённом уровне мы стали осознавать Его. У нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство».

И это действительно так! К моменту, когда человек проходит большую часть 9 Шага и начинает постоянно применять 10 Шаг, он уже слишком много видел и чувствовал. Отпадает необходимость что-либо себе доказывать или убеждать в отношении Бога. Он есть, Он в твоей жизни, ты чувствуешь Его присутствие, ты знаешь Его любовь.

5 базовых чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание.

Программа обещает нам появление 6 чувства и это одно из самых невероятных обещаний.

За работу! – Страница 83, первый параграф:

«Но мы не должны двигаться дальше, а это значит больше действий».

14 11 Шаг

(Говорит Джо)

За работу! – Страница 83, первый параграф:

«Много уже было сказано о получении силы, вдохновения и направления от Него, обладающего всеми знаниями и силой. Если мы тщательно следовали указаниям»

Не предложениям, а указаниям...

За работу! – Страница 83, первый параграф:

«мы начали чувствовать, как Его Дух вливается в нас. На определённом уровне мы стали осознавать Его. У нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство. Но мы должны двигаться дальше, а это значит, больше действий».

Другими словами, то, что с нами происходит на пути от 3 и через весь 10 Шаг – это отдаление от нашего эгоизма и приближение к Божьему началу. И сейчас мы уже начинаем ощущать некоторые указания от Бога. Книга говорит нам, что Бог обладает всей Силой и всеми знаниями, и я верю в это. И Книга говорит нам сейчас и повторит нам дальше, что у нас появится абсолютно новое чувство для восприятия этого мира – через это чувство мы будем по-новому реагировать на разные ситуации, и мы будем жить в новом мире, в четвертом измерении бытия. Ведь если Бог обладает всеми знаниями и всей Силой, то есть, если я смогу быть максимально приближенным к Нему, то с Божьей помощью, я могу совладать с любой ситуацией, которая возникнет в моем будущем.

Мы углубляемся и развиваем это жизненно важное Шестое чувство через молитву и медитацию.

Большинство из нас, когда мы приходим в сообщество, то мы не знаем ничего о медитации. Я думал, что медитация это когда сидишь в позе лотоса, в комнате полной свечей, как в фильмах про шотландских монахов, или слушаешь специальную музыку. Ты пытаешься очистить свой разум от всех мыслей. Что я могу сказать – я никогда не мог сделать этого! Когда я вставал по утрам, включалось радио в моей голове, постоянный поток мыслей, и не мог остановить его! Так что я не знал ничего о медитации...

Я знал совсем немного о молитве. Все мои знания я получил в детстве из походов в церковь. Я знал только две молитвы. Одна из них...

Боже, я ложусь сейчас спать,
Я молюсь, чтобы ты сохранил мою душу,
И если я умру во сне...

Я делал это в детстве, потому что так нужно было делать. Когда я подрос, я естественно перестал это делать. Это как-то касается вопроса смерти, а я не хочу иметь с этим ничего общего. Я уверен, что все вы знаете другую молитву, которую я использовал. Готов даже заключить пари.

Она звучала примерно так...

«Боже, если ты вытащишь меня из этой ситуации, я клянусь, что больше никогда не буду делать этого!»

Вот я подошел к 11 Шагу, где я должен развивать свою духовную жизнь в Молитве и Медитации. Что, кажется абсолютно невозможным? Билл Уилсон столкнулся с необходимостью учить людей, которые являются Духовными Банкротами – как нужно Молиться и Медитировать – и Билл Уилсон не имел представления как это сделать! И слава Богу, что это так. Билл писал в своем стиле и с наскока не получается понять, что он имеет в виду. Но Билл не написал нам как именно нужно молиться, не написал молитвы, нет, он дал нам четкие указания, как нам самим выработать свой путь. Он дал нам некоторые ценные и точные предложения. Если мы последуем им, то сможем развить свою собственную молитвенную и медитационную жизнь. Он начал делать это, начиная со страницы 83. Для начала он сказал, что делать, когда мы ложимся спать вечером. Он пишет...

За работу! – страница 83, предпоследний параграф:

«Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня наполненными resentmentом, эгоистичными или нечестными испытывали страх?»

Мне кажется, что это очень напоминает мне 4 Шаг? Вы согласны?

За работу! – страница 83, предпоследний параграф:

«Или должны извиниться перед кем-то?»

Написать список 8 Шага и сделать 9 Шаг как можно быстрее, если в течение дня мы не сделали 10 Шаг.

За работу! – страница 83, предпоследний параграф:

«Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо?»

Сделать 5 Шаг, если в течение дня мы этого не сделали.

За работу! – страница 83, предпоследний параграф:

«Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим? Что мы могли бы сделать лучше? Может, в основном мы думаем только о себе? Или мы думали о том, что можем сделать для других, о нашей вкладе в общее течение жизни?»

Стержень 11 Шага – это улучшение наших действий. Посмотреть на день, увидеть свои ошибки, если мы не увидели их в течение дня.

За работу! – страница 83, предпоследний параграф:

«Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются. Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки».

Очень похоже на 6 и 7 Шаги, не правда ли?

Книга предлагает нам, провести маленькую инвентаризацию прожитого дня. 10 Шаг был в течение дня, когда что-то выбивало нас с духовной колеи. 11 Шаг начинается с проведения вечерней инвентаризации.

Дальше есть таблица дневной инвентаризации, которую вы можете использовать, если у вас есть желание. Главный вопрос: «Делаем ли мы инвентаризацию или нет?».

Дневная инвентаризация

Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злыми, эгоистичными или бесчестными или мы испытывали страх?

