



ЕЖЕДНЕВНЫЕ  
РАЗМЫШЛЕНИЯ  
РАЗМЫШЛЕНИЯ

Это книга размышлений  
членов АА для членов АА

## DAYLY REFLECTIONS

Copyright © 1990 by ALCOHOLICS  
ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.

475 Riverside Drive New York, N.Y. 10115

All rights reserved

Material from the A. A. Grapevine is copyrighted by  
the A. A. Grapevine, Inc., Reprinted by permission  
of the publisher

First printing Sept. 1990

*This is A. A. General Service  
Conference-approved literature*

ALCOHOLICS ANONYMOUS® and A. A.®  
are registered trademarks of A.A. World Services, Inc.

ISBN 0-916856-37-2

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО

2001 © A.A.W.S., Inc.

2001 © Фонд обслуживания  
Анонимных Алкоголиков

Все права сохранены.

Авторские права на материалы из журнала  
«АА Грейпвайн» принадлежат А.А. Grapevine, Inc.  
и перепечатаны с разрешения издателя.

Никакая часть этого перевода не может быть  
скопирована в какой-либо форме без письмен-  
ного разрешения, полученного от A.A.W.S., Inc.

*Эта литература одобрена  
Конференцией по обслуживанию АА*

НАПЕЧАТАНО В РОССИИ

## **ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ РУССКОГО ПЕРЕВОДА**

АА — это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма. Оно объединяет людей почти в 200 странах мира.

И хотя идеи Анонимных Алкоголиков зародились не в России, здесь они обрели такое же подтверждение своей жизненности и действенности, как и за рубежом. Тысячи россиян — мужчин и женщин, молодых и пожилых, богатых и бедных, различных вероисповеданий, атеистов и агностиков, с самым разным уровнем образования — пришли к убеждению, что выход из казалось бы безвыходной ситуации все-таки есть, — Программа выздоровления «Двенадцать Шагов» АА.

И это подтверждается нашим личным опытом, которым мы готовы делиться с каждым, желающим избавиться от алкоголизма.

Огромный потенциал выздоровления, накопленный Содружеством за многие десятилетия, сконцентрирован на страницах книги, которая сейчас перед вами. До вас ее читали на многих языках мира, и повсеместно она помогала заинтересованным людям решать

насущенные проблемы бытия вне конфессиональных и государственных границ.

Текст «Ежедневных размышлений» не является истиной, что называется, в последней инстанции, но читателю следует иметь в виду, что написаны они были самими выздоравливающими алкоголиками, с различными сроками трезвости, с целью попытаться практически помочь людям, находящимся порой в безвыходном положении.

Ни одна из книг, издаваемых Российским АА, не вызывала столько эмоций и ожиданий в процессе подготовки к выходу в свет. Чаяния были столь велики, что порой казалось — она не будет издана никогда, дабы не обмануть надежд.

Но недаром же Программа АА учит нас смирению и терпению — долгожданный момент наступил — вы держите эту книгу в руках.

Перспектива обретения духовной опоры, возможно, приведет вас в Содружество АА. И у вас появится возможность помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

Мы надеемся, что эта книга поможет вам обрести свой жизненный путь, уверенность в сегодняшнем дне и в каждом «сегодня» вашей жизни.

## ПРЕДИСЛОВИЕ (к английскому изданию)

Подготовка этого издания была предпринята по рекомендации Генеральной Конференции по служению АА в 1987 г. в связи с давно назревшей потребностью Содружества в сборнике размышлений «на сегодняшний день», распределенных по дням календарного года. В начале каждой датированной страницы помещена цитата из таких источников как «Анонимные Алкоголики» (*Alcoholics Anonymous*), «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» (*Twelve Steps and Twelve Traditions*), «АА взрослеет» (*A.A. Comes of Age*), «Как это видит Билл» (*As Bill Sees It*), «Лучшее из Билла» (*The Best of Bill*), «Доктор Боб и славные старожилы» (*Dr. Bob and the Good Oldtimers*) и других изданий, одобренных Конференцией АА.

За каждой цитатой следует личное размышление одного из членов АА, относящееся к этой цитате. В ответ на обращение ко всему Содружеству поступило свыше 1300 откликов. Члены АА, размышления которых были отобраны для сборника, не являются профессиональными писателями и говорят, разумеется, от своего имени, а не от имени Содружества — просто один член АА делится своим опытом с другими членами АА.

Основное внимание в книге уделяется трем Заветам АА: Выздоровлению, Единству

и Служению, а также идеям нашей Преамбулы, где сказано, что «АА не связано с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической организацией или учреждением». В предисловии к книге *«Как это видит Билл»* автор писал, что эта работа «может оказать помощь в индивидуальных медитациях, стимулировать обсуждение этих тем в группах и вполне способна направить на еще более широкое изучение всей нашей литературы». Нет более подходящих слов для представления читателям данного сборника *«Ежедневные размышления»*.

---

## «Я — ЧУДО»

Самое главное в нашей жизни сегодня — абсолютная уверенность в том, что Создатель чудодейственным образом вошел в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами.

*Анонимные Алкоголики, с. 24*  
*Alcoholics Anonymous, p. 25*

Сегодня это поистине факт моей жизни и настоящее чудо. Я всегда верил в Бога, но мне никогда не удавалось сделать так, чтобы сам смысл веры вошел в мою жизнь. Сегодня благодаря Анонимным Алкоголикам я верю и полагаюсь на Бога, как я Его понимаю. И благодаря этому я сегодня трезвый! Я не мог в одиночку научиться доверять Богу и полагаться на Него. Теперь я верю в чудеса, потому что я сам — чудо!



## СНАЧАЛА ФУНДАМЕНТ

Может быть, трезвость — это все, чего мы можем ожидать от духовного пробуждения? Нет, трезвость — это всего лишь начало.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 8*

Применение Программы АА подобно строительству дома. Сначала я должен заложить большой прочный бетонный фундамент, на котором возводится дом, — для меня это означает прекратить пить. Но жить на бетонном фундаменте, когда вы не защищены и открыты жаре, холоду, ветру и дождю, очень неудобно. Так что я построил на фундаменте дом, начав применять Программу на практике. Этот первый дом был шатким, потому что я не имел навыков в такой работе. Но с течением времени, по мере того как я работал по Программе, я учился строить лучше. Чем больше я работал, тем успешнее я строил все более удобный и счастливый дом, в котором сейчас и живу.

---

## БЕССИЛИЕ

Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 26

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 21*

Не случайно в самом первом Шаге упоминается бессилие. Признание своего бессилия перед алкоголем является краеугольным камнем в фундаменте выздоровления. Я понял наконец, что у меня нет тех сил и возможности контроля, которыми, как мне казалось, я обладал. Я бессилён изменить то, что думают обо мне люди. Я бессилён перед тем, что опоздал на автобус. Я бессилён перед тем, как другие работают (или не работают) по Шагам. Но я также узнал, что я *не* бессилён перед некоторыми вещами. Я *не* бессилён перед моим отношением к окружающему. Я *не* бессилён перед негативным восприятием мира. Я *не* бессилён нести ответственность за свое собственное выздоровление. У меня есть возможность оказывать положительное воздействие на самого себя, моих любимых и на мир, в котором я живу.

## ПОВЕРНУТЬСЯ К БЛИЖНИМ СВОИМ

Мы считаем, что перестать пить – это всего лишь начало. Гораздо более важно то, что нам предстоит продемонстрировать свои принципы в собственном доме, на работе, да и вообще во всех наших делах.

*Анонимные Алкоголики, с. 18*  
*Alcoholics Anonymous, p. 19*

В моем общении в АА мне обычно трудно быть приятным с людьми. Когда я работаю над тем, чтобы оставаться трезвым, я праздную со своими товарищами по АА наше общее освобождение от ада пьянства. Часто бывает не так уж и трудно поделиться радостными новостями со старыми и новыми друзьями по Программе.

Дома или на работе может быть совсем по-другому. Здесь возникают ситуации, когда небольшие повседневные неприятности особенно заметны, и тут-то и бывает трудно улыбнуться или откликнуться добрым словом, или с готовностью выслушать. Именно за пределами АА проходит настоящее испытание действенности моего пути по Двенадцати Шагам.

## ПОЛНОЕ ПРИНЯТИЕ

Он не представляет себе жизни без алкоголя. Потом наступит время, когда он не сможет себе представить ни жизнь без алкоголя, ни жизнь с чередой запоев. Он познает такое одиночество, которое известно лишь немногим. Он окажется у обрыва. Он захочет умереть.

*Анонимные Алкоголики, с. 148*  
*Alcoholics Anonymous, p. 152*

Только алкоголик может понять истинное значение подобного заявления. Эта двойственность активного алкоголика держала меня на привязи и наполняла ужасом и недоумением: «если я не выпью, то умру» боролось с «если я буду продолжать пить, то это убьет меня». Обе навязчивые мысли тянули меня все глубже на дно. Но это дно стало началом *полного* принятия моего алкоголизма, без каких-либо оговорок, а именно полное принятие было абсолютно необходимо для моего выздоровления. Этот выбор не был похож ни на что из того, с чем я сталкивался раньше. Позднее я узнал, что он был необходим для успеха в Программе.

## ПОБЕДА СДАВШЕГОСЯ

Мы приходим к выводу, что, только потерпев полное поражение, можно обрести способность встать на путь, ведущий к силе и освобождению. Признание полного бессилия в конечном счете оказывается прочным основанием, на котором можно построить счастливую, целенаправленную жизнь.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 26  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 21*

Когда алкоголь влиял на все грани моей жизни, когда бутылки стали символом уступок самому себе и вседозволенности, когда я осознал, что сам я ничего не могу сделать, чтобы преодолеть силу алкоголя, тогда я наконец понял, что мне не осталось ничего, кроме капитуляции. Сдаваясь, я обрел победу — победу над эгоистичными уступками самому себе, победу над моим упрямым сопротивлением той жизни, какой она мне была дана. Только прекратив борьбу со всем и со всеми, я начал движение по пути к трезвости, смирению и душевному покою.

---

## ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Полумеры ничем не помогли нам. Мы пришли к поворотному моменту. Все отринув, мы просили Его о попечении и защите.

*Анонимные Алкоголики, с. 57*  
*Alcoholics Anonymous, p. 59*

Каждый день я стою на распутье. Мои мысли и поступки могут помочь моему росту, но могут и толкнуть на путь старых привычек и пьянства. Иногда распутье становится началом, например, когда я начинаю одобрять кого-нибудь, вместо того чтобы осуждать, или же решаюсь попросить о помощи, вместо того чтобы полагаться только на себя. В другие моменты распутье возникает в конце, например, когда я ясно вижу необходимость прекратить вынашивать обиды или упиваться уродливой саможалостью. Каждый день множество недостатков искушают меня, значит, у меня каждый день есть возможность видеть их. В том или ином виде недостатки моего характера проявляются ежедневно: осуждение самого себя, гнев, трусость, гордыня, желание отомстить и высокомерное поведение.

Попытки обойтись полумерами при устранении этих недостатков только парализуют мои старания измениться. Только когда я в полном доверии обращаюсь к Богу за помощью, я действительно обретаю желание — и могу — измениться.

## ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ВЫБОР?

Дело в том, что большинство алкоголиков, по причинам пока не известным, теряют возможность выбора во всем, что связано с выпивкой. Наша так называемая сила воли практически перестает существовать.

*Анонимные Алкоголики, с. 23*  
*Alcoholics Anonymous, p. 24*

Когда я прекращаю пить, мое бессилие перед алкоголем не исчезает. В трезвости у меня по-прежнему нет выбора — я не могу пить.

Возможность, которая у меня действительно *есть*, — это использовать «набор духовных средств» («Анонимные Алкоголики», с. 24). Когда я делаю это, Высшая Сила освобождает меня от отсутствия выбора и сохраняет трезвым *еще на один день*. Если бы выбор *не пить* был за мной, то зачем мне были бы нужны АА и Высшая Сила?

---

## ПРОМЫСЕЛ БОЖИЙ

Держа в руках стакан, страшно признаваться, что разрушительное пристрастие к алкоголю настолько овладело нашим сознанием, что только вмешательство Провидения способно избавить нас от него.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 26  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 21*

В моей жизни действие Промысла Божьего (проявления заботы Бога обо мне и Его воли в отношении меня) произошло тогда, когда я дошел со своим пьянством до полного развала: все, что когда-то имело значение в моей жизни, ушло. Я позвонил в АА, и именно с этого момента моя жизнь в корне изменилась. Когда я размышляю об этой, совершенно особенной, поворотной минуте, я понимаю, что Бог заботился обо мне и до того, как я обрел способность признавать и принимать духовные ценности. Стакан был отставлен в сторону единственно через это действие Промысла Божьего, и я отправился в путь по дороге трезвости. Моя жизнь продолжает раскрываться попечением и заботой Бога обо мне и в указанном Им направлении. Первый Шаг, когда я признал, что бессилён перед алкоголем и что моя жизнь стала неуправляемой, приобретает для меня ещё большее значение — день за днем — в спасающем наши жизни, дающем нам новую жизнь Содружестве Анонимных Алкоголиков.



## ВМЕСТЕ МЫ ВЫСТОИМ

Мы уже усвоили, что первым шагом к выздоровлению является полное осознание того, что мы — алкоголики. Нужно полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие люди, или когда-нибудь станем такими.

*Анонимные Алкоголики, с. 29*  
*Alcoholics Anonymous, p. 30*

Я пришел в АА потому, что больше не мог контролировать свое употребление спиртного. То ли из-за занудства жены по поводу моего пьянства, то ли потому, что шериф заставлял меня посещать собрания АА, а может быть, просто потому, что глубоко внутри себя я знал, что не могу пить, как другие люди, — но не был готов признать это, поскольку сама мысль о прекращении выпивки приводила меня в ужас. Анонимные Алкоголики — это Содружество мужчин и женщин, объединившихся против общей смертельной болезни. Наши жизни связаны между собой, как у людей, спасающихся на плоту в открытом море. Если мы все будем работать вместе, то *сможем благополучно добраться до берега.*

---

## НА СТО ПРОЦЕНТОВ

Только Первый Шаг, где мы признали на сто процентов свое бессилие перед алкоголем, требует абсолютного совершенства.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 79  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 68*

Задолго до того, как я обрел трезвость в АА, я уже сознавал, что алкоголь убивает меня. Но, даже зная это, я не мог бросить пить. Поэтому, встретившись с Первым Шагом, я легко признал, что бессилён перед выпивкой. Но была ли моя жизнь неуправляемой? Да никогда! Через пять месяцев после прихода в АА я опять начал пить и удивлялся, почему.

Позднее, вернувшись в АА, наученный горьким опытом, я понял, что Первый Шаг — это единственный Шаг, который может быть сделан на сто процентов. И единственный способ сделать его на сто процентов — это сделать сто процентов этого Шага. Это было много дней тому назад, и мне уже не нужно делать Первый Шаг снова.

## ПРИНИМАТЬ НАШИ СЕГОДНЯШНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Наша самая основная задача – принять обстоятельства нашей жизни такими, какие они есть, принять себя, какие мы есть на самом деле, и окружающих нас людей такими, какие они есть. Это значит обрести трезвое смирение, без которого не может начаться настоящее движение вперед. Снова и снова нам надо будет возвращаться к этому беспристрастному моменту. Это своего рода упражнение в принятии, которое весьма полезно выполнять ежедневно.

Если мы будем настойчиво избегать замены нереальных оправданий апатии или пораженчества на реальную оценку жизненных фактов, то последние могут стать прочным фундаментом эмоционального здоровья и послужить строительным материалом духовного развития.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 44*

Когда мне трудно принимать людей, ситуации или события, я обращаюсь к этому отрывку, и он освобождает меня от многих подспудных страхов относительно других людей или обстоятельств, которые мне преподносят жизнь. Эта мысль позволяет мне оставаться человеком, а не быть совершенством, и сохранять мой душевный покой.

---

## ЭТО НЕ ПРОИСХОДИТ В ОДИН ДЕНЬ

Мы не излечились от алкоголизма. Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста.

*Анонимные Алкоголики, с. 82*  
*Alcoholics Anonymous, p. 85*

По-видимому, самая распространенная алкогольная иллюзия — это: «Если я просто не буду пить, то все будет хорошо». Когда туман рассеялся, я увидел — впервые! — какой беспорядочной была моя жизнь. У меня были проблемы с семьей, работой, деньгами и правосудием. Я цеплялся за старые религиозные представления. В моем характере были такие изъяны, на которые я предпочитал закрывать глаза, так как они легко могли убедить меня в том, что я безнадежен, и снова подтолкнуть к бегству.

В решении *всех* моих проблем мною руководила Большая Книга. Но это произошло не сразу и, конечно, не само собой, — для этого понадобились существенные усилия. Мне всегда нужно видеть Божьи милосердие и благословение, которые пронизывают любую проблему, с которой мне приходится сталкиваться.

## БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ

Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем.

*Анонимные Алкоголики, с. 81*  
*Alcoholics Anonymous, p. 83*

Протрезвев, я увидел, какой опустошенной была моя жизнь, и испытал гнетущие меня чувства вины и сожаления. Четвертый и Пятый Шаги Программы помогли мне исцелиться от этих мучительных сожалений. Я понял, что был себялюбив и нечестен из-за своего пьянства и что пил потому, что я алкоголик. Теперь я вижу, как мои прошлые, даже самые неприятные переживания могут обратиться в золото, потому что как трезвый алкоголик я могу делиться своим опытом со своими товарищами-алкоголиками, особенно с новичками. Я трезв в АА уже несколько лет и больше не сожалею о прошлом. Я просто благодарен за данное мне осознание Божьей любви и за ту помощь, которую я могу оказать другим людям в Содружестве.

---

## ВНУТРЕННИЙ ИСТОЧНИК

За редким исключением, члены АА обнаруживают, что они открыли в себе не известный ранее внутренний источник, который они ныне отождествляют в собственном понимании с Силой более могущественной, чем они сами.

*Анонимные Алкоголики, с. 184  
Alcoholics Anonymous, pp. 569–570*

С самых первых дней в АА, когда я еще только боролся за трезвость, я обрел надежду в этих словах наших основателей. Я часто размышлял над фразой: «они открыли не известный ранее источник». Я спрашивал себя, как я могу найти Силу внутри себя, если я настолько бессилён? Со временем, как и обещали наши «старички», до меня дошло: у меня всегда был выбор между добром и злом, между бескорыстием и эгоизмом, между смирением и страхом. Эта Сила более могущественная, чем я, представляет собой подлинный дар, который я не осознавал, пока не достиг ежедневной трезвости, строя жизнь по Двенадцати Шагам АА.

## ПАДЕНИЕ НА ДНО

Почему нужно настаивать на необходимости «опуститься на самое дно»? Дело в том, что без этого очень немногие люди искренне станут соблюдать Программу АА. Чтобы, будучи членом АА, пройти остальные Одиннадцать Шагов, следует принять такую точку зрения и совершить такие поступки, о которых не может и мечтать почти что любой пьющий алкоголик.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 29  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 24*

Падение на «дно» открыло мне глаза, и я был готов попробовать жить как-то иначе. И попробовал я АА. Моя новая жизнь в АА была в чем-то похожа на первые попытки езды на велосипеде. АА стало моим рулем и поддерживающей рукой. Не то что бы я уж очень хотел тогда этой помощи, я просто не хотел снова падать и набивать шишки. Мое стремление избежать нового падения на «дно» было сильнее моего желания пить. И сначала именно оно сохраняло меня трезвым. Но через некоторое время я обнаружил, что изо всех сил работаю по Шагам. Вскоре я заметил, что мои взгляды и поступки меняются, пусть даже чуть-чуть. День ото дня я чувствовал себя лучше, улучшались отношения с другими людьми, мои раны стали заживать. Благодарю Бога за этот руль и поддерживающую руку, которые я называю Анонимными Алкоголиками.

---

## СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ ТИХО

«У нас, алкоголиков, была такая беда: мы требовали, чтобы мир предоставил нам счастье и душевный покой именно тем путем, которым мы хотели получить их, — через алкоголь. И мы потерпели поражение. Но когда мы узнаём некоторые духовные законы, стараемся глубоко принять их и применяем их на практике, тогда мы действительно обретаем счастье и душевный покой... По-видимому, есть определенные правила, которым мы должны следовать, но счастье и душевный покой всегда рядом, открыты и доступны каждому».

*Dr. Bob and the good Oldtimers*  
*Доктор Боб и славные старожилы, р. 308*

Простота Программы АА учит меня, что счастье — это отнюдь не то, чего я могу «требовать». Оно тихо приходит ко мне, когда я служу другим людям. Предлагая свою руку новичку или тому, кто сорвался, я замечаю, как моя собственная трезвость укрепляется и наполняется благодарностью и счастьем.



## ПОМОЖЕТ ЛИ СТАКАН?

Припоминая истории из нашего прошлого, связанные с выпивкой, мы могли показать, что еще за годы до того, как мы поняли, что утратили контроль над собой, тогда наше пристрастие к алкоголю не было уже просто привычкой. Оно было началом рокового падения.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 29

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 23*

Когда я пил, я не мог справляться с жизненными ситуациями так, как это делают другие, более здоровые люди. Малейшее событие, происшествие приводили меня в такое состояние, что я тут же решал: чтобы избавиться от этого, мне надо выпить. Но отупение не улучшало положения, и поэтому я вновь еще активнее обращался к бутылке. Сегодня я должен помнить о своем алкоголизме. Я не могу позволить себе считать, что обрел контроль над употреблением спиртного, — иначе я опять начну думать, что обрел контроль над своей жизнью. Это ощущение контроля губительно для моего выздоровления.

## ВЕРА КРУГЛЫЕ СУТКИ

Вера должна творить в нас и нашими руками 24 часа в сутки, иначе мы погибнем.

*Анонимные Алкоголики, с. 15  
Alcoholics Anonymous, p. 16*

Сущность моей духовности и трезвости зиждется на ежечасной вере в Высшую Силу. Мне необходимо помнить об этом и полагаться на Бога, как я Его понимаю, в моей ежедневной деятельности. Каким утешением для меня является то, что Бог действует в людях и через людей! Вспоминаю ли я в течение дня о конкретных примерах Божьего присутствия? Радуюсь ли очевидности его проявления? Я полон благодарности за присутствие Бога в моем выздоровлении. Без присутствия этой всемогущей Силы во всех моих делах я бы опять упал в пучину моей болезни — и умер бы.

## «ОСТАНОВИТЬСЯ... И ПОПРОСИТЬ»

В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно остановиться на минуту и попросить Бога указать правильную мысль или действие.

*Анонимные Алкоголики, с. 85*  
*Alcoholics Anonymous, p. 87*

Сегодня я смиренно прошу Высшую Силу о милости — сделать паузу между моим порывом и действием; дать подуть прохладному ветру, когда я готов реагировать с горячностью; прервать ярость кротостью; дожидаться, когда осуждение станет доброжелательностью; обратиться к молчанию, когда мой язык готов нападать или защищаться.

Я буду использовать любую возможность обратиться за руководством к Высшей Силе. Я знаю, где находится эта Сила: она обитает внутри меня, чистая, как горный ручей, спрятавшийся среди вершин, — это неведомый Внутренний Источник.

Я благодарю Высшую Силу за этот мир света и истины, который я вижу, когда позволяю Ей направлять мой взгляд. Я верю Ей сегодня и надеюсь, и Она верит, что я приложу все усилия, чтобы найти правильную мысль или совершить правильный поступок.

---

## ПОМОЧЬ СВОЕМУ БРАТУ

Член АА говорит с новичком не с позиции силы, а с позиции смирения и слабости.

*АА взрослеет*  
*A.A. Comes of Age p. 279*

Находясь в АА, я прошу Бога направлять мои мысли и слова. Постоянное участие в работе Содружества нередко предоставляет мне возможность высказываться. Поэтому я постоянно прошу Бога помочь мне следить за моими мыслями и словами, чтобы они правильно и понятно представляли нашу Программу. Я также прошу Его помочь сосредоточить мои устремления в поисках Его руководства; помочь мне быть истинно добрым и любящим, помогающим и поддерживающим и, в то же время, преисполненным смирения и свободным от малейшего высокомерия.

Вполне возможно, что сегодня мне придется иметь дело с чьим-то неприемлемым поведением или неприятным высказыванием, — увы, это типично для все еще страдающего алкоголика. Если этому суждено случиться, я на минуту сконцентрируюсь на Боге, чтобы отреагировать на ситуацию с самообладанием, способностью понять и с желанием оказать помощь.

## «ПУСТЬ ВСЕ БУДЕТ ПРОСТО»

Через несколько часов я собрался уходить от доктора Боба... Чудесная старая широкая улыбка была на его лице, когда он сказал, почти в шутку: «Помни Билл, давай не портить это. Пусть все будет просто!» Я отвернулся, не в силах сказать ни одного слова. Это был последний раз, когда я его видел.

*АА взрослеет*  
*A.A. Comes of Age, p. 214*

После нескольких лет трезвости я иногда спрашиваю себя: «Неужели все так просто?» Затем на собраниях я встречаю бывших циников и скептиков, что вышли из ада по тропе АА, разделяя свою жизнь без алкоголя на 24 часа. В течение этих 24 часов они применяли на практике, — каждый в силу своих способностей, — всего лишь несколько Принципов АА. И тогда я еще раз убеждаюсь, что хотя это и не всегда легко, но если я сохраню эту простоту, то сохранится и эффективность Программы.

---

## ЕЩЕ И РАДОВАТЬСЯ?

...мы отнюдь не мрачные люди. Если бы наши новые члены не видели никакой радости в нашем новом образе жизни, если бы в ней не было веселья, они не пошли бы с нами по одной дороге. Мы твердо убеждены, что нужно радоваться жизни. Мы не рассуждаем цинично о положении наций в мире, но мы и не берем на свои плечи мировые проблемы.

*Анонимные Алкоголики, с. 128*  
*Alcoholics Anonymous, p. 132*

Когда мой собственный дом в порядке, я вижу, что легче справляюсь с другими проблемами моей жизни. Избавившись от чувства вины и угрызений совести, которые пронизывали собой годы моего пьянства, я нашел свое место в реальном мире, но это состояние нужно удерживать. Иногда следует спросить себя: *бывает ли мне весело?* Если этот вопрос для меня труден или болезнен, то, может быть, я слишком серьезно воспринимаю себя — и не замечая поэтому, что отклонился от Программы, а вполне возможно, что и сам дом не в таком уж и порядке. Я думаю, что испытываемая мною боль — это один из способов, которым Высшая Сила привлекает мое внимание, побуждая вновь оценить мои действия. Незначительные время и усилия, которые требуются для работы по Программе, — как, например, при оценке отдельных сторон моей жизни или возмещении ущерба, где это возможно, — окупаются сторицей.

## БЫТЬ ВОВЛЕЧЕННЫМ

Все в большей мере требуются действия. «Вера без действия мертва»... наша единственная цель — оказание помощи другим людям.

*Анонимные Алкоголики, с. 85, 87  
Alcoholics Anonymous, pp. 88, 89*

Я понимаю, что служение является жизненно важной частью выздоровления, но возникает вопрос: «Что я-то могу сделать?» А ведь можно просто начать со своего ближайшего окружения! Я смотрю вокруг — что я могу сделать? Пепельницы полны окурков? Вычистить их — вот уже и первое дело! Самый лучший ведущий может делать очень плохой кофе; член АА, который лучше всех умеет общаться с новичками, может с трудом читать; тот, кто готов убирать помещение, может напутать с банковским счетом — и все же каждый из этих людей и их работа необходимы для эффективности группы. Чудо служения заключается в следующем: когда я делаю то, что могу, то обнаруживаю, что открываются гораздо больше возможностей, чем я предполагал ранее.

---

## МЫ НУЖНЫ ДРУГ ДРУГУ

Мы говорим каждому алкоголику: «Ты являешься членом АА, если ты заявляешь об этом... никто не может вывести тебя из организации...»

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 155  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 139*

В течение многих лет, когда я размышлял над Третьей Традицией («Единственным условием для членства в АА является желание бросить пить»), я думал, что она предназначена лишь для новичков, гарантируя, что никто не закроет им доступ в АА. Сегодня же я испытываю огромную благодарность за то духовное развитие, которое дала мне эта Традиция. Я не высматриваю людей, которые заметно отличаются от меня. Третья Традиция подчеркивает то единственное, общее у меня и других в АА. Она позволила мне понять и помочь самым разным алкоголикам, как и они уже помогли мне. Шарлотта, атеистка, продемонстрировала мне высшие стандарты этики и чести; Клей, человек другой расы, научил меня терпению; молодая Меган говорит, что, когда видит меня с моими 30 годами трезвости, то это помогает ей снова посещать собрания. Третья Традиция обеспечила то, что нам нужно: друг друга.



## БЕЗУПРЕЧНАЯ ЧЕСТНОСТЬ

Кому хочется быть безусловно честным и терпимым? Кому хочется признаваться в своих пороках перед другими и компенсировать причиненный ущерб? Кого хоть скольконибудь волнует какая-то Высшая Сила, не говоря уже о медитации и молитве? Кому хочется жертвовать своим временем и тратить энергию на то, чтобы передавать идеи АА другим страдальцам? Нет, обычный, занятый своими переживаниями, алкоголик не интересуется такими проблемами — конечно, если его не вынудит к тому желание выжить.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,  
с. 29–30  
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 24*

Я алкоголик. Если я буду пить, я умру. Боже, какую силу, энергию и чувства порождает во мне эта простая истина! И это действительно все, что мне надо знать на сегодняшний день. Хочу ли я остаться в живых сегодня? Хочу ли я остаться трезвым сегодня? Готов ли я просить о помощи и готов ли помочь сегодня другому страдающему алкоголику? Осознал ли я смертельную опасность своего состояния? Что я должен сделать сегодня, чтобы остаться трезвым?

---

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ВИНЫ

Что касается других людей, то нужно было отказаться от слова «вина» в наших разговорах и мыслях.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 55  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 47*

Когда я стараюсь принять свое бессилие, я начинаю понимать, что обвинение самого себя во всех бедах моей жизни может потянуть меня назад в безнадежность. Обращения за помощью и глубокое внимание к идеям, заложенным в Шагах и Традициях, помогают изменить этот подход, мешающий моему выздоровлению. До прихода в АА я так стремился к одобрению со стороны людей, занимающих влиятельное положение, что готов был пожертвовать собой и другими людьми, лишь бы обрести опору в этом мире. И неизменно меня преследовали неудачи. В Программе я нашел истинных друзей, которые любят, понимают и стремятся помочь мне узнать правду о самом себе. С помощью Двенадцати Шагов я могу построить лучшую жизнь, свободную от чувства вины и необходимости самооправдания.

## СОКРОВИЩА ПРОШЛОГО

...показать другим, как к нам в схожей ситуации пришла помощь. Именно это делает нашу жизнь более ценной. Вы должны думать, что в руках Всевышнего наше темное прошлое превращается в величайшее достояние — ключ к жизни и счастью других. Ваш опыт поможет другим избежать смерти и горя.

*Анонимные Алкоголики, с. 120*  
*Alcoholics Anonymous, p. 124*

Какой же это подарок для меня — обнаружить, что все эти бесполезные, казалось бы, годы не прошли впустую. Опыт самых страшных падений и унижений оказывается самым мощным инструментом для помощи другим в их выздоровлении. Познав глубины стыда и отчаяния, я могу протянуть руку любви и сострадания, и я знаю, что мне доступна Божья благодать.

## РАДОСТЬ ПОДЕЛИТЬСЯ

Ваша жизнь приобретет новый смысл. Следите за тем, как люди выздоравливают, как они, в свою очередь, начинают помогать другим, как они перестают быть одинокими, как вокруг вас возникает братство. Широкий круг друзей несет с собой ценный опыт, которым не следует пренебрегать. Мы уверены, что вы от него не откажетесь. Частые контакты с новичками и друг с другом станут яркими событиями вашей жизни.

*Анонимные Алкоголики, с. 86*  
*Alcoholics Anonymous, p. 89*

Осознание того, что каждый новичок, с которым я делюсь, получает возможность испытать то же облегчение, которое я нашел в Содружестве, наполняет меня радостью и благодарностью. Я верю, что, как это произошло со мной, так и для них исполнятся все Обещания АА, если они воспользуются предоставленной им возможностью и примут Программу.

## НОВАЯ СВОБОДА

Мы познаем новую свободу...

*Анонимные Алкоголики, с. 81*  
*Alcoholics Anonymous, p. 83*

Свобода для меня — это и свобода *от чего-то* и свобода *делать что-то*. Первая свобода, которой я наслаждаюсь, это свобода *от* рабства алкоголя. Какое облегчение! Затем я получаю свободу от страха: страха перед людьми, страха безденежья, задержания полицией, страха неудачи, отказа. Далее я начинаю наслаждаться свободой сегодня *выбирать* трезвость, свободой быть самим собой, свободой выражать свое мнение, испытывать умиротворение, любить и быть любимым и свободой расти духовно. Но как мне добиться этих свобод? Большая Книга ясно указывает, что, пройдя даже лишь половину пути в возмещении мною ущерба, я начну познавать новую свободу; но не в прежнем понимании — поступать, как я хочу, не обращая внимания на других, а новую, которая обеспечит исполнение в моей жизни обещаний АА. Какая радость быть свободным!

---

## НАШЕ ОБЩЕЕ БЛАГО — НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

Единство Анонимных Алкоголиков — самое ценное, чем владеет наше Содружество... Либо мы сохраним единство, либо АА прекратит свое существование.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 143  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 129*

Наши Традиции играют ключевую роль в умалении гордыни, что необходимо для достижения и сохранения трезвости. Первая Традиция напоминает мне, что я не могу приписывать себе заслугу в своем выздоровлении или власть над ним. Поставив наше общее благополучие на первое место, я принимаю, что я не целитель в этой Программе. Я все еще один из пациентов. Не претендуя на известность, эту больничную палату строили старшие члены АА. Без нее я вряд ли бы выжил. Да и существуют ли алкоголики, имеющие шансы выздоравливать вне группы АА?

Вновь и вновь смиряя свою волю, я ухожу от стремления подавлять и добиваться признания. Эти стремления играли главенствующую роль в моем алкоголизме. Отстранение моих личных желаний в интересах общего блага группы является вкладом в единство АА, которое обеспечивает надежность выздоровления. Это помогает мне помнить, что целое больше суммы его частей.

## ЦЕЛЬ — ЗДРАВОМЫСЛИЕ

«...смысл Второго Шага медленно и осторожно начал входить в мою жизнь. Я не могу точно сказать, когда и при каких обстоятельствах я начал верить в Силу более могущественную, чем я, но в настоящий момент у меня есть такая вера».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 33

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 27*

«Прийти к убеждению!» Свою веру я признавал лишь на словах, когда у меня было соответствующее настроение или же просто для видимости. В действительности я не доверял Богу. Я не верил, что Он заботится обо мне. Я упорно старался изменить то, чего изменить не мог. Постепенно, сопротивляясь, я начал все препоручать Богу, заявляя: «Если Ты такой всемогущий, то Ты и позаботься об этом». А Он так и сделал. Я начал получать ответы на свои самые глубокие проблемы, иногда в самое необычное время — по пути на работу, за обедом или когда крепко спал. Я понял, что не сам я нахожу эти решения, — мне их дает Высшая Сила. Я поверил.

## СДАВШИЙСЯ — СПАСЕН

Так называемый типичный алкоголик характеризует­ся самовлюбленным эгоцентричным «я», где преобладают чувство всемогущества и намерение любой ценой сохра­нить свою неприкосновенность... В душе алкоголик не тер­пит никакого контроля ни со стороны человека, ни со сто­роны Бога. Он, алкоголик, есть и должен быть хозяином своей судьбы. Он будет сражаться до конца, чтобы сохра­нить это положение.

*AA взрослеет*  
*A.A. Comes of Age, p. 311*

Великой тайной является следующее: по­чему некоторые из нас умирают алкогольной смертью, сражаясь за сохранение «неприкос­новенности» своего «я», в то время как дру­гие, судя по всему без особых усилий, трез­веют в АА? Дар Высшей Силы — трезвость — пришла ко мне, когда ничем не объяснимое желание бросить пить совпало с моей готов­ностью принять помощь людей из АА. Я дол­жен был сдать­ся, так как мог обрести спасе­ние только через Бога и своих товарищей.



## ЗАПОЛНЕНИЕ ПУСТОТЫ

Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: «Верю ли я или готов ли я поверить, что существует Сила более могущественная, чем я сам?» Как только человек признает, что он верит или готов поверить, мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути.

*Анонимные Алкоголики, с. 46*  
*Alcoholics Anonymous, p. 47*

Я всегда увлекался изучением научных принципов. В стремлении к Абсолютному Знанию я был эмоционально и физически отдален от людей. Бог и духовность были бессмысленными теоретическими идеями. Я был современным человеком науки, знание было моей Высшей Силой. Жизнь представлялась просто еще одной задачей, для решения которой требовался правильный набор уравнений. При этом моя внутренняя сущность умирала от грубого внешнего решения проблем — алкоголя. Несмотря на мое образование, алкоголь стал моей Высшей Силой. Только с помощью безусловной любви, излучаемой людьми на собраниях АА, я смог избавиться от алкоголя как Высшей Силы. Была заполнена огромная пустота. Я больше не был одиноким и отделенным от жизни. Я нашел истинную Силу, более могущественную, чем я сам, нашел любовь Бога. Сейчас только одно уравнение имеет для меня значение: Бог находится в АА.

## КОГДА НЕТ ВЕРЫ

Порой оказывается, что принципы АА труднее воспринимаются теми, кто утратил или отверг веру, чем теми, кто не имел ее, — потому что первые считают, что они обращались к вере и это не помогло. Они испытали и веру, и неверие.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 34  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 28*

Я был так уверен в том, что Бог меня подвел, что стал вызывающе дерзок. Я лучше знал, что делать, и ударился в последний запой. Моя вера обернулась озлоблением, и не случайно — те, кто имел великую веру, падают еще больше. Даже после прихода в АА потребовалось время, чтобы снова разжечь мою веру. Разумом я был благодарен за то, что выжил после такого страшного падения, но мое сердце оставалось закрытым. Все же я держался за Программу АА, понимая, что иначе просто погибну. Я продолжал ходить на собрания, и вера моя постепенно воскресла.

## ЖЕЛАННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Только прекратив спорить, я начал видеть и воспринимать. Именно тогда смысл Второго Шага медленно и осторожно начал входить в мою жизнь. Я не могу точно сказать, когда и при каких обстоятельствах я начал верить в Силу более могущественную, чем я, но в настоящий момент у меня есть такая вера. Для достижения этого мне пришлось отказаться от борьбы и с энтузиазмом следовать всем остальным пунктам Программы АА.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 33  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 27*

После многих лет моей жизни, пропитанных разгулом своеволия, Второй Шаг наконец освободил меня от полного одиночества. Теперь на моем пути нет ничего болезненного или непреодолимого. Теперь всегда есть Некто, с Кем я могу поделиться трудностями жизни. Второй Шаг укрепил мою связь с Богом, и теперь я понимаю, что мое безумие и моя гордыня были тесно взаимосвязаны. Чтобы избавиться от первого, я должен отдать второе Тому, у Кого плечи намного шире моих.

## ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

Поэтому Второй Шаг является отправной точкой для всех нас. Агностики, атеисты и бывшие верующие, мы можем совершить этот Шаг вместе.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 40  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 33*

Я уверен, что Программа АА создавалась Промыслом Божьим и что Бог присутствует на каждом собрании АА. Я вижу, верю и знаю, что АА спасает, — потому что сегодня я остаюсь трезвым. Я препоручаю свою жизнь АА и Богу уже тем, что хожу на собрания АА. Если Бог в сердце моем и в сердцах других людей, тогда я — существенная часть целого, а не обособленная сущность. Если Бог в сердце моем и обращается ко мне через других людей, тогда и через меня Он говорит что-то другим людям. Я буду стремиться исполнять Его волю, следуя духовным принципам, и наградой мне будут здравомыслие и эмоциональная трезвость.

## ПУТЬ К ВЕРЕ

Подлинное смирение и непредвзятое отношение могут привести нас к вере, и каждое собрание АА есть гарантия того, что Бог вернет нам здравомыслие, если мы найдем правильный способ общения с Ним.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 40  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 33*

Моя последняя пьянка довела меня, полностью сломленного, до больницы. Перед моими глазами прошла тогда вся моя жизнь. Я увидел, что из-за пьянства мне пришлось жить в сплошном кошмаре. Мое своеволие и одержимость алкоголем завели меня в пучину галлюцинаций, провалов в памяти, отчаяния. Окончательно сломленный, я взмолился о Божьей помощи. Его волей повернулся я к вере. Моя страсть к алкоголю ушла, и исчезло мое эмоциональное безумие. Я больше не боюсь. Теперь моя жизнь безболезненна и разумна.