За работу! – страница 83, предпоследний параграф:

Проявление Эгоизма	Проявления Божьих качеств
Эгоизм и эгоистическое мышление <input type="checkbox"/>	Интерес к другим и мысли об общем благе <input type="checkbox"/>
Нечестное мышление <input type="checkbox"/>	Честное мышление <input type="checkbox"/>
Лицемерие <input type="checkbox"/>	Искренность <input type="checkbox"/>
Страх <input type="checkbox"/>	Принятие, мужество, правда, доверие Богу <input type="checkbox"/>
Грубое поведение к другим <input type="checkbox"/>	Тактичность к другим <input type="checkbox"/>
Гордость <input type="checkbox"/>	Смирение – поиск Божьей воли <input type="checkbox"/>
Лживая-гордость <input type="checkbox"/>	Смирение, скромность <input type="checkbox"/>
Жадность <input type="checkbox"/>	Бескорыстие <input type="checkbox"/>
Надменность, высокомерие <input type="checkbox"/>	Смирение, скромность <input type="checkbox"/>
Безразличие к другим <input type="checkbox"/>	Как я могу помочь другим? <input type="checkbox"/>
Злость, ярость <input type="checkbox"/>	Спокойствие, душевный покой, радость, удовлетворенность <input type="checkbox"/>
Зависть <input type="checkbox"/>	Признательность, благодарность <input type="checkbox"/>
Беспокойство <input type="checkbox"/>	Безмятежность, душевный покой, радость <input type="checkbox"/>
Обжорство <input type="checkbox"/>	Сдержанность, умеренность <input type="checkbox"/>
Непринятие других <input type="checkbox"/>	Терпение к другим <input type="checkbox"/>
Непринятие других <input type="checkbox"/>	Толерантность <input type="checkbox"/>
Пребывание в злобе <input type="checkbox"/>	Прощение, принятие, понимание <input type="checkbox"/>
Ненависть <input type="checkbox"/>	Любовь к другим <input type="checkbox"/>
Приносил ущерб другим <input type="checkbox"/>	Добрые дела <input type="checkbox"/>
Жалость к себе <input type="checkbox"/>	Прощение себя и самоуважение <input type="checkbox"/>
Самоосуждение <input type="checkbox"/>	Смирение перед своими недостатками – смиренно просил Бога избавить от них <input type="checkbox"/>
Самовозвышение <input type="checkbox"/>	Скромность <input type="checkbox"/>
Самоунижение <input type="checkbox"/>	Прощение себя – просьба к Богу о даровании прощения <input type="checkbox"/>
Подозрение, недоверие Богу и людям <input type="checkbox"/>	Доверие <input type="checkbox"/>
Неуверенность <input type="checkbox"/>	Готовность – прийти к убеждению –принять решение <input type="checkbox"/>
Перфекционизм <input type="checkbox"/>	Признание и принятие своих ошибок – ставить реалистичные цели <input type="checkbox"/>
Самопритворство, попытки играть роль угождения другим <input type="checkbox"/>	Быть собой <input type="checkbox"/>
Придумывание оправданий <input type="checkbox"/>	Честность <input type="checkbox"/>
Лень <input type="checkbox"/>	Действия – результат – вера <input type="checkbox"/>
Вина <input type="checkbox"/>	Свобода от вины – душевный покой <input type="checkbox"/>
Принятие вещей как должное, <input type="checkbox"/>	Благодарность Богу за то, что он дает такую жизнь мне <input type="checkbox"/>

С одной стороны списка Основные дефекты характера – Эгоизм, Нечестность, Страх, Безразличие к последствиям своих действий на других людях. Все остальные дефекты характера являются ответвлением этих основных четырех. Все это в первой колонке, которая называется Проявление Эгоизма. И в противоположность к ним были подобраны качества, которые записаны во второй колонке Проявление Божьих качеств. Так что я могу сидеть вечером с этим списком и посмотреть, в какой ситуации дня я проявлял свои Эгоистические

качества, а в какой Божьи качества во мне. Это сразу мне показывает, в каком направлении нужно действовать, чтобы стремиться к правой стороне списка.

Я очень часто вижу свои проявления в правой стороне списка, но я уже не тот человек, каким я был раньше, я изменяюсь. Я уверен, что я никогда не стану идеальным, но у меня есть надежда, что проявлений качеств их второй колонке будет все больше и больше.

Следующая таблица основана на том, что Бил пишет в 12 на 12...

Семь смертных грехов		
1	Гордыня	Упование на себя и на свои собственные силы. Стремление затмевать других. Ставить себя на место Бога. Этот грех называется грехом, из которого берут начало все остальные грехи. Гордыню также называют Тщеславием.
2	Зависть	Желание обладать тем, что есть у других: их статусом, способностями, положением, материальными благами.
3	Обжорство	Чрезмерное желание иметь больше, чем нужно. В частности, в еде.
4	Похоть	Чрезмерное желание уболажить желания тела
5	Злоба	Проявляется в человеке, который отвергает любовь и стремится к враждебности. Злобу также называют Гневом
6	Жадность	Стремление к богатству, материальным и телесным благам, не обращая внимание, или игнорируя царство Духа. Жадность также называют Алчностью или Скупостью
7	Лень	Избегание физической или духовной работы

Теперь у меня есть два пути в отношении продолжения самоанализа. Я могу откладывать это, откладывать, откладывать, откладывать, до тех пор, пока мне не будет так плохо, что я буду практически на грани срыва. И затем я начинаю себя копать, искать дефекты характера, свою ошибку и т.д. Все это будет запутано, и находиться в куче. Или я могу уделять самоанализу несколько минут каждый день и поддерживать себя в достаточно хорошем состоянии. И у меня намного меньше шансов сорваться. Намного меньше сил нужно для того, чтобы поддерживать наблюдение за собой на каждодневной основе, чем потом, когда станет совсем уж плохо начинать хаотично разбирать свои завалы.

Так, что Большая книга дает нам очень ценные предложения!

Следующий параграф рассказывает нам, что нам делать, когда мы просыпаемся...

За работу! Страница 83, последний параграф:

«Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. Перед тем как мы начнем, мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных и корыстолюбивых мотивов. В таких условиях мы можем с уверенностью полагаться на наши умственные способности — как никак, а Бог дал их нам, чтобы мы ими пользовались. Наши мысли станут гораздо возвышеннее, когда мы освободим наши рассуждения от неверных мотивов».

Давайте рассмотрим обычный день. Большинство из нас утром первым делом идут в ванну. Затем на кухню. Мы делаем кофе или чай, бутерброд, чтобы накормить тело. Мы должны содержать наше тело, хотим мы это или нет. Затем мы открываем шкаф с одеждой и подбираем одежду, которая будет закрывать наше тело в течение дня. Некоторые из нас детально подбирают каждый нюанс одежды, другие мало заморачиваются этим вопросом. Когда мы позаботились о своем теле, мы начинаем заботиться о домашней живности, кошках, собаках. Потом мы выходим из дома, закрываем дверь, чтоб нас не обворовали. Садимся в машину, если она есть и едем на работу, если она есть.

Но что мы делаем для нашего мышления по утрам? Мы заботимся обо всех материальных вещах для нашего тела. Но что мы делаем для нашего мышления? Наше мышление крутит свое шоу целый день. Разве мы заботимся о нашем мышлении? Разве мы кормим хоть немного наше мышление? Если мы уделим 5 или 10 минут утром, для того чтобы Бог направлял наше мышление в процессе дня, попросим Бога, чтобы он дал нам правильные мысли до того как мы что-то сделали, тогда наши шансы прожить день с лучшим результатом возрастают. Если мы будем уделять 5 минут утром и 5 минут вечером для нашего мышления, то наши дела улучшатся. Только Бог знает, каких высот мы можем добиться, если мы будем уделять нашему мышлению столько же времени, что и телу.

Очень ценные предложения для улучшения качества жизни!

За работу! Страница 84, первый полный параграф:

«Размышляя о предстоящем дне, мы можем испытывать неуверенность. Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять. Здесь мы просим вдохновения у Бога, интуитивные мысли и решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся».

Это форм медитации для занятых людей. У нас алкоголиков нет времени лежать на полу и расслабляться, слушая успокаивающую музыку. У нас нет времени для всяких мантр и тантр и всей остальной восточной штуковины. Мы занятые люди. Книга говорит нам, что «мы можем испытывать неуверенность», мы не будим знать, как поступить – мы поймем, что у нас нет ответа – тогда мы поворачиваем наши мысли в сторону Бога и просим Бога вдохновения, интуитивные мысли и решения. «Мы успокаиваемся и не нервничаем». Мне кажется, что это означаем освободить свой разум от других мыслей. Как освободить свой разум от других мыслей людям, у которых мысли движутся со скоростью 2000 км в час? Ответ прост через полезные действия: можно прополоть огород, покрасить дом, помыть посуду, сделать уборку в доме, поискать алкоголика, которому можно помочь. Очень часто, когда я возвращаюсь к вопросу, который меня беспокоил, то у меня у меня есть идеи по этому поводу, которых не было раньше. Это может быть мыслью: «Позвони спонсору и спроси у него совета». Я разговариваю со спонсором и слышу ответ на мой вопрос. Это необязательно должен быть спонсор и ответ может быть другим, но очень часто он приходит. И идея о том, чтобы позвонить определенному человеку или пойти в какое-то место, и есть проявление нового чувства жизненно важного шестого чувства. И если это практиковать и практиковать, и практиковать, то мы поразимся изменениям в нашей жизни. Удивительные вещи начнут происходить.

Это очень и очень ценное предложение!

За работу! Страница 84, первый полный параграф:

«Мы с удивлением обнаруживаем, что при продолжении подобной практики через некоторое время правильные ответы приходят сами собой. То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума».

Это обещание 11 Шага. Оно является продолжением обещания 10 Шага, что у нас появится новое 6 чувство. Нам говорится, что при постоянной практике у нас появится новая рабочая часть ума, которая будет давать нам эти правильные ответы. Удивительное обещание, в моей жизни иногда бывают эти проблески вдохновения, и когда я это прослеживаю, то иногда аж дух завораживает, но мне обещается, что со временем это новое чувство разовьется в рабочую часть ума. Фантастика!

За работу! Страница 84, первый полный параграф:

«Так как вначале мы еще неопытны, мы совсем недавно установили контакт с Богом, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение. За такие предположения, наверное, придется расплатиться. Мы будем совершать нелепые поступки, и увлекаться ложными идеями».

Это тоже обещание 11 Шага, но обратная его сторона, которая говорит нам, что мы все также остаемся быть больными людьми с больным мышлением, и что нам обязательно будут приходить мысли и в результате них действия, которые мы будем принимать за Божью волю, но на самом деле это будет не так. Поэтому перед тем как действовать исходя из своего вдохновения, расскажите своему спонсору, что собрались делать.

За работу! Страница 84, первый полный параграф:

«но со временем наше мышление поднимется на уровень вдохновения, и мы стали рассчитывать на него».

Идет продолжение обещания, что, не смотря ни на что, наше мышление при постоянной практике поднимется на новый уровень.

Сейчас мы прочитаем в Книге как нужно молиться...

За работу! Страница 84, последний параграф:

«Мы заканчиваем период углубленного размышления молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем. В особенности мы просим освободить нас от эгоизма, и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя. Мы можем просить что-либо для себя, если это принесет пользу и другим. Мы никогда не молимся о том, чтобы осуществить свои эгоистические цели. Многие из нас потратили массу времени на это, но это никому не помогло. Нетрудно понять почему».

Раньше я использовал Бога, как мальчика на побегушках. Я посылая Его с поручением, сделай то, сделай это. И это не работало. 11 Шаг говорит нам, что нам нужно молиться лишь о Божьей воле и о даровании силы для ее исполнения. Божья воля всегда лучше для меня, чем моя. Я сейчас трезвый только по милости и воле Бога. Мой злейший враг, который причинил мне вреда больше, чем все остальные люди вместе взятые – это я сам. И находясь в поисках и исполняя Божью волю, Его же силой я ограждаю себя от своей жизни. Божья воля – это всегда лучше, чем что-либо, о чем я мог только мечтать. Потому что я живу сейчас такой жизнью во всех областях моей жизни, что я бы смог всего этого иметь, если бы со мной не было Благодати Божьей.