## УБЕДИТЬ НАШУ «ТЕМНУЮ ПОЛОВИНУ»

Даже когда мы успешно прокладываем себе дорогу, радость и покой все еще ускользают от нас. Здесь спотыкаются многие «старички» АА. Это буквально проклятое место. Как же привести наше глубинное сознание, из которого все еще вырывается так много страхов, неконтролируемых порывов и ложных амбиций, в соответствие с тем, во что мы действительно верим, что знаем и чего хотим! Переубедить нашу тупую, буйную и прячущуюся «темную половину» становится нашей основной задачей.

*Лучшее из Билла  
The Best of Bill, pp. 42–43*

Регулярное посещение собраний, служение и помощь другим — вот рецепт, который многие испытали и нашли успешным. Когда я отклоняюсь от этих основных принципов, старые привычки проявляются снова, и возвращается мое старое «я» со всеми его страхами и пороками. Постоянная цель каждого члена АА — это устойчивая трезвость, которая достигается по одному дню.

## ОБРЕТЕНИЕ ДУХОВНОСТИ

Как часто на собраниях АА мы слышим, как выступающий заявляет: «Но я еще не обрел духовности». До этого он описал чудеса преображения, которые произошли в нем, — не только освобождение от алкоголя, но и полное изменение отношения к жизни и самой жизни. Почти всем присутствующим очевидно, что он уже получил самый важный дар, но сам об этом, похоже, еще не знает. Мы-то хорошо знаем, что этот сомневающийся через полгода или через год скажет нам, что обрел веру в Бога.

*Язык сердца*  
*The Language of the Heart, p. 275*

Жизнь, которая когда-то казалась пустой и лишённой смысла, сегодня полна и радостна — осознание этого стало моим духовным опытом. Ежедневная молитва и медитация, жизнь по Двенадцати Шагам принесли мне внутренний покой и чувство причастности, о которых я не мог и мечтать, когда пил.

## НЕ Я У РУЛЯ

Когда мы стали алкоголиками, сломленными кризисом, в который мы сами себя завлекли, мы уже не могли больше откладывать решение этого вопроса или уваливать от него. Нам пришлось беспристрастно ответить на вопросы: «Является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?»

*Анонимные Алкоголики, с. 52  
Alcoholics Anonymous, p. 53*

Сегодня я выбираю Бога. Он — это все. И я поистине благодарен за это. Когда мне кажется, что «я у руля», я преграждаю Богу путь в мою жизнь. Я молюсь о том, чтобы помнить об этом, когда во мне опять просыпается гордыня. Главное — сегодня я выбрал духовный рост, и Бог для меня — это все. Когда я пытался бросить пить самостоятельно, у меня ни разу не получилось, а с Богом и АА получается. Похоже, это достаточно простая мысль даже для сложной психики алкоголика.



## ПРЕДЕЛЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Мы спросили себя: откуда у нас эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело?

*Анонимные Алкоголики, с. 66*  
*Alcoholics Anonymous, p. 68*

Мои недостатки отделяют меня от Божьей воли. Когда я отворачиваюсь от своей связи с Ним, я оказываюсь один на один с миром и со своим алкоголизмом и вынужден сам за все отвечать. Пока я полагался лишь на самого себя, у меня не было ощущения покоя и безопасности, и единственным результатом этого была жизнь в страхе и недовольстве. Бог простирает мне дорогу назад, к Нему и Его дару гармонии и умиротворения. Но прежде мне нужно решиться увидеть свои страхи, понять их природу и власть надо мной. Поэтому я часто прошу Бога указать мне, чем я отделяю себя от Него.

## КОРЕНЬ ВСЕХ НАШИХ БЕД

Себялюбие – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем.

*Анонимные Алкоголики, с. 60*  
*Alcoholics Anonymous, p. 62*

Какое поразительное открытие, что мир и все в нем могут прекрасно обходиться и без меня. Какое облегчение узнать, что люди и предметы могут нормально существовать без моего контроля и руководства. Не хватает слов выразить, как замечательно прийти к убеждению, что Сила более могущественная, чем я, существует отдельно и независимо от меня. Я знаю — это чувство разделенности между мной и Богом когда-нибудь исчезнет. Пока же путем веры я буду стремиться к смыслу своей жизни.

## МЫ НЕ МОЖЕМ ДОЙТИ РАЗУМОМ ДО ТРЕЗВОСТИ

Тем, кто опирается только на разум, многие члены АА могут сказать: «Да, мы были такими же, как вы, — слишком умными себе во вред... Втайне мы считали, что можем возвышаться над остальными людьми, опираясь только на свой интеллект».

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 60*

Даже самый совершенный разум не является защитой от алкоголизма. Я не могу прийти разумом до трезвости. Я стараюсь помнить, что умственные способности — это Богом данное свойство, которое я могу использовать, это радость — как иметь талант в живописи, танце или архитектуре. Это не делает меня лучше других и не предоставляет надежного инструмента для выздоровления, так как не высокий уровень интеллекта или университетский диплом, а только Сила более могущественная, чем я, вернет меня к здравомыслию.

---

## ОЖИДАНИЯ ИЛИ ТРЕБОВАНИЯ?

Необходимо, чтобы в сознание алкоголика врезалась мысль, что он может излечиться вне зависимости от того, что сделают другие. Единственное условие — препоручить себя Богу и, руководствуясь нравственностью, провести большую чистку в своем хозяйстве.

*Анонимные Алкоголики, с. 95  
Alcoholics Anonymous, p. 98*

На собраниях часто обсуждается тема ожиданий. Вполне естественно ожидать положительных сдвигов в самом себе, улучшения своей жизни или достойного отношения к себе со стороны других людей. С неприятностями же я сталкиваюсь, когда мои ожидания становятся требованиями. Мне не удается стать тем, кем я хочу, и дела идут не так, как мне бы хотелось, потому что люди меня иногда подводят. Возникает вопрос: «Что я собираюсь делать в связи с этим?» Замкнуться в злости и жалости к себе, ответить тем же и тем самым ухудшить положение — или довериться Божьей Силе, которая исправит глупости, которые я натворил? Спрашивать у Него, чему я должен научиться? Продолжать делать то, что я хорошо умею делать? Делиться своей верой и благословением с другими?

## ДЕЙСТВОВАТЬ

Не слишком ли это звучит многообещающе? Нет. Все это произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позже. Все это становится явью, если приложить усилия.

*Анонимные Алкоголики, с. 81*  
*Alcoholics Anonymous, p. 84*

Кроме свободы от пьянства, АА дало мне еще одну замечательную вещь — способность совершать «правильные действия». Сказано, что Обещания АА *обязательно* сбудутся, если я буду *работать* над ними. Рассуждения о них, споры и восхваления ни к чему не приведут. Я останусь несчастным лицемерным «сухим» пьяницей. Действуя по Двенадцати Шагам, я обрету жизнь, о которой никогда не мог даже мечтать.

## ОБЯЗАТЕЛЬСТВО

Понимание есть ключ к правильным принципам и отношениям, а правильные поступки — к счастливой жизни...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 141

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 125*

В моей Программе выздоровления наступил момент, когда третье положение Молитвы о Душевном покое — «...мудрость отличить одно от другого» — навечно запечатлелось в моем сознании. С этого момента мне все время приходится распознавать, соответствует ли каждое мое слово, действие или мысль Принципам Программы. Я больше не могу спрятаться за безумие своей болезни или за другие самооправдания. Обрести светлую жизнь для себя и для тех, кого люблю, я могу на единственном пути, который возлагает на меня обязательства, требует от меня дисциплины и ответственности.

## ЛЮБОВЬ В ИХ ГЛАЗАХ

Некоторые из нас не хотят верить в Бога, другие не могут, кое-кто верит, что Бог есть, но отказывается верить, что Он совершит ожидаемое от Него чудо исцеления.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 31  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 25*

Изменения, которые я видел в новых людях, пришедших в Содружество, помогли мне расстаться со страхом и поменять свои отрицательные жизненные позиции на положительные. Я видел любовь в их глазах, и меня потрясло то, как много значила для них их трезвость «только сегодня». Они открыто посмотрели на Второй Шаг и поверили, что Сила более могущественная, чем они сами, возвратит их к здравомыслию. Они дали мне веру в Содружество и надежду, что я обрету в нем то же, что и они. Я узнал, что Бог — это любящий Бог, а не тот карающий, которого я боялся до прихода в АА. Еще я понял, что Он был со мной и тогда, когда я был в беде до прихода в АА. Сегодня я знаю, что именно Он привел меня в АА, и что я — чудо.

---

## У КАЖДОГО СВОЙ ПУТЬ

... нам ничего не оставалось, как поднять положенный к нашим ногам такой простой набор духовных средств.

*Анонимные Алкоголики, с. 24  
Alcoholics Anonymous, p. 25*

Я начинал работу по Шагам по обязанности и по необходимости. В результате я испытал глубокое чувство беспомощности перед всеми этими словами: мужественно, полностью, смиренно, прямо, единственно. Я считал, что Биллу У. повезло, что он прошел через такое мощное, просто потрясающее духовное переживание. Но со временем мне открылось, что у меня собственный путь. После нескольких собраний АА, слушая рассказы других, я начал понимать, что каждый в конце концов находит свою собственную тропу продвижения по Шагам. Постепенно я учусь жить согласно Принципам Содружества. В результате движения по Шагам я могу сегодня сказать, что мое отношение к жизни, людям и ко всему, что связано с Богом, изменилось и улучшилось.



## Я НЕ ДРУГОЙ

Вначале понадобилось целых четыре года, прежде чем АА дало трезвость первой женщине-алкоголичке. Подобно многим алкоголикам с «мелким дном» женщины говорили, что они – другие. Всякий бродяга говорил, что он особенный... то же говорили художники и инженеры, богатые и бедные, верующие и неверующие, индейцы и эскимосы, ветераны и заключенные... теперь же все они и тысячи других трезво говорят о том, какие все мы, алкоголики, одинаковые, когда признаем, что наша карта бита...

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 24*

Я не должен считать себя в АА «особенным». При таком подходе я изолировал бы себя от других и от соприкосновения с Высшей Силой. Если я чувствую себя в АА изолированным, то не люди виноваты в этом. Это делаю я сам своим мнением, что я какой-то «особенный». Сегодня я просто еще один алкоголик в мировом Содружестве АА.

## ДАР СМЕХА

Здесь опекающий его член АА обычно начинает смеяться.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 32  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 26*

До того как началось мое выздоровление от алкоголизма, смех был для меня одним из самых неприятных явлений. Я никогда не смеялся, и мне казалось, что другие все время смеются надо мной! Моя озлобленность и жалость к себе лишали меня этого самого простого удовольствия и сердечной легкости. В конце моего пьянства даже алкоголь не мог вызвать во мне пьяной усмешки.

Когда мой наставник в АА начал смеяться и указывать на мои заблуждения и саможалость, подпитывающие гордыню, я был раздражен и обижен, но это помогло мне почувствовать облегчение и сосредоточиться на своем выздоровлении. Вскоре я научился смеяться над собой, а потом научил смеяться и тех, у кого был наставником. Каждый день я прошу Бога помочь мне перестать воспринимать себя слишком серьезно.

## Я — ЧАСТЬ ЦЕЛОГО

Сразу же я стал частью — пусть даже лишь крохотной частичкой — космоса...

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 225*

Когда я пришел в АА впервые, я решил, что «они» очень хорошие люди, может быть, немного наивные, чересчур, пожалуй, дружелюбные, но в основном порядочные и искренние (с которыми у меня не было ничего общего). Я видел «их» на собраниях, в конце концов, только там они и существовали. Я здоровался с «ними» за руку, а выходя на улицу, забывал о «них».

Но однажды моя Высшая Сила, в которую я тогда не верил, поспособствовала началу одного проекта в соседнем районе, вне рамок АА, но с привлечением многих его членов. Мы работали вместе, и я узнал «их» как людей. Я начал восхищаться «ими», «они» мне нравились, и я даже получал удовольствие от общения с «ними»... Их применение Программы в повседневной жизни, а не просто разговор на собраниях, привлекли меня. Я захотел получить то, что имели они. Неожиданно это «они» стало «мы». После этого я ни разу не пил.

---

## РУКОВОДСТВО

...это означает веру в Создателя, который воплощает силу, справедливость и любовь; в Бога, который предназначает мне цель, значение и судьбу для того, чтобы приближаться, пусть даже... и с остановками, к Его образу и подобию.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 51*

По мере того, как я начал принимать свое бессилие и зависимость от Бога, как я Его понимаю, я увидел, что существует жизнь, которую, если бы это было возможно, я выбрал бы для себя с самого начала. Лишь через жизнь в Содружестве и постоянную работу по Шагам я смог увидеть, что существует действительно лучший путь, по которому меня направляют. Все больше узнавая о Боге, я стал способен доверять Его указаниям и планам по сближению с Ним. Пусть и не очень быстро, но я стремлюсь к Его образу и подобию.

## ТАИНСТВЕННЫЕ ПАРАДОКСЫ

Таков парадокс возрождения в АА: сила, возникающая из полного поражения и слабости, утрата старой жизни как условие обретения новой.

*АА взрослеет*  
*А.А. Comes of Age, p. 46*

Какими чудесными тайнами являются парадоксы! Их нельзя рассчитать, но когда их признают и принимают, они вновь подтверждают нечто во Вселенной, находящееся за пределами человеческой логики. Когда я сталкиваюсь со страхом, мне дается мужество; когда я поддерживаю брата или сестру, то увеличивается моя способность любить самого себя; когда я воспринимаю боль как часть возрастающего жизненного опыта, я ощущаю еще большее счастье; когда я смотрю на свою темную сторону, я переношусь в новый свет; когда я признаю свою уязвимость и передаю себя Высшей Силе, то благодать невиданной силы сходит на меня. Спотыкаясь, сгорая от стыда, я вошел в двери АА, ничего не ожидая от жизни, а мне дали надежду и достоинство. Единственный способ чудесным образом сохранить дары этой Программы — передавать их другим.

---

## БЛАГОДАРНОЕ СЕРДЦЕ

Я стараюсь твердо придерживаться той истины, что наполненное благодарностью сердце не может тешиться тщеславием. Преисполненное благодарности, с каждым ударом оно, конечно же, будет излучать любовь — прекраснейшее из чувств, которое дано нам познать.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, с. 37*

Мой наставник сказал мне, что я должен быть благодарным алкоголиком и всегда стараться иметь «чувство благодарности», что благодарность является основой смирения, что смирение — это основа анонимности и что анонимность является «духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминающей нам о том, что главным являются принципы, а не личности». В результате такого руководства каждый новый день я начинаю, стоя на коленях, и благодарю Бога за три вещи: я жив, я трезвый, и я член АА. Затем я стараюсь жить с «чувством благодарности» и 24 часа наслаждаться АА-евским способом жить. АА — это не то, куда я вступил, это то, чем я живу.

## ПРОТИВОСТОЯТЬ НЕУДАЧАМ

В Божьем домостроительстве ничего не пропадает зря. Через неудачу мы получаем урок смирения, который, по-видимому, необходим, хотя и является болезненным.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 31*

Как благодарен я сегодня, зная, что все мои прошлые неудачи были для меня необходимы, чтобы оказаться там, где я сейчас нахожусь! Через сильную боль пришел опыт, и в страдании я стал покорным. Я устремился к Богу, как я Его понимаю, Он поделился Своими драгоценными дарами. Через переживание и послушание начался рост, а за ним благодарность. Да, затем пришло умиротворение — жить в трезвости и делиться трезвостью.

## НЕОБЫЧНАЯ ИСТОРИЯ УСПЕХА

АА не является историей успеха в обычном смысле этого слова. Это – история страдания, которое по благодати превратилось в духовный прогресс.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 35*

Когда я пришел в АА, я слушал, как другие говорили о реальностях своего пьянства: одиночестве, ужасе и боли. Я стал слушать дальше и скоро услышал совсем другое — реальность трезвости. Это реальность свободы и счастья, цели и направления, благоразумия и покоя с Богом, самим собой и с другими людьми. Посещая собрания, я вновь и вновь возвращаюсь к этой реальности. Я вижу ее в глазах и слышу ее в голосах людей вокруг меня. Работая по Программе, я нахожу направление и силу, чтобы сделать эту Программу своей. Радость АА заключается в том, что эта новая реальность доступна для меня.



## УНИКАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ

Кто направляет деятельность АА?.. Эти практические люди читают то, что написано во Второй Традиции, и узнают, что единственным авторитетом в АА является любящий Бог, каким его представляют себе члены группы.... [Более старый член АА] понимает мудрость решения группы и не обижается на то, что лишился своего положения; его суждения, подкрепленные большим жизненным опытом, разумны, и он согласен тихо отойти в сторону, ожидая дальнейшего развития событий.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 147, 150–151  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, pp. 132, 135*

В ткань выздоровления от алкоголизма вплетены Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций. По мере того как продолжалось мое выздоровление, я осознал, что это платье сшито специально для меня. Старшие члены группы мягко вносили предложения, когда были необходимы изменения. Опыт каждого стал сутью драгоценной дружбы. Я знаю, что Содружество готово и имеет в наличии то, что необходимо для помощи каждому алкоголику во всех перипетиях жизни. В мире, который погряз во множестве проблем, я обретаю эту уверенность уникальной стабильности. Я дорожу этим даром трезвости. Я предлагаю Богу свою благодарность за ту силу, которую получаю в Содруестве, существующем поистине для блага всех его членов.

---

## ЧТО? НЕТ ПРЕЗИДЕНТА?

Когда мы говорим, что наше Содружество не имеет президента, обладающего руководящими полномочиями, что у нас нет казначея, который может заставить какого-либо члена уплатить долг... наши друзья восклицают удивленно: «Но это просто невозможно...»

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 147  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 152*

Когда я наконец добрался до АА, я не мог поверить, что там нет казначея, «заставляющего платить членские взносы». Я не мог представить себе организацию, которая не требовала бы денежных взносов в обмен на услугу. Это был мой первый и пока единственный опыт, когда я получал что-либо «за так». Поскольку я не чувствовал, что меня в АА кто-либо использовал или обманывал, я смог подойти к Программе непредвзято и беспристрастно. Они ничего не хотели от меня. Что мне было терять? Я благодарю Бога за мудрость основателей, которые слишком хорошо понимали, с каким негодованием алкоголик относится к тому, что им манипулируют.

## БОГ, КАК МЫ ЕГО ПОНИМАЕМ

За исключением нескольких моментов искушения, мысль о том, чтобы выпить, уже не возвращалась к нему, а в моменты соблазна в нем поднималось чувство отвращения. Похоже, что он не смог бы выпить, даже если бы захотел. Бог вернул ему здравомыслие.

*Анонимные Алкоголики, с. 55*  
*Alcoholics Anonymous, p. 57*

Слово «Бог» пугало меня, когда я впервые увидел его в связи с Двенадцатью Шагами АА. Испытав все возможные для меня способы бросить пить, я обнаружил, что не в состоянии поддерживать это решение в течение длительного времени. И все же, как я мог верить в Бога, Который допустил, чтобы я погрузился в глубокое отчаяние, охватывавшее меня независимо от того, пил я или нет?

Ответ заключался в том, чтобы наконец признать, что для меня было бы возможным познать милость Силы более могущественной, чем я сам, Которая могла бы дать мне трезвость в зависимости от моей готовности «поверить». Когда я наконец признал, что был одним из многих, и последовал примеру своего наставника и других членов АА в практике веры, которой у меня еще не было, моя жизнь обрела значение, направление и смысл.

## ЭТО ДЕЙСТВУЕТ

Все это в самом деле приносит помощь, поверьте нам.

*Анонимные Алкоголики, с. 85*  
*Alcoholics Anonymous, p. 88*

В самом начале трезвости я верил только в Программу Анонимных Алкоголиков. Трезвость моя держалась исключительно на отчаянии и страхе (и, может быть, мне помогали забота и/или жесткость наставника). Вера в Высшую Силу пришла много позже. Медленно, по мере того как я слушал людей, делившихся на собраниях своим опытом, — опытом, которого у меня, даже трезвого, не было еще, но который они мужественно обретали с помощью веры, эта вера стала приходить и ко мне. А из их рассказов я обрел и надежду, что тоже смогу «получить» и получу некую Высшую Силу. Со временем я узнал, что Высшая Сила — вера, которая действует в любых обстоятельствах, — возможна. Сегодня вера плюс честность, непредубежденность и готовность работать по Шагам Программы дают мне тот душевный покой, который я ищу. Это действует, на самом деле действует.

## НАДЕЖДА

Не отчаивайтесь.

*Анонимные Алкоголики, с. 58*  
*Alcoholics Anonymous, p. 60*

Быстрая трезвость имеет для меня весьма низкую цену. Слишком часто результатом моих нереальных ожиданий становилось отчаяние, не говоря уже о жалости к себе и усталости от попыток изменить мир к концу недели. Отчаяние — это предупредительный сигнал, что я, возможно, пытаюсь занять место Бога. Секрет использования моего потенциала заключается в признании пределов моих возможностей и веры в то, что время — это дар, а не угроза.

Надежда — ключ, отпирающий двери отчаяния. Программа обещает мне, что если я сегодня не выпью, то у меня будет надежда. Я сохраняю то, чем делюсь, а поверив в это, каждый раз обретаю новую силу и мужество. Только с другими, по милости Божьей и в Содружестве АА я могу идти трудной дорогой счастливой судьбы. Пусть я всегда помню, что сила внутри меня гораздо больше любого страха в моей жизни. Пусть я всегда буду терпелив, ибо я на правильном пути.

---

## ПРЕОДОЛЕНИЕ СВОЕВОЛИЯ

Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. 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.

*Анонимные Алкоголики, с. 60  
Alcoholics Anonymous, p. 62*

В течение многих лет моя жизнь вращалась исключительно вокруг меня самого. Я полностью был поглощен собой: эгоцентризм, жалость к себе, своекорыстие, — и все это проистекало из гордыни. Благодаря Содружеству Анонимных Алкоголиков, посредством повседневного применения Шагов и Традиций, при помощи своей группы и наставника я получил дар — способность (если я того пожелаю) убрать свою гордыню из всех жизненных ситуаций.

До тех пор, пока я честно не посмотрел на себя и не увидел, что именно сам я нередко был проблемой, не способен был адекватно реагировать внешне и внутренне, до тех пор, пока я не отбросил свои напрасные ожидания и не понял, что мой душевный покой напрямую связан с ними, — я не мог чувствовать себя спокойно и быть стабильно трезвым.

## «ПРОПОЛКА САДА»

Суть духовного роста заключается в готовности изменить что-то к лучшему и затем в неослабной готовности взять на себя любую последующую ответственность.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 115*

К моменту знакомства с Третьим Шагом я освободился от алкогольной зависимости, но горький опыт подсказывал мне, что продолжительная трезвость требует продолжительных усилий.

Я периодически останавливаюсь, чтобы хорошенько посмотреть, куда я иду. Каждый раз при этом я пропалываю еще какую-то часть моего сада, но обнаруживаю новые сорняки там, где, как мне казалось, я совсем недавно прошелся мотыгой. Когда я возвращаюсь, чтобы удалить только что выросшие сорняки (сделать это легче, пока они маленькие), то на минуту останавливаюсь полюбоваться своими чудесными овощами и цветами. Мои труды всегда вознаграждаются. Моя трезвость растет и приносит плоды.

## ЗАДАЧА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

«Но неужели в моих обстоятельствах человеку говорят “успокойся”? Вот что мне хотелось бы знать».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 32

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 26*

Терпение — это не самая сильная моя черта. Сколько раз я спрашивал: «Почему я должен ждать, если могу иметь все прямо сейчас?» И правда, когда я впервые познакомился с Двенадцатью Шагами, я походил на «ребенка в кондитерской лавке». Я не мог дождаться, когда же, наконец, приступлю к Двенадцатому Шагу. «Наверняка это работа всего нескольких месяцев», — думал я! Сейчас я понимаю, что Двенадцать Шагов АА — это дело всей жизни.



## ИДЕЯ ВЕРЫ

Не позволяйте вашим предрассудкам, связанным с духовными терминами, увести вас от честного решения вопроса: что эти термины значат для вас?

*Анонимные Алкоголики, с. 46*  
*Alcoholics Anonymous, p. 47*

Очень трудно допустить в себя веру, когда страх, сомнения и злость и переполняют и окружают меня. Иногда просто мысль сделать что-то не так, как раньше, может, в итоге, стать актом веры, но только если я начну делать это регулярно, причем не задаваясь вопросом, правильно ли это? Если у меня не самый удачный день и все идет «наперекосяк», собрание или разговор с другим алкоголиком нередко могут убедить меня в том, что не все так уж безнадежно, как я в панике думал. Посещение собраний или разговор с собратом-алкоголиком являются актами веры: я верю в то, что справляюсь со своей болезнью. Вот так я потихоньку продвигаюсь к вере в Высшую Силу.

## ЖЕЛАНИЕ — ЭТО КЛЮЧ

Однажды воспользовавшись нашим желанием как ключом, открывающим замок, и слегка приоткрыв дверь, мы обнаружили, что теперь сможем открывать ее всегда и все шире и шире.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 42  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 35*

Готовность отдать свою гордыню и упрямство Силе более могущественной, чем я, оказалось той единственной составляющей, которая абсолютно необходима сегодня для решения всех моих проблем. Даже малой толики готовности, если оно искренне, достаточно, чтобы Бог мог войти в мою жизнь и взять на Себя любую мою проблему, боль или одержимость. Уровень моего благополучия напрямую связан со степенью моей готовности прямо сейчас отказаться от своеволия и позволить Божьей воле доминировать в моей жизни. С ключом желания мои тревоги и страхи легко трансформируются в душевный покой.

## ПЕРЕПОРУЧАЕМ

Всякий, вступивший в АА с намерением присоединиться к Содружеству, уже приступил к выполнению Третьего Шага, хотя еще и не осознает это. Разве вы не доверили решение всех проблем, связанных с алкоголем, Содружеству Анонимных Алкоголиков, полагаясь при этом на его заботу, защиту и руководство?.. Каждый добровольно вступивший в Содружество, чувствует уверенность в том, что это единственное пристанище для такого, терпящего бедствие судна, которым стал он. Если это не вручение своей воли и жизни некоему найденному Провидению, то что же это?

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 42–43  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 35*

Покорность Богу была первым моим шагом к выздоровлению. Я верю, что наше Содружество стремится к духовности, открытой для нового уровня родства с Богом. Когда я стараюсь следовать по пути Шагов, я ощущаю свободу, предоставляющую мне способность подумать о себе. Мое пагубное пристрастие держало меня в своем бесконечном плену без всякой надежды на освобождения из этого моего добровольного заточения. Но АА указывает мне путь вперед. Делиться, быть внимательным и заботиться о людях — это наш природный дар по отношению друг к другу, и по мере изменения моего отношения к Богу увеличивается и дар. Я учусь подчиняться Божьей воле, уважать себя и сохранять эти качества, отдавая другим то, что получаю.

---

## ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕВОЛИЯ

«Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 41

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 34*

Не столь важно, насколько велико желание человека сделать что-то; значительно важнее — может ли он перепоручить свою волю и свою жизнь Богу, как он Его понимает. В поисках ответа на этот вопрос я осознал всю мудрость содержания Третьего Шага: этот Шаг состоит из двух частей.

При своем прежнем образе жизни я не единожды мог умереть или, по крайней мере, искалечиться, — но этого не произошло. Кто-то или что-то присматривал за мной. Я предпочитаю верить, что о моей жизни всегда заботился Бог. Только Он определяет количество дней, отпущенных мне до физической смерти.

Вопрос воли (своеволия или Божьей воли) — наиболее трудная для меня часть этого Шага. Только испытав более чем достаточно эмоциональной боли, я понял, что готов подчинить свою жизнь Божьей воле. Капитуляция — это как тишина после бури. Когда моя воля — в гармонии с Божьей, я обретаю душевный покой.

## СЕГОДНЯ ЭТО МОЙ ВЫБОР

...но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно выбор сделали, думая лишь о себе, потому-то нам и досталось впоследствии.

*Анонимные Алкоголики, с. 60*  
*Alcoholics Anonymous, p. 62*

Я осознал и принял тот факт, что в том, как сложилась моя жизнь, я сам сыграл определенную роль. Это радикально изменило мои взгляды. Именно тогда Программа АА начала работать на меня. В прошлом во всех своих бедах я всегда обвинял людей или Бога, не подозревая, что у меня есть выбор, чтобы изменить свою жизнь. Мои решения основывались на страхе, гордыне или эгоизме. А в результате эти решения вели меня по пути саморазрушения. Сейчас я пытаюсь позволить Богу вести меня по пути здравомыслия. Я отвечаю за свои действия или бездействие независимо от их последствий.

---

## ЕДИНСТВЕННО ВЕРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Только стремясь подчинить свою волю Божьей, мы начинаем правильно использовать ее. Для многих из нас это было настоящим откровением. **Все наши беды были вызваны неверным использованием силы воли. Мы старались обрушиваться на наши проблемы, опираясь на волю, вместо того чтобы согласовывать ее с намерениями Всевышнего относительно нас.** Цель Двенадцати Шагов АА — сделать такую согласованность все более возможной; и Третий Шаг приоткрывает дверь.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 48  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 40*

Все, что мне нужно сделать, — это заглянуть в свое прошлое и увидеть, куда меня завело своеволие. Я просто не знаю, что для меня лучше всего, и думаю, что это знает моя Высшая Сила. Направление, указанное Богом, которое я и определяю как единственно верное, меня никогда не подводило, я же сам себя подводил очень часто. Своеволие нередко приводит к тому же результату, что и попытки насильно вставить не тот элемент в мозаичную игру-головоломку, — к изнеможению и раздражению.

Третий Шаг открывает двери ко всей остальной Программе. Когда я прошу Бога о руководстве, то знаю: что бы ни случилось — это самое лучшее для меня в данной ситуации и все обстоит именно так, как и должно быть, даже если это и не то, чего я хочу или ожидаю. Бог, если я Ему позволяю, *делает* для меня то, что я не могу сделать для себя сам.

## ПЛАН НА ДЕНЬ

Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. В самом начале дня мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия.

*Анонимные Алкоголики, с. 83–84  
Alcoholics Anonymous, p. 86*

Каждый день я прошу Бога зажечь во мне огонь Его любви, чтобы эта любовь, горя во мне ярко и чисто, освещала мои мысли и позволяла мне лучше исполнять Его волю. Весь день, когда внешние обстоятельства отрицательно влияют на мое настроение, я прошу Бога помочь мне осознать, что я могу начать день заново; если надо, то и сто раз.

---

## МИР ДУХА

Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача — развивать понимание и повышать действенность наших усилий. Это не приходит за один день. Это задача на всю оставшуюся жизнь.

*Анонимные Алкоголики, с. 82*  
*Alcoholics Anonymous, p. 84*

Слово «вошли» и фраза «вошли в мир Духа» имеют огромное значение. Они подразумевают действие, начало, вхождение, предпосылку к поддержанию моего духовного роста, поскольку «Дух» — это нематериальная часть меня. Препятствия для моего духовного роста — эгоцентризм, «зацикленность» на материальном, мирском. Духовность означает предпочтение духовного мирской обыденности, она означает подчинение Божьей воле. Вот что в моем понимании духовно: любовь без каких бы то ни было условий, радость, терпимость, доброта, великодушие, преданность, самоконтроль и смирение. Всякий раз, когда я позволяю эгоизму, нечестности, обиде и страху стать частью меня, я преграждаю путь духовности. По мере того как я сохраняю трезвость, духовный рост становится постоянным. Моя цель — расти духовно и принять тот факт, что мне не достичь духовного совершенства.



## ЗАМКОВЫЙ КАМЕНЬ

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.

*Анонимные Алкоголики, с. 61*  
*Alcoholics Anonymous, p. 62*

Замковый камень представляет собой клинообразную деталь в наивысшей точке арки, фиксирующую и удерживающую на месте другие детали. «Другие» — это Шаги Первый, Второй, Четвертый, вплоть до Двенадцатого. Похоже, что в некотором смысле Третий Шаг — самый важный, и что другие Одиннадцать существуют только при поддержке этого Третьего. В действительности же, Третий Шаг — просто один из Двенадцати. Да, это Замковый Камень, но без других одиннадцати, составляющих основание и стены, не будет и арки. При ежедневной работе по всем Двенадцати Шагам я вижу, что триумфальная арка ждет, чтобы я прошел к еще одному дню свободы.

## ИДЕЯ БОГА

Когда мы увидели, как другие решают свои проблемы, полагаясь на Дух Вселенной, мы перестали сомневаться в существовании Бога. Наши собственные идеи оказались беспомощными, в то время как идея Бога нам помогла.

*Анонимные Алкоголики, с. 51*  
*Alcoholics Anonymous, p. 52*

Как слепой, к которому постепенно возвращается зрение, я медленно нашупывал путь к Третьему Шагу. Осознав, что только Сила более могущественная, чем я, может вытащить меня из страшной бездны, в которой я очутился, я понял, что должен как-то ухватиться за эту Силу, и она станет моим якорем в море бедствий. Вера моя в то время была микроскопической, но ее оказалось достаточно, чтобы я увидел: пора отказаться от опоры на высокомерное «я». Мне просто необходимо заменить его надежной опорой, которая может исходить только от Силы, намного более могущественной, чем моя собственная.

## КАК МЫ ЕГО ПОНИМАЕМ

Мой друг предложил нечто, что показалось мне в тот момент необычным... «Почему бы тебе не выработать свое собственное представление о Боге?» Это наконец проняло меня. Ледяная гора рассудочности, в тени которой я жил и мучился столько лет, растаяла. Я стоял, освещенный солнечным светом.

**От меня требовалось только желание и готовность верить в существование Силы, большей, чем я. Для начала требовалось только это.**

*Анонимные Алкоголики, с. 12*  
*Alcoholics Anonymous, p. 12*

Я вспоминаю, как временами смотрел в небо и думал: кто же и как создал все это. Когда я пришел в АА, осознание мною некоторых духовных понятий стало необходимым приложением к устойчивой трезвости. Ознакомившись с некоторыми научными гипотезами, включая и гипотезу Большого взрыва, я пошел по простому пути и представил Бога, как я Его понимаю, Великой Силой, сделавшей этот взрыв возможным. Стало быть, управляя такой громадной Вселенной, Он, несомненно, способен управлять моими мыслями и действиями, если я готов принять Его руководство. Но я не могу рассчитывать на помощь, если повернусь к Нему спиной и буду действовать по своему разумению. Я поверил в Его могущество, и вот у меня уже 26 лет устойчивой, радующей меня трезвости.

---

## НЕПОСТИЖИМЫЕ ПУТИ

...что все несчастья и страдания, в которых рука Всевышнего кажется нам суровой и даже несправедливой, преподносят нам новые жизненные уроки, раскрывают в нас новые резервы мужества и неизбежно приводят к убеждению, что «неисповедимы пути Господни и то, как Он творит чудеса».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 118  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 105*

Даже потеря работы, семьи и здоровья не убедили меня в том, что мой образ жизни нуждается в пересмотре. Пьянство и употребление наркотиков убивали меня, но я ни разу не встречал выздоравливающего человека или члена АА. Я думал, что мне суждено умереть в одиночестве и что я это заслужил. Я и так был в полном отчаянии, а тут еще заболел наш грудной ребенок: он страдал редкой болезнью, и его состояние было критическим. Усилия врачей оказались тщетными. Я удвоил усилия, чтобы заглушить свои чувства, но алкоголь уже перестал помогать. Мне оставалось только смотреть Богу в глаза, умоляя Его о помощи. Мое знакомство с АА состоялось через нескольких дней при стечении странного ряда обстоятельств, и с тех самых пор я остаюсь трезвым. Мой сын выжил и выздоравливает. Эта ситуация убедила меня в моем бессилии и неспособности управлять своей жизнью. Сейчас мы с сыном благодарим Бога за Его вмешательство.

## ПОДЛИННАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ

...чем выше наша готовность подчиниться Высшей Силе, тем более независимыми мы становимся.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 43

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 36*

Я начинаю доверять Богу, еще не имея для этого особой готовности. Он же делает так, что эта готовность возрастает. Чем больше у меня готовности, тем больше я доверяю, а чем больше доверяю, тем больше у меня готовности. Моя зависимость от Бога растет по мере моего духовного роста и моей веры в Него. До того как возникло желание подчиниться Его воле, я во всех своих нуждах полагался только на себя, а ведь я ограничен в возможностях. Благодаря готовности полагаться на Высшую Силу, которую я предпочитаю называть Богом, все мои потребности удовлетворяются Кем-то, Кто знает меня лучше, чем я сам, знает даже те мои потребности, о которых я не подозреваю, и те, что еще появятся. Только Тот, Кто знает меня так хорошо, может сделать меня самим собой и нацелить на помощь другим, тем, кому только я и могу помочь. Никогда не будет на свете человека точно такого же, как я. Это и есть настоящая независимость.

---

## МОЛИТВА: ОНА ДЕЙСТВУЕТ

Как кто-то удачно выразился: «Над молитвами глумятся в основном те люди, которые сами никогда не пробовали молиться как следует».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 110  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 97*

Я вырос в семье агностиков и, когда впервые попробовал молиться, почувствовал себя не в своей тарелке. Я знал, что какая-то Высшая Сила принимает участие в моей жизни (иначе как бы еще я оставался трезвым?), но, конечно, не был уверен, что он/она/оно желает слышать мои молитвы. Люди, у которых уже было то, чего я желал, утверждали, что молитва — очень важная часть работы по Программе. И я упорно осваивал начатое. А став молиться ежедневно, обнаружил, к своему удивлению, что становлюсь более спокойным и испытываю все больше комфорта в отведенном мне в мире месте. Другими словами, жизнь стала легче, и борьбы в ней поубавилось. Я все еще не знаю, Кто или Что слушает мои молитвы, но я никогда не перестану читать их по той простой причине, что это действует.

## ЛЮБОВЬ И ТЕРПИМОСТЬ

Любовь к другим и терпимость определяют наш кодекс.

*Анонимные Алкоголики, с. 82*

*Alcoholics Anonymous, p. 84*

Я обнаружил, что для поддержания настоящего духовного прогресса я должен во всех ситуациях прощать людей. Насущная необходимость прощения, может, и не очевидна на первый взгляд, но я знаю, что все великие люди, обретшие духовность, твердо настаивали на этом.

Я должен прощать нанесенный мне вред не просто на словах или формально, но в своем сердце. Я делаю это не ради другого человека, а ради себя. Обида, злость или желание видеть кого-то наказанным — вот что отравляет мою душу. Такие чувства цепями приковывают ко мне мои проблемы, и они же привязывают меня к другим проблемам, ничего общего с моей не имеющими.

---

## МАТЕРИАЛЬНОЕ И ДУХОВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

...исчезнут страх... и неуверенность в экономическом благополучии.

*Анонимные Алкоголики, с. 81  
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Уменьшить чувство страха или вовсе освободиться от него и улучшить свое материально положение — две разные вещи. Новичком в АА я путал два этих понятия. Я надеялся, что страх пройдет, как только я начну зарабатывать деньги. Но однажды, в пору моих финансовых затруднений, строка из Большой Книги буквально «выпрыгнула» из страницы: «Для нас материальное благополучие стоит на втором месте, вслед за духовным, и никогда не наоборот» (стр. 123). Я вдруг понял, что это положение является гарантией. Я увидел, что оно верно расставляет приоритеты, что духовный прогресс уменьшит этот ужасный страх перед бедностью точно так же, как он уменьшил и многие другие страхи.

Сейчас я стараюсь использовать данные мне Богом таланты на пользу людям и замечаю, что именно это они особенно ценят во мне. Я стараюсь помнить, что больше не работаю на себя. Я только использую богатство, созданное Богом, я им никогда не владел. Цель моей жизни намного яснее, когда я стараюсь просто помогать, а не обладать.



## МЫ БОЛЬШЕ НЕ БОРЕМСЯ

И еще — мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем.

*Анонимные Алкоголики, с. 82*  
*Alcoholics Anonymous, p. 84*

Когда АА нашло меня, я думал, что я в АА — для борьбы с алкоголем, и что, возможно, Содружество даст мне силу победить его. Одержу я победу в той битве, как знать, какие еще сражения я мог бы выиграть? В любом случае, от меня бы требовалось быть сильным. Это доказывал весь мой предыдущий жизненный опыт. Сегодня мне не надо бороться или проявлять силу воли. Если я пойду по этим Двенадцати Шагам и позволю Высшей Силе выполнять свою работу, моя алкогольная проблема исчезнет сама по себе. Моя жизнь тоже перестанет быть борьбой. Мне просто надо спрашивать в каждом конкретном случае: должен я это принять или изменить? Не мою, а Его волю надлежит исполнить.

---

## ...БОЛЬШЕ НИКАКИХ ОГОВОРОВ

В очередной раз мы убеждаемся в истинности утверждения: «Если ты алкоголик, то это уже навсегда»... Если вы решили бросить пить, то это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя... Необязательно пить слишком долго и принимать большое количество алкоголя, чтобы стать алкоголиком. Это особенно справедливо по отношению к женщинам. Те, кто склонны к алкоголизму, становятся алкоголичками за несколько лет.