Я практиковал все это и однажды я слушал песню по радио, которую я слышал всю свою жизнь. И в этой песне говорилось о вдохновении. Я слышал эту песню всю свою жизнь. Она называется «В саду». Вы когда-нибудь слышали эту песню? И вдруг ко мне пришла мысль: «Да ведь эта песня говорит о молитве и медитации!». Я слышал эту песню в течение многих лет, но вдруг мне раскрылся смысл ее слов. Эта песня о молитве и медитации. И я не осознавал этого. Это просто пришло ко мне. То же самое было со мной с Большой книгой, она стала внезапно открываться мне и я начал видеть то, что написано в этой книге, и понимать смысл этих слов. Я не знаю, откуда это пришло ко мне. Но я уверен, что это точно не от меня. Я думаю это проявление Бога в моей жизни – я верю в это!

Они говорили мне: «Молись лишь о даровании знания Божьей воле и о даровании силы для ее исполнения!». Но мой эгоизм бунтует против такого заявления: «Как же Бог будет знать, что я хочу, если я ему не буду это говорить?». Но старики в АА, говорили мне, что Бога не интересует, что ты хочешь. Он дает то, что тебе нужно. И он знает, что тебе нужно намного лучше, чем ты сам знаешь, что тебе нужно. И это действительно, правда. Если бы я написал список вещей, которые я хочу, когда я пришел в АА, и сказал: «Боже, дай мне все, о чем я прошу, и я буду удовлетворен до конца моей жизни!». Если бы я сделал это, то я бы обворовал себя. Бог даровал мне вещи, которые намного, намного, намного превосходят все то, о чем я мог мечтать, когда пришел в АА!

Абсолютно невероятные вещи начинают происходить в жизни, когда ты просто ищешь одного – Божьей воли. Такие эгоистичные люди как мы, которые в буквальном смысле разрушили свои жизни до основания, тем, что добивали того, что мы хотим – нам не нужно рассказывать Богу, что мы хотим. Бог знает, что нам нужно. И он даст нам это, если мы будем искать Его волю. Кто из вас много лет назад мог представить себе, что мы будем сидеть в этой комнате и делать то, что мы делаем сейчас?

Неделю назад мы были в Рейкьявике, Исландия. Это место, которое я хотел посетить всю свою жизнь. И наконец-то, я совершил путешествие в Исландию. Мне стукнуло 69 лет перед тем, как я отправился в этот тур по Исландии, но все-таки я сделал это! Пару лет назад я прокатился по каналу под Ла-Маншем. Когда мне было 9 лет, я прочитал в одном журнале, что рано или поздно Англия и Франция построят канал, который будет соединять эти две страны. Я сказал себе в тот день: «Если они сделают это, то я обязательно проеду по нему!». И вот, наконец-то, это свершилось! Я мечтал об этом 60 лет – и это свершилось! Бог

знает лучше, чем я, что мне нужно и, самое главное, когда мне это нужно! Его не интересует, что я хочу. Читаем дальше...

За работу! – Страница 85, первый параграф:

«Если это возможно, мы просим наших жен или наших подруг и друзей присоединиться к нам в нашем утреннем углубленном размышлении.»

Примерно 15 лет назад, мы сидели у нас в гостиной, моя жена сидела в своем кресле, а я в своем. Я читал мои Молитвы и Медитации, она свои. Она посмотрела на меня и сказала: «Джо, ты хотел бы...?». Нет, нет, она сказала: «Милый, ты хотел бы...». И я сказал: «Нет, сегодня утром я не хочу!». Она ответила: «Да, нет же ты старый глупый развратник! Я не об этом! Я хочу тебе спросить: ты бы не мог прочитать мне вот это и сказать свое мнение по этому поводу?». Я сказал: «Конечно! Давай! Я могу сделать это». На следующее утро она сказала: «Милый! Ты можешь прочитать и это для меня и сказать, что ты думаешь по этому поводу?». Я сделал это. С тех пор мы делаем это - мы «молимся» вместе и «делимся» друг с другом. Мы никогда не делали этого раньше. Я слышал это всю мою жизнь – те пары, которые «молятся» вместе, «остаются» вместе.

И знаете, что? Мы с Филис живем уже 21 год без развода! Это просто невероятно!

За работу! – Страница 85, первый параграф:

«Если мы принадлежим к религии, требующей определенного утреннего ритуала, мы также соблюдаем и его. Если мы не принадлежим ни к какой религии, то сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали. Существует масса полезных книг. Рекомендации вы можете получить у священника или раввина. Постарайтесь поскорее понять, в чем правы верующие люди. Воспользуйтесь тем, что они предлагают.»

В этом параграфе нам дается рекомендации по поводу расширения наших духовных горизонтов. Кроме того, 12 Шагов АА – это не религия- это просто набор духовных принципов.

За работу! – Страница 85, второй параграф:

«В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно сделать паузу и попросить Бога указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не руководим своей жизнью, смиренно повторяя много раз за день: “Да исполнится воля Твоя”».

И снова нам дается чисто практический набор действий:

1) В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно остановиться на минуту.

2) и попросить Бога указать правильные мысли или действие. Это молитва: «Боже, укажи мне правильную мысль или действие».

3) Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не мним себя центром вселенной, смиренно повторяя каждый день: “Да исполнится воля Твоя”.

За работу! – Страница 85, второй параграф:

«От этого уменьшается опасность возникновения волнений, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе и совершения необдуманных поступков. Мы становимся гораздо более эффективными. Мы не так легко утомляемся, потому что не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы строили жизнь так, чтобы она устраивала только нас.»

За работу! – страница 85, третий параграф:

«Это работает – действительно работает!»

Это полный параграф! Что я могу сказать: «Это работает – действительно работает!».

«Мы, алкоголики, страшно не дисциплинированы, поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали.»