*Анонимные Алкоголики, с. 32*  
*Alcoholics Anonymous, p. 33*

Эти слова подчеркнуты в моей книге. И они истина для алкоголиков — мужчин и женщин. Во многих случаях я обращалась к этой странице и размышляла над этим отрывком. Мне не надо дурачить себя, вспоминая свои довольно разные питейные привычки или веря, что я «излечилась». Мне нравится думать, что если трезвость — это дар Бога мне, то моя трезвая жизнь — мой дар Богу. Я надеюсь, что Бог так же радуется Своему подарку, как я радуюсь своему.

## АКТИВНОСТЬ, А НЕ ПАССИВНОСТЬ

Человек предназначен для того, чтобы думать и действовать. Не для того он был создан по образу и подобию Божьему, чтобы быть автоматом.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 55*

До присоединения к АА я часто не думал, а просто реагировал на людей и обстановку. А когда не реагировал, то действовал механически. Став же членом АА, я стал ежедневно искать руководства Силы более могущественной, чем я сам, и учиться слушать Ее наставления. Затем я стал принимать решения и действовать согласно им, а не просто реагировать. И появились положительные результаты: я больше не позволяю другим решать за меня, а потом критиковать меня за это.

Сегодня и каждый день, с сердцем, полным благодарности и готовности, чтобы Божья воля исполнялась через меня, я думаю: моя жизнь стоит того, чтобы поделиться ее опытом с другими, особенно с моими товарищами-алкоголиками! Более того, если я не создаю себе кумира из чего-либо, даже из АА, я могу быть путем, открытым для Божьего действия.

## СЕРДЦЕ, ПРЕИСПОЛНЕННОЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Я стараюсь твердо придерживаться той истины, что наполненное благодарностью сердце не может тешиться тщеславием. Преисполненное благодарности, с каждым ударом оно, конечно же, будет излучать любовь — прекраснейшее из чувств, которое дано нам познать.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 37*

Я верю, что мы, члены АА, счастливы тем, что нам постоянно напоминают о необходимости быть благодарными и о том, как важна благодарность для нашей трезвости. Я бесконечно благодарна за трезвость, которую Бог дал мне через Программу АА, и рада, что могу отдавать то, что дается мне безвозмездно. Но благодарна я не только за трезвость, а и за качество жизни, которое принесла с собой трезвость. Бог был столь милостив, что дал мне трезвые дни и жизнь в благословенном мире и покое, способность дарить и принимать любовь и возможность служить другим людям — в нашем Содружестве, в семье, в моем окружении. Для всего этого у меня есть «преисполненное благодарности сердце».

## ОБУЧЕНИЕ НИКОГДА НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

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

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно.

*Анонимные Алкоголики, с. 160  
Alcoholics Anonymous, p. 164*

Всякий раз, читая эти слова, я ощущаю комок в горле. Вначале так было потому, что я думал: «Ну уж нет, обучение закончено! Теперь я сам по себе. Я не собираюсь все начинать заново». Сейчас, когда я читаю этот отрывок, я испытываю чувство глубокого уважения к пионерам АА, осознавая, что здесь сказано все, во что я верю и к чему стремлюсь, и что по милости Божьей обучение никогда не закончится. Я никогда не бываю сам по себе, и каждый день — это совершенно новый день.

---

## СВОБОДЫ АА

Мы верим, что уже знаем, что на самом деле представляют собой некоторые наши свободы; а также — что ни одному из будущих поколений Анонимных Алкоголиков не придется в голову ограничивать их. Наши свободы в АА готовят почву, на которой может расти истинная любовь.

*Язык сердца  
The Language of the Heart, p. 303*

Я жаждал свободы. Сначала свободы пить, позднее — свободы от спиртного. Программа выздоровления АА зиждется на основе свободного выбора. Здесь нет мандатов, законов или приказов. Духовная Программа АА, изложенная в Двенадцати Шагах и предлагающая мне небывалые свободы, — только предложение. Я могу принимать или отвергать ее. Наставничество предлагается, а не навязывается, я прихожу и ухожу по своему желанию. Все эти и другие свободы позволяют мне восстановить чувство собственного достоинства, разрушенное пьянством и столь необходимое мне для поддержания прочной трезвости.

## РАВЕНСТВО

Нам следует принимать всех, страдающих от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому из тех, кто желает выздороветь. Членство в АА никогда не должно связываться с денежными соображениями или с умением приспособляться. Любые два-три алкоголика, собравшиеся вместе с целью поддержания трезвости, могут называть себя группой АА при условии, что как группа они не входят в какую-либо другую организацию.

*Анонимные Алкоголики, с. 177*  
*Alcoholics Anonymous, p. 565*

До АА я часто чувствовал, что «не вписываюсь» в круг людей, с которыми приходится общаться. Обычно у «них» было больше или меньше денег, чем у меня, и мое мнение не совпадало с «их» мнением. Та степень предвзятости, которую я ощущал в обществе, лишней раз доказывала мне, какими же пустыми могут быть люди с большим самомнением. Присоединившись к АА, я нашел тот образ жизни, который давно искал. В АА ни один из его членов не лучше и не хуже другого; мы просто алкоголики, стремящиеся выздороветь от алкоголизма.

---

## ОБЛЕЧЕННЫЕ ДОВЕРИЕМ ИСПОЛНИТЕЛИ

Они обслуживают группу. Иногда это неблагодарная привилегия выполнять разного рода черную подготовительную работу.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 149  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 134*

В своей книге «Грек Зорба» Никос Казанзакис описывает встречу главного героя со стариком, который сажает дерево. «Что ты делаешь?» — спрашивает Зорба. Старик отвечает: «Ты сам прекрасно видишь, что я делаю. Сажаю дерево». «Но зачем сажать дерево, — спрашивает Зорба, — если ты не увидишь, как оно будет плодоносить?» И старик говорит: «Я, сын мой, живу так, будто никогда не умру». Такой ответ вызывает едва заметную улыбку на лице Зорбы, и он перед тем, как уйти, с иронией в голосе восклицает: «Странно, я живу так, будто собираюсь умереть завтра!»

Как член АА я считаю, что Третий Завет — Служение — является благодатной почвой для посадки дерева моей трезвости. Я пожинаю чудесные плоды: мир, безопасность, понимание и двадцать четыре часа бесконечных свершений. Рассуждая здраво, я могу слышать голос собственного сознания, когда он в тишине говорит мне: «Ты должен служить. Другие будут сеять и собирать урожай».



## НАШЕ ГРУППОВОЕ СОЗНАНИЕ

«...иногда хорошее – это враг наилучшего».

*АА взрослеет*  
*A.A. Comes of Age, p. 101*

Я думаю, что эти слова применимы к любому аспекту Трех Заветов АА: Выздоровлению, Единству и Служению! Я хочу, чтобы они врезались в мое сознание и жизнь, «на нашем общем нелегком Пути к счастью» (*Анонимные Алкоголики*, стр. 160). Эти слова, часто повторяемые Биллом У., были, в свою очередь, подсказаны ему нашим групповым сознанием. В них Билл разглядел сущность Второй Традиции: «Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают».

Точно так же, как когда-то групповое сознание побудило Билла У. запомнить эти слова, и я думаю, что мы в наших дискуссиях на группах не должны останавливаться на «хорошем», но всегда стремиться достичь «лучшего». Эти общие стремления — еще один пример того, как Бог, как мы понимаем Его, выражает Себя через групповое сознание. Такого рода опыт помогает мне оставаться на правильном пути к выздоровлению. Я учусь сочетать инициативу со смирением, ответственность с благодарностью и таким образом наслаждаться радостью жизни по моей 24-часовой программе.

---

## МНЕ НЕ ОТКАЗАЛИ В ЛЮБВИ

АА шел второй год... В одной из групп появился новичок, который постучал в дверь и попросил впустить его... Вскоре оказалось, что он представляет собой почти безнадежный случай, но что, несмотря на это, он хочет излечиться... [Он сказал]... «Позвольте ли вы мне присоединиться к группе, поскольку я жертва еще худшего, чем алкоголизм, пристрастия...»

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 158

*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 141–142

Я пришла к вам — жена, мать, женщина, забросившая мужа, детей, семью, — пьяница, зависимая от таблеток, словом, ничтожество. И тем не менее, никто не отказал мне в любви, заботе, не отвернулся от меня. Сегодня, благодаря милости Божьей, любви хорошего наставника и моей домашней группе, я могу сказать (через вас в АА), я — жена, мать, бабушка и женщина. Трезвая. Освободившаяся от таблеток. Ответственная.

Без Высшей Силы, которую я обрела в Содружестве, моя жизнь была бы бессмысленной. Я бесконечно благодарна за то, что являюсь стойким членом АА.

## ЗАГЛЯДЫВАЯ В СЕБЯ

Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 49

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 42*

Четвертый Шаг — это решительное и болезненное усилие для того, чтобы осознать свои прежние и нынешние наклонности. Я хочу точно понять, как, когда и где деформировались мои естественные желания. Я хочу прямо взглянуть на причиненные мне и другим в результате этого несчастья. Выяснив, что собой представляют мои эмоциональные расстройствa, я могу начать исправлять ситуацию. Без готовности и настойчивых усилий в этом направлении у меня не может быть полноценной трезвости или порядка в душе.

Для избавления от противоречивых чувств мне нужно иметь ясное и точное представление о себе. Такое осознание не приходит в одночасье, и представления о себе все время меняются. Только честно оценив реальность, каждый из нас может духовно расти и углубляться в осознании себя. Если я не бегу от проблем, а встречаю их напрямую и смело берусь за их решение, их становится все меньше и меньше.

---

## ВЫРАБАТЫВАЕМ ХАРАКТЕР

Обращенные к другим требования чрезмерного внимания, покровительства или любви вызывают у тех, к кому они обращены, либо стремление подавлять, либо отвращение...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 51  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 44*

Когда при работе по Четвертому Шагу я обнаружил в себе потребность в одобрении другими, я и не предполагал, что это дефект моего характера. Я, скорее, считал это достоинством (то есть желанием сделать людям приятное). Вскоре мне указали, что эта «потребность» может быть губительной. Сегодня мне все еще нравится получать одобрение со стороны других людей, но я не желаю платить за это цену, что платил раньше. Я не стану прогибаться ради того, чтобы кому-то понравиться. Если я получу ваше одобрение — прекрасно, не получу — обойдусь и без него. Я отвечаю за то, что говорю правду, как я ее понимаю, а не за то, что, как мне думается, хотят услышать от меня другие люди.

Точно так же моя ложная гордость всегда заставляла меня дрожать за свою репутацию. После того, как я узнал Программу АА, у меня появилась цель — улучшить свой характер.

## ПРИНИМАЯ СВОЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ СУЩНОСТЬ

Мы наконец увидели, что это должна быть наша нравственная инвентаризация, а не оценка другого человека. Таким образом, мы честно признали свои заблуждения и вознамерились исправить свои недостатки.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 222*

Почему алкоголик с таким упорством не желает брать на себя ответственность? Я, бывало, пил из-за того, что со мной делали люди. Когда я пришел в АА, мне сказали: посмотри, а где *ты* был неправ. И что же мне было делать со всем этим? Когда же я просто согласился, что и я сыграл свою роль в происшедшем, то смог изложить это на бумаге и увидеть, что я просто человек. От меня не требуется быть совершенством! У меня были и будут ошибки. Честное признание ошибок позволяет мне принимать их — и самого себя — и тех людей, с кем у меня разногласия. А отсюда совсем недалеко до выздоровления.

---

## ТРЕБОВАНИЕ НЕВОЗМОЖНОГО

Именно это ощущение неполноценности усиливается его детской чувствительностью, и именно такое положение дел развивает в нем ненасытное, ненормальное стремление к самодовольству и успеху в глазах окружения. Все еще оставаясь ребенком, он просит достать ему луну. А луна, по видимому, не желает к нему спускаться!

*Язык сердца*  
*The Language of the Heart, p. 102*

Когда я пил, мне казалось, что я балансирую между ощущением собственной ничтожности и убеждением, что я — центр Вселенной. Поиск иллюзорного равновесия между двумя этими состояниями стал составной частью моего выздоровления. Луна, о которой я всегда так мечтал, в трезвости редко бывает полной: она является мне в разных фазах, и в каждой есть какой-то урок. Истинное познание часто идет за затмением, за тьмой, но с каждым циклом моего выздоровления свет становится ярче, а мое видение глубже.

## ИСТИННОЕ БРАТСТВО

Не раз мы пытались стать полноправными членами семьи, настоящими друзьями для своих друзей, хорошими работниками на работе и полезными членами общества. Всегда мы пытались либо взобраться на самый верх, либо скрыться в самом низу. Такое эгоистическое поведение препятствовало установлению с другими людьми отношений, основанных на сотрудничестве. Когда речь шла о настоящем товариществе, у нас всегда возникали какие-то опасения.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 62  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 53*

Эта мысль, изложенная в Четвертом Шаге, стала первым из того, что я услышал отчетливо и ясно: до этого мне еще не доводилось читать такое именно о себе самом! До прихода в АА я не знал такого места, где меня могли бы научить, как стать личностью среди личностей. С самого первого собрания я видел, как это получается у других, и захотел иметь то, что было у них. Одна из причин, по которой я сегодня счастливый и трезвый алкоголик, — это то, что я учу этот важнейший урок.

---

## ПРОЦЕСС НА ВСЮ ЖИЗНЬ

У нас были трудности в отношениях с другими людьми, мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность, мы испытывали горе и депрессию, мы не могли зарабатывать себе на жизнь, мы чувствовали себя никому не нужными, мы были подавлены страхом, мы были несчастны, мы были не в состоянии кому-либо помочь...

*Анонимные Алкоголики, с. 51  
Alcoholics Anonymous, p. 52*

Эти слова напоминают мне, что у меня есть немало других проблем, помимо алкогольной, что алкоголь — всего лишь симптом более обширной болезни. Когда я перестал пить, пошел процесс моего выздоровления от неуправляемых эмоций, болезненных взаимоотношений и неконтролируемых ситуаций, и процесс этот будет продолжаться всю жизнь. Для большинства из нас он труден без помощи Высшей Силы и друзей из Содружества. Когда я начал работать по Шагам, стали разматываться многочисленные запутанные клубки и мало-помалу выправляться наиболее изломанные стороны моей жизни. День за днем, почти неощутимо, шло мое исцеление. Уменьшались страхи. Временами я стал испытывать удовлетворение. Мои эмоции стали менее бурными. Я снова стал членом человеческой семьи.



## ВСЕОБЪЕМЛЮЩАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

И, говоря от имени доктора Боба и от себя, я с благодарностью заявляю, что, если бы не наши жены, Анни и Луиза, никто из нас не дожил бы до начала АА.

*Образ жизни АА*  
*The AA: Way of Life, p. 67*

Способен ли я на великодушную дань уважения и благодарности своей жене, родителям и друзьям, без помощи которых я вряд ли бы выжил и смог добраться до дверей АА? Я буду работать над этим и постараюсь увидеть тот план, который моя Высшая Сила приготовила для меня. План, соединяющий наши жизни.

---

## ВЗГЛЯД В СЕБЯ

Нужно точно установить, как, когда и где наши естественные желания оказались извращенными. Мы хотим открыто признать, какие несчастья это принесло нам и другим людям. Обнаружив в себе эмоциональные отклонения, мы можем приступить к их исправлению.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 50  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 43*

Сегодня я уже не раб алкоголя, но рабство все еще угрожает мне — быть рабом самого себя, своих желаний, даже своих мечтаний. Но без мечты я не могу жить; без мечты нет ничего, что двигало бы меня вперед.

Чтобы освободить себя, мне надо в себя заглянуть. Я должен привлечь силу Бога, чтобы смело встретиться с человеком, которого я боялся больше всего, увидеть себя истинного, каким сотворил меня Бог. Пока я не смогу и не сделаю так, я буду метаться и никогда по-настоящему не освобожусь. Каждый день я прошу Бога показать мне такую свободу!

## СВОБОДА ОТ «ЦАРЯ АЛКОГОЛЯ»

...давайте не будем предполагать, даже на миг, что освободились от зависимости... Наш прежний тиран, «Царь Алкоголь», всегда готов снова схватить нас. Поэтому свобода от алкоголя является великой потребностью, которой надо добиваться, иначе мы сойдем с ума или умрем.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 134*

Пока пил, я жил в духовном, эмоциональном и иногда физическом заточении. Свою тюрьму я соорудил из кирпичей своеволия и самооправданий, от которых не мог отделаться. Случайные «сухие» периоды, обещавшие, как чудилось, свободу, оказывались не более чем надеждой на отсрочку приговора. Подлинное освобождение требовало готовности предпринять правильные действия, чтобы открыть замок. С помощью моей готовности и действий откроется замок тюрьмы и рассыплются кирпичи. Продолжающаяся готовность и сами действия, которые никогда не должны прекращаться, обеспечивают мне свободу — своего рода ежедневное испытание.

## ДУХОВНЫЙ РОСТ

Сущность любого духовного роста заключается в желании меняться к лучшему, а затем в готовности взять на себя возникающую в связи с этим ответственность.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 115*

Порой, когда у меня появляется желание сделать то, что мне следует делать всегда, я жажду похвал и признания моих заслуг. Я не осознаю, что, чем больше я готов действовать по-иному, тем интереснее моя жизнь. Чем больше я готов помогать людям, тем больше получаю наград. Именно так я понимаю все эти принципы. Радость и польза для меня — в готовности действовать, а не в достижении сиюминутных результатов. Быть немного добрее, немного медленнее поддаваться гневу, любить чуть больше — вот что делает мою жизнь лучше день за днем.

## «ОБВИНЕНИЕ» — СЛОВО, ОТ КОТОРОГО НЕОБХОДИМО ОТКАЗАТЬСЯ

Требуется немало времени, чтобы понять, что мы стали жертвой собственной эмоциональной неустойчивости. В других мы замечали это сразу, но в себе очень медленно. Прежде всего мы должны были признать, что у нас есть эти недостатки, каким бы болезненным и унижительным ни было это открытие. Что касается других людей, то нужно было отказаться от слова «обвиняю» в наших разговорах и мыслях.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 55  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 47*

Когда я работал по Четвертому Шагу, следуя указаниям Большой Книги, я заметил, что список моих обид состоял из предрассудков и обвинений других в моей неспособности добиться успеха и жить в соответствии со своим потенциалом. Я открыл также, что я не такой, как другие, потому что я черный. По мере работы по этому Шагу я понял, что пил, исключительно чтобы отделаться от этих чувств. Только став трезвым и оценив себя с нравственной точки зрения, я прекратил обвинять других людей.

## ОТКАЗ ОТ БЕЗУМИЯ

...Там, где дело касалось алкоголя, мы были просто безумными.

*Анонимные Алкоголики, с. 37*  
*Alcoholics Anonymous, p. 38*

Алкоголизм требовал от меня, чтобы я пил, — хочу я этого или нет. Безумие владело моей жизнью и было сущностью моей болезни. Оно лишило меня свободы выбора в отношении выпивки и, соответственно, вообще какого-либо выбора. Когда я пил, я был не способен разумно сделать выбор в любой из жизненных ситуаций, и жизнь стала неуправляемой.

Я прошу Бога помочь мне понять и принять алкоголизм как болезнь.

## ЛОЖНЫЙ КОМФОРТ ОТ ЖАЛОСТИ К СЕБЕ

Жалость к себе — один из самых несчастливых и разрушающих дефектов, которые мы знаем. Это барьер на пути к духовному прогрессу, и он может разрушить все полезные связи с нашими товарищами, поскольку несет в себе непомерное требование внимания и симпатии к ее носителю. Это сентиментальная форма мученичества, которое мы не можем себе позволить.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 238*

Ложный комфорт от жалости к себе отгораживал меня от реальной действительности лишь на некоторое время, а затем, подобно наркотику, требовал еще большей дозы. Если я поддамся саможалости, она может привести меня к срыву. Что же мне делать? Для меня существует надежное средство — переключать свое внимание, пусть сначала понемногу, на людей, которым действительно повезло меньше, чем мне, и лучше всего, на других алкоголиков. Чем искреннее я сочувствую им, тем меньше моя собственная преувеличенная саможалость.

---

## ВРАГ «НОМЕР ОДИН»

Злоба – это враг «номер один». Она 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.

*Анонимные Алкоголики, с. 62–63  
Alcoholics Anonymous, p. 64*

Приглядываясь к себе во время работы по Четвертому Шагу, я заметил, что запросто могу пропустить некий ущерб, который нанес кому-то, посчитав это платой за ущерб, нанесенный мне. Если я продолжаю возвращаться к своим старым обидам, то это чувство трансформируется в злобу, а злоба закрывает доступ солнечного света к моей душе. Если я продолжаю беречь старые раны и копить ненависть, я причиняю себе боль и ненавижу себя. После долгих лет пребывания во мраке обид я нашел солнечный свет. Я должен отпустить мои обиды; я не могу позволить им жить во мне.



## ОКОВЫ ОБИД

...затаивать обиды — это бесконечно печально, потому что таким образом мы отгораживаемся от солнечного света Духа.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 5*

Сказано: «Гнев — это роскошь, которую я не могу себе позволить». Значит ли это, что я отвергаю данное человеческое чувство? Думаю, нет. До того как я узнал Программу АА, я был рабом присущих алкоголику моделей поведения. Я цепями прикован был к негативным чувствам, без всякой надежды разорвать эти цепи.

Шаги предложили мне альтернативу. Четвертый Шаг стал началом конца этих оков. Процесс «избавления» начался с переоценки. Мне нечего было бояться, ведь предыдущие Шаги убедили меня в том, что я не одинок. Моя Высшая Сила привела меня к этой двери и одарила правом выбора. Сегодня я могу открыть дверь к свободе и радоваться солнечному свету Шагов, по мере того как они очищают мой дух.

## ЗЛОБА — «СОМНИТЕЛЬНАЯ РОСКОШЬ»

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.

*Анонимные Алкоголики, с. 65*  
*Alcoholics Anonymous, p. 66*

«Сомнительная роскошь». Как часто я вспоминал эти слова! Это не просто гнев, который тоже лучше оставить неалкоголикам. Я составил список, включив в него оправданное негодование, жалость к себе, склонность к осуждению, самодовольство, ложную гордость и ложное смирение. Всегда поражаюсь, читая приведенный выше отрывок из Большой Книги. В меня настолько глубоко вошли Принципы Программы, что я всегда думаю, а все ли свои дефекты я перечислил? Я благодарен Богу за то, что не могу их себе позволить, иначе они захватят меня.

## ЛЮБОВЬ И СТРАХ КАК ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

Все эти недостатки порождают страх, который сам по себе является видом душевного заболевания.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 57  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 49*

«Страх постучался в дверь, вера ответила — и там вдруг никого не оказалось». Не знаю, кому принадлежит это изречение, но из него становится ясно, что страх — это иллюзия. Я сам создаю эту иллюзию.

Я рано испытал страх и ошибочно считал, что одно только его присутствие делает меня трусом. Я не знал, что одно из определений мужества — «желание поступать правильно, невзирая на страх». Таким образом, мужество — это не обязательно отсутствие страха.

Когда в моей жизни не было любви, почти наверняка мной владел страх. Бояться Бога — значит бояться радости. Оглядываясь назад, я понимаю, что, когда я боялся Бога, в моей жизни не было радости. Я научился не бояться Бога — и научился испытывать радость.

---

## ЧЕСТНОСТЬ С САМИМ СОБОЙ

Обман других почти всегда коренится в обмане нами самих себя... Когда мы честны с другим человеком, это подтверждает нашу честность с собой и с Богом.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 17*

Когда я пил, то обманывал сам себя, представляя реальность такой, какой мне было угодно. Обман других — это дефект характера, даже если это только незначительное искажение правды или приукрашивание своих мотивов, чтобы люди были обо мне высокого мнения. Моя Высшая Сила может устранить этот недостаток моего характера, но сначала я должен помочь себе, изъявив желание получить эту помощь и отказываясь от обмана. Каждый день я должен помнить, что, обманывая самого себя, я обрекаю себя на неудачу и разочарование в жизни и в Анонимных Алкоголиках. Тесные и честные отношения с Высшей Силой — вот единственное прочное основание для честности с самим собой и с людьми.

## БРАТЯ ПО НЕДОСТАТКАМ

Мы, выздоравливающие алкоголики, не столько братья по несчастью, сколько братья по недостаткам и по нашему общему стремлению исправить их.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 167*

Сходство, существующее между алкоголиками, — таинственно, по сути своей духовно — и почти непостижимо. Но оно есть. Я «чувствую» его. Сегодня я чувствую, что могу помочь людям и они могут помочь мне.

Для меня это ново и волнующе — чувство заботы о людях. Заботиться о том, что они ощущают, на что надеются, о чем молятся; знать их печали, радости, ужас, сожаления, горе; желать разделить с ними все эти чувства, чтобы кому-то из них полегчало. Я никогда не знал, как это сделать или даже как попытаться сделать. Мне это и в голову не приходило. Содружество АА и Бог учат меня тому, как заботиться о людях.

## САМОАНАЛИЗ

...мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия.

*Анонимные Алкоголики, с. 84  
Alcoholics Anonymous, p. 86*

Произнесенная искренне, эта молитва учит меня быть по-настоящему бескорыстным и смиренным, потому что, даже делая добрые дела, я, бывало, искал одобрения и славы для себя.

Исследуя мотивы всех своих поступков, я могу служить Богу и людям, помогая им в их намерениях. Если я отдаю Богу руководство моими мыслями, то отпадает масса ненужных забот, и я верю, что Он ведет меня на протяжении дня. Если сразу при появлении у меня мыслей о саможалости, нечестности и эгоизме я избавляюсь от них, то живу в мире с Богом, с ближним и с самим собой.

## УКРЕПЛЯТЬ СВОЮ ВЕРУ

Не думаю, что мы сможем сделать что-нибудь хорошее в этом мире, если не будем практиковаться в том, чем занимаемся. И я не верю, что мы добьемся чего-либо хорошего и в АА, если не будем постоянно практиковаться... Мы должны практиковать ...достижение духа служения. Нам нужно попытаться обрести достаточную веру, что нелегко сделать, особенно человеку, который всегда был материалистом, следуя принципам современного общества. Но я думаю, что веру можно обрести, ее обретают постепенно — ее надо в себе вырастить. Для меня это было нелегко, и полагаю, что это трудное дело для любого человека...

*Доктор Боб и славные старожилы  
Doctor Bob and the Good Overtimes,  
pp. 307–308*

Нередко страх — это та сила, которая мешает мне обрести веру и укрепить ее в себе. Страх мешает моему пониманию красоты, терпимости, прощения, служения и душевного покоя.

---

## НОВАЯ ПОЧВА — НОВЫЕ КОРНИ

Моменты осознания могут служить элементами построения душевного покоя, у меня есть основания утверждать это. Корни реальной действительности, вытесняющие невротический подлесок, будут держать крепко, несмотря на сильные ветры тех сил, которые могут разрушить нас или которые мы можем использовать для того, чтобы разрушить себя.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 173*

Я пришел в АА совсем «зеленым» — дрожащий росток с обнаженными корнями. Пришел, чтобы выжить, и это было началом. Я тянулся, развивался, гнулся, но с помощью людей мой дух в конце концов вырвался наружу. Я стал свободен. Я действовал, ослабевал, уходил в себя, молился, снова действовал, вникал заново, пока не наступал момент прозрения. Из моих корней прорастали побеги, превращающиеся в зеленеющие сильные духовные ветви, которые поддерживали меня в моем стремлении ввысь.

Здесь, на земле, Бог без всяких условий продолжает миссию высшей любви. Жизнь по принципам АА поставила меня «на другое основание... [мои] корни ухватились за новую почву». (*Анонимные Алкоголики*, стр. 11).



## АА — НЕ ПАНАЦЕЯ

Было бы обманом утверждать, что АА — панацея, даже от алкоголизма.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 285*

В первые годы трезвости я был переполнен гордостью, полагая, что АА — это единственный способ выздоровления и обретения людьми хорошей и счастливой жизни. Конечно, это было основным компонентом моей трезвости, и даже сейчас, после более чем двенадцати лет в Программе, я активно посещаю собрания, занимаюсь наставничеством, участвую в служении. В течение первых четырех лет выздоровления я считал необходимым использовать помощь профессионалов, поскольку эмоционально чувствовал себя очень плохо. Есть люди, которые обрели трезвость и счастье в других организациях. АА научило меня тому, что у меня есть выбор, — не оставаться ни перед чем в деле укрепления трезвости. АА, быть может, и не панацея, но своего рода центр моей трезвой жизни.

---

## УЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Алкоголизм привел нас к одиночеству, хотя вокруг были люди, которые нас любили... Мы пытались обрести эмоциональную безопасность, управляя другими или находясь в зависимости от них... Мы тщетно старались обеспечить свою безопасность нездоровым путем господства или подчинения.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 252*

Проводя свою нравственную инвентаризацию, я обнаружил, что у меня всегда были нездоровые отношения с большинством людей — с друзьями, например, или с семьей. Я всегда ощущал себя изолированным и одиноким, и пил, чтобы заглушить эмоциональную боль.

Именно благодаря трезвости, хорошему наставнику и работе по Двенадцати Шагам я смог повысить свою заниженную самооценку. Сначала Двенадцать Шагов научили меня, как мне подружиться с самим собой, а затем, когда я смог полюбить себя, — приблизиться к людям и полюбить и их.

## ВСТУПАЯ В НОВОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

На поздней стадии пьянства исчезла наша воля к сопротивлению. И все же, когда мы признаем полное поражение и станем полностью готовы испробовать принципы АА, одержимость покинет нас, и мы войдем в новое измерение — свободу под Богом, как мы Его понимаем.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 283*

Я счастлив, что нахожусь среди тех, кто испытал эти потрясающие изменения в жизни. Когда я, одинокий и отчаявшийся, вошел в двери АА, я готов был верить всему, что слышал. Среди прочего я услышал: «Это может быть твоим последним похмельем, или ты будешь вертеться по кругу». Мужчина, который сказал это, явно чувствовал себя и выглядел лучше, чем я. Мне понравилась идея признания своего поражения, и с того момента я был свободен! Мое сердце услышало то, чего никогда не мог услышать разум: «В бессилии перед алкоголем нет ничего особенного». Я свободен, и я благодарен!

---

## ДЕЛО НЕ В СЧАСТЬЕ

Думаю, дело не в счастье или в несчастье. Как мы решаем проблемы, с которыми сталкиваемся? Какой урок мы из них извлекаем и как передаем другим то, что узнали, если они готовы это принять?

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 306*

В своем стремлении «быть счастливым» я менял работу, женился и разводился, менял места жительства, влезал в долги — финансовые, эмоциональные и духовные. В АА я учусь взрослеть. Вместо того чтобы требовать от людей, мест и вещей сделать меня счастливым, я могу попросить Бога научить, как принимать себя таким, какой я есть. Когда некая проблема мучает меня, Двенадцать Шагов АА помогают мне преодолеть боль. Знание, которое я получаю, может стать даром и для других людей, страдающих от такой же проблемы. Как сказал Билл: «Если возникает боль, то очень может быть, что она дана нам, чтобы мы были готовы извлечь из нее урок и помогли другим научиться на нашем примере. Когда приходит счастье, мы принимаем его как дар и благодарим за него Бога».

## РАДОСТНЫЕ ОТКРЫТИЯ

Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время ваших утренних размышлений, что вы можете сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не можете передать другим то, чего у вас нет. Следите, чтобы ваши отношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это — Великий Факт.

*Анонимные Алкоголики, с. 160*  
*Alcoholics Anonymous, p. 164*

Трезвость — это путешествие за радостными открытиями. Каждый новый день приносит новый опыт, новое осознание, большие надежды, более глубокую веру, большую терпимость. Я должен сохранять эти качества, или мне нечего будет отдать другим.

Для выздоравливающего алкоголика огромными событиями являются нормальные повседневные радости, которые он находит в своей способности прожить еще один день в Божьей благодати.

---

## ДВА ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВА

Выздоровление в АА можно оценить с помощью двух понятий: смирения и ответственности. Все наше духовное развитие может быть точно измерено степенью нашей приверженности этим великолепным качествам.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 271*

Признание и уважение взглядов, достижений и прав других людей, наряду с признанием моей неправоты, указывают мне путь к смирению. Применение принципов АА во всех делах ведет меня к ответственности. Соблюдение всех этих принципов вызывает доверие как к Четвертой, так и ко всем остальным Традициям нашего Содружества. Анонимные Алкоголики выработали философию жизни, наполненной разумными желаниями, в высшей степени обогащенной принципами и этическими ценностями; выработали и взгляд на жизнь, который может применяться не только алкоголиками. Чтобы следовать этим принципам, мне просто надо молиться и заботиться о своих товарищах так, как если бы каждый из них был моим братом.

## САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ГРУППЫ

Кто-то может подумать, что мы довели принципы самостоятельности групп до крайности. Например, в своей «развернутой форме» Четвертая Традиция утверждает: «Любые два или три алкоголика, которые объединились, чтобы начать вести трезвый образ жизни, могут называть себя группой АА при условии, что они не имеют никаких связей с другими объединениями...» Однако в этой сверхсвободе не так уж много риска, как может показаться.

*АА взрослеет  
АА Comes of Age, pp. 104–105*

Как активный алкоголик, я злоупотреблял всякой свободой, которую предоставляла мне жизнь. Так как могло АА ожидать от меня уважения «сверхсвободы», предлагаемой Четвертой Традицией? Учиться уважению стало моей повседневной работой.

АА заставило меня полностью признать необходимость дисциплины и то, что, если у меня не будет внутренней убежденности в ней, мне придется за это расплачиваться. То же самое относится и к группам.

Четвертая Традиция, невзирая на мои алкогольные наклонности, указывает мне духовное направление.

---

## ВЕЛИКИЙ ПАРАДОКС

Легко обменяться друг с другом в среде алкоголиков прошлыми страданиями и рассказом об исцелении. Способность к такому контакту — это дар, полученный нами от Бога, и его передача другим является единственной целью, которую ставят перед собой группы АА во всем мире.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 169  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 151*

Великий парадокс АА состоит в том, что я знаю, что не могу сохранить драгоценный дар трезвости, если не поделюсь им.

Моя основная задача — оставаться трезвым. В АА у меня нет никакой другой цели, и важность ее представляет для меня вопрос жизни и смерти. Если я отступлю от этой цели, то проиграю. Но АА существует не только для меня. АА — для алкоголика, который все еще страдает. Легионы выздоравливающих алкоголиков остаются трезвыми, делясь со своими товарищами-алкоголиками. Путь к моему выздоровлению — в том, чтобы показать людям в АА, что, когда я делюсь с ними, мы все, по милости Высшей Силы, растем и идем к счастливой судьбе.



## ИСЦЕЛЯЯ СЕРДЦЕ И РАЗУМ

Признали перед Богом, собой и перед каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*

с. 64

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 55*

Поскольку справедливо утверждение, что Бог действует через людей, я замечаю, что, держа людей на расстоянии, держу на расстоянии и Бога. А Бог гораздо ближе ко мне, чем я думаю. Я могу ощутить Его присутствие, любя людей и позволяя им любить себя. Но я не могу ни любить, ни быть любимым, если позволяю своим секретам стоять на моем пути.

Это та сторона меня самого, на которую я отказываюсь обращать внимание, и она управляет мною. Чтобы разум и сердце исцелились, — а для меня это путь к свободе, — у меня должно возникнуть желание взглянуть на эту мою черную сторону. Я должен погрузиться в темноту, чтобы найти свет, и в страх, чтобы найти покой.

Раскрывая свои секреты — и таким образом освобождаясь от чувства вины — я, по существу, меняю свое мышление; изменив мышление, я могу изменить себя. Мои мысли создают мое будущее. То, каким я буду завтра, определяется тем, что я думаю сегодня.

---

## ОСВЕЩАЕМ ТЕМНОЕ ПРОШЛОЕ

Вы должны думать, что в руках Всевышнего ваше темное прошлое превращается в величайшее достояние — ключ к жизни и счастью других. Ваш опыт поможет другим избежать смерти и горя.

*Анонимные Алкоголики, с. 120*  
*Alcoholics Anonymous, p. 124*

Мое прошлое больше не автобиография. Это справочник, который надо взять, открыть и содержанием которого с кем-нибудь поделиться. Сегодня, приходя на работу, я вижу чудесную картину. Я уверен, что, даже если этот день и сумрачен, как и положено быть отдельным дням, чуть позже ярко засияют звезды. И мое присутствие при этом сиянии будет зафиксировано и проявится уже в ближайшем будущем. В этот день все мое прошлое будет частью меня, потому что оно — ключ, а не замок.

## УБОРКА В ДОМЕ

Почему-то нас в меньшей степени смущает перспектива быть наедине с Богом, чем предстать перед другим человеком. Пока мы не сядем с кем-нибудь и не обсудим то, что так долго таили в себе, наше желание «произвести чистку в доме» существует в основном в теории.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 69

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 60*

Мне было довольно просто рассказать Богу и самому себе о недостатках моего характера. Но сесть лицом к лицу с другим человеком и обсудить с ним сокровенные подробности моей жизни оказалось куда сложнее. Когда же это случилось, я испытал такое же облегчение, как и тогда, когда впервые признал себя алкоголиком. Я начал ценить духовное значение Программы и понимать, что этот Шаг — всего лишь прелюдия к тому, что еще последует в других Шагах.

---

## АБСОЛЮТНО ЧЕСТЕН

Если мы хотим жить долго или быть счастливыми в этом мире, нам следует быть совершенно честными перед кем-нибудь.

*Анонимные Алкоголики, с. 72  
Alcoholics Anonynous, pp. 73–74*

Честностью, равно как и другими достоинствами, надо делиться. Честность пришла, когда я поделился «...историей всей моей жизни с другим человеком...», причем сделал это для того, чтобы найти свое место в Содружестве. Позднее, чтобы помочь новичкам найти свое место рядом с нами, я делился с ними собственным опытом. Такой обмен помогает мне быть честным во всех моих делах и верить, что Божий замысел в отношении меня претворяется в жизнь через мою искреннюю открытость, желание и готовность.

## ДЕРЕВЬЯ И ЛЕС

Когда мы одни, случившееся с нами может быть искажено нашими рассуждениями и нашими благими пожеланиями. Беседа с другим человеком поможет нам услышать его мнение и получить совет...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 69–70  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 60*

Не сосчитать, сколько раз в приступах злости и разочарования я говорил себе: «За деревьями я не вижу леса!» Наконец я понял, что в такие болезненные моменты мне нужен кто-то, кто направлял бы меня, чтобы я мог отделить деревья от леса; кто предложил бы лучшую дорогу, по которой мне надо идти; кто помог бы мне тушить пожары, помог бы миновать утесы и колдобины.

Когда я «в лесу», я прошу Бога дать мне мужество позвонить кому-либо из членов АА.

---

## НИЧЕГО НЕ ДЕРЖАТЬ В СЕБЕ

Лучшим доказательством правильности выбора является ваша готовность открыться и доверие к человеку, с которым вы собираетесь поделиться нравственной оценкой своего прошлого.

...Если вы не будете ничего утаивать, чувство облегчения будет возрастать с каждой минутой. Все копившиеся годами отвратительные эмоции прорвут сдерживавшую их преграду и чудесным образом исчезнут сразу после того, как вы расскажете о них другому человеку. Как только боль утихнет, ее место займет исцеляющий покой.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,  
с. 71–72  
Twelve Steps and Twelve Traditions,  
pp. 61–62*

Крохотное зернышко долго сдерживаемых чувств начало прорасти, когда я посетил первые несколько собраний АА. И тогда же предметом изучения стало для меня познание самого себя. Новое понимание себя изменило мою реакцию на жизненные ситуации. Я понял, что имею право выбора, и внутренний диктат привычек постепенно ослабел.

Думаю, что если я ищу Бога, то могу наладить для себя более приемлемый образ жизни. Поэтому я ежедневно прошу Его помочь мне жить трезвой жизнью.

## УВАЖАТЬ ДРУГИХ

Мы можем рассказать все человеку, который поймет нас, но сам не пострадает от этого. Правило заключается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но внимательными к другим.

*Анонимные Алкоголики, с. 72*  
*Alcoholics Anonymous, p. 74*

Уважение к другим — вот тот урок, который я извлекаю из этой цитаты. Если мне хочется обрести состояние души, которое я так долго ищу, я обязан пойти на все ради своего освобождения. Однако эта свобода ни в коем случае не должна достигаться за счет других людей. Эгоизму нет места в той жизни, что строится на принципах АА.

Когда я работаю по Пятому Шагу, вполне разумно выбрать человека, у которого общие со мной цели. В противном случае — если человек не понимает меня, то мой духовный рост может приостановиться; может даже возникнуть опасность отката назад. Так что, прежде чем выбрать кого-то в доверенное лицо, я прошу у Бога руководящих указаний.