«Но это еще не все. Все в большей мере требуются действия. “Вера без действий мертва”. Следующая глава полностью посвящена Двенадцатому шагу.»

Если вы будете следовать этим точным и ценным предложениям на странице 83, 84 и 85, то вы начнете развивать свою собственную жизнь в Молитве и Медитации. У вас будет ваш сознательный контакт. Вы начнете развивать ваше новое жизненно важное 6 чувство. Невероятные изменения произойдут в вашей жизни, когда вы начнете делать это!

15 12 Шаг

(Говорит Чарли)

Для начала давайте вспомним, что когда писалась эта Книга, было всего лишь сто первых алкоголиков. Тогда еще не было сообщества Анонимных Алкоголиков, тогда не было групп, тогда не было центральных офисов обслуживания, до того как Билл не выложил на бумаге 5 Главу, не было и 12 Шагов в том виде как мы привыкли их видеть. Было всего лишь сто первых алкоголиков и их совместный опыт. Они четко определили, что основой для выздоровления является Бог и помощь другим алкоголикам.

Билл знал, что эта Книга попадет в руки людей по всей стране и что, по крайней мере, первое время будет большая проблема с обменом опыта между маленькими группами и одиночками. Кроме того, большинство маленьких групп рождались из одного человека. Поэтому Билл детально выложил в первых 6 Главах Проблему, ее Решение, Программу действий и 7 главу он практически полностью посвятил тому, как найти другого алкоголика, и как быть максимально полезным для него.

Складывается впечатление, что первые 11 Шагов направлены на одно: стать максимально полезным для помощи другим алкоголикам.

РАБОТА С ДРУГИМИ – страница 86, первый параграф:

«Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя дает интенсивная работа с другими алкоголиками. Она помогает там, где все другие средства бессильны».

Опыт нашего сообщества говорит, что интенсивная работа одного алкоголика с другим жизненно важна для трезвости обоих.

РАБОТА С ДРУГИМИ – страница 86, первый параграф:

«Здесь мы подходим к нашему Двенадцатому шагу: несите эту весть другим алкоголикам! Вы сможете помочь там, где никто другой не сможет. Вы можете завоевать их доверие, в котором они откажут другим. Помните, что они очень больны. Вы сможете завоевать их доверие, прежде всего, потому что у вас есть ваш алкогольный опыт. Он бесценный. Бог превратит ваш самый плохой опыт в золото, которое будет помогать другим».

РАБОТА С ДРУГИМИ – страница 86, последний параграф:

«Возможно, вы не знаете пьяниц, которые хотели бы бросить пить. Таких людей просто найти, побеседовав с несколькими врачами или священнослужителями, можно также побывать в больнице. Вам охотно помогут познакомиться с такими людьми. Не нужно сразу вести себя как проповедник или реформатор. К сожалению, существует множество предубеждений; если вы затронете их, это усложнит вашу миссию. Священнослужители и врачи обладают компетентностью, которая может быть полезной для вас, но именно ваш алкогольный опыт делает общение с вами чрезвычайно полезным для других алкоголиков. Нужно сотрудничать и ни в коем случае не заниматься критикой. Ведь наша единственная цель — оказание помощи другим людям».

Нужно сотрудничать и ни в коем случае не заниматься критикой. Ох уж этот старина Билл! Он жил много лет назад. Но он был алкоголиком, а алкоголики во все времена были одинаковы. Когда мы трезвеем, то хотим, чтобы произошла глобальная реформа: мы должны открыть глаза людям на проблему алкоголизма! Но Билл был алкоголиком, который прошел весь этот путь до нас и он говорит «Нужно сотрудничать и ни в коем случае не заниматься критикой». Критика подобно домашним голубям, она всегда возвращается домой.

Нужно помнить, что для таких заведений, в которые вы пытаетесь принести весть АА, вы – это все АА. Если вы будете грубы и неучтивы, то в глазах этих людей грубым и неучтивым будет все АА.

РАБОТА С ДРУГИМИ – страница 87, первый параграф:

«Когда вы находите возможного кандидата в члены Содружества Анонимных Алкоголиков, постарайтесь побольше узнать о нем. Если он не хочет бросить пить, не тратьте время на уговоры. Это может повредить ему в будущем. Это же самое следует

посоветовать и семье. Близкие должны быть терпеливыми, должны понять, что они имеют дело с больным человеком».

Вы должны помнить, что вы можете помочь во всем другому алкоголику, кроме того, чтобы дать ему мотивацию для выздоровления. Мотивацию дает алкоголь.

Прочитайте внимательно страницы 87, 88. В них вы найдете много полезных советов.

К сожалению, у нас нет времени, чтобы пройти через всю 7 главу, поэтому мы посмотрим на нее очень сжато. Давайте откроем страницу 89. Здесь описано, как работать с другими людьми, как делать звонок 12 Шага, как спонсировать людей...

Работа с другими – страница 89, первый параграф:

Когда он увидит, что вы знаете все об алкогольных делах, начните говорить о себе как об алкоголике. Скажите, как вы были озадачены, когда поняли, что больны.

Расскажите, как вы пытались бороться со своим недугом. Продемонстрируйте на собственном примере, как рассуждает алкоголик перед тем, как выпить роковую первую рюмку. Рекомендуем вам сделать это так, как описано в главе, посвященной алкоголизму. Если он алкоголик, он сразу же поймет вас».

Это то, о чем сказал доктор Силкуорт Биллу.

Работа с другими – страница 89, первый параграф:

«Он будет сопоставлять вашу непоследовательность в суждениях со своей».

Другими словами, мы делимся нашими историями: мы показываем нашу Аллергию, нашу Одержимость Мышления, наше Безнадежное Состояние Ума и Тела. Если он настоящий алкоголик, то он сможет сразу же идентифицировать себя с вами. Мы получим его внимание. Мы только что в точности рассказали, что не так с ним.

Дальше страница 90, середина параграфа...

Работа с другими – страница 90, первый неполный параграф, середина:

«Подведите его к тому, чтобы он задал вам вопрос, как вам удалось бросить пить. Расскажите ему всю правду, как это произошло. Подчеркните духовную сторону вашего исцеления. Если вы имеете дело с агностиком или атеистом, подчеркните, что он не должен соглашаться с вашим пониманием Бога. Он может сформировать свое представление о Боге, главное, чтобы он был готов поверить в Силу более могущественную, чем он, и жить, руководствуясь духовными принципами».

Сначала мы поделились нашей историей и рассказали, как это было. Затем мы рассказываем ему о Решении, идею необходимости приобретения жизненно важного Духовного Опыта. Но мы делаем это *после* того, как рассказали о Проблеме.

Страница 91...

РАБОТА С ДРУГИМИ – страница 91, первый параграф:

«Расскажите о программе действий, которой вы следовали, объясните, как вы дали оценку своей жизни с нравственных позиций, как пересмотрели свое прошлое и почему теперь хотите помочь ему. Важно, чтобы он понял, что ваши попытки передать ему все, что вы знаете, играют важную роль в вашем собственном излечении. Фактически он может помочь вам больше, чем вы ему. Объясните ему, что он вам ничем не обязан, что вы просто надеетесь, что он поможет другим, когда решит собственные проблемы. Напомните ему, что важнее заботиться о благе других, чем о своем собственном. Дайте ему понять, что вы не хотите принуждать его к чему-либо, что он может не встречаться с вами, если не захочет. Вы не обидитесь, если он не захочет иметь дело с вами, так как он уже помог вам больше, чем вы ему».

Расскажите ему о Программе Действий. Возьмите его за руку и проведите его через Программу Действий. Когда писалась эта книга, то тогда еще не проводились семинары по спонсорству, не было ни дополнительной литературы, не было ребцентров, не было ничего. Была эта Книга, которая дает нам точные, четкие и понятные указания, как нам выздороветь самим и как начать помогать другим. Глава 7 написана о спонсорстве, хотя это слово не разу не упоминается. Внимательно прочитайте эту главу, и вы найдете массу полезных для себя вещей. Некоторые люди говорят, что им страшно помогать другим людям, потому что они боятся им навредить. Ребята, люди умирают от алкоголизма, они практически на краю, вы не сделаете им хуже, не возможно не правильно помогать другим людям. Еще не разу не было того, чтобы мой 12 Шаг был неудачный. Я сейчас трезвый и это чудо 12 Шагов.

Поэтому внимательно изучите эту главу, в ней *в точности* описано, что нужно делать и что не нужно делать!

ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ НЕ РАБОТАЕТЕ С ДРУГИМИ АЛКОГОЛИКАМИ, ТО РАДИ БОГА, Я ПРОШУ ВАС – НАЧНИТЕ!

12 Шаг состоит из трех частей... очень коротко о них...

1) Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги...

Это самое большое обещание Большой книги! Обещание того, что будет со мной, если я буду применять в своей жизни первые Одиннадцать Шагов, как они описаны в этой Книге. Я получу Духовное пробуждение! Что такое духовное пробуждение? Это изменение в личности, достаточные для излечения от алкоголизма.

В «Двенадцать на двенадцать» в 12 Шаге Билл пишет, что духовное пробуждение имеет разное проявление среди людей в АА. Но есть некоторые схожие вещи. Это то что мы можем чувствовать себя, верить и делать вещи, которые бы никогда не сделали раньше.

Я чувствую вещи, которых никогда не чувствовал раньше. Я чувствую любовь, благодарность, терпение, доброту к окружающим меня людям, и смирение перед Божьей волей. До моего прихода в АА, я мог иногда подумать о вашем благе, но моя выгода всегда была на первом месте! Сегодня я уже не чувствую себя так.

Я верю в вещи, в которые никогда не верил раньше. Я верю в доброго и любящего Бога. Я верю, что Бог дал нам всем свою собственную волю и право убить себя своими же поступками. Но он готов прийти к любому человеку, если тот будет готов отдать свою волю Богу. Я верю в милостивого Бога, который даст мне прощение. Я не верю, что Бог наказывает людей за грехи, я верю, что люди сами себя наказывают, делая и живя в грехах. Я так жил раньше – я жил в персонально созданном аду. Который я сам для себя сотворил своими поступками. Сейчас в результате многих действий Бог дарует мне иногда ощущение рая.

Я могу делать вещи, которые я никогда не делал до этого. Прежде всего, я трезвый такое время, которое я никогда не представлял себе раньше.

2)...мы пытались нести эту весть до других алкоголиков...

И это наполняет меня ответственностью. В АА нет бесплатных велосипедов; я должен платить за то, что получил.

Теперь у меня есть ответственность нести ЭТУ весть другим алкоголикам.

Здесь не говорится о моей вести или моих мнениях, здесь говорится об ЭТОЙ вести. Вести о Проблеме, Решении и Практической Программе действий, которую мы нашли с 1 по 11 Шаги.

Достигнув духовного пробуждения, в результате выполнения этих Шагов. Я уже не такой, каким я был в начале. Если вы новичок, и вам плохо, и вы не знаете, что делать со своей жизнью, то я в точности понимаю, что вы чувствуете. Я был там. Я пришел в АА с той же болью, что и вы, но я применил первые 11 Шагов, и я получил Духовное Пробуждение, и я уже не тот человек, который пришел сюда. То же касается людей, которые страдают в АА, будучи трезвыми, просто ходя на группы. Если вы не хотите чувствовать и жить так, как вы чувствуете и живете сегодня, тогда примените на практике первые 11 Шагов, и вы получите ваше Духовное Пробуждение. Вы изменитесь. Мы читали об этом в приложении Духовный опыт. Духовное пробуждение – это коренные изменения, которые происходят в алкоголике, в результате выполнения Программы Анонимных Алкоголиков. Это единственная весть, которая есть в АА.