---

## МЕСТО ОТДЫХА

Все Двенадцать Шагов АА вступают в противоречие с нашими естественными желаниями... они умаляют наше «я». Когда дело доходит до умаления собственного «я», то наиболее труден Пятый Шаг. Но для последующего трезвого образа жизни и душевного покоя это самый необходимый Шаг.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 64  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 55*

Даже после того как я записал на бумаге недостатки своего характера, я не был готов говорить о них. Но в конце концов я решил, что пора прекратить тащить эту ношу одному. Она для меня одного слишком тяжела. Мне надо было поведать кому-либо об этих своих дефектах. Я читал (и мне говорили), что, не сделав этого, мне не удастся остаться трезвым. Когда я в своей повседневной жизни стал практиковать Пятый Шаг, то наряду со смирением и душевным покоем обрел чувство сопричастности с людьми. Важно было признать недостатки моего характера именно в порядке, сформулированном в Пятом Шаге: «перед Богом, собой и каким-либо другим человеком». Признание в первую очередь перед Богом проложило дорогу признанию перед собой и перед другим человеком. Как и написано в Пятом Шаге, чувство единения с Богом и со своим товарищем привело меня к месту отдыха. Здесь я смог подготовиться к работе по остальным Шагам, ведущим к полноценной и такой значимой для меня трезвости.



## ПЕРЕШАГНУТЬ ЧЕРЕЗ СТРАХ

Если мы все еще не хотим освободиться от всего плохого в нас, то мы просим Бога помочь нам обрести это желание.

*Анонимные Алкоголики, с. 74*  
*Alcoholics Anonymous, p. 76*

В процессе работы по Пятому Шагу я осознал, что все дефекты моего характера истекают из потребности ощущать безопасность и быть любимым. Работать над этими дефектами с помощью только моей воли было бы не более чем безумием. В Шестом Шаге я стал наращивать усилия. В частности, медитировал, постоянно повторял содержание Шага, посещал собрания, следовал советам наставника, читал, искал внутри себя.

В течение первых трех лет трезвости я боялся войти в лифт один. Однажды я решил перешагнуть через этот страх. Я попросил у Бога помощи и вошел в лифт, где увидел плачущую женщину. Она сказала, что с тех пор как похоронила мужа, смертельно боится лифтов. Я позабыл о своем страхе и стал ее успокаивать. Этот духовный опыт помог мне понять, что готовность — это ключ к работе по Двенадцати Шагам для моего выздоровления. Бог помогает тем, кто и сам не сидит сложа руки.

## НАКОНЕЦ-ТО СВОБОДЕН

Другая награда, которую мы можем ожидать от признания наших недостатков перед другим человеком, — это смирение, слово, которое часто понимают неверно... Это равносильно осознанию того, кто мы такие и что мы из себя представляем, за чем обязательно следует искренняя попытка стать лучше.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 67  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 58*

Глубоко внутри себя я чувствовал, что если хочу быть радостным, счастливым и свободным, то должен поделиться с кем-либо историей своей прошлой жизни. Радость и облегчение, охватившие меня после того, как я это сделал, невозможно описать. И практически сразу после Пятого Шага я почувствовал себя свободным от рабства собственных оков и оков алкоголя. Эта свобода сохраняется на протяжении тридцати шести лет, день за днем. Я вижу, что Бог может сделать за меня то, что сам для себя я сделать не в состоянии.

## НОВОЕ ОЩУЩЕНИЕ СОПРИЧАСТНОСТИ

Пока мы с полной откровенностью не поговорили с кем-нибудь о наших конфликтах и не послушали, как кто-то делает то же самое, мы все еще не ощущали полной сопричастности.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 67  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 57*

После четырех лет в АА я увидел возможность освободиться от бремени глубоко скрытых эмоций, причинявших мне сильную боль. Благодаря консультациям профессионалов и помощи АА боль ослабла, и я ощутил смысл полной сопричастности и покоя. Я почувствовал также радость и любовь Бога, чего никогда не испытывал раньше. Я преклоняюсь перед силой Пятого Шага.

---

## ПРОШЛОГО УЖЕ НЕТ

Опыт других членов АА убедил нас в том, что в одиночку мы не можем жить с гнетущими нас проблемами и дефектами характера, вызвавшими или усугубившими эти проблемы. Если, выполняя Четвертый Шаг, мы как проектором, осветили всю нашу жизнь, наглядно выявив то прошлое, которое нам не хотелось бы вспоминать; если мы пришли к пониманию того, как неразумные суждения и действия причинили вред нам и окружающим, то значит, мы не должны жить дальше с этими, терзающими нас призраками нашего прошлого. Мы должны побеседовать с кем-нибудь о них.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 64  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 55*

Что сделано, то сделано. Этого уже нельзя изменить. Но мое отношение к прошлому изменить можно, поговорив с теми, кто уже прошел этим путем до меня, а также и с наставниками. Я, быть может, и хотел бы, чтобы того моего прошлого не было вовсе, но если я изменю мои действия по отношению к содеянному, то изменится и мое отношение. Да, я могу изменить мои чувства и мое отношение, но только действуя, и только с помощью моих друзей-алкоголиков.

## БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ И МЯГКИЙ ПУТЬ

...если мы не пройдем этот важный этап, то не сможем бросить пить.

*Анонимные Алкоголики, с. 70*  
*Alcoholics Anonymous, p. 72*

Я, конечно, не испытывал радости от возможности встретиться лицом к лицу с тем собой, каким я был раньше. Особенно же не хотелось этого тогда, когда страдания моих запойных дней все еще тучей висели надо мной. Но вскоре на собраниях я услышал об одном члене АА, который не желал работать по Пятому Шагу. Он продолжал посещать собрания, дрожа от ужаса, что прошлое может ожить в его памяти. Гораздо легче и проще сделать эти Шаги от нашей фатальной болезни к свободе и поверить в наше Содружество и в Высшую Силу.

---

## ХОРОШО БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. ...они использовали более простые методы... Но в действительности они не познали в достаточной мере смирение...

*Анонимные Алкоголики, с. 70–71  
Alcoholics Anonymous, pp. 72–73*

Смирение воспринимается многими как унижение, на самом же деле это способность смотреть на себя и честно принимать то, что обнаруживаешь. Мне больше не надо быть «самым умным», «самым лучшим» и во всем прочем «самым-самым». В конце концов, совсем не плохо быть просто самим собой. Мне легче принять себя, если я поделился с кем-либо историей всей своей жизни. Если я не могу сделать этого на собраниях, то мне стоит найти наставника — такого, которому я смогу рассказать о тех «определенного свойства фактах», что могут вернуть меня к пьянству, то есть к смерти. Мне необходимо проделать все Шаги. Пятый Шаг нужен мне, чтобы научиться истинному смирению. Более легкие методы не работают.

## ПОЗНАЙ БОГА — ПОЗНАЕШЬ ПОКОЙ

Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, бессмысленна и лишена счастья... Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом духовного опыта, недовольство особенно нежелательно.

*Анонимные Алкоголики, с. 64*

*Alcoholics Anonymous, p. 66*

ПОЗНАЙ БОГА —  
ПОЗНАЕШЬ ПОКОЙ.

НЕТ БОГА —  
НЕТ ПОКОЯ.

---

## МЫ ПРОЩАЕМ...

Часто, работая именно по этому Шагу с наставником или духовником, мы впервые почувствовали, что способны простить других, как бы сильно они нас ни обидели. Наша моральная оценка собственного «я» убедила нас в том, что желательно всегда прощать. Но только всерьез взявшись за работу по Пятому Шагу, мы внутренне **осознаём** возможность того, что мы будем прощены, и собственную способность даровать прощение.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 67  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 58*

Какое же это великое чувство — прощение! Сколько нового открывается в моей эмоциональной, психологической и духовной природе! А всего-то и требуется для этого — готовности простить, все остальное делает Бог.



## ...И ПРОСТИТЬ

В сложнейших обстоятельствах моей жизни снова и снова прощать других означает прощать себя.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 268*

Прощение себя и прощение других — два потока в одной реке, которым мешает, а то и вовсе перекрывает их, плотина, возведенная из чувства обиды. Если плотину убрать, оба потока возобновят свое течение. Шаги АА позволяют мне увидеть, как формировалось чувство обиды и как затем оно заблокировало течение моей жизни. Шаги указывают путь, следуя которому, можно, по милости Бога, как я Его понимаю, устранить это чувство. В результате этого решения я могу найти ту необходимую благодать, которая даст мне возможность простить себя и других.

---

## СВОБОДА БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади. Мы познаём новую свободу и новое счастье.

*Анонимные Алкоголики, с. 81*  
*Alcoholics Anonymous, p. 83*

Моя первая и истинная свобода — это свобода не выпить сегодня. Если я искренне хочу ее обрести, то буду работать по Двенадцати Шагам. И счастье этой свободы придет ко мне именно через Шаги, может скоро, а может, и не очень. За ней последуют другие свободы, познание их — это новая свобода. Сегодня мне дана новая свобода — свобода быть самим собой. У меня есть свобода быть лучше, чем когда-либо раньше.

## ОТДАЕМ БЕЗ ВСЯКИХ УСЛОВИЙ

И он хорошо знает, что его собственная жизнь стала богаче, и это дополнительная награда за то, что он отдает что-то другому, не требуя ничего взамен.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 69*

Впервые познакомившись с Программой, я плохо понял ее концепцию «отдавать без всяких условий». Я с подозрением относился к любому, кто пытался мне помочь. Я думал: «А что они хотят взамен?» Но вскоре, помогая другим алкоголикам, я познал радость и понял наконец, почему вначале и они относились ко мне соответственно. Мое отношение изменилось, и появилось желание помогать другим. Порой я немного волновался, поскольку очень хотел, чтобы и они познали радость трезвости и то, что жизнь может быть прекрасна. Когда моя жизнь полна любви к Богу, как я Его понимаю, и я делюсь этой любовью с моими товарищами-алкоголиками, у меня возникает необъяснимое ощущение, что я владею каким-то особым богатством.

## ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

А кроме того, делай это день за днем.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 11*

Почему я обманываю себя тем, что должен не пить только один день, когда прекрасно знаю, что не должен пить всю оставшуюся жизнь? Нет, я не обманываю себя, потому что, по-видимому, день за днем — это единственный путь к достижению долгосрочной цели — оставаться трезвым.

Если я твердо решаю, что в течение всей жизни больше не буду пить, то загоняю себя в определенные рамки. Как я могу быть уверен в том, что не буду пить, когда понятия не имею, что сулит мне будущее?

Основываясь на концепции «день за днем, только сегодня», я верю, что могу обойтись без выпивки в течение одного дня. Я начинаю день, опираясь на эту веру. В конце дня я получаю награду — моя цель достигнута. А когда я чего-то достиг, то и чувствую себя хорошо, и хочу продлить эти ощущения.

## СПИСОК ДАРОВ

Одно из упражнений, которыми я занимаюсь, заключается в том, что я стараюсь составить полный список моих благодеяний.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 37*

Что у меня было такого, за что я могу быть благодарен? Я уединился и стал составлять список благодеяний, которые не были моей заслугой, начиная с того, что родился я здоровый умом и телом. Я прошелся по всем семидесяти пяти годам своей жизни: от начала и до настоящего момента. Список растянулся на две страницы; потратил я на это два часа; включил в него такие разделы, как здоровье, семья, деньги, АА — словом, всю гамму.

Каждый день в своих молитвах я прошу Бога помочь мне всегда помнить этот список и быть благодарным за него в течение всего дня. Пока я помню этот благодарственный список, мне трудно предположить, что Бог несправедлив ко мне.

---

## ПЕРВЫЙ ШАГ

Мы... (Первое слово Первого Шага)

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 26  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 21*

Когда я пил, то думать мог только: «Я, я, я» или «Мне, мне, мне». Такая болезненная, одержимая сосредоточенность на себе, такая душевная болезнь, такой душевный эгоизм более половины жизни привязывали меня к бутылке.

Поиски Бога и путей исполнения Его воли день за днем начались с первого слова Первого Шага «МЫ». В этом «МЫ» заключена власть, заключена сила, в нем есть безопасность, и для такого алкоголика, как я, — в этом «МЫ» заключена жизнь. Если бы я попробовал выздороветь в одиночку, то, вероятно, умер бы. С Богом и другим алкоголиком у меня есть святая цель в жизни... Я стал проводником исцеляющей любви Бога.

## ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически.

*Анонимные Алкоголики, с. 62–63  
Alcoholics Anonymous, pp. 64*

Мне трудно смириться со своей духовной болезнью из-за непомерной гордыни, базирующейся на материальном благополучии и интеллектуальном потенциале. Интеллект для меня вполне совместим со смирением при условии, что смирение я ставлю на первое место. Стремление к престижу и богатству — конечная цель многих людей в современном мире. Желание преуспеть и казаться лучше, чем на самом деле, — духовная болезнь.

Распознать и признать свои слабости — это и есть начало духовного выздоровления. Признак духовного здоровья — способность каждый день просить Бога просветить меня, позволить мне узнать Его волю и дать силы для ее исполнения. Я духовно здоров, если осознаю, что чем лучше идут мои дела, тем больше я нуждаюсь в помощи со стороны.

---

## «СЧАСТЛИВЫЕ, РАДОСТНЫЕ И СВОБОДНЫЕ»

Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными. Мы не хотим верить, что наша жизнь — юдоль слез, хотя когда-то она была именно такой. Но ведь все понимают, что мы сами стали причиной своего несчастья. Бог не навлекал его на нас. Избегайте намеренно создавать ситуации, приносящие страдания, но, если беда все же случится, используйте ее, чтобы продемонстрировать всем Его могущество.

*Анонимные Алкоголики, с. 128  
Alcoholics Anonymous, p. 133*

Я многие годы верил в карающего Бога и винил Его в моем жалком существовании. Я узнал — чтобы взять «инструменты» Программы АА, я должен сложить свое «оружие». Я не борюсь с Программой, потому что это дар мне, а я никогда не противился подаркам. А если порой я и сражаюсь, то потому только, что все еще держусь за свои старые представления, и тогда «...результат нулевой».



## ВСЕ ВОЗРАСТАЮЩАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Благодарность должна расти, а не уменьшаться.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 29*

Я очень благодарен за то, что моя Высшая Сила предоставила мне еще один шанс жить достойной жизнью. Мое здравомыслие возвращается с помощью Анонимных Алкоголиков. Данные мне Шагами Обещания сбываются. Я благодарен, что освободился от алкогольного рабства. Я благодарен за душевный покой и возможность духовного роста. Но моя благодарность должна расти, а не уменьшаться; мне надо двигаться вперед, а не пятиться назад. Я не могу оставаться трезвым за счет вчерашних собраний или прошлых призывов Двенадцати Шагов — я должен воплотить свою благодарность в действия *сегодня*. Один из наших основателей сказал, что лучшим проявлением нашей благодарности станет донесение нами идей Содружества до других людей. Без действий моя благодарность — всего лишь просто приятная эмоция. Я должен воплощать ее в дела, работая по Двенадцатому Шагу, — иными словами, донося смысл наших идей и применяя принципы АА во всех моих делах. Я благодарен за сегодняшнюю возможность нести людям смысл наших идей!

## ОБРАЩАЯ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ

Наш духовный и эмоциональный рост в АА зависит не столько от успеха, сколько от неудач и ошибок. Если вы будете это помнить, я думаю, что соскальзывание назад будет подталкивать вас вверх, а не вниз.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 184*

Основываясь на перенесенной боли и превратностях судьбы, которые испытали и которые преодолели наши основатели при создании АА, Билл У. оставил нам четкое указание: срыв может стать положительным опытом на пути к трезвости и здоровой жизни. Срыв лишь подтверждает справедливость того, что мы постоянно слышим на собраниях: «Не пей первую рюмку!», подтверждает прогрессирующую природу болезни и подчеркивает необходимость нашей духовной Программы, ее привлекательность и терпимость. Если же мною движет мое эго, то эти простые истины доходят до меня тернистыми путями.

## БЕЗ СЛЕЗЛИВОГО КОМПЛЕКСА ВИНЫ

День за днем мы пытаемся медленно двигаться к Божественному совершенству. А потому не должны предаваться слезливому чувству вины...

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 15*

Когда я впервые открыл для себя, что в Двенадцати Шагах АА нет ни одного «Не делай», я был потрясен, потому что это открытие распахнуло передо мной огромный портал. Только тогда я смог осознать, что значит для меня АА:

АА — это не программа «Не делай», а «Делай».

АА — это не закон военного времени; это свобода.

АА — это не слезы над недостатками, а сладость исправления их.

АА — это не раскаяние, а спасение.

АА — это не «Горе мне!» за мои грехи, прошлые и настоящие.

АА — это «Хвала Богу!» за прогресс, которого я достигаю сегодня.

---

## РАВНЫЕ ПРАВА

Время от времени во многих группах АА бурно спорят о выработке правил... Со временем страх и нетерпимость исчезают. Мы не хотим никого лишать шанса на выздоровление от алкоголизма. Мы хотим как можно больше принимать и никогда не исключать.

*Традиции АА — как они развивались*  
*AA Tradition: How It Developed,*  
*pp. 10, 11, 12*

В АА мне предложили полную свободу и приняли в Содружество таким, какой я есть. Мое членство не зависело от моего согласия с чем-либо, финансового положения или образования, и я благодарен за это. Я часто спрашиваю себя, могу ли я предложить такое же равенство другим или же отказываю им в свободе отличаться от меня. Сегодня я стараюсь заменить страх и нетерпимость на веру, терпимость, любовь и принятие. Я могу привнести эти силы в группу АА, в свой дом и на работу. Я стараюсь создавать позитивные отношения везде, где бываю.

У меня нет ни права, ни обязанности судить других. В зависимости от моего отношения я могу видеть в новичках в АА, в членах моей семьи и в друзьях угрозу или учителей. Когда я вспоминаю некоторые свои прошлые суждения, то ясно вижу, как мое самодовольство вредило моей духовности.

## НАСТОЯЩАЯ ТЕРПИМОСТЬ

Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 155

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 139*

Краткую форму Третьей Традиции я впервые услышал в Преамбуле. В начале пребывания в АА я не мог принять себя, свой алкоголизм или Высшую Силу. Если бы для членства в АА существовали физические, умственные, моральные или религиозные требования, я был бы уже мертв. Билл У. в магнитофонной записи по Традициям говорит, что Третья Традиция — это хартия индивидуальной свободы. Больше всего меня потрясло ощущение того, что члены АА, живущие по Третьей Традиции, приняли меня. Я чувствую, что принятие — это любовь, а любовь — это Божья воля, которую нам надлежит исполнять.

---

## НАША ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

Чем больше АА придерживается своей основной цели, тем веселее будет от него польза повсюду.

*АА взрослеет  
АА Comes of Age, p. 109*

Я с благодарностью думаю о первоначальном периоде нашего Содружества и о мудрых и преданных его «первопроходцах», провозгласивших, что мы не должны отклоняться от нашей главной цели — доносить смысл наших идей до все еще страдающих алкоголиков.

Четко осознавая, что АА не занимается никакими другими делами, кроме своих собственных, я испытываю уважение и ко всем тем, кто работает в области алкоголизма. Я должен помнить, что АА не претендует на монополию творить чудеса, и остаюсь смиренно благодарным любящему Богу, Который сделал возможным существование АА.

## ГОТОВНОСТЬ СЛУЖИТЬ ДРУГИМ

...вынудили нас [наше Содружество] признать, что у нас только одна миссия — делиться своим опытом с теми, кто еще не знает, что спасение возможно.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 169  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 151*

«Свет» свободы ярко озаряет меня и моих товарищей по АА, если мы искренне стремимся к духовному росту. «Шаги» к самосовершенствованию начинаются с малого, но каждый Шаг становится еще одной ступенькой «лестницы», ведущей из бездны разочарования к новым надеждам. Честность становится моим «инструментом», необходимым, чтобы разорвать сковывающие меня «цепи». Наставник, этот внимательный слушатель, может помочь мне по-настоящему услышать послание, направляющее меня к свободе.

Я прошу у Бога мужества жить так, чтобы Содружество могло стать свидетельством того, что Он действительно существует. Это призвание позволяет мне делиться своими достижениями и с духовной готовностью служить другим.

---

## ИЗМЕНИВШИЕСЯ ВЗГЛЯДЫ

Изменится наше мировоззрение.

*Анонимные Алкоголики, с. 81  
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Когда я пил, мое отношение ко всем и ко всему было абсолютно эгоистичным и эгоцентричным: на первом месте стояли мои собственные удовольствия и комфорт. Сейчас, когда я трезв, эгоцентризм стал ослабевать. Меняется мое отношение к жизни и людям. Для меня первое «А» (*attitude* — отношение. Прим. пер.) в нашем названии — это отношение, позиция. Мои жизненные позиции меняются благодаря другому «А» (*action*. Прим. пер.) — действию. Работа по Шагам, посещение собраний и распространение наших идей помогают вернуться здравомыслию. Действие — волшебное слово! С положительным, полезным отношением и постоянной деятельностью в АА я могу оставаться трезвым и помогать другим алкоголикам обрести трезвость. Сейчас я готов пройти любой путь, чтобы оставаться трезвым!



## ДОРОГА НАВЕРХ

Вот предпринятые нами шаги...

*Анонимные Алкоголики, с. 57*  
*Alcoholics Anonymous, p. 59*

Это слова, ведущие меня к Двенадцати Шагам. В своей прямой простоте они отмета-ют в сторону все психологические и фило-софские рассуждения о правоте Шагов. Они описывают то, что я сделал: я предпринял Шаги, и результатом этого стала трезвость. Эти слова отнюдь не предполагают, что я дол-жен идти дорогой, проторенной теми, кто прошел по ней до меня. Для меня, скорее, существует свой путь к трезвости, и путь этот я еще должен найти. Это новая дорога, веду-щая к безграничному свету на вершине горы. Шаги подсказывают мне, где есть надежные точки опоры, а где расщелины, и как их обой-ти. Они снабжают меня инструментами, ко-торые нужны мне во время уединенного пу-тешествия моей души. Когда я говорю об этом путешествии, я делюсь с людьми своим опы-том, силами и надеждой.

---

## НА КРЫЛЬЯХ И С МОЛИТВОЙ

...то мы можем перейти к Шестому Шагу. Мы везде подчеркивали, что без желания нам не выздороветь.

*Анонимные Алкоголики, с. 73  
Alcoholics Anonymous, p. 76*

Ох как трудно дались мне Четвертый и Пятый Шаги! Но они того стоили. Сейчас я застрял на Шестом Шаге. В отчаянии взял Большую Книгу и прочитал этот отрывок.

Я был на улице и молился, чтобы обрести готовность. Подняв глаза к небу, я увидел огромную летящую птицу. Я наблюдал, как она отдается мощным воздушным потокам гор. Стремительно уносясь в сторону, пикируя вниз и взмывая вверх, птица, казалось, делает невозможное. Это был вдохновляющий пример того, как живое создание «перепоручает себя» Силе более могущественной, чем оно само. Я понял, что если бы эта птица «вернулась к своей воле» и попыталась лететь с меньшей верой, рассчитывая только на свою собственную силу, — это повредило бы ее свободному полету. Понимание происходящего подвигло меня на чтение молитвы Седьмого Шага.

Нелегко познать Божью волю в каждом конкретном случае. Я должен отыскать потоки и быть готовым отдаться им, вот здесь-то как раз и помогают молитвы и медитации! Поскольку сам по себе я ничто, я прошу Бога даровать мне познание Его воли, силу и мужество исполнить ее — сегодня.

## ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТАРОГО «Я»

Перечитав первые Пять Шагов, мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь. Мы ведь строим арку, через которую выйдем в жизнь свободными людьми... Готовы ли мы к тому, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным для нас?

*Анонимные Алкоголики, с. 73  
Alcoholics Anonymous, pp. 75, 76*

Шестой Шаг — последний из «подготовительных» Шагов. Я уже много молился в первых Шести Шагах, но ни разу еще не обращался с прямой просьбой к своей Высшей Силе. Я определил свою проблему, поверил, что существует ее решение, настроился на поиск этого решения и «убрался в своем доме». Теперь я спрашиваю себя: «Готов ли я жить в трезвости, меняться к лучшему, избавиться от своего старого «я»?» Мне надо понять, действительно ли я готов измениться. Я анализирую, что уже сделал, и готовлюсь к тому, чтобы Бог избавил меня от всех недостатков моего характера, ведь в следующем Шаге я скажу своему Творцу, что готов, и попрошу у Него помощи. Если я закончил закладку этой основы и чувствую, что хочу меняться, значит, я готов приступить к следующему Шагу. «Если мы все еще цепляемся за что-то, не хотим отпустить, — мы просим Бога помочь нам обрести это желание». (*Анонимные Алкоголики, стр. 74*).

---

## ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВЫ?

«Это Шаг, отделяющий мужчин от мальчиков ...разница между мальчиком и мужем» — это разница между стремлением к своим целям и стремлением к совершенным целям, установленным Богом... Нам предлагается быть полностью готовыми к тому, чтобы двигаться к совершенству... Как только мы говорим: «Нет, никогда!» наше сознание закрывается для Божьей благодати... Именно в этом пункте мы отходим от ограниченных целей и движемся к принятию Божьей Воли.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 73, 79, 80  
*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 63, 68, 69

Полностью ли я готов к тому, чтобы Бог устранил недостатки моего характера? Понял ли я наконец, что сам себя спасти не могу? Я убедился, что это так. Если я не способен, если мои самые лучшие намерения ошибочны, если мои желания вызваны эгоизмом, а знания и воля ограничены, — тогда я готов принять Божью волю в свою жизнь.

## **ВСЕ, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, — МЫ СТРЕМИМСЯ**

Может ли Он освободить нас от всего этого?

*Анонимные Алкоголики, с. 73–74*

*Alcoholics Anonymous, p. 76*

Работа по Шестому Шагу помогла мне понять, что я действительно стремлюсь к «духовному прогрессу». Да, некоторые из недостатков моего характера, возможно, и останутся со мной на всю жизнь, но большинство уже или стали менее заметны, или исчезли вовсе. Все, чего просит от меня Шестой Шаг, — быть готовым назвать недостатки, признать их своими и пожелать устранить те, которые могу, — только на сегодня. По мере духовного роста в Программе я все более не приемлю некоторые свои недостатки, и следовательно, мне надо повторить Шестой Шаг, чтобы мне стало лучше с самим собой и в душе у меня наступил покой.

---

## ДОЛГОВРЕМЕННАЯ НАДЕЖДА

Поскольку мы рождаемся с большим количеством естественных желаний, неудивительно, что мы позволяем некоторым из них превзойти свои прямые обязанности. Когда они слепо увлекают нас или когда мы своевольно требуем, чтобы они доставляли нам больше удовлетворения или больше наслаждений, чем это возможно или чем нам причитается, тогда мы утрачиваем тот уровень совершенства, который Бог предназначил для нас на Земле. Это мера испорченности нашего характера или, если хотите, мера наших грехов.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 75  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 65*

Именно здесь зарождается долговременная надежда и определяются перспективы понимания природы моей болезни и путей выздоровления. Красота АА заключается в осознании того, что жизнь, с Божьей помощью, будет становиться лучше. Путешествие по АА становится содержательнее, понимание становится истиной, мечты становятся реальностью — и «сегодня» становится вечностью.

Когда я вступаю в свет АА, мое сердце наполняется присутствием Бога.

## ОТКРЫВАЯСЬ ПЕРЕМЕНАМ

Самоанализ является средством, с помощью которого мы привносим новое видение, новые действия и Божью милость в темные и негативные стороны нашего естества. И как следствие этого в нас, соответственно, развивается та разновидность смирения, которая позволяет нам получать помощь от Бога. ...мы видим, что мало-помалу можем отказываться от старой жизни (от той, которая не работает) в пользу новой, которая может работать и работает при любых условиях.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, pp. 10, 8*

При условии, что я стремлюсь к духовному прогрессу, а не к духовному совершенству, мне, в зависимости от моего душевного состояния, предоставляется ежедневная отсрочка приговора. Чтобы подготовиться к возможным изменениям, я открываюсь возможностям измениться. Если я осознаю, что какие-то недостатки препятствуют моему участию в жизни АА и других людей, я размышляю и получаю указания свыше. «Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них». (*Анонимные Алкоголики*, стр. 58). Чтобы положиться на Бога и позволить событиям идти своим чередом, мне просто надо передать Ему все свое прошлое. Я больше не борюсь и не стремлюсь управлять своей жизнью, но верю, что с Божьей помощью я меняюсь. Укрепляя в себе эту веру, я проявляю готовность к новым изменениям. Я опустошаю себя, чтобы заполнить осознанием, светом и любовью, и я готов с надеждой встречать каждый новый день.

---

## ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ

Прежде всего мы стараемся жить сегодняшним днем для того, чтобы оставаться трезвыми, — и это нам помогает. Как только эта идея внедряется в наше сознание, мы обнаруживаем, что суточный план оказывается эффективным и действенным средством решения и многих других проблем в нашей жизни.

*Жить трезвыми, с. 12*  
*Living Sober, p. 7*

«Жить сегодняшним днем». Для новичка этот и другие девизы АА могут показаться нелепыми. Но они же могут стать и спасательным кругом в минуту смятения. Каждый день может быть подобен розе, раскрывающейся соответственно замыслу Силы более великой, чем моя собственная. Моя Программа должна быть высажена в подходящем для этого месте, потому что она потребует ухода, подкормки и защиты от болезней. Мой посев требует терпения и понимания того, что одни цветы будут более совершенными, чем другие. Каждая стадия раскрытия лепестков способна вызывать восхищение и радость, но только при условии, что я не вмешиваюсь в этот процесс и не позволяю своим ожиданиям взять верх над тем, что имею. И тогда я непременно обретаю душевный покой.



## НЕТ СИЛ ТЕРПЕТЬ? — ПОПЫТАЙСЯ ПОСМОТРЕТЬ НА ЭТО СВЕРХУ

Мы реагировали на разочарования сильнее, чем нормальные люди.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 111*

Нетерпимость в отношениях с другими людьми — один из моих основных недостатков. Езда за медленно движущимся автомобилем, если обгон запрещен, или ожидание чека в ресторане приводят меня в бешенство. Прежде чем дать Богу возможность успокоить меня, я взрываюсь. И называю это «быть быстрее Бога». Эти неоднократные ситуации навели меня на мысль: а что, если я смогу взглянуть на них глазами Бога? Возможно, мне удастся лучше контролировать свои чувства и поведение. Я попробовал, и когда догнал очередного медленного водителя, то «посмотрел сверху» на эту автомашину и на самого себя. Я увидел: едет пожилая семейная пара и радостно обсуждает своих внуков. За ними с выпученными глазами и красным лицом следую я, причем мне, в общем-то, некуда особо спешить. Я выглядел так глупо, что вернулся в реальную действительность и сбавил скорость. Взгляд на вещи глазами Бога может помочь расслабиться.

---

## ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПЕРЕД СЕМЬЕЙ

...духовная жизнь, исключая обязательства по отношению к семье, не так уж совершенна.

*Анонимные Алкоголики, с. 125*  
*Alcoholics Anonymous, p. 129*

Я могу преуспевать в работе по Программе: применять ее на собраниях, на работе, в служении — и обнаружить, что в семье все кувыркком. Я жду понимания от своих любимых, но этого не происходит. Я жду, что они заметят и оценят мой духовный рост, но этого не случится, пока я не *покажу* им *этого*. Может, я не обращаю внимания на них, пренебрегаю их нуждами и желаниями, не забочусь о них? Может, я раздражен и скучен, когда я с ними? Может, заглаживаю свою вину перед ними невнятным бормотанием: «Извини, виноват», или же делаю это терпеливо и сам проявляю терпимость? Может, я читаю им нотации, пытаюсь переделать их или «поставить на место»? Когда-нибудь я убирался в доме *вместе с ними*? «Духовная жизнь — это не теория. *Нужно жить духовной жизнью*». (*Анонимные Алкоголики*, стр. 80).

## НАЛАЖИВАТЬ ПОДЛИННОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Но ведь многие из нас более всего страдали от испорченных отношений в семье, с друзьями, да и вообще с окружающими. Именно в этом мы проявляли больше всего глупости и упрямства. Основной факт, который мы не удосужились признать, — это наша неспособность установить с другими людьми отношения, основанные на сотрудничестве.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 61  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 53*

Применимы ли сегодня эти слова ко мне? Правда ли, что я *все еще* не способен наладить подлинное сотрудничество с другим человеком? Какой ужасной помехой это может стать для моей трезвости! В трезвости я буду заниматься медитацией и молиться, чтобы понять, как мне стать надежным другом и попутчиком.

## **ЖИТЬ, ВОЗМЕЩАЯ УЩЕРБ**

Годы жизни с алкоголиком почти наверняка превращают жену или ребенка в невротика. Вся семья в какой-то мере больна.

*Анонимные Алкоголики, с. 118*  
*Alcoholics Anonymous, p. 122*

Мне важно осознать, что как алкоголик я вредил не только себе, но и окружающим. Возмещение ущерба своей семье и все еще страдающим семьям других алкоголиков всегда будет крайне важно для меня. Понимание ущерба, причиненного мною, и попытки восстановить разрушенное станут делом всей моей жизни. Пример моей трезвости может и другим дать надежду и веру в помощь самим себе.

## КОГДА СТАНОВИТСЯ ТРУДНО

В трудные минуты помогает выжить цель в жизни.

*Анонимные Алкоголики, с. 14*  
*Alcoholics Anonymous, p. 15*

После прихода в АА я понял, что Содружество удивительным образом помогает мне сохранять трезвость. Но действует ли это в решении проблем реальной жизни, не связанных с пьянством? На этот счет у меня были сомнения. После двух с небольшим лет трезвости я получил ответ. Я потерял работу, появились проблемы со здоровьем, у моего отца-диабетика отняли ногу, а любимая женщина ушла к другому. Все это произошло в течение двух недель. Действительность обрушилась на меня, и все же АА было рядом, чтобы поддержать меня, успокоить и придать мне сил. Принципы, которые я усвоил в начальный период своей трезвости, стали опорой моей жизни, поэтому я не только прошел через все это, но еще и не прекращал помогать новичкам. АА научило меня не поддаваться панике, а понимать и принимать жизнь так, как она складывается.

---

## СДЕЛАТЬ АА СВОЕЙ ВЫСШЕЙ СИЛОЙ

Ты можешь... считать АА «Высшей Силой». Ведь это довольно большая группа людей, которые решили проблему алкоголизма...; многие члены АА сумели преодолеть барьер именно этим способом...; их вера расширилась и углубилась...; они поверили в Высшую Силу.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 34  
*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 27–28

Когда я пил, не было человека более могущественного, чем я, по крайней мере, в моих собственных глазах. И в то же время я даже не смел улыбнуться себе в зеркале. Придя в АА, я вместе с другими услышал, как говорят о Высшей Силе. Я не мог принять понятие Высшей Силы, поскольку был убежден, что Бог жесток и не любит меня. В отчаянии я выбирал своей Высшей Силой стол, дерево, затем свою группу АА. Время шло, моя жизнь налаживалась, и я начал задумываться об этой самой Высшей Силе. Постепенно, терпеливо, смиренно и задаваясь множеством вопросов, я поверил в Бога. Сейчас мои отношения с Ним дают мне силы жить счастливой трезвой жизнью.

## НЕПРЕДУБЕЖДЕННОСТЬ

Мы обнаружили, что Бог не ставит чересчур жестких условий для тех, кто ищет Его. Для нас царство Духа широко, просторно, всеобъемлюще и не является недоступным или запретным для тех, кто искренне ищет. Мы верим, что оно открыто для всех.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 7*

Непредвзятое отношение к Высшей Силе открывает духовные врата. В различных учениях и верованиях я часто нахожу общечеловеческую духовность. Я обретаю духовность, разделяя свою жизнь с другими. Только так я присоединяюсь к человеческому сообществу и становлюсь ближе к Богу, как я Его понимаю.

---

## В ГЛУБИНЕ ДУШИ

В глубине души мы обнаружили Великую Реальность. В конечном счете, только там и можно Его найти...

...наши свидетельства... придадут усердие в исследовании своего "я"... С таким взглядом на мир вы не пропадете. К вам наконец придет осознание веры.

*Анонимные Алкоголики, с. 54  
Alcoholics Anonymous, p. 55*

Из самых глубин одиночества, депрессии и отчаяния обратился я к помощи АА. По мере выздоровления мне открывались пустота и руины моей жизни. Но в Программе АА я постепенно узнавал о возможностях исцеления. Посещая собрания, оставаясь трезвым и работая по Шагам, я со все возрастающим вниманием могу прислушиваться к глубинам своей души. Каждый день с надеждой и благодарностью ожидал я этой безусловной веры и прочной любви, по которым так тосковал всю жизнь. На этом пути я встретил своего Бога, как я Его понимаю.



## БРАТСТВО СВОБОДЫ

...если бы людям была предоставлена абсолютная свобода и они бы никому не подчинялись, они бы тогда добровольно объединились для общего дела.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 54*

Когда надо мной больше не довлеет диктат другого человека или алкоголя, я обретаю новую свободу. Когда я освобождаюсь от прошлого и от лишнего груза, который так долго тащил на себе, я познаю свободу. Меня ввели в жизнь и в братство свободы. Шаги — это «предлагаемый» способ обрести новую жизнь, в АА нет диктата, и никто никем не командует. Я свободен в служении по своему желанию, а не по чьему-то указу. Мне ясно, что я извлекаю пользу из духовного роста других членов АА и беру у них то, чему хочу научиться, и возвращаю это группе. «Общее благополучие» может расти лишь в среде свободных личностей.

---

## «ВОЗРОЖДЕНИЕ В АА»

Таков парадокс возрождения в АА: сила, возникающая из полного поражения и слабости; утрата человеком старой жизни — как условие обретения им новой.

*АА взрослеет*  
*АА Comes of Age, p. 46*

Тысячи укусов Зеленого Змия не заставили меня признать поражение. Я полагал, что это моя моральная обязанность — победить «друга-врага». На первом собрании АА я был счастлив, почувствовав, что это нормально — признать поражение перед болезнью, не имеющей ничего общего с моей «моральной устойчивостью». Инстинктивно я понимал, что, войдя в двери АА, оказался в поле великой любви. Без всяких усилий со своей стороны я осознал, что любить самого себя — это хорошо и правильно и предопределено Богом. Мои чувства освободили меня там, где мысли держали в рабстве. Я благодарен.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА

Решение проблемы страха имеет два аспекта. Мы должны добиваться максимальной свободы от страха, и она нам доступна. Затем нам понадобятся как мужество, так и благодать, чтобы конструктивно решать вопросы, связанные с оставшимися страхами.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 61*

Большинство моих решений было основано на страхе. Алкоголь облегчал жизненные трудности, но настало время, когда он перестал помогать мне противиться страху. Один из величайших даров для меня в АА — мужество действовать с Божьей помощью. После пяти лет трезвости я столкнулся с сильным страхом. Бог дал людей, которые помогли мне разобраться в ситуации и преодолеть страх. Работая по Двенадцати Шагам, я становлюсь цельной личностью, каковой и хочу быть. И за это я глубоко благодарен.

## СТРАХ И ВЕРА

Освобождение от страха – это дело всей жизни, которое вряд ли можно полностью довести до конца. В случае неожиданной серьезной болезни или в какой-то другой опасной ситуации все мы проявляем это эмоциональное состояние – плохо, хорошо ли, это уж как придется. Только те, кто занимается самообманом, заявляют о полной свободе от страха.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 263*

Страх был причиной страданий в те времена, когда мне не хватало веры. Порой неожиданно страх рвет меня на части, причем именно тогда, когда я радуюсь, счастлива и на душе у меня легко. Вера и чувство моей ценности для Высшей Силы помогают мне переносить и трагедии, и восторги. Только отдав все свои страхи Высшей Силе, я буду свободна.

## СЕГОДНЯ Я СВОБОДЕН

Это привело меня к здоровому осознанию того, что в мире еще много ситуаций, перед которыми лично я — бессилен. Если я с готовностью признал это в случае с алкоголем, то должен признать то же самое и в отношении многого другого. Мне надо успокоиться и уяснить, что это Он — Бог, а вовсе не я.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 134*

Чтобы наслаждаться душевным покоем, я учусь принимать все как есть во всех ситуациях. Было время, когда жизнь была для меня постоянной битвой, — мне казалось, что каждый день я должен до полной победы сражаться с самим собой и с другими. В конце концов я проиграл это сражение. Всегда кончалось тем, что я напивался и оплакивал свое незавидное положение. Только позволив событиям идти своим чередом, а Богу — взять мою жизнь, я обрел душевный покой. Сегодня я свободен. Мне больше не надо ни с кем и ни с чем сражаться.

## ДОВЕРЯЯ ДРУГИМ

Разве доверие требует, чтобы мы закрывали глаза на мотивы других людей или на свои собственные? Ничего подобного – это было бы глупо. Скорее всего, мы должны оценить, насколько человек, которому мы доверяем, способен на дурное, равно как и на хорошее. Такая личная инвентаризация может показать ту степень доверия, которую мы должны проявлять в каждой конкретной ситуации.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 144*

Я отнюдь не жертва людей, скорее, я — жертва собственных ожиданий, выбора и нечестности. Когда я жду, что люди будут такими, какими я хочу, а не такими, какие они есть, то обрекаю себя на страдания. Когда я эгоцентричен, то оказываюсь одиноким и недоверчивым. Если же я честен во всех своих делах, то обретаю уверенность в себе. Если я стараюсь понять свои побуждения, если я честен и доверяю другим, то предвижу опасные ситуации и могу их избежать.

## ДУХОВНЫЙ ДЕТСКИЙ САД

Мы только заведем духовным детским садом, в котором людям предоставляется возможность преодолеть пьянство и обрести благодать, позволяющую жить полноценной жизнью.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 95*

Я, загнанный алкоголем в тупик, пришел в АА, желая избавиться от одержимости спиртным, но понятия не имел, как это сделать. Я решил остаться настолько, сколько понадобится, чтобы выяснить это у тех, кто пришел раньше. Совершенно неожиданно я стал думать о Боге! Мне посоветовали найти Высшую Силу, но я не имел понятия, что это такое. Я узнал, что есть много Высших Сил. Мне сказали, что в АА нет ни одной доктрины о Божестве и мне нужно найти своего Бога, как я Его понимаю. Я нашел то, что мне помогло, и затем попросил эту Силу вернуть мне здравомыслие. Одержимость спиртным исчезла, моя жизнь потекла день за днем, и я научился жить трезвым.

---

## УЛИЦА С ДВУХСТОРОННИМ ДВИЖЕНИЕМ

Если мы попросим Бога, то Он, конечно, простит нам наши поступки. Но Он никогда не отмоет нас добела и не сохранит в непорочности без сотрудничества с Ним.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 75  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 65*

Молясь, я, бывало, опускал много такого, за что мне бы надо было получить прощение. Я думал, что если не скажу Богу об этих вещах, то Он никогда о них и не узнает. Я и не подозревал, что если прощу себя за былые прегрешения, и Бог простит меня. Меня всегда учили готовиться к путешествию по жизни, но до прихода в АА (когда я искренне захотел научиться прощать и быть прощенным), я не понимал, что жизнь — уже сама по себе путешествие. Счастливым же путешествие будет до тех пор, пока я готов принимать изменения и брать на себя ответственность.



## ДАР, КОТОРЫЙ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ СО ВРЕМЕНЕМ

Для большинства людей алкоголь связан с весельем и общением с друзьями. Он будит воображение, приносит освобождение от забот, скуки и беспокойства. Он дает ощущение радостной близости с друзьями и заставляет думать, что жизнь прекрасна.

*Анонимные Алкоголики, с. 147*  
*Alcoholics Anonymous, p. 151*

Чем больше я гнался за иллюзорными алкогольными ощущениями, тем больше они были недостижимы для меня. Однако применив этот отрывок из Большой Книги к своей трезвости, я обнаружил, что в нем открывается для меня новая великолепная жизнь, ставшая доступной благодаря Программе АА. Жизнь действительно «становится прекраснее» день за днем. Каждый раз, когда я читаю эти слова, радость, любовь и тепло, выраженные в них с такой простотой, становятся шире и глубже. Трезвость — это дар, который увеличивается со временем.

---

## ПОДЧИНИТЬСЯ ОБРАЗУ ЖИЗНИ АА

Мы подчиняемся Шагам и Традициям АА потому, что мы действительно хотим их. Это не является вопросом добра и зла – мы подчиняемся, потому что искренне хотим подчиняться. Таков наш процесс роста в единстве и действии. Таково свидетельство присутствия с нами Божьей благодати и любви.

*АА взрослеет*  
*АА Comes of Age, p. 106*

Любопытно наблюдать за собственным духовным ростом в АА. Сначала я противился подчинению принципам Содружества. Но боль, причиненная мне моей воинственностью, научила меня, что, выбирая образ жизни АА, я открываюсь Божьей благодати и любви. И тогда я начал осознавать, что означает быть членом АА.

## РЕШИМОСТЬ НАШИХ ОСНОВАТЕЛЕЙ

Через полтора года эти трое сумели спасти еще семь человек.

*Анонимные Алкоголики, с. 155*  
*Alcoholics Anonymous, p. 159*

Если бы не твердая решимость наших основателей, АА быстро исчезло бы подобно многим другим так называемым добрым делам. Я знаю, что в нашем городе каждую неделю проходят сотни собраний и что АА доступно 24 часа в сутки. Если бы у меня не было ничего, кроме надежды и желания бросить пить, и меня везде отвергли, я стал бы искать более легкие и мягкие пути и вернулся бы к прежнему образу жизни.

---

## ЭФФЕКТ ВОЛНЫ

Научившись жить счастливо, мы покажем другим, как достичь этого... Да, мы [в АА] мечтали обо всем этом. Это было совершенно естественно, поскольку большинство алкоголиков — обанкротившиеся идеалисты... Почему бы нам не поделиться секретом нашего образа жизни со всеми другими людьми?

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 174  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 156*

Великое открытие трезвости вызвало у меня желание непременно поделиться «доброй вестью» со всем миром. Ко мне вернулись грандиозные мысли времен моего пьянства. Позже я узнал, что концентрация внимания на собственном выздоровлении — дело не легкое, занимающее все время. Став трезвым гражданином этого мира, я заметил эффект волны, который без всяких сознательных усилий с моей стороны доходит до любого «родственного учреждения или стороннего предприятия», не отвлекая меня от моей основной цели, — оставаться трезвым и помогать другим алкоголикам обрести трезвость.

## **ЖЕРТВЕННОСТЬ=ЕДИНСТВО= ВЫЖИВАНИЕ**

Единство, эффективность и даже само выживание АА будет всегда зависеть от нашей постоянной готовности поступиться некоторыми из наших личных амбиций и страстных желаний ради общей безопасности и общего благополучия.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 220*

Я узнал, что должен пожертвовать некоторыми чертами своего характера ради блага АА, и в результате был вознагражден. Ложную гордость можно подпитывать через престиж, но, живя по Шестой Традиции, я получаю вместо этого дар смирения. Сотрудничество без внутренней принадлежности к определенной организации часто обманчиво. Если я не «завязан» на какие-то посторонние дела, мне легче поддерживать самоуправление АА. И тогда Содружество, здоровое и сильное, будет сохранено для будущих поколений.

## ЛУЧШЕЕ НА СЕГОДНЯ

Изложенные нами принципы являются руководством на пути к прогрессу.

*Анонимные Алкоголики, с. 58  
Alcoholics Anonymous, p. 60*

Как скульптор, создавая произведение искусства, использует для достижения желаемого эффекта различные инструменты, так и Двенадцать Шагов — как инструмент АА — используются мною для достижения определенных жизненных результатов. Я не перегружаю себя житейскими проблемами и планами, решая, сколько мне еще нужно сделать. Я спокоен от осознания того, что моя жизнь сейчас находится в руках моей Высшей Силы — искусного мастера, превращающего каждую сторону моей жизни в уникальное произведение искусства. Удовлетворение от своей работы по Программе я испытываю, только когда знаю, что «делая лучшее из того, что мы можем сделать сегодня, мы делаем все, о чем просит нас Бог».

## СУТЬ ИСТИННОЙ ТРЕЗВОСТИ

Мы находим, что духовная сторона Программы не должна вызывать трудностей. *Желание, честность и непредубежденность* — основные качества, необходимые для выздоровления. И они незаменимы.

*Анонимные Алкоголики, с. 184*  
*Alcoholics Anonymous, p. 570*

Достаточно ли я честен, чтобы принимать себя таким, каков я есть, и позволить другим видеть меня в истинном свете? Готов ли я идти на все и делать все необходимое, чтобы оставаться трезвым? Насколько я открыт, чтобы слышать то, что мне надо услышать, думать так, как мне надо думать, и чувствовать так, как мне надо чувствовать?

Если мои ответы на эти вопросы — «да», значит, я знаю о духовности Программы достаточно, чтобы оставаться трезвым. По мере того как я работаю по Двенадцати Шагам, я продвигаюсь к самой сути истинной трезвости — ясности и душевному покою с самим собой, с другими людьми и с Богом, как я Его понимаю.

## ОПЫТ — ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ

Так как вначале мы еще неопытны, поскольку мы совсем недавно установили контакт с Богом, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение.

*Анонимные Алкоголики, с. 84  
Alcoholics Anonymous, p. 87*

Говорят, что опыт — лучший учитель, я же уверен, что опыт — это единственный учитель. Я смог узнать о любви Бога ко мне, только испытав свою зависимость от этой любви. Вначале я не был уверен, что Он руководит моей жизнью. Но сейчас вижу, что если у меня хватает смелости попросить Его о руководстве, то и действовать я должен так, как если бы Он уже дал мне его. Я часто прошу Бога помочь мне не забывать, что это именно Он указывает мне путь.



## ЕСТЕСТВЕННАЯ ВЕРА

...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.

*Анонимные Алкоголики, с. 53*  
*Alcoholics Anonymous, p. 55*

Я видел деяния невидимого Бога в помещениях АА по всей стране. Чудеса выздоровления можно воочию наблюдать повсюду. Теперь я верю, что Бог — и в этих комнатах, и в моем сердце. Сегодня для меня, бывшего агностика, вера так же естественна, как дыхание, еда и сон. Двенадцать Шагов помогли мне во многом изменить мою жизнь, но самое главное и действенное — я обрел Высшую Силу.

---

## НОВОЕ РУКОВОДСТВО

Наши внутренние резервы, во главе с волей, оказались недостаточными, для них это была непосильная задача... Каждый день мы должны вносить в наши действия видение Божьей воли...

*Анонимные Алкоголики, с. 44, 82*  
*Alcoholics Anonymous, pp. 45, 85*

Я слышу разговоры о «слабовольном» алкоголике, но я — один из самых волевых людей на земле! Теперь я знаю, что моей невероятной силы воли недостаточно, чтобы спасти мою жизнь. Моя проблема — отнюдь не проблема «слабости», а скорее руководства. Когда я, без ложного самоуничижения, принимаю истинные дефекты своего характера и обращаюсь к Богу за руководством, самые мои большие недостатки становятся величайшими достоинствами. Моя сильная воля, направленная по верному руслу, заставляет меня работать до тех пор, пока Обещания Программы не станут моей повседневной реальностью.

## РАСПОЗНАВАЯ СТРАХ...

Главным возбудителем наших недостатков был эгоистический страх...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 87  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 76*

Когда мне дискомфортно, когда я раздражен или в депрессии, я ищу страх. Эта «зловещая и разъедающая угроза» и есть источник и причина моих страданий. Страх перед неудачей, страх перед людским мнением, страх перед злом, страх причинить кому-либо вред и множество всяких других страхов. Я обрел Высшую Силу, которая не хочет, чтобы я жил в страхе, и как результат этого — мой, приобретенный в АА, опыт приносит мне радость и свободу. Я больше не хочу жить с тем множеством недостатков характера, что руководили моей жизнью, когда я пил. Седьмой Шаг — это мой путь к освобождению от них. Я молюсь о помощи в распознавании страха, скрывающегося за тем или иным недостатком, а затем прошу Бога избавить меня от этого страха. Такой способ действует безотказно, и это — одно из величайших чудес в моей жизни с Анонимными Алкоголиками.

---

## ...И ОСВОБОЖДАЯСЬ ОТ НЕГО

...прежде всего страх, что мы утратим то, чем мы владеем, или не получим того, что нам хочется иметь. Живя с ощущением неудовлетворенных желаний, мы постоянно испытывали беспокойство и недовольство. Мы не могли обрести покой, пока не уменьшили свои притязания. Надеемся, что разницу между притязанием и просьбой объяснять не нужно.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 87, 88  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 76*

Я могу быть спокойным, только когда избавляюсь от ожиданий. Когда же я поглощен мыслями о том, чего я хочу или что могу получить, я охвачен страхом или нахожусь в состоянии тревожного ожидания. И это, естественно, не способствует моей эмоциональной трезвости. Я должен снова и снова капитулировать перед реальностью моей зависимости от Бога, поскольку только тогда я обрету спокойствие, благодарность и духовную безопасность.

## НЕУКЛОННО РАСТУЩАЯ СВОБОДА

Итак, Седьмой Шаг позволяет нам, изменив свою жизненную позицию и взяв смирение в поводыри, выйти за пределы своего «я» навстречу другим людям и Богу.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*

*с. 88*

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 76*

Когда я наконец попросил Бога убрать все то, что отгораживало меня и от Него и от солнечного света Духа, я отправился в такое увлекательное путешествие, какого не мог себе и представить. Я освободился от тех черт характера, что обрекали меня на замкнутость в себе. Благодаря этому смиренному Шагу я чувствую себя очистившимся.

Я потому особенно ясно осознаю этот Шаг, что способен теперь быть полезным Богу и своим товарищам. Я знаю, что Он даровал мне силы исполнить Его волю и подготовил меня к достойной встрече всего и вся, что сегодня станет на моем пути. Я поистине в Его руках и благодарю за радость быть сегодня кому-то полезным.

---

## Я ЯВЛЯЮСЬ ИНСТРУМЕНТОМ

Смиренно просили Его исправить наши изьяны.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 81  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 70*

Вопрос смирения весьма сложен. Смирение отнюдь не означает для меня считать себя хуже, чем я есть на самом деле. Оно — в признании того, что определенные вещи я делаю хорошо, а также в способности с благодарностью принимать похвалу.

Бог может сделать *для* меня только то, что Он может сделать *через* меня. Смирение — это результат осознания того, что это действует Бог, а не я. В таком случае — как я могу гордиться своими достижениями? Я — инструмент, и любая работа, которую, как мне кажется, выполняю я, на самом деле выполняется Богом через меня. Я ежедневно прошу Бога устранить мои недостатки, чтобы я мог более свободно заниматься делом «любви и служения» в АА.

## К УМИРОТВОРЕНИЮ И ДУШЕВНОМУ ПОКОЮ

...если мы выявили в себе некоторые из наших недостатков, обсудили их с каким-либо другим человеком и захотели избавиться от них, наше представление о смирении приобретает более широкий смысл.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 85  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 74*

Когда возникают нарушающие мой душевный покой ситуации, боль от них побуждает меня просить Бога о прозрении — чтобы я смог понять свою роль в той или иной ситуации. Признавая свое бессилие, я смиренно молю о принятии происходящего. Я стараюсь увидеть, каким образом недостатки моего характера повлияли на ситуацию. Мог ли я проявить больше терпения? Был ли я нетерпим? Настаивал ли на своем? Боялся ли?

По мере того как мои недостатки вскрываются, я отбрасываю свою самоуверенность и смиренно прошу Бога избавить меня от этих недостатков. Ситуация, возможно, и не изменится, но, если я продолжаю проявлять смирение, я обретаю мир и душевный покой, они же, естественно, — производные моего упования на Силу более могущественную, чем я.

---

## ПОВОРОТНЫЙ ПУНКТ

Когда мы стали рассматривать смирение как нечто желательное для нас, а не как то, что, хочешь не хочешь, мы **должны** иметь, — это стало поворотным моментом нашей жизни.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 87  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 75*

Либо образ жизни АА становится радостью, либо я возвращаюсь к мраку и отчаянию алкоголизма. Радость приходит тогда, когда мое отношение к Богу и смирению обращается в желание, а не в бремя. А когда я осознаю, что если я правдив и честен при подготовке инвентаризации, то непременно обретаю ясность, душевный покой, свободу и радость, а мрак жизни сменяется лучезарным светом. Вера в мою Высшую Силу крепнет, и все мое существо наполняется чувством благодарности. Я убежден, что быть смиренным означает быть правдивым и честным с самим собой и с Богом. Только тогда смирение становится тем, чего я «действительно хочу», а не тем, чем я «должен обладать».



## ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ГЛАВНОЙ РОЛИ

...ибо без определенной степени смирения ни один алкоголик не может оставаться трезвым... Без него они не смогут поставить перед собой какую-либо полезную цель, а в трудные моменты жизни опереться на веру, чтобы устоять перед испытаниями.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 81

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 72*

Почему я противлюсь слову «смирение»? Я смиряюсь не перед другими людьми, а перед Богом, как я понимаю Его. Смирение означает проявление «покорного уважения», и, будучи смиренным, я осознаю, что я не центр Вселенной. Пока я пил, то всецело был во власти гордыни и эгоцентризма, считая, что мир вращается вокруг меня и что я хозяин своей судьбы. Смирение позволяет мне больше полагаться на Бога в преодолении жизненных преград и в избавлении от недостатков — чтобы я мог духовно расти. Для повышения своего профессионального уровня я должен решать все более сложные проблемы, а когда на моем пути возникают препятствия — учиться преодолевать их с Божьей помощью. Ежедневное общение с Богом подтверждает мое смирение и позволяет мне осознать, что Некто более могущественный, чем я, готов помочь мне, если я перестану мнить себя Богом.

---

## СМИРЕНИЕ КАК ДАР

Если мы рассчитывали прежде всего на собственные силы, всякая опора на Высшую Силу исключалась. Отсутствовал основной элемент всякого смирения – желание познать Божью волю и следовать ей.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 84  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 72*

Когда я впервые пришел в АА, то страстно желал обрести некое иллюзорное качество, называемое смирением. Я не осознавал, что искал смирения потому лишь, что считал, — оно поможет мне получить то, чего я хочу. Для людей я готов был на что угодно, но только при условии, что Бог непременно вознаградит меня за это. Сейчас я стараюсь помнить, что люди, которых я встречаю в течение дня, так близки к Богу, как мне вряд ли когда-нибудь доведется быть. Мне надо молиться о познании Божьей воли сегодня и постараться увидеть, как мой личный опыт надежды и боли может помочь людям. И если это удастся, мне не надо искать смирения, оно само нашло меня.

## ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО

Смирение, овладение которым в прошлом понималось как насильственное пичканье горькой похлебкой унижения, становится полезным питательным веществом, приносящим душевный покой.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 86  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 74*

Как часто я бываю «захвачен» *своими* проблемами и разочарованиями? Если у *меня* «хороший день», те же самые проблемы теряют свою значимость, а моя озабоченность ими уменьшается. А не лучше было бы, если бы я смог найти ключ для открывания «чуда» моих «хороших дней» и использовать его в горестях «дней плохих?»

У *меня* уже *есть* решение! Вместо того, чтобы убегать от боли и мысленно гнать от себя проблемы, я могу молиться о смирении! Смирение *излечит* боль. Смирение *уведет* меня от самого себя. Я могу просить о смирении, этой силе, этой крепости, даруемой мне «Силой более могущественной, чем я сам». Смирение восстановит равновесие в моей жизни. Смирение позволит мне радостно принять мою новую человеческую сущность.

---

## ГОРДЫНЯ

В течение тысячелетий мы пытались требовать бóльшую, чем нам причитается, долю обеспеченности, престижа и любви. Когда нам казалось, что мы добиваемся этого, мы пили, строя еще более грандиозные мечты. Потерпев хотя бы незначительную неудачу, мы пили, чтобы забыться. Мы были безудержны в том, что мы считали своими потребностями.

Во всех этих стремлениях, многие из которых не содержали в себе ничего предосудительного, обнаруживалось отсутствие в нас смирения. Нам не хватало перспективы, чтобы понять, что главное внимание должно уделяться развитию личности и духовным ценностям и что удовлетворение материальных потребностей не является целью жизни.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 82–83  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 71*

Вновь и вновь я приближался к Седьмому Шагу только для того, чтобы отступить и сосредоточиться. Чего-то явно недоставало, и смысл этого Шага ускользал от меня. Что же я упустил? — Оказывается, единственное слово, прочитанное, но проигнорированное, основу всех Шагов и, в сущности, всей Программы АА. Это слово — «смиренно».

Я понял свои недостатки: постоянно откладываю «на потом» решение, легко раздражаюсь, испытываю болезненное чувство жалости к себе. И я стал думать, почему именно я? Затем я вспомнил: «Гордыня предшествует падению» и убрал гордыню из своей жизни.

## «МЕРА СМИРЕНИЯ»

И каждый раз боль была ценой, которую приходилось платить за вхождение в новую жизнь. Но за эту плату мы приобретали больше, чем ожидали. Мы получали такое смирение, которое, как оказалось, исцеляло боль.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 86  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 75*

Даже если удача и ускользала от меня, отказ от контроля над жизнью оставался делом весьма болезненным. И когда неудачи начинали преследовать меня, я пил, чтобы забыться. Принимать жизнь, как она есть, можно только через смирение, которое я познаю, только препоручая свою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю. Когда моя жизнь под опекой Бога, то страх, неуверенность и гнев перестают быть моей реакцией на нежелательные жизненные ситуации. Боль в такие периоды можно устранить, уверовав, что мне дана духовная сила для выживания.

---

## КАПИТУЛЯЦИЯ И САМОАНАЛИЗ

Моя устойчивость выросла из стремления отдавать, а не из требования получать для себя.

Такой подход, по моему мнению, годится и для обретения эмоциональной трезвости. Если мы проанализируем любую неприятность, большую или не очень, то в основе ее обнаружим некую нездоровую зависимость и вытекающее из нее нездоровое же требование с нашей стороны. Давайте же с Божьей помощью отказываться от этих, сковывающих нас притязаний. Тогда мы станем свободными для жизни и любви. Тогда мы сможем вести себя и других с помощью Двенадцатого Шага к эмоциональной трезвости.

*Язык сердца  
The Language of the Heart, p. 238*

Годы зависимости от алкоголя — химического вещества, изменяющего настроение, — лишили меня способности эмоционально общаться с товарищами. Я считал, что должен быть самостоятельным, надеяться только на себя и сам управлять своей жизнью в мире людей, на которых нельзя положиться. В конце концов я потерял уважение к себе и оказался один на один со своей зависимостью, не способный доверять себе или верить во что-либо. Капитуляция и самоанализ в сочетании с рассказами о себе новичкам помогли мне смиренно попросить о помощи.

## БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ТО, ЧТО ИМЕЮ

Раскрыв для себя смысл смирения, мы серьезно изменили наше отношение к Богу...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 86  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 75*

Сегодня мои молитвы в основном состоят из слов благодарности Высшей Силе за мою трезвость и за Ее милость. Однако мне надо также просить помощи и силы, чтобы исполнить Божью волю в отношении меня. Мне больше не требуется, чтобы Бог ежеминутно выручал меня из ситуаций, в которые я сам и попадаю, не исполняя Его воли. Сейчас, как мне кажется, моя благодарность напрямую связана со смирением. Пока у меня есть смирение благодарить Бога за то, что имею, Он не оставит меня Своей милостью.

---

## ЛОЖНАЯ ГОРДОСТЬ

Те из нас, кто были верующими, поняли ограниченность такого представления о Боге. Отказываясь в первую очередь всегда обращаться к Нему, мы тем самым лишили себя Его помощи.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 87  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 75*

Ложную гордость нередко порождают ложные понятия. К достойной жизни нас направляет надежда, которую мы обретаем в АА. Шедшие по этому пути годами — по одному дню — говорят, что жизнь, в центре которой Бог, обладает безграничными возможностями для духовного роста личности. А коль это именно так, то и надежда в значительной степени передается членами АА с большим стажем трезвости.

Я благодарю свою Высшую Силу за то, что Она дала мне понять, что Она действует через людей. Я благодарю Ее за наших облеченных доверием исполнителей, помогающих новым членам АА отказаться от ложных идеалов и принять те идеалы, что ведут к жизни, полной доверия и сострадания к другим. Старшие в АА призывают новичков «прийти», с тем, чтобы они смогли «прийти к убеждению». Я прошу свою Высшую Силу помочь мне избавиться от моего неверия.



## НЕДОСТАТКИ УСТРАНЯЮТСЯ

Теперь в словах «сам по себе я ничто, все решает Отец Небесный» появился смысл и обещание помощи.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 87  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 75*

Приступая к выполнению Седьмого Шага, я должен помнить, что здесь не надо заполнять никаких форм или бланков. В нем не сказано: «Смиренно просили Его (быстренько заполнив бланк) устранить наши недостатки. Годами я заполнял воображаемые бланки с пунктами: «Помоги мне», «Дай мне мужество сделать то-то и то-то», «Дай мне силы...» и т. п.

В Седьмом Шаге просто говорится, что Бог устранил мои недостатки. Единственное усилие, которое от меня требуется, — это «смиренно попросить». А это для меня означает просить с пониманием, что сам я ничто, а все в моей жизни «решает Отец Небесный».

---

## БЕСЦЕННЫЙ ДАР

К этому времени, скорее всего, мы уже в какой-то мере освободились от самых вопиющих наших изъянов. Временами мы испытываем удовольствие от чего-то похожего на настоящий душевный покой. Для тех из нас, кто до сих пор был в состоянии возбуждения, депрессии или беспокойства, иначе говоря, для всех нас, этот приобретенный покой кажется бесценным даром.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 85–86  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 74*

Я учусь предоставлять событиям идти своим чередом и самому полагаться на волю Бога, держа свой разум открытым, а сердце — готовым принимать Божью милость во всех моих делах. Только тогда я могу ощутить покой и свободу, которые обретаю в результате капитуляции. Мне уже доказали, что отказ от борьбы, возникающий в отчаянии и поражении, может перерасти в действительные дела веры и что эта вера означает свободу и победу.

## «И ХОРОШЕЕ, И ПЛОХОЕ»

«Создатель, я хочу, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим».

*Анонимные Алкоголики, с. 74*  
*Alcoholics Anonymous, p. 76*

Радость жизни заключается в том, чтобы отдавать. Избавившись от каких-то своих недостатков, я могу больше заниматься служением, да и смирение во мне укрепляется. Мои недостатки могут быть смиренно переданы на волю Бога и устранены Им. Сущность Седьмого Шага — в смирении, и нет лучшего пути для поиска смирения, чем отдать всего себя, хорошего или плохого, Богу. Он может устранить плохое и вернуть мне хорошее.

## Я ПРОШУ БОГА РЕШИТЬ

«Прошу Тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и других».

*Анонимные Алкоголики, с. 74*  
*Alcoholics Anonymous, p. 76*

Признав свое бессилие и приняв решение перепоручить свою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю, я не решаю для себя, какие недостатки должны быть устранены и в каком порядке, или же к какому времени. Я прошу Бога решить, какие мои недостатки мешают мне служить Ему и людям, и затем смиренно прошу Его их устранить.

## ПОМОГАЯ ДРУГИМ

Само наше существование (а мы – люди, в прошлом злоупотреблявшие спиртными напитками) зависит от нашей постоянной заботы о других и от того, в какой степени мы можем быть им полезными.

*Анонимные Алкоголики, с. 19*  
*Alcoholics Anonymous, p. 20*

Моей вечной проблемой был эгоцентризм. Люди всегда что-то делали для меня. Я же не только принимала это как должное, но и вечно была неблагодарной и недовольной, что они не делают больше. Почему я должна помогать другим, когда им следует помогать мне? Если у них неприятности, то разве они не заслужили их? Меня переполняла жалость к себе, гнев и чувство обиды. Затем я узнала, что, помогая другим без ожидания чего-либо взамен, я могу преодолеть эту одержимость эгоцентризмом, и что если пойму смирение, то познаю душевный покой и ясность мысли. И мне больше не надо пить.

---

## ТЕ, КТО ВСЕ ЕЩЕ СТРАДАЕТ

Для нас же, если мы не будем помогать тем, кто болен, существует постоянная угроза жизни и душевному здоровью.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 169  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 151*

Я хорошо знаю эту муку неудержимого желания выпить, чтобы успокоить свои нервы и свои страхи. Знаю я и боль трезвости со сжатыми зубами. Я не забываю того незнакомца, который тихо страдает, одиноко спрятавшись в себя в отчаянных попытках найти отвратительное облегчение в спиртном. Я прошу Высшую Силу дать мне силы, мужество и готовность быть Ее инструментом и сострадать, и помогать людям бескорыстно. Пусть группа по-прежнему дает мне силу делать вместе с другими то, что я не могу сделать один.

## «ЦЕНА» ТРЕЗВОСТИ

Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 178  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 160*

Когда я прихожу в магазин, то смотрю на цены, и если вижу то, что мне нужно, то, заплатив нужную сумму, покупаю это. Сейчас, когда считается, что я выздоравливаю, я должен исправлять свою жизнь. На собрании я пью кофе с сахаром и молоком, иногда и не одну чашку. Но когда начинается сбор пожертвований, я либо слишком занят, чтобы открыть кошелек, либо же у меня и так мало денег. Но ведь я там нахожусь потому, что мне это собрание *необходимо*. Я слышал, как кто-то предложил опускать в корзину (шляпу, кружку и пр.) стоимость банки пива, и подумал: «Ну, это уж слишком!» Я почти никогда не давал больше доллара. Как и многие другие, я полагаюсь на более щедрых членов, чтобы финансировать Содружество. Я забываю, что деньги нужны на аренду помещения, покупку кофе, сахара и чашек. Я, не колеблясь, заплачу девяносто центов за чашку кофе в кафе — на это у меня всегда найдутся деньги. Так сколько же стоят моя трезвость и мой душевный покой?

---

## ОТДАВАЯ СВОБОДНО

Мы принесем любые жертвы для сохранения единства АА. Мы сделаем это потому, что научились любить Бога и друг друга.

*АА взрослеет*  
*AA Comes of Age, p. 234*

Мне, когда я пил, редко удавалось содержать самого себя: зарабатывание денег никогда не было сильной стороной моего характера. И когда дело касалось затрат личного времени или денег, всегда вставал и вопрос цены.

Я был еще новичком, когда мне сказали, что «мы должны отдавать, чтобы сохранить». Начав применять принципы АА в своей жизни, я вскоре обнаружил, что отдавать что-то Содружеству — это дело чести, и в этом выражается благодарность моего сердца. Моя любовь к Богу и людям, причем без всяких мыслей о том, чтобы получить что-то взамен, стала определяющим фактором в моей жизни. Сейчас я понимаю, что когда отдаю с легкостью, то тем самым открываю Богу возможность выразить Себя через меня.



## ТЕ, КТО ВСЕ ЕЩЕ СТРАДАЕТ

Давайте воздержимся от самонадеянных мыслей о том, что если Бог наделил нас способностью преуспевать в одной какой-либо сфере деятельности, то нам суждено быть проводником спасительного милосердия для всех.

*АА взрослеет*  
*AA Comes of Age, p. 232*

Группы АА существуют для того, чтобы помочь алкоголикам достичь трезвости. Большие или маленькие, устоявшиеся или только что созданные, спикерские, дискуссионные или учебные — все они существуют с одной единственной целью: нести смысл наших идей все еще страдающему алкоголику. Группа существует для того, чтобы этот алкоголик смог обрести новый образ жизни, — жизни, преисполненной счастья, радости и свободы. Для выздоровления большинство алкоголиков нуждаются в поддержке группы других алкоголиков, которые делятся своим опытом, силами и надеждой. Таким образом, моя трезвость и наше общее выживание, в соответствии с Программой, зависят от моей решимости ставить главное на первое место.

---

## АНОНИМНЫЕ ДОБРЫЕ ДЕЛА

Будучи пьющими алкоголиками, мы в той или иной форме всегда искали подачек.

*Двенадцать Традиций в иллюстрациях  
The Twelve Traditions Illustrated, p. 14*

Седьмая Традиция — это личный вызов, напоминающий мне о необходимости делиться с другими и отдавать себя. В пьянстве единственным, что я когда-либо культивировал, была привычка пить. Сейчас же улыбка, доброе слово и доброта — вот на что направлены все мои усилия.

Я понял, что мне необходимо начать делать свое дело и позволить новым друзьям идти рядом со мной, поскольку благодаря работе по Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям мне хорошо как никогда раньше.

## ОТДАВАТЬ

...он нашел нечто большее, чем золото... Он еще не понимает, что затронул начало богатейшей жилы, которая будет приносить ему прибыль лишь в том случае, если он будет копать до конца жизни и настоит на том, чтобы все добытое раздавалось бесплатно.

*Анонимные Алкоголики, с. 124–125  
Alcoholics Anonymous, p. 129*

Мое участие в Седьмой Традиции значит намного больше, чем просто плата за чашку кофе. Это означает принятие себя как члена группы. Впервые я могу быть ответственным, потому что у меня есть выбор. Включившись в «дела» АА, я могу познать принципы решения проблем и в своей повседневной жизни. Обеспечивая сам себя, я могу отдавать в АА то, что АА дало мне!

Отдавая в АА, я гарантирую не только свою собственную трезвость, но и существование АА для моих потомков.

---

## МОЛИТВА НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить; мужество — изменить то, что могу; и мудрость — отличить одно от другого.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 141  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 145*

Сила этой молитвы в том, что она всеобъемлюща и так же проста и прекрасна, как и Содружество АА. Случается, я спотыкаюсь, повторяя ее, но если анализирую ту ее часть, что смущает меня, то нахожу, в чем загвоздка. Когда это произошло впервые, я испугалась, но сейчас использую это как эффективный инструмент. Принимая жизнь такой, как она есть, я обретаю ясность ума и душевный покой. Предпринимая определенные действия, я обретаю мужество и благодарю Бога за данную мне способность отличать те ситуации, над которыми могу поработать, от тех, где должна отступить. Все, чем я обладаю сейчас, — это дар Божий: моя жизнь, служение, моя душевный покой и эта Программа. Ясность ума и душевный покой дают мне возможность продолжать движение вперед.

Анонимные Алкоголики — *это и есть* более легкий, мягкий путь.

## ЖИТЬ ЭТИМ

*Духовная жизнь – это не теория. Нужно жить духовной жизнью.*

*Анонимные Алкоголики, с. 80  
Alcoholics Anonymous, p. 83*

Новичком в Программе я не мог до конца понять, что означает жить в соответствии с духовной стороной Программы. Но сейчас, трезвый, я не представляю себе жизни без нее. Я искал духовность. Бог, как я Его понимаю, дал мне наконец ответы на вопросы, — вопросы, заставлявшие меня пить в течение двадцати лет. Живя духовной жизнью, прося у Бога помощи, я научился любить, заботиться о своих товарищах, сострадать им и испытывать радость в мире, где раньше я испытывал только страх.

## **МЫ ПРЕИСПОЛНИЛИСЬ ЖЕЛАНИЕМ**

В данный момент мы пытаемся привести в порядок нашу собственную жизнь. Но это не самоцель.

*Анонимные Алкоголики, с. 74  
Alcoholics Anonymous, p. 77*

Как легко я могу сбиться с пути на подступах к Восьмому Шагу! Я хочу быть свободным и как-то измениться, работая по Шестому и Седьмому Шагам. Сейчас, более чем когда-либо, мне угрожают своекорыстие и скрытые намерения. Я стараюсь помнить, что самодовольство, наступающее порой, когда меня прощают те, кому я навредил, отнюдь не есть моя главная цель. Я преисполняюсь желанием возместить причиненный мною ущерб, понимая при этом, что таким образом я исправляюсь и могу двигаться дальше к познанию Божьей воли в отношении меня.

## **...СЛУЖИТЬ БОГУ И ОКРУЖАЮЩИМ**

Наша настоящая цель – изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим.

*Анонимные Алкоголики, с. 74, 75  
Alcoholics Anonymous, p. 77*

Совершенно ясно, что замысел Бога в отношении меня выражается через любовь. Бог так сильно любит меня, что вытащил с помоек и из тюрем, чтобы я стал полезным участником Его мира. Моим ответом Ему должна стать моя любовь ко всем Его детям, выражаемая, в том числе, в служении и собственном примере. Я прошу Бога помочь мне любить людей так же, как Он любит меня.

---

## СЕМЕНА ВЕРЫ

Вера, конечно же, необходима, но одной веры недостаточно. Мы можем верить, но в то же время быть далеко от Бога.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 41  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 34*

Я, как ребенок, постоянно подвергал сомнению существование Бога. Такой «научный мыслитель», как я, ни один ответ не оставлял без тщательного анализа. И так продолжалось до тех пор, пока одна очень терпеливая женщина в конце концов не сказала мне: «Ты должен обрести веру». Эти простые слова посеяли семена моего выздоровления!

Сегодня, когда я, выпалывая сорняки алкоголизма, занимаюсь своим выздоровлением, то медленно даю этим давно посеянными семенам веры прорасти и расцвести. Каждый день выздоровления — этого любовного ухода за садом веры — приносит Высшую Силу, как я Ее понимаю, в мою жизнь. Бог всегда был со мной в вере, но я ответственен за свою готовность принять Его присутствие.

Я прошу Бога даровать мне готовность исполнить Его волю.



## ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЯ

Как настойчиво мы отстаиваем свое право думать и действовать целиком по-своему.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 44  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 37*

Если я принимаю советы тех, кто заставил Программу работать на себя, и действую, как они, то у меня есть шанс выйти за рамки прошлого. Некоторые проблемы сойдут на нет, другие потребуют терпения и хорошо продуманных действий. Внимательно слушая людей, которые делятся своим опытом, можно и в себе выработать интуицию в решении неожиданно возникающих проблем. Для меня лучше всего избегать скоропалительных действий. Посещение собраний или звонки товарищу по АА обычно снижают напряжение и приносят облегчение даже такому вечному страдальцу, как я. Делясь своими проблемами с другими алкоголиками на собраниях или же наедине с наставником, можно изменить отдельные аспекты ситуации, в которой я оказался. Определяя недостатки своего характера, я начинаю видеть, как они работают против меня. Когда я верю в духовную силу Программы, когда я доверяю другим людям научить меня, что надо делать для лучшей жизни, я обнаруживаю, что могу и себе доверить делать, что необходимо.

## ВЕДОМЫЕ

Ведомые разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой.

*Анонимные Алкоголики, с. 60  
Alcoholics Anonymous, p. 62*

Эгоизм был движущей силой моего пьянства. Я пил, празднуя успех, и пил, чтобы утопить свои горести. Альтернатива этому — смирение. Я учусь перепоручать свою волю и жизнь Богу. Мой наставник говорит, что служение сохраняет мою трезвость.

Сегодня я спрашиваю себя: «Познал ли я Его волю, которую мне надлежит исполнить? Служу ли я моей группе АА?»

## СПОСОБ ЖИТЬ

Мы, в свою очередь, искали этот же выход с отчаянием утопающего. То, что представлялось вначале хрупкой тростинкой, оказалось любящей и сильной Божьей дланью. Новая жизнь была открыта нам, или, если хотите, «образец, по которому жить», — и он действительно помогает.

*Анонимные Алкоголики, с. 27*  
*Alcoholics Anonymous, p. 28*

Каждый день я всем сердцем благодарю Бога за то, что Он указал мне «образец, по которому жить», «действительно срабатывающий» через наше замечательное Содружество. Но что же он на самом деле представляет собой, этот «образец, по которому жить», который «действительно срабатывает»? Для меня это работа с полной отдачей по Двенадцати Шагам, постоянное осознание Бога, который любит меня без всяких условий, и надежда, что каждый новый день мне есть для чего жить. Я действительно очень счастлив в этом Содружестве.

---

**«СОСТАВИЛИ СПИСОК...»**

Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 89

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 77*

На «подходах» к Восьмому Шагу, я недоумевал, как можно перечислить все, что я сделал другим людям, ведь их так много, а кого-то уже и в живых нет?.. Некоторые из нанесенных мною обид были незначительными, но они все же сильно беспокоили меня. Главное в этом Шаге — необходимость преисполниться желанием сделать все для возмещения ущерба наилучшим образом, и именно сейчас. Там, где есть желание, найдется и способ, — потому, если я хочу чувствовать себя лучше, мне надо освободиться от гнетущего меня чувства вины. Для него нет места в душевном покое. Если я честен с самим собой, то с помощью Высшей Силы могу очистить свое сознание от этих чувств.

## «...ВСЕХ ТЕХ ЛЮДЕЙ, КОМУ МЫ ПРИЧИНИЛИ ЗЛО»

...и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 89  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 77*

Слово «всех» является одним из ключевых слов Восьмого Шага. Я не волен одни имена включать в список, а другие нет. Это список «всех» людей, которым я причинил зло. Я сразу вижу, что этот Шаг подразумевает прощение, потому что если я не желаю прощать кого-то, то, по всей вероятности, и в список его не включу. Прежде чем внести в список первое имя, я прочитал небольшую молитву: «Я прощаю всех и каждого, кто когда-либо и при каких бы то ни было обстоятельствах причинил мне зло».

Перед каждым чтением Господней молитвы мне полезно поразмышлять над коротким, но очень значимым словом из трех букв — словом «как». Я прошу: «Прости нам наши прегрешения, *как* мы прощаем тех, кто согрешил перед нами». В данном случае «как» означает «подобным же образом». Я прошу простить меня точно так же, как я прощаю других. Если при чтении этой части молитвы мною владеют ненависть и чувство обиды, то я только усугубляю эти чувства, в то время как мне надо взывать к духу прощения.

---

## УДВОИТЬ НАШИ УСИЛИЯ

Анализируя свои моральные качества, он уже до некоторой степени это сделал, но теперь он должен удвоить свои усилия, чтобы понять, скольким людям он причинил ущерб и какой именно.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 89–90  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 77*

По мере моего духовного роста в трезвости, я все больше и больше осознаю себя стоящим человеком. Одновременно возрастает и моя способность считать личностью и любого другого человека. А с этим приходит понимание того, что это и есть те самые люди, которым я, когда пил, причинил зло. Я не просто врал, я врал о Томе. Я не просто обманывал, я обманывал Джо. То, что казалось неперсонифицированными актами, на самом деле было нападками на конкретных людей, потому что именно этих людей (и людей достойных) я обидел. Чтобы спокойно наслаждаться трезвостью, мне необходимо что-то делать по отношению к обиженным мною людям.