Некоторые из нас считают себя Врачами-целителями (хотя и мучается от болей в почках, знает какие-то рецепты, но ничего не делает). Другие считают себя Экспертами по семейным взаимоотношениям (хотя прошли через три развода или вообще всю жизнь живут сами), некоторые считают себя духовными экспертами (хотя презирают всех окружающих и живут, удовлетворяя только свои потребности), некоторые считают себя экспертами в области зарабатывания денег (хотя и сидят в носках с дырками). О Боже, я не знаю никого, кто бы хуже разбирался в этих вещах, чем алкоголики. Вы и я знаем то, что не знают другие люди. Мы знаем, как быть алкоголиком, как чувствовать себя алкоголиком, как страдать от алкоголизма, как тяжело на первых сроках трезвости. Мы пережили это, и мы можем рассказать о себе другому алкоголику, который все еще страдает!

Многие члены АА считают, что Бог смиловился над алкоголиками в 20 веке. И Бог решил сделать что-нибудь для этих несчастных людей, и Бог всегда работает для людей через других людей. Мне кажется, что он выбрал Билла и Боба и первых сто алкоголиков. Мне кажется, что он выбрал Эбби Течера, доктора Юнга и доктора Силкуорта и людей из Оксфордской группы и собрал всех этих людей в кучу, чтобы мы сегодня могли иметь все это сегодня. И мы должны осознать, что все эти люди уже умерли – их больше нет с нами в материальном мире. Бог продолжает выбирать людей, по сей день. В этой комнате нет ни одного алкоголика, который бы должен был здесь находиться. Каждый из нас должен был умереть, некоторые из нас два-три раза. И мы говорили: «Фух, вот это мне повезло!». Я не думаю, что удача имеет какое-то отношение к этому.

Мне кажется, что Бог выбрал вас из всех,
Дал вам помучаться в вашем алкоголизме,
Так чтобы вы поняли, что Он хочет от вас.
И когда вы готовы, чтобы Он использовал вас,
Он забирает у вас безумное мышление к выпивке,
И единственная причина, по которой вы трезвые сегодня
Это ваша возможность помогать другим алкоголикам.

Я поделюсь удивительно историей, которую я недавно услышал: пастухи – это люди, которые выпасают овец. Так вот у пастухов, есть специальные свистки для того, чтобы руководить отарой овец, так же у них есть палка, которой они бьют по попе овец, которые не слушаются свистка и отходят от всех в сторону. Если овца раз за разом гнет свою линию и не слушает пастуха, то тот своим посохом ломает овце ногу. Но потом он берет эту овцу на плечи и носит ее, пока она не выздоровеет. И вы знаете, что происходит? Овца больше ни на шаг не отходит от пастуха. О Боже, когда я услышал эту историю, я понял, что это про меня. Я понял, что пастухом был Бог, и я был этой упрямой овцой. И сегодня я делаю все в моих силах, чтобы больше не отходить от Бога.

Существует статистика, что 97 из 100 алкоголиков умирают от алкоголизма, никогда так и не узнав, что они алкоголики. Если это правда, то в АА приходят 3%, из них выздоравливают меньше половины. Раньше приходили мысли: «Боже, ну почему именно я алкоголик?». Сегодня приходят мысли: «Боже, почему я не один из тех, которые умирают от алкоголизма».

У Бога есть работа для меня – у Бога есть работа и для вас.

И только, когда вы начнете принимать участие в Божьем плане для вас, вы станете по-настоящему счастливыми.

Я уверен, что для каждого человека на земле у Бога есть определенная цель. Все мы имеем свое назначение.

Я думаю, что наше предназначение – это нести эту Весть о Выздоровлении другим алкоголикам.

У меня есть уникальная способность – я могу понять алкоголика и помочь найти ему путь к Выздоровлению, я могу предотвратить преждевременную смерть тысяч и тысяч людей. Очень немногие люди имеют такую возможность. Бог дал нам, алкоголикам, такую возможность. Нести эту весть очень просто – просто делать то, что написано в Большой книге и это всегда работает для тех, кто хочет этого. Если они не хотят получить то, что есть у нас, мы не можем им помочь.

3)...и применять эти принципы во всех наших делах.

Какие принципы? Я слышал множество мнений по этому поводу. «Принцип первого Шага — это - принцип второго Шага- то». Нет мне, кажется, он имеет в виду САМИ Шаги.

Билл пишет: «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги». Он уже использовал слово Шаги один раз в заглавии 12 Шага, и он не собирался использовать это слово дважды. Поэтому в этот раз он назвал их Принципы. В другом месте он называл это План. В книге «Двенадцать на Двенадцать» он говорил о 12 Шагах Анонимных Алкоголиков как о наборе принципов. Многие алкоголики являются образцовыми АА, но не являются образцовыми семьянинами, образцовыми работниками, образцовыми друзьями.

Поэтому встают вопросы:

Могу ли я практиковать эти принципы, эти Шаги у себя дома с женой?

Могу ли я принять свое бессилие перед моей женой? (Шаг 1)

Могу ли я принять, что я не могу контролировать поведение моей жены? (2)

Могу ли я препоручить жизнь моей жены под защиту Бога, как я Его понимаю? (3)

Могу ли я сделать инвентаризацию своего поведения и найти дефекты характера, которые толкают меня контролировать поведение моей жены? (Шаг 4)

Могу ли я обговорить эти дефекты характера с другим человеком? (Шаг 5)

Могу ли прийти к готовности, чтобы Бог избавил меня от этих дефектов характера? (Шаги 6 и 7)

Могу ли я возместить ущерб, который я причинил ей? (Шаги 8, 9)

Могу ли я продолжать наблюдение за своим поведением, чтобы, как только я снова начинал действовать эгоистично, то сразу же возместил ей ущерб? (Шаг 10)

Могу ли я молиться Богу и медитировать, чтобы Он дал мне ответ, как поступать в моменты, когда наши взаимоотношения претерпевают кризис? (Шаг 11)

Иногда наступают времена, когда мне просто стыдно за себя. Иногда бывают времена, когда я веду себя лучше с незнакомцами на улице, чем с собственной семьей дома. Просто представьте себе, если я смогу Практиковать эти Принципы с ней, а она со мной каждый день – 10-12 часов в течение дня, мы можем быть счастливыми, радостными и свободными. Если же мы не будем практиковать их, то у нас нет и шанса. Мы должны постоянно продолжать делать правильные действия.