## УБИРАЕМ «ПОСЛЕДНЮЮ КАПЛЮ»

Моральная инвентаризация – это спокойный анализ вреда, который причинен нами в течение жизни, и искреннее желание посмотреть на него без предвзятости. Это производит эффект, подобный тому, как если бы у нас отобрали последнюю каплю, эту эмоциональную субстанцию, которая все еще ранит и мешает.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 140*

Мой список, составленный по Восьмому Шагу, бывало, вызывал у меня ужасное чувство обиды. После четырех лет трезвости меня буквально парализовало отрицание, вызванное болезненной зависимостью между страхом и гордыней. Спор между ними ослабевал по мере того, как слова этого Шага перемещались у меня из головы в сердце. Впервые за многие годы я открыл ящик со своими болями и выплеснул искренний гнев. Это был взрыв красных, черных и желтых красок. Когда я смотрел на свою картину, по щекам у меня текли слезы радости и облегчения. Со своей болезнью я забросил искусство, тем самым назначив самому себе наказание, гораздо более сильное, чем любое из налагаемых другими. В процессе выздоровления я узнал, что боль от моих недостатков — это материя, которую Бог использует, чтобы исправить мой характер и сделать меня свободным.

---

## ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ

Прежде всего нам следует оглянуться на наше прошлое и попытаться понять, где и когда мы были не правы. Затем мы должны предпринять энергичную попытку восстановить все разрушенное нами...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 89–90  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 77*

Совершая с АА увлекательное путешествие по стране, называемой выздоровлением, я вновь обрел душевный покой. И жизненный горизонт, из темного и затуманенного, стал чистым и светлым. Оглянуться и посмотреть на прожитую жизнь, чтобы отыскать ошибки, казалось мне опасной и трудной задачей. Мукой было остановиться и посмотреть назад. Я боялся, что могу споткнуться! Могу ли я выбросить из головы прошлое и жить в своем золотом настоящем? Я понимал, что те, кому я причинил зло в прошлом, стоят между мной и моим желанием двигаться к душевному покою. Я должен просить Бога дать мне мужество честно и смело предстать перед людьми, которые были в моей жизни и продолжают оставаться в моем сознании, чтобы определить свою вину перед ними и заняться ею. Я должен определить причиненный им ущерб и проявить готовность загладить свою вину. Только тогда мое духовное путешествие может возобновиться.



## ТЩАТЕЛЬНАЯ УБОРКА

И, наконец, расчистив руины нашей прошлой деятельности, мы можем, руководствуясь вновь обретенным знанием о себе, начать строить нормальные взаимоотношения со всеми людьми, которых мы знаем.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 89  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 77*

Когда я приблизилась к Восьмому Шагу, то увидела, что все, что требовалось для успешной работы по предыдущим Семи Шагам, здесь сошлось вместе: мужество, честность, искренность, готовность и обстоятельность. Вначале у меня не хватало сил справиться с этой задачей. Вот почему в этом Шаге говорится: «Преисполнились желанием...» Мне надо выработать в себе мужество — чтобы начать, честность — чтобы видеть, в чем я не права, искреннее желание — чтобы расставить все по своим местам, обстоятельность — при подготовке списка, и готовность — чтобы взять на себя труд, необходимый для истинного смирения. С помощью своей Высшей Силы я выработала в себе эти качества. И это позволило мне завершить этот Шаг и продолжить движение вперед в стремлении к духовному росту.

---

## ИСПРАВЛЯЕМ ДЕФЕКТЫ

Нам следует попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, которая накопилась из-за нашего желания руководствоваться только своей волей и стараться затмить остальных. Если мы не хотим делать этого, мы просим Бога, чтобы к нам пришло такое желание. Помните, что с самого начала **мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы победить алкоголь.**

*Анонимные Алкоголики, с. 74–75  
Alcoholics Anonymous, pp. 72–73*

Составить список людей, которым я причинил зло, не составило большого труда. Они уже фигурировали в моей инвентаризации в Четвертом Шаге: люди, на которых я был в обиде, реальной или воображаемой, а также те, которым я причинил страдания как бы в отместку. Чтобы мое выздоровление было основательным, абсолютно не существенно, чтобы навредившие мне люди загладили свою вину передо мной. В моих отношениях с Богом важно только то, что я стою перед Ним, зная, что сделал все возможное, чтобы исправить вред, который причинил я.

## РАЗВЕ МЫ НИКОГО НЕ ОБИЖАЛИ?

Но некоторые из нас спотыкались на другом. Мы упорно утверждали, что наше пьянство вредило только нам и больше никому.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 91  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 79*

Этот Шаг казался мне таким простым. Я определил нескольких человек, которым причинил зло, но их уже не было рядом. И все же я чувствовал себя неловко и избегал разговоров об этом Шаге. Со временем я научился видеть все стороны моей жизни, причиняющие мне беспокойство. В своих поисках я вышел на родителей, обиженных на меня за мою отдаленность от них; на работодателя, обеспокоенного моими прогулами, моей забывчивостью и моей манерой поведения; на друзей, которых я избегал без всяких на то объяснений. Только когда я воочию увидел реальный вред, который нанес людям, Восьмой Шаг приобрел для меня новый смысл. Я больше не испытываю неловкости и чувствую себя очистившимся и просветленным.

---

## «Я ВЫПАЛ ИЗ ОБЩЕНИЯ»

Можно задать себе вопрос, что мы имеем в виду, когда говорим, что «обидели» других людей. И вообще, какого рода «обиды» люди могут причинять друг другу? Мы могли бы практически определить слово «обида» как результат столкновения инстинктов, наносящий физический, психический, эмоциональный и духовный ущерб людям.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 92–93  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 80*

Присутствуя на собраниях по Восьмому Шагу, я всегда думал: «Я, по существу, причинил основной вред не людям, а себе». Со временем я подготовил свой список, и он оказался не столь краток, как мне думалось ранее. Все, как выяснилось, было очень просто — вы мне или нравились, или не нравились, или же мне что-то от вас требовалось. Люди не делали того, чего я от них ожидал; а близкие отношения были невозможны из-за необоснованных требований моих партнеров. Было ли это пренебрежением? Из-за пьянства я «выпал из общения» — никогда не посылал открыток, не отвечал на звонки, был недоступен для людей и не принимал участия в их жизни. Каким же благом стала для меня возможность приглядеться к этим взаимоотношениям и спокойно, наедине с Богом, как я Его понимаю, провести самооценку и ежедневно дальше идти вперед с готовностью быть честным и ответственным во взаимоотношениях с людьми.

## ИСПРАВЛЯЯ ОШИБКИ

Во многих случаях мы обнаружим, что ущерб, нанесенный нами другим людям, и впрямь невелик, но эмоциональный ущерб, который мы нанесли себе, намного больше.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 92  
*Twelve Steps and Twelve Traditions,* p. 79

Вы когда-нибудь задумывались о том, что ущерб, причиненный вами коллеге или члену вашей семьи, был столь незначительным, что не требует извинений, поскольку они уже забыли о нем? Если некий человек и зло, причиненное ему, все время не выходят у меня из головы, вызывая беспокойство или даже чувство вины, то я такого человека ставлю на первое место в своем списке «по заглаживанию вины» и готовлюсь принести ему искренние извинения. Я знаю, что, как только эта очень важная часть моего выздоровления будет завершена, я почувствую себя спокойно и непринужденно с этим, обиженным мною когда-то человеком.

---

## УЛУЧШЕНИЕ

Тревожащие нас эмоциональные конфликты прошлого погребены в подсознании порой настолько глубоко, что мы забыли о них.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 92  
*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 79–80

Только добрыми делами я могу избавиться от остатков чувства вины или стыда, вызванных пьянством. Во времена моих пьяных злоключений друзья не раз говорили: «Зачем ты это делаешь? Ты только вредишь себе». Вряд ли я тогда осознавал, как верны были их слова! И хотя вредил я и людям, многие мои поступки оставляли глубокие раны в моей же собственной душе. Восьмой Шаг дает мне возможность простить самого себя. Составляя список тех, кому я причинил зло, я тем самым выявляю ущерб, что причинил людям. Возмещая ущерб, я освобождаюсь от тяжелой ноши, и это помогает моему выздоровлению.

## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Вернемся к нашему списку. Выбросив из головы мысли о зле, которое нам причинили другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. В каких случаях мы проявляли эгоизм, были бесчестными, себялюбивыми, преследовали свои корыстные интересы, трусили?

*Анонимные Алкоголики, с. 65–66*  
*Alcoholics Anonymous, p. 67*

Чудесная свобода есть в том, что я больше не нуждаюсь в постоянном одобрении своих коллег или людей, которых люблю! Жаль, что я не знала об этом Шаге раньше: только выработав определенную точку зрения, я почувствовала себя способной в дальнейшем в очередной раз поступить правильно, зная, что этот поступок соответствует ситуации и является единственно верным.

---

## К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВОБОДЕ

Поскольку испорченные взаимоотношения [с людьми] почти всегда были непосредственной причиной наших несчастий, в том числе и алкоголизма, никакая область анализа не даст более ценных результатов, чем эта.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 92  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 80*

Готовность — состояние для меня особенное. Сначала приходит понимание, затем — ощущение дискомфорта, вызывающее у меня желание действовать. В размышлениях над Восьмым Шагом моя готовность возместить ущерб людям возникла как желание простить других и самого себя. А простить других я захотел, только осознав свою роль в непростых отношениях с людьми. Я мечтал ощутить ясность мысли и душевный покой, о которых говорится в Обещаниях. Работая по первым семи Шагам, я понял, кому причинил зло, и осознал, что самым большим врагом себе был я сам. Я понял: чтобы восстановить взаимоотношения с окружающими меня людьми, я сам должен измениться. Мне хотелось научиться жить в гармонии с самим собой и с людьми — чтобы жить эмоционально свободным. Начало конца моей изоляции от моих товарищей и от Бога наступило, когда я составил свой список по Восьмому Шагу.



## МЫ ПРОСТО ПЫТАЕМСЯ

Моя стабильность возникала из стремления просто отдавать, а не из требований получать что-то взамен.

*Лучшее из Билла  
The Best of Bill, pp. 46-47*

Когда всем сердцем и душой я отдаю другим то, что было передано мне, и ничего не требую взамен, все идет нормально. До Программы АА я никогда ничего не мог отдать, не потребовав чего-то взамен. Я и не ведал, что как только начну отдавать частицу себя, не требуя и не ожидая ничего взамен, то начну и получать. Дары, что я получаю сегодня, как получал и Билл, это моя стабильность в Программе АА, стабильность внутренняя и, что самое главное, стабильность в моих отношениях с Высшей Силой, которую я называю Богом.

---

## В ПОИСКАХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ

Когда мы поднялись на более высокую ступень развития, мы обнаружили, что лучший источник эмоциональной стабильности – это сам Бог. Мы узнали, что зависимость от Его безупречной справедливости, всепрощения и любви способствует душевному здоровью и помогает там, где помощи ждать больше неоткуда. Если мы по-настоящему зависим от Бога, то не станем строить из себя Бога перед нашими друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 131  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 116*

В своих эмоциональных потребностях и защите я всегда зависела от людей. Но так жить я больше не могу. Милостью Божьей я признала свое бессилие перед людьми, ситуациями и вещами. Я была одержима общением: куда бы я ни шла, там непременно должен был быть кто-то, кто обратит на меня внимание. Такой подход приносит только вред, так как чем больше я зависела от других и требовала внимания, тем меньше получала.

Я перестала верить, что какая-либо человеческая сила может освободить меня от этого пустого чувства. И хотя я и остаюсь хрупким человеческим существом, которому нужно работать по Шагам АА, чтобы сохранить принципы выше личных интересов, только любящий Бог может дать мне внутренний покой и эмоциональную стабильность.

## НЕСТИ СМЫСЛ НАШИХ ИДЕЙ ДОМОЙ

Можем ли мы проявлять дух любви и терпимости в нашей расстроившейся семейной жизни в той мере, в какой мы проявляем его в группе АА?

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 126

*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 111–112

Члены моей семьи страдают от последствий моей болезни. Любить и принимать их такими, какие они есть, точно так же, как я люблю и принимаю членов АА, способствует возвращению в мою жизнь любви, терпимости и гармонии. Простая вежливость и уважение границ личности других людей — это осознанная необходимость всей моей жизни.

---

## ЗАГАДКА, КОТОРАЯ ДЕЙСТВУЕТ

Вероятно, можно найти объяснение и такому духовному опыту, как наш. Я же часто пытался найти объяснение своему и преуспел лишь в том, чтобы только изложить собственный и свою историю. Я знаю чувство, которое вызывает этот опыт, и результаты, которые за этим следуют, но осознаю, что, возможно, никогда в полной мере не пойму его глубинные «как» и «почему».

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 313*

Я испытал глубокое духовное потрясение во время открытого собрания АА, и это заставило меня выпалить: «Я алкоголик!» С того дня я ни разу не выпил. Могу рассказать о словах, которые услышал непосредственно перед своим признанием, и о том, как они на меня подействовали. Но объяснить, что произошло, все равно не могу. Я верю, что Сила более могущественная, чем я, выбрала меня для выздоровления, и все же не знаю, почему. Я стараюсь не беспокоиться и не сомневаться в том, чего я пока не знаю. Вместо этого я просто верю, что если буду продолжать работать по Шагам, применять принципы АА в своей жизни и делиться своим опытом, то с любовью буду приведен к глубокой и зрелой духовности, в которой мне многое откроется. Пока же даром для меня является вера в Бога, работа по Шагам и моя помощь другим.

## ДАР СВЯЗИ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю.

*Анонимные Алкоголики, с. 61*  
*Alcoholics Anonymous, p. 63*

Во времена моего пьянства я не единожды пил, чтобы установить связь с другими людьми, но преуспел лишь в обретении оков рабства алкогольного одиночества. В АА я получил дар связи с теми, кто был там до меня, с теми, кто там сейчас, и с теми, кто еще придет. Я несказанно благодарен Богу за этот Его добрый дар.

## ОТДАВАТЬ

Хотя они знали, что должны помогать другим алкоголикам, чтобы самим не пить, этот мотив стал второстепенным для них. Более важным было ощущение счастья, которое они испытали, помогая другим.

*Анонимные Алкоголики, с. 155*  
*Alcoholics Anonymous, p. 159*

Для меня эти слова относятся к передаче другим силы, посредством которой Бог, как я Его понимаю, входит в мою жизнь. Молясь и размышляя, я открываю каналы связи с Богом, устанавливаю и укрепляю свой осознанный контакт с Ним. Действуя, я получаю силу, необходимую мне для поддержания трезвости каждый день. Поддерживая свое духовное состояние, отдавая то, что безвозмездно было дано мне, я получаю ежедневную отсрочку приведения приговора в исполнение.

## СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

Когда началась Вторая Мировая война, наша зависимость (как членов АА) от Высшей Силы прошла свое первое серьезное испытание. Члены АА попали в Вооруженные Силы и были разбросаны по всему миру. Подчинятся ли они дисциплине, выстоят ли под огнем, выдержат ли?..

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 200*

Я сосредоточусь на Высшей Силе. Я все передам этой Силе внутри меня. Я буду солдатом этой Силы, ощущающим мощь духовной армии, что существует сегодня в моей жизни. Я позволю волне духовного единства через мою благодарность, послушание и дисциплину связать меня с этой Высшей Силой. Пусть эта Сила ведет меня через все трудности дня. Пусть те шаги, что я предпринимаю сегодня, укрепляют мои слова и дела. И пусть я всегда помню, что смысл наших идей, которые я несу, безвозмездно дан мне Силой более могущественной, чем я, чтобы я делился ими с другими людьми.

---

## ОБЛЕГЧАЯ БРЕМЯ

...Показать другим, как к нам в схожей ситуации пришла помощь. Именно это делает нашу жизнь более ценной... наше темное прошлое — ...ключ к жизни и счастью других.

*Анонимные Алкоголики, с. 120*  
*Alcoholics Anonymous, p. 124*

За время трезвости я избавилась от многих страданий — из-за обмана партнера, предательства лучшего друга, крушения маминых надежд относительно меня. В каждом случае кто-нибудь в Программе рассказывал мне о подобной же проблеме, и это позволяло и мне поделиться тем, что произошло со мной. А когда моя история была мною поведена, мы оба расставались с легким сердцем.



## Я ПРЕДПОЧИТАЮ АНОНИМНОСТЬ

Мы уверены, что смирение, выраженное в анонимности, является лучшей защитой, которое Содружество Анонимных Алкоголиков когда-либо имело.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 208  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 187*

В АА нет никаких правил, и поэтому я нахожусь там, где хочу, а значит — предпочитаю анонимность. Я желаю, чтобы мой Бог использовал меня, смиренного, как один из своих инструментов в этой Программе. Жертвенность — это искусство безвозмездно отдавать себя, заменяя смирением свой эгоизм. В трезвости я подавляю желание крикнуть на весь мир: «Я — член АА!», и при этом испытываю внутренний покой и радость. Я позволяю людям увидеть произошедшие во мне изменения и надеюсь, что они спросят, что со мной произошло. Я ставлю принципы духовности выше осуждения, поисков недостатков и критики других людей. В своей группе я хочу любви и взаимной заботы, чтобы я мог духовно расти.

---

## ЕДИНСТВЕННОЕ УСЛОВИЕ

[Одно время]... каждая группа имела множество правил членства в АА. Все мы до смерти боялись, что кто-то или что-то перевернет нашу лодку... Общий перечень был длинной с милю. Если бы все эти правила были введены повсеместно, никто вообще не смог бы вступить в АА...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 156  
*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 139–140

Я благодарен за то, что Третья Традиция требует от меня только желания бросить пить. Годами я не выполнял своих обещаний. В Содружестве я не должен был что-либо обещать и мне не надо было из-за этого напрягаться. От меня потребовалось посетить только одно собрание, чтобы понять, что я *дома*. Мне не надо было клясться в вечной любви. Здесь незнакомые люди обнимали меня. «Будет лучше», — говорили они, и — «День за днем у тебя это получится». Они уже не были незнакомцами, они были заботливыми друзьями. Я прошу Бога помочь мне протянуть руку людям, желающим трезвости. И, пожалуйста, Господи, помоги мне остаться благодарным!

## УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Анонимные Алкоголики никогда не станут профессионалами. Мы поняли в какой-то мере смысл древних слов: «безвозмездно полученное отдавай безвозмездно». Мы сделали открытие, что на профессиональном уровне духовность и деньги несовместимы.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 185  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 166*

Я полагаю, что АА стоит особняком в лечении алкоголизма потому, что оно основано исключительно на принципе, когда один алкоголик делится с другим алкоголиком. В этом и заключается уникальность Программы. Когда я решил, что хочу оставаться трезвым, я обратился к женщине, которую знал как трезвого члена АА. Она рассказала мне об идее АА. Она не получила никакой денежной компенсации, но платой для нее был еще один ее трезвый день. Сегодня я не смог бы попросить никакой другой платы, кроме еще одного дня без алкоголя. И труд мой щедро оплачивается.

## ГОТОВНОСТЬ К РОСТУ

Чтобы мы могли получать больше даров, должно продолжаться наше пробуждение.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 8*

Трезвость заполняет болезненную «пустоту в моей душе», которую создал алкоголизм. Иногда я чувствую себя так хорошо, что начинаю думать, что работа окончена. Однако радость — это не только отсутствие страданий, это дар продолжающегося духовного пробуждения. Радость приходит с непрерывным и активным изучением и применением в повседневной жизни принципов выздоровления, а также с передачей своего опыта другим. Моя Высшая Сила предоставляет мне множество возможностей для более глубокого духовного пробуждения. Мне же нужно лишь быть готовым к этому росту. Сегодня я готов духовно расти.

## НАЙТИ ПРИЧИНУ, ЧТОБЫ ПОВЕРИТЬ

Готовность к росту – суть всего духовного развития.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 171*

Строка из песни гласит: «...я ищу причину, чтобы поверить...» Это напоминает мне, что были времена, когда я не мог найти причину поверить, что моя жизнь наладилась. Несмотря на то, что мой приход в АА спас мне жизнь, три месяца спустя я снова запил. Кто-то сказал мне: «Ты не обязан верить по принуждению. Разве у тебя нет *желания* поверить, что в твоей жизни есть какой-то смысл, даже если ты и не понимаешь, в чем он заключается, и порой не знаешь, как себя вести?» Когда я увидел, как сильно хочу поверить, что в моей жизни есть смысл, я смог начать работу по Шагам. Сейчас, когда я начинаю с: «Да, у меня есть желание...», то использую это как ключ, открывающий путь к действию, честности и открытости перед Высшей Силой, которая со мной всю мою жизнь.

## СТРОИТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Мы считаем, что те, кто думают, что достаточно быть трезвыми, чтобы все наладилось, ошибаются.

*Анонимные Алкоголики, с. 80  
Alcoholics Anonymous, p. 82*

Когда я размышляю о Девятом Шаге, то вижу, что просто оставаться трезвым мне мало. Надо лишь вспомнить то владевшее мной, когда я пил, ощущение безнадежности и свою тогдашнюю готовность во что бы то ни стало обрести трезвость. Однако для окружающих одной моей трезвости недостаточно. А потому мне надо постараться использовать этот Божий дар для создания новой жизни у моих любимых и моей семьи. Не менее важно и то, что я должен помогать тем, кто хочет идти путем АА.

Я прошу Бога помочь мне делиться даром трезвости, чтобы Его блага стали доступны людям, которых я знаю и люблю.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Нас ждет длительный период восстановления...

*Анонимные Алкоголики, с. 80*  
*Alcoholics Anonymous, p. 83*

Пока я, день за днем, избегаю первой рюмки, основной целью в процессе выздоровления остается восстановление моей жизни. И наилучшим образом эта задача решается работой по Шагам АА. Духовная жизнь — не теория, она реальна, и я должен жить ею. Второй Шаг стал началом моего духовного пути. Девятый Шаг позволяет мне приблизиться к заключительной фазе Шагов, научивших меня жить духовной жизнью. Без руководства и мощи Высшей Силы мне было бы невозможно пройти через различные этапы восстановления. Я осознаю, что Бог действует для меня и через меня. Убрав угнетавшее меня желание выпить, Бог сделал для меня то, что я не мог сделать для себя сам, и если я осознаю эту истину, — она уже доказательство. Каждый день я должен продолжать поиск Божьего руководства. Он дарует мне ежедневную отсрочку приговора и дает силы, необходимые для восстановления моей жизни.

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 95  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 83*

Оглядываясь на дни своего пьянства, я вспоминаю многих людей, с которыми встретился случайно, но чью жизнь, тем не менее, я отравил своими злобой и сарказмом. Этих людей не найти, и извиниться перед ними невозможно. Все, что я могу сделать для них, все, что могу предложить «для изменения к лучшему», так это косвенные извинения, приносимые мною другим людям, с которыми сталкивает меня судьба. Проявляемые постоянно вежливость и доброта помогают мне жить в эмоциональном равновесии и в согласии с самим собой.



## УСТРАНИТЬ УГРОЗУ ДЛЯ ТРЕЗВОСТИ

...за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или кому-нибудь другому.

*Анонимные Алкоголики, с. 57*  
*Alcoholics Anonymous, p. 59*

Девятый Шаг восстанавливает у меня ощущение общности не только со всем человечеством, но и с окружающими меня в повседневной жизни людьми. Во-первых, этот Шаг позволяет мне выходить из-под опеки АА и общаться с людьми «там», вне АА, причем на их условиях, а не на моих. Это страшно, но это необходимо, если я хочу вернуться к нормальной жизни. Во-вторых, Девятый Шаг восстанавливает и улаживает мои взаимоотношения с людьми, и, расчищая завалы прошлого, которое может погубить меня, устраняет угрозу моей трезвости. Таким образом Девятый Шаг указывает мне путь к более спокойной трезвости.

## НАША СТОРОНА УЛИЦЫ

Мы должны как бы подмести нашу сторону улицы, так как понимаем, что нельзя ничего предпринять, пока это не сделано. При этом не следует говорить этому человеку, что он должен сделать. Его ошибки и недостатки не обсуждаются. Мы занимаемся только своими недостатками.

*Анонимные Алкоголики, с. 75–76*  
*Alcoholics Anonymous, pp. 77–78*

Вскоре после того как я бросил пить, я постарался загладить свою вину перед отцом. Он остался глух к моим словам, поскольку в своих бедах я обвинял его. Спустя несколько месяцев я сделал новую попытку. На этот раз я написал письмо, и в нем не было ни обвинений в его адрес, ни упоминаний его неправильных поступков. Это подействовало, и я наконец-то понял: я отвечаю только за свою сторону улицы, и благодаря Богу и АА сегодня она чиста.

## МЫ ПРОСИМ ЕГО О ЗАЩИТЕ

Все отринув, мы просили Его о попечении и защите.

*Анонимные Алкоголики, с. 57*  
*Alcoholics Anonymous, p. 59*

Я не справился со своей жизнью в одиночку. Я пытался, но потерпел фиаско. Мой «самый страшный грех» увлек меня на самое дно. Не в силах даже просто существовать, я понял, что отчаянно нуждаюсь в помощи. Я прекратил борьбу и полностью отдал себя Богу.

Только тогда я начал духовно расти. Бог простил меня. Спасти меня могла только Высшая Сила, поскольку доктора не ручались за мою жизнь. Сейчас я и сам простил себя и наслаждаюсь не виданной никогда ранее свободой. Я открыл Ему свою душу и разум. Чем больше я учусь, тем меньше знаю. Это учит смирению, а я искренне желаю продолжения своего духовного роста. Я наслаждаюсь душевным покоем, но только если полностью перепоручаю свою жизнь Богу. Пока я честен с самим собой и прошу Его о помощи, жизнь вознаграждает меня.

Только сегодня я стремлюсь жить по Его воле — трезвым.

Я благодарю Бога за то, что сегодня могу не пить.

Сегодня жизнь прекрасна!

---

## ОТКРЫВАЯ ВСЕ НОВЫЕ ДВЕРИ

Все это [выполнение Обещаний] произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позднее.

*Анонимные Алкоголики, с. 81  
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Обещания Программы, о которых говорится в этом отрывке, постепенно сбываются. Применяя на практике Девятый Шаг, я обрел надежду. Этот Шаг позволил мне увидеть и поставить перед собой задачи по выздоровлению.

Прежние привычки и стереотипы поведения отмирают с трудом. Но работа по Девятому Шагу дает мне возможность хлопнуть дверь за пьяницей, которым я был, и открыть для себя, трезвого алкоголика, новые широкие пути. Для меня чрезвычайно важно напрямую возмещать ущерб. По мере того как я налаживаю отношения и исправляю свое поведение, мне лучше удается жить в трезвости!

Хотя у меня уже несколько лет трезвости, случается, что требуется заняться «пережитками прошлого». А Девятый Шаг всегда помогает, если я по нему работаю.

## КОМУ ДОВЕРИТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ?

Все это [Обещания] становятся явью, если приложить усилия.

*Анонимные Алкоголики, с. 81*  
*Alcoholics Anonymous, p. 84*

Иногда я думаю: «Возмещать ущерб — это уж слишком! Нельзя так унижаться!» И тем не менее, именно смирение приближает меня к солнечному свету Духа. АА — моя единственная надежда, если я хочу и дальше выздоравливать и обрести жизнь, наполненную счастьем, дружбой и гармонией.

---

## ВОЗМЕСТИТЬ УЩЕРБ

Прежде всего нам нужно постараться быть абсолютно уверенными, что мы не откладываем это дело только потому, что нам страшно.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 99  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 87*

Мужество и отсутствие страха — это дары моей трезвости. Они придают мне сил просить о помощи — с чувством собственного достоинства и со смирением, и в дальнейшем возмещать ущерб. Возмещение ущерба требует определенной честности, которой мне, как я чувствую, недостает. И все же, с Божьей помощью и опираясь на мудрость других людей, я способен заглянуть внутрь себя и обрести силу для конкретного действия. Люди могут принять или не принять мои извинения, но после того как они мною принесены, я могу чувствовать себя свободно и быть уверенным, что отвечаю за сегодняшний день.

## Я ОТВЕЧАЮ

Ибо готовность взять на себя всю ответственность за последствия наших прошлых поступков и в то же время принять на себя ответственность за благополучие других людей составляет суть Девятого Шага.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 99  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 87*

Выздоровливая с помощью АА, я поняла, что моя собственная свобода — это именно то, чего я боюсь. Эта боязнь проистекает из страха взять на себя любую ответственность: я отказываю, игнорирую, обвиняю, избегаю. Затем проходит время, и я рассматриваю, признаю и принимаю. Ощущаемые мною свобода, исцеление и выздоровление заключаются в рассмотрении, признании и принятии. Я учусь говорить: «Да, я отвечаю». Когда я произношу эти слова честно и искренне — я свободна.

---

## ВОССТАНАВЛИВАЯ ПОРУШЕННОЕ

Здравость суждений, тщательный выбор времени, смелость и благоразумие – вот те качества, которые необходимы для осуществления Девятого Шага.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 95  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 83*

Заглаживание вины можно рассматривать двояко. Первое — если, к примеру, я сломал забор соседа, — починить его, — и это «прямое возмещение». Второе — изменить свое поведение, так как мои действия кому-то причинили зло, и постараться не делать этого в дальнейшем. Я изменяю свой способ жить, и это косвенное возмещение. Какой подход лучше? Единственно верный, при условии, что он никому не повредит. Другими словами, при соответствующих условиях и тот, и другой. Если я причинил вред, то просто «чиню свои дороги», стараясь исправить положение. Это и есть честное возмещение ущерба.



## ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Нужно ли обсудить этот вопрос с наставником из АА или духовником и искренне попросить у Бога помощи и руководства, одновременно решив сделать то, что окажется правильным, чего бы это нам ни стоило?

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 99

*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 86–87

Вера в Высшую Силу является существенной частью моей работы по Девятому Шагу; прощение, выбор времени и верные мотивы — другие ее составляющие. Готовность работать по этому Шагу вытекает из моего все возрастающего опыта. Опыт же этот открывает двери к новым и честным отношениям с людьми, которым я причинил зло. Мои ответственные действия приближают меня к духовным принципам Программы — любви и служению. Затем наверняка последуют душевный покой и еще более крепкая вера.

## НОВАЯ ЖИЗНЬ

Да, такая замена есть, и это намного больше, чем просто замена. Это наше братство АА. ...Жизнь наконец обретет смысл.

*Анонимные Алкоголики, с. 148*  
*Alcoholics Anonymous, p. 152*

Без алкоголя жизнь лучше. АА и Высшая Сила сохраняют мою трезвость, а благодать Божья делает ее еще богаче: она приносит в мою жизнь служение. Знакомство с Программой АА учит меня новому и более глубокому пониманию того, чем является АА и что оно делает. Но что еще более важно, оно помогает мне увидеть, кто я такой, — алкоголик, которому, чтобы жить жизнью, данной Высшей Силой, постоянно нужен опыт Анонимных Алкоголиков.

## МЫ СТОИМ — ИЛИ ПАДАЕМ — ВМЕСТЕ

...ни одно другое сообщество мужчин и женщин не испытывало столь острой потребности в постоянном единстве и стремления к действенности своих усилий. Мы, алкоголики, видим, что мы должны работать совместно и держаться друг друга, иначе большинство из нас в конце концов погибнет в одиночку.

*Анонимные Алкоголики, с. 173*  
*Alcoholics Anonymous, p. 563*

Неспроста Двенадцать Шагов АА написаны в определенной последовательности, и то же самое можно сказать о Двенадцати Традициях. Задача Первого Шага и Первой Традиции — привить мне смирения достаточно, чтобы получить шанс выжить. Вместе они составляют основу, на которой строятся все остальные Шаги и Традиции. Этот процесс уменьшения самого себя позволяет мне — как личности — духовно расти по Шагам, и как полезному члену группы — по Традициям. Полное принятие Первой Традиции позволяет мне отбросить в сторону личные амбиции, страхи и злобу, которые вредят общему благу. И таким образом оно способствует работе — вместе с другими алкоголиками — для нашего совместного выживания. Без Первой Традиции у нас мало шансов сохранить единство, столь необходимое для эффективной совместной работы. Без нее я могу потерять также и остальные Традиции, Содружество и свою жизнь.

---

## СВОБОДА ОТ СТРАХА

Когда с Божьей помощью мы обнаружили, что спокойно принимаем свою судьбу, тогда мы поняли, что можем жить в мире с собой и показать другим, что они тоже могут освободиться от своих страхов. Мы поняли, что свобода от страхов важнее свободы от нужды.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 137  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 132*

В течение многих лет активного алкоголизма моей жизнью управляли материальные ценности. Я был уверен, что именно они делают меня счастливым, но, уже и обладая ими, я все так же ощущал себя банкротом. Впервые попав в АА, я узнал об ином образе жизни. Научившись доверять другим, я начал верить в Силу более могущественную, чем я. Вера освободила меня от оков моего собственного «я». По мере замены материальных ценностей духовными моя жизнь становилась управляемой. И я решил делиться своим опытом с другими алкоголиками.

## ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ С ЛЮБОВЬЮ

Нам надо было отвергнуть всю нашу «драгоценную» философию самодостаточности. Это невозможно было сделать, опираясь на привычную силу воли. Нет, то был вопрос готовности принять эти новые факты. Мы не убежали, но и не боролись. Мы приняли. И тогда стали свободными.

*«Лучшее из «Грейпвайна»  
Best of Grapevine, vol. 1, p. 198*

Я могу быть свободным от своего прежнего порабощающего «я». Наконец-то я увидел в себе что-то хорошее и поверил в это. Я вижу, что Высшая Сила, которая окутывает меня, любит меня и ведет к выздоровлению. Моя Высшая Сила становится источником любви и силы, который творит во мне постоянное чудо. Я трезв... и я благодарен.

## ПРИНЯТИЕ

Мы признали, что не могли отказаться от алкоголя, опираясь лишь на остатки собственных сил. Одновременно приняли как факт, что зависимость от Высшей Силы (через нашу группу АА) может сделать эту, до сих пор не выполненную работу. С того момента, как мы смогли полностью принять указанные факты, началось наше освобождение от пристрастия к алкоголю.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 109*

Я обрела свободу только приняв, что могу перепоручить свою волю и жизнь Высшей Силе, которую я называю Богом. В хаос моей жизни душевный покой вошел, только когда я приняла, что все окружающее меня и есть жизнь и что Бог поможет мне и в трудностях, и во всем остальном. С тех пор Он помогал мне абсолютно во всем! Когда я принимаю ситуацию такой, как она есть, а не такой, как хотелось бы мне, я начинаю духовно расти и обретаю мир и покой в душе.

## ВЫСШАЯ СИЛА КАК ПРОВОДНИК

Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас — это Великий Факт.

*Анонимные Алкоголики, с. 160*  
*Alcoholics Anonymous, p. 164*

Построить правильные отношения с Богом казалось мне невыполнимым требованием. Мое беспорядочное прошлое оставило мне в наследство и чувство вины, и угрызения совести, и сомнения во всех этих «Божьих делах». В АА мне сказали, что я должен отдать свою волю и жизнь на попечение Бога, как я Его понимаю. А так как больше обращаться мне было некуда, я стал на колени и заплакал: «Боже, я больше не могу! Помоги мне, пожалуйста!» И только когда я признал свое бессилие, проблески света проникли в мою душу и появилось желание предоставить Богу управлять моей жизнью. А когда Он стал моим руководителем, в моей жизни стали происходить важные события, и я начал трезветь.

## ПОСЛЕДНЕЕ ОБЕЩАНИЕ

Мы вдруг поймем, что Бог делает для нас то, что мы не могли сделать сами для себя.

*Анонимные Алкоголики, с. 81  
Alcoholics Anonymous, p. 84*

Последнее Обещание Большой Книги сбылось для меня в первый же день трезвости. В тот день Бог оставил меня трезвым, и после этого я каждый день позволяю Ему руководить моей жизнью. Он дает мне силу, мужество и руководит мной при выполнении моих обязанностей, чтобы я мог обратить внимание на других людей, помочь им оставаться трезвыми и духовно расти. Бог проявляет Себя во мне, делает меня проводником Его слова, мыслей и дел. Он действует внутри меня, я же привношу это во внешний мир: ведь Он не будет делать за меня то, что я могу сделать для себя сам. У меня всегда должна быть готовность выполнять Его работу, чтобы Он мог успешно действовать через меня.



## БОГАТЕЙШАЯ ЖИЛА

Как отощавший старатель, оставшийся с последней коркой хлеба, мы натолкнулись киркой на золотую жилу, и радость после преодоления бесконечной череды разочарований не знала границ. Отец чувствует, что нашел нечто большее, чем золото. Иногда он, может быть, попытается что-то спрятать для себя. Он еще не понимает, что затронул начало богатейшей жилы, которая будет приносить ему прибыль только в том случае, если он будет копать до конца жизни и настоит на том, чтобы все добытое раздавалось бесплатно.

*Анонимные Алкоголики, с. 124–125*  
*Alcoholics Anonymous, pp. 128–129*

Когда я разговариваю с новичком АА, то прямо на меня смотрит мое прошлое. Я вижу боль в глазах, но надежда еще не умерла. Я протягиваю руку, и происходит чудо: я исцеляюсь. Мои проблемы исчезают, как только я касаюсь этой дрожащей души.

---

## «Я БЫЛА ОСОБЕННОЙ»

Он [Bill W.] сказал мне мягко и просто: «Вы думаете, вы одна из нас?»

*Анонимные Алкоголики  
Alcoholics Anonymous, p. 413*

В пьяной жизни я была убеждена в собственной исключительности. Я думала, что стою выше общепринятых мелочных требований и имею право на прощение. Я никогда не осознавала, что темная сторона моих взглядов — это постоянное ощущение «отверженности». Поначалу в АА я находила сходство с другими людьми только как алкоголик. Каким же чудным пробуждением для меня стало осознание того, что если люди делают все как можно лучше, то так же поступаю и я! Все эти переживаемые ими боли, тревоги и радости не являются исключительными, они часть и моей жизни точно так же, как и любого другого человека.

## БДИТЕЛЬНОСТЬ

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 мы 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 употреблению алкоголя.

*Анонимные Алкоголики, с. 32*  
*Alcoholics Anonymous, p. 33*

Сегодня я алкоголик, останусь им и завтра. Алкоголизм живет во мне сейчас и останется со мной навсегда. Никогда я не должен забывать, кто я такой. Алкоголь наверняка убьет меня, если я ежедневно не буду распознавать и признавать его. Это не та игра, где поражение является всего лишь временной неудачей. Я имею дело со своей болезнью, которая неизлечима и непременно требует лекарства: повседневного признания ее, и потому — бдительности.

## ПЕРВЫМ ДЕЛОМ — ГЛАВНОЕ

Многие из нас на своей шкуре познали одну простую истину — есть у нас работа или нет ее, есть жена или нет, мы продолжаем пить, пока в первую очередь полагаемся на людей, а не на Бога.

*Анонимные Алкоголики, с. 95  
Alcoholics Anonymous, p. 98*

До прихода в АА я всегда находил оправдания для выпивки: «Она сказала...», «Он сказал...», «Меня вчера уволили...», «Сегодня я так хорошо выполнил работу...». Если я снова начну пить, ни одна из сфер моей жизни ни в чем не будет благополучной. В трезвости жизнь с каждым днем становится все лучше. Я всегда должен помнить о том, чтоб не пить, доверять Богу и оставаться активным членом АА. Ставлю ли я сегодня что-либо выше трезвости, Бога и АА?

## НАШИ ДЕТИ

Иногда алкоголику трудно восстановить дружеские отношения с детьми... Со временем они убедятся, что их отец стал другим человеком, и дадут ему понять это... С этого момента развитие отношений пойдет быстро. Часто после такого примирения результаты бывают просто поразительными.

*Анонимные Алкоголики, с. 130*  
*Alcoholics Anonymous, p. 134*

На пути к выздоровлению я получил подарок, который не купишь ни за какие деньги. Это была открытка от моего сына-студента, в которой он писал: «Папа, ты не можешь представить себе, как я рад, что все хорошо. Поздравляю тебя с днем рождения! Я тебя люблю!»

Сын и раньше говорил, что любит меня. В прошлые рождественские каникулы, он, плача, сказал: «Папа, я люблю тебя! Неужели ты не видишь, что ты с собой делаешь?» А я не видел. Я плакал, давясь слезами. Когда я получил открытку, я тоже заплакал, задыхаясь от волнения. Но то были слезы радости, а не отчаяния.

## БЕЗ ВСЯКИХ ОГОВОРОК

Переполненное благодарностью [человеческое сердце],  
с каждым ударом оно, конечно же, будет излучать любовь...

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 32*

Если процесс служения людям приводит меня к мании величия, мне стоит задуматься над причиной этого. То, что было дано с радостью и любовью, должно и передаваться другим без оговорок и ожидания чего-то взамен. Ибо по мере моего духовного роста я обнаруживаю, что, сколько бы я с любовью ни отдавал, духовно я получаю намного больше.