Могу ли я практиковать эти принципы со своими детьми? Если я смогу это сделать, то у меня будут очень хорошие отношения с ними, наполненные взаимной любовью. Когда я перестаю это делать, то я начинаю их контролировать – они противятся этому как могут. В результате, наши отношения становятся очень натянутыми. Практикуя эти принципы, я могу добавить в свою копилку еще час, два, три в день хорошего настроения.

Могу ли я практиковать эти принципы с коллегами на работе? Если вы сможете делать это, то вы добавите еще 8-9 счастливых часов в свою копилку хорошего настроения.

Ведь они действительно имеют в виду, что мы должны практиковать эти принципы во всех наших делах. Это значит, что мы можем быть счастливыми, радостными, свободными, наполненными спокойствием 24 часа в день, 365 дней в году, если мы захотим этого!

В Книге описан духовный набор инструментов и даны четкие указания как нужно действовать, так что только от меня зависит, буду я это делать или нет.

Мой спонсор сказал: «Чарли, ты можете быть настолько счастливыми насколько ты сам захочешь!».

Я ответил: «О, дааа! Ты не имеешь понятия, о чем говоришь!».

Сегодня я слышу от себя то же самое:

«Ты можешь быть настолько счастливый, насколько ты сам захочешь.

У тебя есть инструменты для этого.

Ты должен запомнить, что Бог не будет делать это за тебя.

Другие люди, не будут делать это за тебя.

Но теперь, с Божьей помощью и помощью других людей – ты сможешь сам это сделать для себя!»

Мне кажется, что мы самые счастливые люди на земле! Джо...

(Говорит Джо)

Итак, откуда же берутся все эти мудрые и глубокие вещи? Они, находятся в лучших трудах по Медицине, Психологии и Религии.

Была одна история в Другой Большой книге. Эта история была об одном парне, и Он ходил из одного города в другой. Он постоянно практиковал *эти принципы* и нес *эту весть*. Однажды ночью Он сказал людям, которые были с ним: «То, что я делаю, вы можете делать, и даже больше!». Пару парней услышало это, они вернулись в свою маленькую деревню, где у них был их больной друг. Они принесли этого друга на следующий день, чтобы он встретился с этим Учителем. Был уже вечер. Вокруг дома, где был Учитель, собралось множество людей, так что не было никакой возможности войти внутрь. И вы знаете, мне кажется, что эти двое были алкоголики, потому что они «раскрыли кровлю *дома*, где Он находился, и, прокопав ее, спустили постель, на которой лежал расслабленный. Он, видя

вверху их, говорит расслабленному: чадо! прощаются тебе грехи твои... тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди в дом твой. Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми... (Марк 2:1-12).

Когда я пришел в АА, то благодаря вере людей в Сообществе Анонимных Алкоголиков, я смог пробыть какое-то время и не сорваться, до тех пор, пока я не «Поверил, что какая-то Сила может мне помочь», и пока я не «Принял Решение» следовать к этой Силе, после этого я смог прийти к *Вере*, а после этого к *Доверию* и *Упованию*. Сообщество Анонимных Алкоголиков было и есть *невероятно* важным для меня! «По их вере» я был исцелен.

Позже в этой истории, Учитель был неподалеку от маленького городка, в Гадаринской области, и однажды вечером после собрания, на котором Он был ведущим или может быть спикером, они стояли, и может быть курили сигареты или пили вино, не знаю, может быть, кофе. В общем, ему рассказали о парне, который был прикован цепями в пещере на холме. Не знаю, может быть, то был первый реабилитационный центр.

И Учитель решил отправиться к нему и поговорить с этим парнем. На что окружающие сказали ему: «О, лучше не ходить к этому парню! Этот парень полон Злобы, Страха, и он причинил вред очень многим людям! Тебе не стоит общаться с ним. Но Учитель все-таки пошел. Когда Он встретил этого парня, то спросил его: «Как тебя зовут?». На что тот ответил: «Меня зовут Легион!». Наверное, его так называли, потому что у него было очень, очень много дефектов характера. Учитель пошел к этому парню, поговорил немного и помог ему освободиться – от Злобы, Страха, Вины, Угрызений совести и стыда. Он помог ему стать свободным! (Марк 5:1-20)

Когда, Он помог этому парню по имени Легион, то сел в лодку, на которой Он путешествовал со своими 12 учениками. Легион хотел отправиться с Ним. На что Учитель сказал: «Нет, Легион. Я хочу, чтобы ты остался здесь и рассказал другим, что с тобой произошло!»

Мне кажется, это называется «Передай эту весть другим людям, которые все еще страдают».

В заключении давайте прочитаем еще один момент из книги...

Заглянем в будущее – страница 160, первый параграф:

«В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его вовремя вашей утренней медитации, что вы можете сегодня сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет. Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом»

Это единственные взаимоотношения, о которых говорится в этой Книге.

Заглянем в будущее – страница 160, первый параграф:

«Были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это — Великий Факт».

Заглянем в будущее – страница 160, второй параграф:

«Положитесь на Бога, как вы понимаете Его».

Мы делаем это в Шагах 1, 2 и 3...

Заглянем в будущее – страница 160, второй параграф:

«Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами».

Мы делаем это в Шагах 4,5, 6 и 7...

Заглянем в будущее – страница 160, второй параграф:

«Очиститесь от обломков прошлого».

Мы делаем это в Шагах 8 и 9...

Заглянем в будущее – страница 160, второй параграф:

«Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам».

Мы делаем это в Шагах 10, 11 и 12...

Заглянем в будущее – страница 160, второй параграф:

«Мы будем с вами объединенные в Сообщество Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути Счастья»

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно».
Спасибо за внимание...