## ЛЮБОВЬ БЕЗ ВСЯКИХ УСЛОВИЙ

Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя дает интенсивная работа с другими алкоголиками.

*Анонимные Алкоголики, с. 86*  
*Alcoholics Anonymous, p. 89*

Наставничество преподнесло мне два сюрприза. Во-первых, мои подопечные заботились обо мне. То, что я считал благодарностью, больше походило на любовь. Они хотели, чтобы я был счастлив, рос духовно и оставался трезвым. Такое их отношение ко мне не раз останавливало меня от выпивки. Во-вторых, я открыл для себя, что способен любить другого человека с чувством ответственности, с подлинной и уважительной заботой о его духовном росте. До этого я думал, что моя способность искренне заботиться о благополучии другого человека атрофировалась из-за отсутствия практики. Один из величайших даров Программы — то, что я способен любить без зависти и тревоги. Благодарность за этот дар многие годы сохраняет мою трезвость.

---

## АБСОЛЮТНО ОДИНАКОВЫЕ

Частые контакты с новичками и друг с другом стали яркими событиями нашей жизни.

*Анонимные Алкоголики, с. 86*  
*Alcoholics Anonymous, p. 89*

На собрание пришел пьяный, прервал выступавшего, встал и снял рубашку, шумя и шатаясь взял кофе, потребовал слова и, в конце концов, обозвав секретаря группы нецензурным словом, ушел. Я был рад его появлению, так как снова увидел себя прежнего. Но еще я увидел, кто я сейчас и каким бы мог быть. Вовсе не обязательно напиться, чтобы стать исключительным и оказаться в центре внимания. Я часто чувствовал себя оскорбленным и отвечал оскорблением, если ко мне относились как к обычному человеку. Чем больше тот пьяный старался казаться особенным, тем острее я осознавал, что мы с ним абсолютно одинаковы.



## КРУГ И ТРЕУГОЛЬНИК

Круг символизирует весь мир АА, а треугольник — три Принципа АА: Выздоровление, Единство, Служение. В нашем новом чудесном мире мы обрели свободу от смертельной одержимости.

*АА взрослеет  
АА Comes of Age, p. 139*

В начале своего пребывания в АА я стал заниматься служением и нашел для себя объяснение нашего символа. Во-первых, это круг любви и служения с равносторонним треугольником внутри, основание которого представляет собой наше Выздоровление по Двенадцати Шагам. Две другие стороны означают, соответственно, Единство и Служение. Все три стороны треугольника равны. По мере моего духовного роста в АА я отождествлял себя с этим символом. Я — круг, а стороны треугольника представляют собой три аспекта моей личности: физический, эмоциональный, духовный. Последний является основанием символа. Все вместе эти три аспекта и составляют мою трезвую и счастливую жизнь.

## ИЗБЕГАТЬ САМОДОВОЛЬСТВА

Очень легко забросить всю духовную Программу и почить на лаврах. Если мы сделаем так, нас ждет впереди беда, потому что алкоголь — коварный враг.

*Анонимные Алкоголики, с. 82  
Alcoholics Anonymous, p. 85*

Когда у меня плохо на душе, я держусь поближе к друзьям, которых нашел в Программе. Облегчить страдания можно, используя решения, содержащиеся в Двенадцати Шагах АА. Но когда мне хорошо и все идет нормально, я могу стать самодовольным. Проще говоря, я становлюсь ленивым и погружаюсь в проблему, вместо того чтобы решать ее. Мне надо действовать и, критически оценивая свое положение, уточнить: где я нахожусь и куда иду? Ежедневный самоанализ подскажет мне, что именно я должен изменить, чтобы восстановить душевное равновесие. Признание перед Богом и другим человеком того, что я в себе обнаруживаю, позволяет мне оставаться честным и смиренным.

## «ЛАКМУСОВАЯ БУМАЖКА»

Работая по первым Девяти Шагам, мы готовимся к приключениям новой жизни. Но если мы подошли к Десятому Шагу — это значит, что мы готовы жить принципами АА изо дня в день, образно говоря, в хорошую и в плохую погоду. Наступает момент серьезного испытания: способны ли мы вести трезвый образ жизни, сохраняя эмоциональное равновесие и видеть цель при любых условиях?

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,  
с. 100  
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 88*

Я знаю, что Обещания сбываются в моей жизни, но хочу умножать и совершенствовать их, ежедневно применяя Десятый Шаг. Этот Шаг научил меня, что, если мне неспокойно, значит, не все в порядке со мной. Возможно, другой человек тоже неправ, но я могу разобраться только со своими чувствами. Когда я обижен или расстроен, то должен искать причину в себе, а затем признать свои ошибки и исправить их. Это нелегко, но пока я знаю, что духовно расту, я могу оценивать свои усилия как хорошо выполненную работу. Я понял, что страдание — друг мне: оно дает знать, что мои эмоции не в порядке, точно так же, как физическая боль говорит о нарушениях в организме. Когда я предпринимаю соответствующие действия по Двенадцати Шагам, боль постепенно уходит.

## ПОКОЙ ПОСЛЕ БУРИ

Один человек, испытавший это на себе, однажды назвал боль пробным камнем духовного роста. Мы, члены АА, вполне согласны с этим...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 106  
*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 93–94

Когда мне «срывает крышу» в эмоциональных водоворотах, я вспоминаю, что процесс духовного роста часто весьма болезнен. Мое развитие в Программе АА научило меня, что я должен прожить внутренние изменения, какими бы болезненными они ни были, потому что именно они ведут меня от себялюбия к бескорыстию. Если я хочу быть спокойным, то должен ПЕРЕШАГНУТЬ эмоциональные расстройства и следующие за ними «похмелья» и быть благодарным за продолжающийся духовный рост.

## НЕОБХОДИМОСТЬ УДАЛИТЬ ЛИШНЕЕ

...потому что страдания алкоголиков предшествуют трезвости, а эмоциональные расстройства – душевному покою.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 106

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 94*

Я люблю проводить время в саду, поливая, обрезая и просто ухаживая за своими прекрасными цветами. Однажды, когда я деловито работала, подошла соседка. Она сказала: «Какие чудесные цветы, как же можно их так обрезать!» Я ответила: «Я вас понимаю, но, чтобы они росли сильными и здоровыми, необходимо удалить лишнее». Позже я подумала, что, может, моим цветам и больно, но Бог и я, мы оба знаем, что это часть плана, и я ведь видела результат. Это мне тут же напомнило о моей драгоценной Программе АА и о том, что все мы растем через боль. Я прошу Бога, когда приходит время, удалить все лишнее, чтобы я могла лучше расти.

---

## ВЧЕРАШНИЙ БАГАЖ

Ибо мудрые люди всегда знали, что нельзя добиться в жизни многого, пока самоанализ не станет каждодневной практикой, пока человек не сможет признать и принять результаты своего поиска и пока он терпеливо и настойчиво не будет пытаться исправить свои недостатки.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 100  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 88*

Для меня более чем достаточно сегодняшнего груза моих забот, чтобы тащить на себе еще и вчерашний багаж. Если я хочу получить шанс выполнить завтрашние задачи, мне необходимо закончить дела сегодняшние. Поэтому я спрашиваю себя, где я ошиблась и как могу избежать подобного же поведения. Обидела ли я кого-то, помогла ли кому-нибудь, как и почему? Что-то из сегодняшнего дня перейдет в завтрашний, но если я ежедневно честно провожу самоанализ, то большую часть нести с собой не потребуется.

## ЛИЦОМ К ЛИЦУ С САМИМ СОБОЙ

...а Страх шепчет: «Ты не посмеешь взглянуть!»

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 58  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 49*

Как часто в дни своего пьянства я уклонялся от решения проблем — они казались мне такими огромными! И неудивительно, что даже теперь, оставаясь трезвым, я веду себя точно так же, когда сталкиваюсь с громадной работой по тщательной и бесстрашной нравственной инвентаризации самого себя. Когда эта работа завершена, я понимаю, что иллюзия была больше, чем сама реальность. Страх заглянуть в себя, истинного, заставлял меня бездействовать — а стало быть, основываясь на неких призрачных иллюзиях, я сам мешал своему духовному росту. И так происходило до тех пор, пока я не ощутил готовность взять бумагу и карандаш.

## ЕЖЕДНЕВНО ОТСЛЕЖИВАТЬ

Продолжали самоанализ...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 100

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 88*

Духовная аксиома Десятого Шага такова: каждый раз, когда мы огорчены, то, независимо от причины, в чем-то виноваты и сами. Исключений не бывает. Какими бы неразумными ни казались другие люди, за свою негативную реакцию ответственность несу только я. Что бы ни происходило вокруг, за то, что происходит внутри меня, отвечаю я. Именно я создаю свою собственную реальность.

В процессе проведения ежедневного самоанализа я осознаю, что мне надо прекратить осуждать людей. Если я их осуждаю, то, вероятно, осуждаю и самого себя. Тот, кто более всего меня расстроил, и есть мой лучший учитель. В этой ситуации есть многое, чему мне стоит поучиться, и в сердце своем я должен быть благодарным этому человеку.



## ЕЖЕДНЕВНЫЙ САМОАНАЛИЗ

...и когда допускали ошибки, сразу признавали это.

*Анонимные Алкоголики, с. 57*

*Alcoholics Anonymous, p. 59*

Я приближался к новой трезвой жизни с непривычным для себя энтузиазмом. Появлялись новые друзья, восстанавливались разрушенные ранее отношения. Жизнь становилась интересной, и мне даже стала нравиться моя работа. Я осмелел настолько, что написал докладную об отсутствии должного внимания к некоторым нашим клиентам. Вскоре коллега сказал, что мой шеф расстроен: я подал докладную вышестоящему начальству «через его голову», и это поставило его в затруднительное положение. Я понял, что проблема вызвана моей докладной, и счел себя в ответе за трудности шефа. Обсуждая со мной эту ситуацию, коллега старался убедить меня, что извиняться нет необходимости. Но я вскоре пришел к выводу, что должен что-то сделать, независимо от того, чем все закончится. Я пришел к начальнику и взял на себя ответственность за его затруднения. Он, надо сказать, сильно удивился. Неожиданным был результат нашей встречи — мы сумели договориться о более откровенном и эффективном сотрудничестве в будущем.

---

## ДУХОВНАЯ АКСИОМА

Есть одна аксиома из области духовного мира: если мы чем-нибудь расстроены, то независимо от причины, вызвавшей такое состояние, это обнажает какой-то дефект нашей души.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 102  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 90*

Я никак не мог понять духовную аксиому Десятого Шага, пока не произошло следующее. Я сидел в спальне и читал. Было уже поздно, и вдруг во дворе залаяли мои собаки. Соседям их лай, естественно, не нравится, они и не скрывают этого. И я сразу же, со смешанным чувством злости, стыда и страха, позвал собак домой. Спустя некоторое время ситуация повторилась. Но благодаря тому, что в этот момент я пребывал в ладу с самим собой, мне удалось принять ситуацию такой, как она есть. Собаки *будут* лаять... и я тихонько позвал их. Оба случая научили меня тому, что если человек оказывается в похожих ситуациях и реагирует на них по-разному, то значит, важно не само событие, а душевное состояние человека. Чувства исходят изнутри, а не зависят от внешних обстоятельств. Когда мое душевное состояние положительно, то и реагирую я положительно.

## ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК СЕБЯ, А НЕ ДРУГОГО

Если кто-то обидел нас и нам больно, то это тоже указывает на дефект.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 102  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 90*

Какую свободу я ощутил, когда мне указали на эти слова! Неожиданно я понял, что могу что-то сделать со своей злобой. Я могу привести в порядок себя, вместо того чтобы их ставить на место. Я убежден, что исключений из этого положения нет. Когда я злюсь, мой гнев всегда эгоистичен. Я должен постоянно напоминать себе, что я просто человек и что делаю все, что в моих силах, даже если, в конце концов, этого «всего» оказывается недостаточно. Поэтому я прошу Бога убрать мой гнев и по-настоящему освободить меня.

---

## САМООБЛАДАНИЕ

Нашей первой задачей должно быть воспитание умения сдерживать себя.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 103  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 91*

Поездка на работу дает мне время для самоанализа. Так, однажды, в такой поездке я начал анализировать свой прогресс в трезвости и не получил удовольствия от того, что увидел. Я надеялся, что в ходе рабочего дня эти тревожные мысли забудутся, но по мере того как одна неприятность следовала за другой, моя досада только усиливалась, а внутренне напряжение нарастало.

Я уединился в столовой, и спросил себя, как мне наилучшим образом использовать остаток дня. В прошлом, когда что-то происходило не так, как хотелось мне, я инстинктивно «рвался в бой». Но за то короткое время, что я в Программе АА, я уже научился тому, как отступить и взглянуть на себя со стороны. Я признал, что, хотя я и не тот, каким бы мне хотелось быть, но, тем не менее, уже научился не реагировать, как прежде. Старые модели поведения приносили и мне, и людям лишь огорчения и боль. Я вернулся на рабочее место с настроением сделать этот день полезным и поблагодарил Бога за данный мне сегодня шанс духовно расти.

## ОБУЗДАТЬ ТОРОПЛИВОСТЬ

Когда мы говорим или действуем поспешно, наша способность быть разумными и терпеливыми мгновенно улетучивается.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 103  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 91*

Благоразумие и терпимость — вот цели, к которым я ежедневно должен стремиться. Я прошу Бога, как я Его понимаю, помочь мне быть любящим и терпимым и с моими близкими, и с теми, кто меня постоянно окружает. Я прошу о Его руководстве, чтобы вовремя «прикусить язык», когда я возбужден, остановиться и подумать о душевном волнении, которое мои слова могут вызвать не только у других людей, но и у меня самого. Молитва, углубленное размышление и самоанализ — вот ключи к здравомыслию и положительным действиям.

---

## ПОСТОЯННАЯ ПЕРЕОЦЕНКА

Продолжайте наблюдать за тем, чтобы снова не появились такие черты, как себялюбие, нечестность, обиды и страх. Если они появятся, надо просить Бога избавить нас от них. Надо немедленно обсудить это с кем-нибудь и попытаться избавиться от этих качеств без промедления. Если мы обидели кого-то, надо немедленно принести свои извинения и помириться. Затем мы обращаемся в мыслях к тому, кому мы можем помочь.

*Анонимные Алкоголики, с. 82*  
*Alcoholics Anonymous, p. 84*

Незамедлительно признать свои неправильные мысли или поступки — задача, трудная для большинства людей, а уж для такого выздоравливающего алкоголика, как я, это сложно вдвойне из-за моей предрасположенности к эгоизму, страху и гордыне. Свобода, которую мне предлагает Программа АА, становится еще большей, когда путем постоянных переоценок я признаю и принимаю ответственность за свои мысли и дела. Тогда мне удастся глубже и вернее понять смирение. Моя готовность признавать свою вину способствует моему духовному росту и помогает мне лучше понять других и быть полезным им.

## ПРОГРАММА ЖИЗНИ

Когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день... Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни... В самом начале дня мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, нечестности, корыстолюбия.

*Анонимные Алкоголики, с. 84–85  
Alcoholics Anonymous, p. 86*

Мне не доставало душевного покоя. Дел всегда оказывалось больше, чем представлялось возможным сделать. И, как ни я старался, отставал все больше и больше. Тревога за неделанное вчера и страх перед последним сроком завтра лишали меня покоя, необходимого для каждодневной эффективной работы. Перед тем как делать Десятый и Одиннадцатый Шаги, я начал читать отрывки, подобные приведенному выше. Я старался сосредоточиться на Божьей воле, а не на своих проблемах, и поверить в то, что Он уладит мой день. Это заработало! Медленно, но заработало!

---

## МОЙ, А НЕ ТВОЙ СПИСОК

Результат нашего гнева, колючая сплетня, — эта вежливая форма убийства путем подрыва репутации, она также способна приносить удовлетворение. При этом мы не пытаемся помочь тем, кого мы критикуем; мы стремимся самоутвердиться.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 77–78  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 67*

Иногда я не осознаю, что сплетничала, пока не наступит вечер и я не начну анализировать свои поступки за день. Тогда эта сплетня омрачает весь прекрасно прожитый день. Как я могла сказать такое? Сплетня высовывает свое безобразное лицо во время обеденного перерыва или за чашкой кофе с сотрудниками. Сплетничаю я и вечером, когда, уставшая от дневных трудов, считаю оправданным возвысить себя за счет кого-то другого.

Подобные сплетням недостатки характера проникают в мою жизнь, если для своего выздоровления я не работаю по Двенадцати Шагам. Мне надо напоминать себе, что моя неповторимость — дарованная мне благодать, и это в равной степени относится ко всем, с кем я соприкасаюсь. Единственная инвентаризация, которую мне сегодня надо провести, — моя собственная. Судить других я передам Верховному Судье — Божественному Провидению.



## В ТЕЧЕНИЕ КАЖДОГО ДНЯ

Это не происходит за один день. Это задача на всю оставшуюся жизнь.

*Анонимные Алкоголики, с. 82*  
*Alcoholics Anonymous, p. 84*

В первые годы своего пребывания в АА я воспринимал Десятый Шаг как рекомендацию периодически отслеживать свое поведение и свою реакцию на людей и обстоятельства. Если что-то было не так — значит, мне следовало признать это, если нужно было извиниться — то так тому и быть. После нескольких лет трезвости я почувствовал, что мне чаще надо заниматься самоанализом. И только после еще нескольких лет трезвой жизни я осознал полный смысл Десятого Шага и слова «продолжали». «Продолжали» не означает время от времени или часто. Это значит — *в течение* всего дня, и так — ежедневно.

## ПРОСИТЬ ЕЖЕДНЕВНО

Каждый день мы должны вносить в наши действия идею Божьей воли.

*Анонимные Алкоголики, с. 82  
Alcoholics Anonymous, p. 85*

Как я поддерживаю свое духовное состояние? Для меня это просто: утром я прошу свою Высшую Силу даровать мне трезвость на предстоящий день! Я разговаривал со многими алкоголиками, снова начавшими пить, и всегда спрашивал их: «Ты молился о трезвости в тот день, когда выпил первую рюмку?» Ни один из них не ответил «да». Работая по Десятому Шагу и ежедневно стараясь содержать «свой дом» в порядке, я знаю, что, если я попрошу отсрочки на один день, я ее получу.

## НЕПРЕДВЗЯТОЕ ОТНОШЕНИЕ

Подлинное смирение и непредвзятое отношение могут привести нас к вере...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
стр. 40

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 33*

Мое алкогольное мышление убеждало меня, что я могу контролировать потребление спиртного. Но я не мог. Когда я пришел в АА, то понял, что через группу со мной говорит Бог. Мой разум был открыт достаточно, чтобы понять, что я нуждаюсь в Его помощи. Больше времени заняло истинное, честное принятие АА, но с ним пришло и смирение. Сейчас я знаю, насколько был безумен, и бесконечно благодарен за возвращенное мне здравомыслие и за возможность быть трезвым алкоголиком. С АА, обновленный и трезвый, я сегодня гораздо лучше, чем был когда-либо без АА.

---

## «ОСНОВНОЙ КОРЕНЬ» АА

Принцип, согласно которому мы не найдем сколько-нибудь надежной опоры, пока не признаем полного поражения, является тем корнем, на основе которого зародилось и расцвело наше Содружество.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 27

*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 21–22

Я был раздавлен и знал об этом, когда впервые вошел в двери АА. Я был один и боялся неизвестности. Какая-то внешняя сила подняла меня с постели, направила к телефонному справочнику, потом на автобусную остановку и к дверям АА. Оказавшись в АА, я почувствовал, что меня любят и принимают, чего не ощущал с самого раннего детства. Пусть меня никогда не покидает ощущение радостного удивления, испытанного мною в первый вечер в АА, вечер величайшего события всей моей жизни.

## УТЕШЕНИЕ В МИНУТЫ СМЯТЕНИЯ

Ясно, что отошедший от веры находится в состоянии крайнего замешательства. Он думает, что ему уж не обрести никакого убеждения. Он не может достичь даже малой степени убежденности верующего, агностика или атеиста. Он просто сбит с толку.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 35  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 28*

В первые годы пребывания в АА я боролся с понятием Бога. В моем воображении все еще прочны были представления из моего прошлого, полные страха, отверженности и осуждения. Потом мой друг Эд рассказал мне о своем понятии Высшей Силы. В детстве ему разрешали держать щенят при условии, что он будет сам ухаживать и убирать за ними. Каждое утро на полу кухни он находил неизбежные щенячьи «отходы». Несмотря на раздражение, сказал Эд, он никогда не сердился, поскольку «такова природа щенят». Эд считает, что Бог смотрит на наши недостатки и несовершенство с таким же пониманием и теплом. Часто, чем-то раздосадованный, я нахожу утешение в успокаивающем понятии Бога, которое было у Эда.

## В ТЕМНОТЕ НИЧЕГО НЕ РАСТЕТ

Мы хотим, чтобы то хорошее, что есть во всех, даже в самых худших из нас, — росло и расцветало.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 10*

Благодаря самодисциплине и интуиции, обретенных в ходе работы по Десятому Шагу, я начал получать удовлетворение от своей трезвости, причем не просто как воздержания от алкоголя, а как выздоровления во всех сферах моей жизни.

Возрождаются надежда и вера, возвращаются чувство собственного достоинства и самоуважение. Я открыл для себя слово «и» во фразе «...и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».

Уверившись в том, что я не всегда заблуждаюсь, я учусь принимать себя таким, какой я есть, но уже с позиции человека, познавшего чудо трезвости и душевного покоя.

## ИСТИННАЯ ТЕРПИМОСТЬ

Наконец, мы видим, что все люди, в том числе и мы, в некоторой степени эмоционально неуравновешенны и часто бывают неправы. И тут мы вплотную подходим к пониманию подлинной терпимости и смысла настоящей любви к людям.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,  
с. 104–105  
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 92*

Мне пришло на ум, что все люди в какой-то степени эмоционально больны. А как же иначе? Кто из нас духовно совершенен? А эмоционально? А физически? Поэтому нам ничего другого не остается, кроме как терпеть друг друга и относиться к другим так, как мы хотим, чтобы они относились к нам. Вот это и есть истинная любовь.

---

## ЧТО МЫ ЗНАЕМ ЛУЧШЕ ВСЕГО

«Если ты сапожник, то оставайся им до конца своих дней!»... лучше делать что-то одно по-настоящему хорошо, чем многое плохо. Такова центральная тема этой Традиции. Благодаря ей формируется единство нашего Содружества. Самое существование А.А. требует сохранения этого принципа.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 168

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 150*

Судьба АА зависит от единства. Что произошло бы, если бы, скажем, группа решила стать бюро по трудоустройству, лечебным центром или агентством социальной помощи? Слишком широкая специализация ведет к утрате вообще какой-либо специализации, распылению усилий и в конечном итоге к упадку. Я научился делиться с новичками и своими переживаниями, и методами выздоровления. Приверженность основной цели АА обеспечивает безопасность чудесного дара трезвости, а потому на мне лежит огромная ответственность. Жизнь миллионов алкоголиков тесно связана с моей способностью «донести смысл наших идей до все еще страдающего алкоголика».



## «ВЕРОЙ И РАБОТОЙ»

Структура нашего Содружества обрела форму в горниле практики... Так было и с Содружеством АА. Вера и деятельность стали основой приобретенного нами огромного опыта. Он живет в Двенадцати Традициях Анонимных Алкоголиков, которые с Божьей помощью сохраняют наше единство до тех пор, пока мы нужны Ему.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,  
с. 145–146  
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 131*

Бог дал мне право на ошибку для того, чтобы наше Содружество существовало таким, какое оно есть сейчас. Если в своей жизни я на первое место ставлю Божью волю, то скорее всего, АА, каким я знаю его сейчас, и в будущем останется неизменным.

## БИЕНИЕ СЕРДЦА АА

Без единства сердце АА перестанет биться...

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 125*

Без единства я не смог бы выздороветь в АА день за днем. Придерживаясь принципа единства в своей группе, с другими членами АА и на всех уровнях этого великого Содружества, я четко осознаю, что являюсь частью чуда, сотворенного Божьей волей. Способность Билла У. и доктора Боба обща работать и делиться с другими членами АА говорит мне, что отдавать означает сохранять. Единство — это целостность, а Содружество — для всех нас.

## ЛИШЬ ОДИН ВЫСШИЙ АВТОРИТЕТ

В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 147

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 132*

Когда мои собратья по АА избирают меня для исполнения каких-то небольших обязанностей, я прошу Бога даровать мне терпение, непредвзятость и готовность выслушать тех, кем мне доверено руководить. Я обязан помнить, что я лишь облеченный доверием исполнитель, а не «правитель», не «учитель» и не «инструктор». Бог направляет мои слова и действия, а я отвечаю за то, чтобы следовать Его предложениям. Доверие — вот мой девиз. Я доверяю тем, кто руководит. В нашем Содружестве все полномочия «править балом» отданы высшему авторитету — Богу.

---

## ДЕЛИТЬСЯ СО ВСЕМ МИРОМ

Единственное, что имеет значение, это то, что он алкоголик, который сам нашел ключ к трезвости. Легко обменяться в среде алкоголиков этими прошлыми страданиями и рассказом об исцелении. Способность к такому контакту — это дар, полученный нами от Бога, и его передача другим является единственной целью, которые ставят перед собой группы АА во всем мире.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 169  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 151*

Сила АА заключается в желании каждого члена и каждой группы в любом уголке мира делиться с другими алкоголиками своими переживаниями и шагами по обретению и поддержания трезвости. Поддерживая осознанный контакт со своей Высшей Силой, я тем самым углубляю свою веру в то, что мне достанет сил для воплощения в жизнь моего желания помогать другим алкоголикам. А это, в свою очередь, обеспечит продолжение жизни чудесного братства АА.

## НИКЕМ НЕ НАРУШЕННАЯ ТРАДИЦИЯ

Мы считаем, что сохранение Содружества и расширение его деятельности имеет гораздо большее значение, чем тот вклад, который мы коллективно могли бы внести в борьбу за какое-нибудь дело.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 197  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 177*

Как много значит для меня то, что не нарушенная никем Традиция, существующая уже более пятидесяти лет, невидимой нитью связывает меня с Биллом У. и с доктором Бобом! Как же сильно я убежден в своем желании оставаться в Содружестве, цели которого постоянны и неколебимы! Я благодарен за то, что энергия АА никогда не расплылась, но концентрировалась на членах Содружества и на трезвости каждого из них.

Мои убеждения — это то, что делает меня человеком. Я волен иметь собственное мнение, но цель АА, так четко сформулированная более полувека назад, состоит в том, чтобы сохранить мою трезвость. Ради достижения этой цели круглосуточно проходят собрания, тысячи добровольцев работают в тысячах бюро и служб. Подобно солнечным лучам, сфокусированным увеличительным стеклом, объединенный взгляд АА зажег огонь веры в трезвость в миллионах сердец, в том числе и в моем.

## НАШЕ ВЫЖИВАНИЕ

Поскольку избавление от алкоголизма является для нас содержанием жизни, важно, чтобы мы сохранили в полной силе наше средство выживания.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 197  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 177*

*Честность*, проявляемая членами АА на собраниях, обладает силой открывать мое сердце. Ничто не может остановить поток энергии, который несет с собой *честность*. Единственным препятствием для этого потока является состояние опьянения, но даже и тогда никто не захлопнет дверь перед человеком, если он захочет вернуться. С того самого момента, когда он получил дар трезвости, каждый член АА стоит перед необходимостью ежедневно принимать Программу *честности*.

Моя Высшая Сила создала меня для какой-то цели в жизни. Я прошу Ее принять мои честные усилия продолжать мое путешествие по духовному пути. Я прошу Ее дать мне силу слышать и познавать Ее волю.

## ЖИВИ И ДАВАЙ ЖИТЬ ДРУГИМ

Ни разу с момента основания АА не было в организации раскола из-за какого-нибудь спорного вопроса. Наше Содружество никогда публично не становилось на позиции одной из сторон в нашем враждующем мире. Это нельзя считать приобретенной добродетелью. Можно сказать, что наше Содружество было рождено с этим качеством... «Так как мы не ведем этих споров в частных беседах, мы наверняка не будем вести их публично».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*

*с. 196*

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 176*

Помню ли я, что имею право на собственное мнение, но что другие люди вовсе не обязаны его разделять? В этом и заключается духовный смысл девиза «Живи и давай жить другим». Молитва о душевном покое напоминает мне о необходимости с Божьей помощью «принять то, что я не в силах изменить». Может, я все еще пытаюсь изменить других? Когда дело касается «мужества изменить то, что могу», помню ли я, что мои взгляды — это мои взгляды, а ваши — это ваши? Боюсь ли я, как прежде, быть самим собой? Когда речь идет о «мудрости отличить одно от другого», помню ли я, что мои взгляды вытекают из *моего* опыта? Не принимаю ли я позу всеведущего, когда мне хочется возразить просто из духа противоречия?

---

## ИЗБЕЖАТЬ СОПЕРНИЧЕСТВА

История дает нам достаточно примеров соперничавших наций и боровшихся группировок, которые в конце концов распались, потому что были созданы для соперничества или оказались втянутыми в него. Иные развалились из-за полнейшего самодовольства, пытаясь навязать остальной части человечества «золотой век» в своем особом понимании.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 196–197  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 176*

Как член АА и наставник я знаю, что могу причинить реальный вред, если поддамся искушению давать кому бы то ни было советы по медицинским, материальным или религиозным проблемам. Я не врач, не консультант и не адвокат. Я не должен никому указывать, как ему или ей надо жить. Однако я могу поделиться тем, как управлялся с подобными ситуациями без алкоголя и как Шаги и Традиции АА помогают мне справляться с жизнью.



## Я НЕ МОГУ ИЗМЕНИТЬ НАПРАВЛЕНИЕ ВЕТРА

Существует опасность, что, забросив всю духовную программу, мы, так сказать, почием на лаврах. Тогда нас подстерегает опасность, потому что алкоголь — коварный враг.

*Анонимные Алкоголики, с. 82*  
*Alcoholics Anonymous, p. 85*

Мой первый наставник говорил, что о молитве и углубленном размышлении надо помнить следующее: во-первых, — надо начать, а во-вторых, — надо продолжать. Я пришел в АА духовным банкротом. Если я и обращался к Богу, то тогда только, когда для выполнения какой-либо задачи собственной силы воли мне недоставало или же когда меня накрывал всепоглощающий страх.

Сегодня я благодарен за новую жизнь, в которой мои молитвы — это молитвы благодарности. Молясь, я больше слушаю, чем говорю. Сегодня я знаю, что если не могу изменить направление ветра, то уж правильно поставить парус я в состоянии. Я знаю разницу между суеверием и духовностью. Я знаю, что есть благодатный путь правды и множество путей неправды.

---

## ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМИЗМ

Другие Шаги помогают нам оставаться трезвыми и как-то держаться. А Одиннадцатый Шаг помогает нам духовно расти...

*Язык сердца  
The Language of the Heart, p. 240*

Трезвому алкоголику значительно легче сохранять жизненный оптимизм. Мой оптимизм — это естественный результат того, что я постепенно научился извлекать для себя из каждой ситуации лучшее, а не худшее. По мере того как продолжается моя физическая трезвость, я выхожу из тумана, обретаю более ясную перспективу и способность понять, в каком направлении двигаться. Но не менее чем физическая трезвость, важна для меня и возможность достичь большего духовного потенциала. А это возможно, только если я развиваю свою готовность постоянно использовать руководство и помощь Высшей Силы. Такая способность вытекает из изучения и применения на практике принципов Программы АА. Сочетание физической и духовной трезвости составляет суть позитивного подхода к жизни.

## СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И СЛУШАТЬ

Существует прямая связь между самоанализом, медитацией и молитвой. Взятые отдельно, они приносят много пользы и облегчения человеку.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 111  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 98*

Если я сначала занимаюсь самоанализом, у меня наверняка хватит смирения для молитвы и размышления, потому что я увижу и почувствую необходимость этого. Некоторые предпочитают начинать с молитвы и завершать ею, самоанализ же и медитацию оставляя где-то посередине. Другие начинают с углубленного размышления, стремясь услышать от Бога совет о своих скрытых или не известных еще недостатках. Еще кто-то письменно или устно работает по своим недостаткам, заканчивая словами благодарности или благодарственной молитвой.

Эти три составляющие: самоанализ, углубленное размышление и молитва — образуют круг без начала и без конца. Независимо от того, где и как я начинаю, в конце концов я достигаю цели — самой лучшей жизни.

---

## КАЖДОДНЕВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

...но когда они [самоанализ, медитация и молитва] логически переплетены, они образуют нерушимое основание жизни человека.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 111  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 98*

Последними тремя Шагами Программы любящий Бог обузывает мою своевольную натуру. Если я вечером уделяю хотя бы несколько минут просмотру основных событий дня, отмечая и признавая при этом не самые приятные их аспекты, то я таким образом собираю свою личную историю. А она крайне важна для самопознания. Я вижу свой духовный рост или его отсутствие и, молясь, прошу об освобождении меня от причиняющих мне боль и страдания недостатков. Медитация и молитва учат меня искусству сосредоточиться и слушать. Я чувствую, как затихают дневные страсти, когда я молюсь о Божьей воле и Его руководстве. Обращение к Нему за помощью в моем стремлении к совершенству позволяет мне по-новому посмотреть на повседневную обыденность. Теперь я знаю, что любая, хорошо выполненная мною работа достойна уважения. Ежедневная молитва и размышления дисциплинируют меня, поддерживают в здоровом душевном состоянии, готовым лицом к лицу встретить все, что несет мне день, без мыслей о выпивке.

## КАЧЕСТВО ВЕРЫ

Здесь дело в качестве веры... Если мерить по большому счету, то мы так и не удосужились провести серьезную и глубокую критическую оценку своих душевных качеств... Мы даже не умели по-настоящему молиться. Мы всегда говорили: «Исполни мои желания» вместо того, чтобы сказать: «Да исполнится воля Твоя».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 39  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 32*

Бог не дарует мне материальных благ, не избавляет от страданий и бед. Но Он дает мне душевный покой и способность справляться с жизненными трудностями. Мои молитвы просты. Во-первых, в них выражается моя благодарность за все хорошее в моей жизни, независимо от того, насколько трудно мне это далось, и, во-вторых, я прошу только о силе и мудрости исполнять Его волю. Он отвечает решением моих проблем, поддержкой моей способности пережить ежедневные неурядицы со спокойствием, о котором я и не подозревал, и с силой, позволяющей на практике применять принципы АА в повседневных делах.

---

## ИДТИ В ПОТОКЕ

Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 109

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 96*

Первые слова, которые я произношу по утрам: «Я встаю, Боже, исполнять Твою волю». Это самая короткая молитва, которую я знаю, и она глубоко врезалась в мое сознание и душу. Молитва не изменяет отношение Бога ко мне, она изменяет мое отношение к Богу. В отличие от молитвы, углубленное размышление — это время тишины, время без слов. Сосредоточиться означает снять физическое напряжение, быть эмоционально спокойным, сконцентрированным и осознающим себя духовно.

Один из способов держать себя открытым и улучшать свое осознанное соприкосновение с Богом — постоянно поддерживать в себе чувство благодарности Ему. Когда я благодарен, в моей жизни происходит много хорошего. Не Бог перегораживает этот поток, а мое негативное отношение.

## ОТПУСТИ И ПОЛОЖИСЬ НА БОГА

...молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 109  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 96*

Когда я «отпускаю и полагаюсь на Бога», то и рассуждаю более ясно и мудро. Избавившись от сконцентрированности на чем-то конкретном, я быстро избавляюсь от боли и дискомфорта. А поскольку мне трудно «отпустить» мысли и чувства, причиняющие огромные страдания, то все, что мне нужно в этот момент, — позволить Богу, как я Его понимаю, освободить меня от них. И тогда тревожные мысли, чувства и воспоминания покидают меня.

Получая помощь от Бога, я учусь понимать Его и день за днем справляться с любыми проблемами на моем пути. Только тогда я могу жить, побеждая алкоголь и наслаждаясь спокойной трезвостью.

## ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Искусство медитации всегда может совершенствоваться. Для этого не существует границ ни в ширину, ни в высоту. После такого наставления... становится ясно, что медитация – это индивидуальное путешествие в неизведанное, которое каждый из нас совершает по-своему.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,  
с. 109  
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 101*

Духовно я расту с Богом, как я Его понимаю, и с Ним обретаю себя истинного. Ежедневные размышления и молитвы укрепляют и обновляют мой источник благополучия. Тогда я открываюсь, чтобы принять все, что Он мне предлагает. С Богом я уверен, что мое жизненное путешествие будет таким, как хочет Он. Я благодарен, что в моей жизни есть Бог.



## ВОЙТИ В СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Но прежде всего мы захотим солнечного света; ничто не может расти в темноте. Углубленное размышление — это наш шаг вперед, к солнечному свету.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 10*

Иногда мне кажется, что у меня нет времени на размышления и молитву, и забываю при этом, что раньше всегда находил время на выпивку. Время можно найти для чего угодно, особенно если я этого очень хочу. Планируя свой день, необходимо отвести какое-то время для ежедневных молитв и медитаций. По утрам я прочитываю страницу из книг нашего Содружества и говорю: «Благодарю Тебя, Боже!» вечером, перед сном. Когда молитва входит в привычку, я отвожу ей больше времени, не замечая даже, как она вклинивается в мой плотно занятый день. Если мне трудно молиться, я просто повторяю «Отче Наш», потому что эта молитва действительно охватывает все. Затем я думаю о том, за что я благодарен, и произношу слова благодарности.

Мне нет нужды закрываться где-то для молитвы. Это можно сделать и в помещении, где полно народу. Я просто мысленно отстраняюсь. По мере того как я продолжаю регулярно молиться, я понимаю, что мне уже не надо слов вслух, потому что Бог может слышать — и слышит мои мысли.

---

## ЧУВСТВО СОПРИЧАСТНОСТИ

Возможно, одна из самых больших наград, которую мы получаем за наши молитвы и медитацию, это чувство *приобщения*.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 119  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 105*

Так вот оно что — сопричастность! После углубленного размышления я понял, что чувство, охватившее меня, было приобщением, чувством общности с другими, ведь мне было так легко и свободно. Я ощущал внутренний покой и готовность устранять мелкие неурядицы. Мне нравится мое чувство юмора. В ежедневной суете у меня возникает удивительное ощущение сопричастности созидательному потоку Божьего мира. То, что молитва и медитация напрямую вписаны в образ жизни АА, необычайно благотворно для всех нас.

## ПРИНЯТЬ САМОГО СЕБЯ

Мы знаем, что Бог с любовью присматривает за нами. Мы знаем, что, когда мы обратимся к Нему, все будет у нас хорошо и сегодня, и всегда...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 119  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 105*

Я молюсь за подаренную мне готовность помнить, что я дитя Бога, святая душа в человеческой оболочке и что моя основная и насущная задача — принимать, познавать, любить и воспитывать самого себя. Принимая себя, я принимаю Божью волю. Познавая и любя себя, я познаю и люблю Бога. Воспитывая себя, я действую по воле Божьей.

Я молюсь о желании избавиться от высокомерной самокритики, чтобы славить Бога, при этом смиренно принимая себя и заботясь о себе.

---

## УТРЕННИЕ МЫСЛИ

Спрашивайте Его во время вашего углубленного утреннего размышления, что вы можете сделать для тех, кто еще болен.

*Анонимные Алкоголики, с. 160*  
*Alcoholics Anonymous, p. 164*

Многие годы я размышлял о Божьей воле в отношении меня, веря в то, что мне, возможно, уготована великая судьба. В конце концов, я родился в определенной вере, и разве не сказали мне еще в раннем детстве, что я «избран»? Когда я размышлял об этом слове, до меня *наконец* дошло, что воля Божья, которую мне надлежит исполнить, проста и заключается в моей ежедневной работе по Двенадцатому Шагу. Более того, я осознал, что делать это нужно полной мерой моих сил и способностей. Вскоре я узнал, что такая практика помогает мне быть в гуще всех событий дня.

## ВЫГЛЯНУТЬ ЗА ПРЕДЕЛЫ СВОЕГО «Я»

В особенности мы просим освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для самого 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.

*Анонимные Алкоголики, с. 84*  
*Alcoholics Anonymous, p. 87*

Как активный алкоголик я позволял эгоизму цвести в моей жизни пышным цветом. Я так был поглощен своим пьянством и эгоистическими привычками, что люди и нравственные принципы всегда отходили на второй план. Сейчас, когда я больше молюсь о благополучии других, чем о «своих эгоистических интересах», я учусь отказываться от эгоистических привязанностей, заботясь о своих собратях и готовясь к тому дню, когда мне потребуется отпустить все земные привязанности.

---

## ИНТУИЦИЯ И ВДОХНОВЕНИЕ

...должны просить вдохновения у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли или решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся.

*Анонимные Алкоголики, с. 84  
Alcoholics Anonymous, p. 86*

Я трачу свое время на то, что по-настоящему люблю. Одиннадцатый Шаг — это соблюдение дисциплины, позволяющей мне и моей Высшей Силе быть вместе, напоминающей, что с Божьей помощью возможны у меня и интуиция, и вдохновение. Постоянно практикуя этот Шаг, я могу научиться любить себя. Упорными усилиями улучшая мой осознанный контакт с Высшей Силой, я напоминаю себе о своем нездоровом прошлом с его грандиозными размышлениями и планами и ложным ощущением своего всемогущества. Когда я прошу о силе исполнять Божью волю, я осознаю свое бессилие. Смирение и здоровая любовь к себе совместимы — и это прямой результат работы по Одиннадцатому Шагу.

## ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ПОДДЕРЖКА

Те из нас, кто стал регулярно молиться, не могут обходиться без молитвы как без воздуха, пищи или солнечного света. И по одним и тем же причинам. Когда мы отказываем себе в воздухе, свете или пище, наше тело страдает. Точно также, когда мы отказываемся от медитации и молитвы, мы лишаем наше сознание, наши чувства и нашу интуицию жизненно необходимой для них поддержки.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
*с. 110–111*  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 97*

Одиннадцатый Шаг не должен подавлять меня. Осознанный контакт с Богом может быть таким же простым и столь же глубоким, как и осознанный контакт с другим человеком. Я могу улыбаться. Я могу слушать. Я могу прощать. Каждая встреча с другим человеком — это возможность для молитвы, для признания присутствия во мне Бога.

Сегодня я могу немного приблизить себя к Высшей Силе. Чем больше я ищу красоту Божьего творения в других людях, тем увереннее я в Его присутствии во мне.

---

## ЕЖЕДНЕВНАЯ ОТСРОЧКА

Просто каждый день нам дается отсрочка от приговора при условии нашего духовного роста.

*Анонимные Алкоголики, с. 82*  
*Alcoholics Anonymous, p. 85*

Поддержание моего духовного состояния подобно разработке плана повседневной работы, подготовке к марафону, забегу, заплыву. Другими словами, сохранение хорошей духовной формы требует молитвы и размышления. Для меня единственный и самый важный способ улучшить осознанный контакт с Высшей Силой — молиться и размышлять. Я так же не могу победить алкоголь, как и повернуть реку вспять, и никакая человеческая сила не в состоянии одолеть мой алкоголизм. Сейчас я способен дышать воздухом радости, счастья и здравого смысла. У меня есть силы любить и реагировать на события вокруг меня с верой в возможность «чего-то невероятного». Моя ежедневная отсрочка означает, что, каким бы трудным и болезненным ни казался сегодняшний день, я, чтобы оставаться свободным от своей коварной, сильной, сбивающей с толку болезни, могу положиться на силу Программы.



## ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

Почти все без исключения алкоголики знают пытку одиночества. Еще до того как наше пьянство приняло угрожающие размеры и люди стали сторониться нас, почти все мы страдали от чувства какой-то оторванности.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 90*

Агонии и пустота, которые я часто ощущал внутри себя, сегодня все реже и реже появляются в моей жизни. Я научился справляться с одиночеством. Я могу общаться с Богом, только когда я один и спокоен, но если я в суете, то даже Он не может достучаться до меня. В любое время хорошо быть в контакте с Богом, но когда все, как мне кажется, плохо, исключительно важно молитвой и размышлениями поддерживать с Ним этот контакт.

---

## СТРАХОВОЧНАЯ СЕТКА

Иногда... бунт внутри нас так велик, что мы вообще не хотим молиться. Если такое случается с нами, мы не должны судить себя слишком строго. Нам следует вновь приступить к молитве, когда это станет возможным, помня, что это является благом для нас.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 119  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 105*

Иногда я кричу, топаю ногами и поворачиваюсь спиной к своей Высшей Силе. Тогда моя болезнь говорит мне, что я — неудачник. Если я продолжу злиться, то наверняка напьюсь. Такие моменты своеволия сильно похожи на то, как если бы я сорвался со скалы и висел на одной руке. А вот приведенный выше отрывок — это моя страховочная сетка, призывающая меня попробовать вести себя по-новому — быть, к примеру, мягким и терпеливым с самим собой. Убеждает он меня и в том, что моя Высшая Сила ждет, пока у меня появится желание рискнуть еще раз: отпустить руку, упасть в сетку и молиться.

## «Я БЫСТРО СРЫВАЛСЯ»

Мы, члены АА, люди активные: мы получаем удовольствие от решения жизненных задач... Неудивительно поэтому, что мы часто с пренебрежением относимся к серьезной медитации и молитве, считая их необязательными.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 109  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 96*

На какое-то время я отходил от Программы и срывался, и только угроза смерти вернула меня назад и, прежде всего, к работе по Одиннадцатому Шагу нашего благословенного Содружества. Хотя у меня уже было пятнадцать лет трезвости и я все еще активно работал по Программе, я понимал, что качество моей трезвости значительно ухудшилось. Через восемнадцать месяцев у меня обнаружили злокачественную опухоль, и по прогнозам врачей через полгода я должен был умереть. Отчаяние охватило меня, когда мне назначили курс лечения, а затем я пережил два инсульта, что привело к появлению еще двух опухолей мозга. По мере достижения мною все нового и нового дна, я стал задаваться вопросом, почему такое происходит со мной. Бог позволил мне увидеть мою нечестность и помог вновь обрести способность учиться жизни. И начали происходить чудеса. Но перед этим я заново узнал всю значимость Одиннадцатого Шага. Я все еще нездоров, но это уже пустяки по сравнению с тем, что я чуть было полностью не потерял.

---

## «ТВОЯ ВОЛЯ, А НЕ МОЯ»

Даже прося о чем-то вполне конкретном, хорошо добавить: «Если на то есть воля Твоя».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 116  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 102*

Я просто прошу, чтобы в течение дня Бог давал мне возможность лучше понимать Его волю на этот день и благословил меня на ее исполнение. По ходу дня, сталкиваясь с ситуациями, которые мне надо разрешить, я могу остановиться и снова просто сказать: «Да будет воля Твоя, а не моя».

Я должен постоянно помнить, что в любой обстановке я отвечаю за прилагаемые усилия, результат же я оставляю Богу. Я могу «отпустить и положиться на Бога», смиренно повторяя: «Да исполнится воля Твоя, а не моя». Терпение и настойчивость в поиске Его воли избавят меня от боли эгоистических ожиданий.

## КЛАССИЧЕСКАЯ МОЛИТВА

«Господи, сделай так, чтобы посредством меня снисходил к людям Твой мир и покой, чтобы туда, где есть ненависть, я приносил любовь; туда, где есть зло, я приносил дух прощения; туда, где есть раздоры, я приносил гармонию; туда, где есть заблуждения, я приносил истину; туда, где есть сомнения, я приносил веру; туда, где есть отчаяние, я приносил надежду; туда, где тень, я приносил свет; туда, где царит печаль, я приносил радость. Господи, сделай так, чтобы я мог утешать, а не быть утешаемым, понимать, а не быть понятым, любить, а не быть любимым. Ибо обретаешь, забывая о себе. Прощая других, получаешь прощение. Умирая, пробуждаешься к Вечной Жизни. Аминь».

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,  
с. 112–113  
Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 99*

Независимо от стадии моего духовного роста, молитва Св. Франциска помогает мне улучшать осознанный контакт с Богом, как я Его понимаю. Думаю, что одним из огромных преимуществ моей веры в Бога является то, что я не понимаю Его или Ее. Может, это происходит потому, что мои взаимоотношения с Высшей Силой настолько плодотворны, что мне и не требуется понимать. Единственное, в чем я уверен, — что если я регулярно и в полную силу работаю по Одиннадцатому Шагу, то обязательно продолжу укреплять свой осознанный контакт с Богом, буду познавать Его волю в отношении меня, и у меня хватит силы ее исполнять.

## ТОЛЬКО ДВА ГРЕХА

...есть только два греха: первый — мешать росту другого человека, второй — мешать своему собственному росту.

*Анонимные Алкоголики  
Alcoholics Anonymous, p. 542*

Счастье — состояние весьма иллюзорное. Как часто мои «молитвы» о других имеют подтекстом «скрытые» просьбы о себе? Как часто мои поиски счастья создают завалы на пути духовного роста других людей и даже меня самого? Поиск, в смирении и принятии, путей духовного роста приводит иногда к таким плодам, которые на первый взгляд не назовешь добрыми, целостными и жизненно важными. И все же, оглядываясь назад, я вижу, что даже боль, борьба и неудачи в конечном итоге способствовали моему духовному росту в Программе — а значит, и душевному покою.

## ОБРАЩАЙТЕ СВОЕ ЛИЦО К СВЕТУ

Веруйте глубже. Обращайте свое лицо к Свету, даже если на какое-то мгновение вы ничего не будете видеть.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 3*

Одним воскресным днем, в октябре, во время утренней медитации я взглянул на ясень за моим окном. Мгновенно я был очарован его волшебным золотым цветом! Пока я, завороченный, любовался Божьим произведением искусства, листья начали опадать, и в считанные минуты ветви оголились. Мне стало грустно, когда я подумал о приближении долгой зимы. Но пока я размышлял о природных процессах, меня пронзила мысль, ниспосланная Богом. Подобно тому, как деревья, потерявшие осенью листву, вновь расцветают по весне, так и я был избавлен Богом от моих застарелых, эгоистичных привычек, чтобы расцвести и стать трезвым и счастливым членом АА. Благодарю Тебя, Боже, за смену времен года и за мою постоянно меняющуюся жизнь.

## ОБЩИЙ ПОИСК

Постарайтесь понять, в чем правы верующие люди. Воспользуйтесь тем, что они предлагают.

*Анонимные Алкоголики, с. 85  
Alcoholics Anonymous, p. 87*

Я не претендую на то, что у меня есть ответы на все духовные вопросы, как и на то, что я все знаю об алкоголизме. На свете немало людей, занимающихся духовными поисками. Если я непредвзято отношусь к тому, что говорят другие, то могу многое приобрести. Моя трезвость значительно обогащается, и работа по Одиннадцатому Шагу становится более плодотворной, когда я пользуюсь литературой и исполняю предписания своей религии, но многое черпаю и из других религий. Таким образом поддержку в воздержании от алкоголя я получаю из многих источников.



## МОЩНАЯ ТРАДИЦИЯ

До публикации книги «Анонимные Алкоголики» у нас не было имени... Незначительным большинством голосов было решено назвать книгу «Выход есть»... Один из наших первых членов... нашел двенадцать уже опубликованных книг с таким же названием... И книга стала называться «Анонимные Алкоголики». Так мы получили название нашей книги опыта, название нашего движения, и, как мы теперь видим, традицию величайшей духовной значимости.

*Традиции АА — как они развивались  
А.А. Tradition: How It Developed, pp. 35–36*

Как часто, начиная со знаменательного решения Билла У. в Акроне позвонить по телефону вместо того, чтобы идти в гостиничный бар, Высшая Сила проявляла себя в критические моменты нашей истории! В те ранние дни мало кто предполагал значимость принципа анонимности, которую он приобрел впоследствии. Может показаться, что даже в выборе названия для нашего Содружества присутствовал элемент случайности.

Бог не чужд анонимности и часто является в делах человеческих под прикрытием таких понятий как «удача», «случай» или «совпадение». Если анонимность, хотя бы и случайно, стала духовной основой наших Традиций, то, по-видимому, Бог действовал анонимно от нашего имени.

---

## ОПАСНОСТЬ ОГЛАСКИ

То, что люди становятся символами движений и идей, является важной психологической потребностью, скрытой глубоко в недрах сознания. Мы в АА не сомневаемся в этом. Но мы должны трезво оценить тот факт, что всегда находиться на виду рискованно, особенно для нас.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 201

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 181*

Как выздоравливающий алкоголик я должен стараться применять на практике принципы Программы АА, основанные на честности, правдивости и смирении. Когда я пил, то всегда стремился быть на виду. Теперь, когда я осознаю свои прошлые ошибки и прежнее отсутствие целостности, для меня было бы нечестным стремиться к престижу, даже если это стремление оправдывается распространением идеи выздоровления АА. Разве известность, которой пользуется Содружество АА, и чудеса, которые оно творит с людьми, не заслуживают большего? Почему бы не позволить окружающим нас людям самим оценить те изменения, что произошли в нас благодаря АА. Это станет гораздо лучшей рекомендацией Содруеству, чем та, которую могу дать я сам.

## ОПАСНОСТЬ БЫТЬ НА ВИДУ

Сначала пресса не понимала нашего отказа от личного участия в рекламе. Их искренне сбивало с толку наше требование о соблюдении анонимности. Потом они поняли, в чем суть дела. Такое редко бывает в нашем мире — общество, которое хочет рекламировать свои принципы, но не своих членов. Пресса была в восторге от такого отношения. С тех пор ее репортажи об АА всегда проникнуты таким энтузиазмом, который с трудом можно отыскать среди самых ревностных членов АА.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 202  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 182*

Для того чтобы я и Содружество могли выжить, мне важно не использовать АА для приобретения личной известности. Анонимность для меня — это способ работы по обретению смирения. Поскольку гордыня — один из моих самых опасных недостатков, работа со смирением — это один из лучших способов ее преодолеть. Содружество АА добивается всемирного признания, освещая, самыми различными методами, свою работу и принципы, а отнюдь не рекламой отдельными его членами самих себя. Привлекательность, появившаяся благодаря моим изменившимся взглядам, и мой альтруизм намного больше способствуют благополучию АА, чем само-реклама.

---

## ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ, А НЕ ПРОПАГАНДА

Пройдя через трудные испытания, мы, как нам кажется, сумели выработать такую политику. Во многих отношениях она является полной противоположностью обычной рекламной практике. Мы поняли, что нашим главным принципом должен стать принцип привлекательности, а не пропаганды.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 201  
*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 180–181

Когда я пил, то со злобой, жалостью к себе и вызовом реагировал на любые попытки людей изменить меня. Все, чего я тогда хотел, — чтобы меня принимали таким, каков я есть, и, как ни странно, именно это я и нашел в АА. Я стал хранителем концепции привлекательности, которая является принципом отношений нашего Содружества с общественностью. Привлекательность — это то, с чем я могу обратиться ко все еще страдающему алкоголику.

Я благодарю Бога за привлекательность хорошо спланированной и устойчивой Программы Шагов и Традиций. Трезвые члены Содружества понравились мне своим смирением и поддержкой, и я пришел к новому образу жизни через привлекательность идей АА, а не через пропаганду.

## «АКТИВНЫЕ ЗАЩИТНИКИ»

Для нас, однако, она представляет собой нечто большее, чем разумная политика по отношению к общественности. Это не просто отказ от личной выгоды. Эта Традиция постоянно напоминает, что в АА не место личным амбициям. Каждый член АА должен активно охранять интересы Товарищества.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 203  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 183*

Основная концепция смирения сформулирована в Одиннадцатой Традиции. Смирение позволяет мне полноценно участвовать в Программе очень простым и, в то же время, глубоким образом, оно удовлетворяет мою потребность быть неотъемлемой частью очень важного целого. Смирение подводит меня ближе к истинному духу целостности и единства, без чего я не смог бы оставаться трезвым. Помня, что каждый член Содружества — это пример трезвости, что каждый живет по Одиннадцатой Традиции, я ощущаю свободу, потому что каждый из нас поддерживает анонимность.

---

## ЗАЩИТА ДЛЯ ВСЕХ

На персональном уровне анонимность защищает всех членов от опознания их как алкоголиков. Это очень важный страж, особенно для новичков. На уровне прессы, радио, телевидения и кино анонимность подчеркивает равенство членов Содружества, останавливая тех, кто может использовать принадлежность к АА для того, чтобы добиться признания, власти и каких-то личных выгод.

*Что такое анонимность  
Understanding Anonymity, p. 5*

Привлекательность — главная сила Содружества АА. Чудо продолжающейся в АА трезвости алкоголиков подтверждает этот факт ежедневно. Было бы губительным, если бы Содружество пропагандировало себя, рекламируя через радио и телевидение трезвость широко известных в обществе лиц, ставших членами АА. И если они вдруг сорвутся, люди решат, что наше движение слабое, и могут поставить под сомнение достоверность сведений об этом чуде нынешнего столетия. Организация «Анонимные Алкоголики» не является анонимной, но его члены должны быть таковыми.

## ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ШАГИ

Наш последний Шаг провозглашает, что, освоив Программу всех Шагов, мы обретаем нечто, называемое духовным пробуждением... Для члена АА подготовка к получению этого дара означает выполнение Двенадцати Шагов.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,  
с. 120–121  
Twelve Steps and Twelve Traditions,  
pp. 106–107*

Помню ответ наставника на мое замечание, что Шаги всего-навсего «предлагаются». Он ответил, что они «предлагаются» точно так же, как мне «предлагается», прыгая с парашютом из самолета, выдернуть кольцо вытяжного устройства, чтобы спасти свою жизнь. Он подчеркнул, что для моего спасения мне «предлагается» работать по Двенадцати Шагам. И я стараюсь постоянно помнить, что существует целая Программа выздоровления, основанная на Двенадцати «предлагаемых» Шагах.

## РАЗУМ И ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги...

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 120  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 106*

По мере посещения мною собраний и работы по Шагам, со мной что-то стало происходить. Я был в замешательстве, потому что не понимал природы своих новых ощущений. Только позже я осознал, что это, оказывается, душевный покой. Это было приятно, но откуда он появился? Потом я понял, что это произошло «...в результате этих Шагов». Программу не всегда просто применять на практике, но я должен признать, что душевный покой я обрел только после работы по Шагам. По мере работы по Шагам во всех аспектах своей жизни, применяя эти принципы во всех своих делах, я обнаруживаю, что открыт перед Богом, людьми и перед самим собой. Духовное пробуждение, которого я достиг в результате работы по Шагам, — это осознание того, что я больше не одинок.



## ВО ВСЕХ НАШИХ ДЕЛАХ

...мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 120

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 106*

Я считаю, что нести идею выздоровления другим алкоголикам легко потому, что это помогает мне оставаться трезвым и дает ощущение уверенности в собственном выздоровлении. Труднее *применять эти принципы во всех моих делах*. Важно, чтобы я делился полученными от АА благами, и особенно *дома*. Разве не заслуживает моя семья такого же терпения, понимания и терпимости, которые я так охотно проявляю к алкоголикам? Оглядываясь на прожитый день, я стараюсь спросить себя: «Была ли у меня сегодня возможность отнестись к кому-то по-дружески, не упустил ли я ее?», «Была ли у меня возможность подняться над неприятной ситуацией и не уклонился ли я от этого?», «Мог ли я сказать «Прости» и сделал ли это?»

Точно так же, как я ежедневно прошу Бога помочь мне с моей алкогольной проблемой, я прошу Его помочь мне распространить мое выздоровление на *все* ситуации и на *всех* людей.

---

## ЗА РАБОТУ!

АА — это больше, чем простой набор принципов; это общество алкоголиков в действии. Мы должны нести эту идею, иначе зачахнем, и те, до кого не донесли истину, могут умереть.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 13*

Я отчаянно хотел жить. Но, чтобы выжить, мне надо было стать активным в нашей, Богом данной Программе. Я присоединился к тому, что позже стало *моей* группой, где я открывал комнату, готовил кофе и убирал помещение. У меня было месяца три трезвости, когда один из членов АА со стажем сказал, что я работаю по Двенадцатому Шагу. Как же радостно мне было узнать это! Я чувствовал, что и в самом деле чего-то добиваюсь. Бог дал мне еще один шанс, АА указало путь, и эти дары были не только бесплатными — они были бесценными! Сейчас я радуюсь, наблюдая за ростом новичков. Они напоминают мне, откуда я пришел, где я сейчас и какие безграничные возможности открыты передо мной. Мне потому надо посещать собрания, что они «подзаряжают мой аккумулятор», чтобы у меня, когда это нужно, был свет. Я все еще новичок в служении, но уже получил больше, чем отдаю. Я не могу сохранить, если не отдаю. Я отвечаю, когда другой человек просит о помощи. Я хочу быть там — трезвым.

## НОВОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Такой человек получает дар, который равносителен новому состоянию сознания и новому существованию.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 121

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 107*

Многие в АА ломают голову над тем, что такое духовное пробуждение. Я был склонен искать чудо, нечто драматическое, потрясающее. Но обычно происходит так, что ощущение благополучия и покоя выводят нас на новый уровень сознания. Именно так и произошло со мной. Безумие и внутреннее смятение исчезли, и я вошел в новое измерение — царство надежды, любви и покоя. Думаю, что степень этого нового ощущения находится в прямой зависимости от искренности, глубины и самоотдачи, с которыми я работаю по Двенадцати Шагам АА.

## КОГДА НАСТУПАЕТ РЕШАЮЩИЙ ЧАС

Когда мы поднялись на более высокую ступень развития, мы обнаружили, что лучший источник эмоциональной стабильности – это сам Бог. Мы узнали, что зависимость от Его безупречной справедливости, всепрощения и любви способствует душевному здоровью и помогает там, где помощи ждать больше неоткуда. Если мы по-настоящему зависим от Бога, то мы не станем строить из себя Бога перед нашими друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 131  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 116*

По собственному опыту знаю, что, когда, как кажется, все человеческие возможности исчерпаны, всегда есть Кто-то, Кто никогда не оставит меня. Более того, Он всегда рядом, чтобы разделить мою радость, направить по верному пути, и Ему, как никому другому, я все могу доверить. Если мое благополучие и счастье можно увеличить или уменьшить человеческими усилиями, то только Бог может с любовью дать пищу моей душе. А от нее каждый новый день зависит мое духовное здоровье.

---

## НАСТОЯЩЕЕ ЧЕСТОЛЮБИЕ

Настоящие амбиции — это не то, что мы думали. Это желание быть полезным и смиренно идти по жизни под сенью Божьей благодати.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 140  
*Twelve Steps and Twelve Traditions,*  
pp. 124–125

Когда я пил, единственной моей заботой было высокое мнение обо мне всех окружающих. Мое честолюбие выражалось в желании всегда быть на высоте во всем, что бы я ни делал. Мое внутреннее «я» постоянно говорило мне что-то другое, но я не мог это принять. Я даже не позволял себе признаться, что постоянно ношу маску. Наконец, когда маска упала с моего лица, я с криком отчаяния обратился к единственному Богу, которого мог себе тогда представить, и в поле моего зрения оказались Содружество АА, моя группа и Двенадцать Шагов. Я научился превращать обиду в согласие, страх — в надежду, злобу — в любовь. Даря людям любовь без ожиданий, делаясь своими заботами с друзьями и заботясь о них, я узнал также, что каждый день может быть радостным и плодотворным. Я начинаю и заканчиваю каждый день благодарностью Богу, Который так щедро одаривает меня своей милостью.

## СЛУЖЕНИЕ

Ваша жизнь приобретет новый смысл. Следите за тем, как люди выздоравливают, как они, в свою очередь, начинают помогать другим, как они перестают быть одинаковыми, как вокруг нас возникает братство. Широкий круг друзей несет с собой ценный опыт, которым не следует пренебрегать... Частые контакты с новичками и друг с другом станут яркими событиями вашей жизни.

*Анонимные Алкоголики, с. 86*  
*Alcoholics Anonymous, p. 89*

Самые большие награды можно получить только через служение. Но чтобы осуществлять истинное, полезное и эффективное служение для других, я должен прежде всего работать над собой. Это значит, что я должен перепоручить себя Богу, признавая свои недостатки и расчищая завалы своего прошлого. Работа над собой научила меня, как обрести столь необходимые мне мир и душевный покой, чтобы с успехом объединять вдохновение и опыт. Я узнал, как быть проводником трезвости в истинном понимании этого выражения.

## ЛЮБОВЬ БЕЗ УСЛОВИЙ

Полное осознание смысла Двенадцатого Шага позволяет понять, что речь идет о любви, к которой не применимо понятие стоимости.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 120  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 106*

Чтобы начать работать по Двенадцатому Шагу, я должен был поработать над искренностью и честностью и научиться вести себя со смирением. Способность донести до других смысл наших идей — это отдача самого себя независимо от того, сколько лет трезвости я накопил. Мои мечты могут стать явью. Я укрепляю свою трезвость, делюсь тем, что получил бесплатно. Оглядываясь на то время, когда начиналось мое выздоровление, я вижу, что уже даже тогда существовало зерно надежды на то, что я смогу помочь другому пьянице выбраться из алкогольного ада. Желание помочь другому пьянице — ключ к моему духовному здоровью. Но я никогда не забываю, что через меня действует Бог, я же — только Его инструмент.

Даже если другой человек и не готов, успех все равно присутствует, потому что мои усилия, направленные на его благо, помогли мне остаться трезвым и стать сильнее. Действовать, без устали работать по Двенадцатому Шагу — вот залог успеха. Сегодня я способен смеяться, но упаси меня, Боже, забыть и о тех днях, когда я плакал. Бог напоминает мне, что я могу испытывать сострадание!

---

## НЕСТИ СМЫСЛ НАШИХ ИДЕЙ

Ну а каково содержание Двенадцатого Шага? Та чудесная энергия, которую он высвобождает, и напряженная деятельность по передаче опыта другим страдающим алкоголикам, которая преобразует Двенадцать Шагов в действия, оказывающие влияние на все наши дела, являются платой, великолепной реальностью Анонимных Алкоголиков.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 123  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 109*

Отречься от алкогольного мира. Это не значит покинуть его, но — действовать по принципам, которые понравились и которые я высоко ценю; восстанавливать у тех, кто все еще страдает, душевный покой, который я познал и ощущаю. Если я по-настоящему привержен этой цели, мало что значит моя одежда или то, как я зарабатываю себе на жизнь. Моя задача — нести идею выздоровления и увлекать за собой своим примером, а не пропагандой.



## ПОДЛИННОЕ СМИРЕНИЕ

... мы должны на практике следовать принципу подлинного смирения. Это необходимо для того, чтобы дарованное нам огромное благо никогда не испортило нас; чтобы в нашей жизни мы всегда с благодарностью размышляли о Нем, стоящем над всеми нами.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 213

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 192*

Мой опыт научил меня, что я склонен превращать свою алкогольную личность в нечто грандиозное. И хотя для реализации своего «правого дела» я действую, исходя из добрых побуждений, порой происходит что-то весьма странное. Мое самомнение берет верх, и я теряю из виду первоначальную цель. Я могу даже приписать себе Божьи деяния в своей жизни. Такое преувеличенное чувство собственной значимости крайне опасно для моей трезвости и может причинить большой вред АА в целом.

Моя защита, Двенадцатая Традиция, служит тому, чтобы держать меня в смирении. Я осознаю и как личность, и как член Содружества, что не имею права хвалиться своими достижениями и что «Бог делает для нас то, что мы не могли сделать для себя сами».

---

## ОБЩЕЕ РЕШЕНИЕ

Огромное значение для каждого из нас имеет тот факт, что мы нашли общий выход в решении 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 несет эта книга страдающим от алкоголизма.

*Анонимные Алкоголики, с. 16-17  
Alcoholics Anonymous, p. 13*

Самой дальновидной работой по Двенадцатому Шагу была публикация нашей Большой Книги — «Анонимные Алкоголики». Мало что может сравниться с ней в распространении идей АА. Мне же нужно оторваться от самого себя и просто делать то, что могу. Даже если меня не просят быть наставником и мой телефон звонит редко, я все же способен выполнять работу по Двенадцатому Шагу. Я вовлечен в «братскую и гармоничную деятельность». Я прихожу на собрания пораньше, чтобы помочь приготовить помещение и поприветствовать людей, а потом делюсь своим опытом, силой и надеждами. Я также, в меру своих сил, занимаюсь служением. Высшая Сила определяет для меня, что именно мне нужно на данном этапе выздоровления, и если я пойду Ей навстречу, то моя готовность автоматически даст мне возможность работать по Двенадцатому Шагу.

## ДУМАЯ О ДРУГИХ

Само наше существование (а мы – люди, в прошлом злоупотреблявшие спиртными напитками) зависит от нашей постоянной заботы о других и от того, в какой степени мы сможем быть им полезными.

*Анонимные Алкоголики, с. 19*  
*Alcoholics Anonymous, p. 20*

Мне никогда не удавалось подумать о других. Даже когда я стараюсь работать по Программе АА, я обыкновенно думаю: «Как я себя сегодня чувствую? Счастлива ли я, радостна ли, свободна ли?»

Программа говорит мне, что мои мысли *должны* быть направлены на окружающих меня людей: «Захочет ли вон тот новичок поговорить с кем-нибудь?», «Этот человек выглядит сегодня грустным, может быть, я смогу его приободрить?» Только тогда, когда я забываю о своих проблемах и стремлюсь дать что-либо другим, я могу обрести то, что ищу, — душевный покой и осознание Бога.

---

## НАВСТРЕЧУ ДРУГИМ ЛЮДЯМ

Никогда не пытайтесь снисходить к алкоголикам с моральных и духовных высот. Просто расскажите ему о духовных средствах исцеления и о том, как они помогли вам.

*Анонимные Алкоголик, с. 92  
Alcoholics Anonymous, p. 95*

При встрече с новичком склонен ли я смотреть на него с точки зрения моего успеха в АА? Может быть, я сравниваю его с многочисленными знакомыми в Содружестве? Нет ли в моих словах, когда я рассказываю ему об АА, оттенка поучения и назидательности, не звучит ли менторски мой голос? Каково мое *истинное* отношение к нему? Когда я встречаюсь с новичком, я должен проанализировать самого себя, чтобы убедиться, что идею АА я несу со смирением, простотой и щедростью. Тот, кто еще страдает от этой ужасной болезни — алкоголизма, должен найти во мне друга, который даст ему возможность узнать об АА. У меня ведь тоже, когда я пришел в АА, появился такой друг. Сегодня моя очередь с любовью протянуть руку помощи сестре или брату — алкоголику и показать им путь к счастью.

## СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ

Предложите ему [алкоголику] вашу помощь и дружбу. Скажите ему, что, если он хочет бросить пить, вы сделаете все, чтобы помочь ему.

*Анонимные Алкоголики, с. 92*  
*Alcoholics Anonymous, p. 95*

Помню, как сильно привязался я к двум собратьям из АА, которые работали со мной по Двенадцатому Шагу. Они говорили, что я могу иметь то, что есть у них, причем без всяких дополнительных условий. Все, что от меня требуется, — это принять свое собственное решение присоединиться к ним на пути к выздоровлению. Если я начинаю убеждать новичка поступать, как я поступаю, значит, я позабыл, как помогли мне эти двое своей непредвзятой щедростью.

## ПАРТНЕРЫ ПО ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

...наиболее стойкий иммунитет против алкоголя дает интенсивная работа с другими алкоголиками. ...Вы должны вместе с вашим подопечным день за днем двигаться по пути духовного прогресса... Следуйте велениям Высшей Силы, и со временем вы будете жить в новом, замечательном мире, какими бы ни были ваши теперешние обстоятельства.

*Анонимные Алкоголики, с. 86, 97  
Alcoholics Anonymous, pp. 89, 100*

Поступать правильно и обоснованно — это мой способ контролировать и свой эгоизм, и свое себялюбие. Я осознаю, что зависимость от Высшей Силы расчищает мне путь к душевному покою, счастью и трезвости. Каждый день я молюсь о том, чтобы избежать повторения прежних неверных поступков и таким образом приносить пользу другим.

## БЕСЦЕННАЯ НАГРАДА

...работа с другими алкоголиками... Она помогает там, где все другие средства бессильны.

*Анонимные Алкоголики, с. 86*  
*Alcoholics Anonymous, p. 89*

«Жизнь приобретает новый смысл» — говорится в Большой книге (*Анонимные Алкоголики*, с. 89). Это обещание помогло мне избежать своекорыстия и жалости к себе. Наблюдать за тем, как растут люди в этой чудесной Программе и как улучшается качество их жизни, — это бесценная награда мне за усилия помогать другим. Но есть и другие награды за трезвость — это способность к самоанализу, обретенный наконец душевный покой и умиротворение. Когда я вижу других людей на пути успеха, когда я разделяю с ними радость этого чудесного пути, я получаю энергию, которая придает моей жизни новый смысл.

## ЧЕСТНОСТЬ С НОВИЧКАМИ

Расскажите ему всю правду, как это произошло. Подчеркните духовную сторону вашего исцеления.

*Анонимные Алкоголики, с. 90  
Alcoholics Anonymous, p. 93*

АА замечательно тем, что я рассказываю только то, что происходит со мной. Я не трачу время на советы потенциальным новичкам, поскольку, если бы советы помогали, никто бы в АА не приходил. Все, что мне надо делать, так это показывать — как я стал трезвым и что изменило мою жизнь. Если мне не удастся подчеркнуть духовный аспект Программы АА, значит, я нечестен. У новичка не должно складываться ложного представления о трезвости. Я трезв только по милости Высшей Силы и поэтому могу делиться своим опытом с другими.



## ПОНИМАНИЕ БОЛЕЗНИ

Когда имеешь дело с алкоголиком, часто возникает раздражение, как это человек может быть столь слабым, глупым и безответственным. И даже когда узнаешь больше об этой болезни, то бывает, что это чувство только усиливается.

*Анонимные Алкоголики, с. 135*  
*Alcoholics Anonymous, p. 139*

Настрадавшись от алкоголизма, я должен понимать эту болезнь. Но порой я чувствую раздражение и даже презрение к человеку, который не может добиться успеха в АА. Когда у меня появляется такое чувство, это означает, что я невольно тешу свое ложное чувство собственного превосходства и мне следует вспомнить, что я *здесь* по милости Божьей.

---

## НАГРАДА ЗА БЕСКОРЫСТІЕ

Это дары такого рода, когда ничто не требуется взамен. Никто не ждет никакой оплаты от страдающего алкоголизмом и даже никакой любви. Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь другому алкоголику или нет.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 124  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 109*

Из опыта работы по Двенадцатому Шагу я понял, какие награды мы получаем, отдавая что-либо бескорыстно. Поначалу я ожидал, что все другие люди тоже будут выздоравливать, но вскоре увидел, что этого не происходит. Когда я смирился и признал, что не всегда работа по Двенадцатому Шагу успешна, я стал открытым для наград за то, что отдаю бескорыстно.

## СЛУШАЙ, ДЕЛИСЬ И МОЛИСЬ

Помогая алкоголику и его семье, вы ни в коем случае не должны принимать участия в их ссорах. Этим вы можете лишить себя возможности помогать этим людям в дальнейшем.

*Анонимные Алкоголики, с. 97*  
*Alcoholics Anonymous, p. 100*

Когда я пытаюсь помочь товарищу-алкоголику, то частенько порываюсь давать ему советы. Возможно, это естественный мой порыв. Но позволить другим право на ошибку тоже необходимо. Лучшее, что я могу сделать, — и это легче сказать, чем выполнить, — это слушать, делиться личным опытом и молиться за других людей.

---

## ПРИНЦИПЫ, А НЕ ЛИЧНОСТИ

То, как некоторые наши «достойные» алкоголики пытаются иногда осуждать «менее достойных», если посмотреть на это со стороны, выглядит, мягко говоря, комично. Вообразите, если сможете, как один алкоголик судит другого!

*Язык сердца  
The Language of the Heart, p. 37*

Кто я такой, чтобы осуждать других? Когда я впервые пришел в Содружество, мне понравились все. В конце концов, АА должно было помочь мне обрести новую, лучшую жизнь без алкоголя. В действительности же я не мог любить всех, так же как и они меня. Когда я духовно вырос в Содруестве, то научился любить всех без исключения, просто слушая, что они говорят. Вон тот человек в отдалении, или этот, что рядом со мной, могут оказаться именно теми, кого Бог избрал, чтобы через них сообщить мне то, что нужно мне сегодня. Я всегда должен ставить принципы выше личностей.

## ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ, ЕДИНСТВО, СЛУЖЕНИЕ

Наш Двенадцатый Шаг – доносить смысл наших идей – это основная форма служения в Содружестве АА. Это наша первоочередная задача и основная цель нашего существования.

*Язык сердца  
The Language of the Heart, p. 160*

Благодарю Бога за тех, кто пришел до меня, кто убеждал меня не забывать три Завета: Выздоровление, Единство и Служение. В моей группе висит плакат, на котором написано: «Сядьте на табуретку на трех ножках и попытайтесь удержаться на одной или двух. Наши три Завета должны оставаться нерушимыми. В Выздоровлении мы выздоравливаем вместе, в Единстве мы вместе работаем на благо наших Шагов и Традиций, и посредством Служения мы бесплатно отдаем то, что дали нам».

Один из основных даров моей жизни — понимание того, что мне нечем будет делиться с другими, если я не буду выздоравливать в единстве с принципами АА.

## «РАЗУМНАЯ И СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ НА ПОЛЬЗУ ЛЮДЯМ»

Мы пришли к убеждению, что Он велит нам в мыслях быть с Ним рядом, в облаках, но обеими ногами прочно стоять на земле. Там, внизу, все наши друзья, и там наша основная работа. Таковы реальности нашей жизни. Мы считаем, что интенсивная духовная жизнь вполне совместима с разумной и счастливой жизнью, в которой мы стремимся приносить пользу другим.

*Анонимные Алкоголики, с. 126  
Alcoholics Anonymous, p. 130*

Никакие на свете молитвы и медитации не помогут мне до тех пор, пока они не будут подтверждены моими действиями. Применяя принципы АА на практике, я ощущаю заботу, которую Бог проявляет обо мне во всех сферах моей жизни. Бог входит в мой мир тогда, когда я отхожу в сторону и позволяю Ему войти.

## В ЛАДУ С ЖИЗНЬЮ

Каждый день мы должны вносить в наши действия идею Божьей воли. «Как мне служить Тебе? Да исполнится воля Твоя (не моя)».

*Анонимные Алкоголики, с. 82–83*  
*Alcoholics Anonymous, p. 85*

Начиная день, я каждое утро читаю этот отрывок, чтобы постоянно напоминать себе о необходимости «применять эти принципы во всех моих делах». Когда я постоянно держу в мыслях Божью волю, я способна делать то, что мне *следует* делать, и это примиряет меня с жизнью, с самой собой и с Богом.

---

## ПРИНИМАТЬ УСПЕХ ИЛИ НЕУДАЧУ

Далее, как примириться с кажущимся провалом или успехом? Можем ли мы принять то и другое, не испытывая отчаяния или оскорбленной гордости? Можем ли мы смириться с бедностью, болезнями, одиночеством и утратами стойко и смиренно? Можем ли мы постоянно довольствоваться скромными, но подчас более продолжительными радостями, в то время когда более яркие и привлекательные успехи недоступны для нас?

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 126–127  
*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 112*

После того как я нашел АА и бросил пить, потребовалось какое-то время, пока я понял, почему Первый Шаг состоит из двух частей: полного бессилия перед алкоголем и потери контроля над собой. Точно так же я долгое время считал, что идти в ногу с Двенадцатью Шагами можно, всего лишь «донося смысл этих идей алкоголика». Это был слишком поспешный вывод. Я забывал, что существуют все Двенадцать Шагов и что Двенадцатый Шаг также состоит не только из одного положения. В конце концов я осознал, что нужно «применять эти принципы» во всех сферах своей жизни. Основательно работая по всем Шагам, я не только остаюсь трезвым и помогаю другим обрести трезвость, но и превращаю жизненные трудности в радость бытия.



## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Не менее важным было открытие, что духовные принципы решают все мои проблемы.

*Анонимные Алкоголики, с. 41*  
*Alcoholics Anonymous, p. 42*

В процессе выздоровления, описанном в Большой Книге, я понял, что все рекомендации по работе с алкоголизмом применимы и во многих других сферах жизни. Когда я злюсь или разочарован, я рассматриваю это как проявление основной моей внутренней проблемы — алкоголизма. По мере того как я «иду» по Шагам, трудности обычно разрешаются задолго до того, как я достигаю Двенадцатого «Предложения». Те же, что остаются, «вылечиваются», когда я прилагаю усилия, чтобы донести смысл наших идей до других людей. Эти принципы действительно разрешают мои проблемы! Я не встречал исключений из этого утверждения. Эти принципы привели меня к полезному и радостному образу жизни.

---

## ПРИВЕДИ СЕБЯ В ПОРЯДОК И ВЫХОДИ

В АА мы стремимся не только к трезвости — мы стараемся снова стать гражданами мира, который отвергли и который отверг нас. Это конечная цель, по направлению к которой работа по Двенадцати Шагам является первым, но не последним этапом.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 21*

Старая поговорка гласит: «Приведи себя в порядок и выходи». Это настолько важно, что я считаю ее своим девизом. Каждый день я могу выбирать: «выходить» — или нет. Мое присутствие на собраниях дает мне ощущение, что я — часть группы, и тогда я могу делать то, о чем говорил на собрании. Я могу беседовать с новичками и делиться своим опытом — это и есть доверие, честность и благожелательность. «Привести себя в порядок и выйти» — мои реальные действия в продолжающемся возвращении к реальной жизни.

## РАДОСТЬ ЖИЗНИ

...поэтому радость жизни является темой Двенадцатого Шага АА.

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,*  
с. 141

*Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 125*

АА — это радостная Программа! И все же порой, когда для продвижения вперед надо предпринять что-то, я «торможу» и противлюсь действиям, способным принести мне желанную радость. Я бы, вероятно, не сопротивлялся, если бы эти действия не затрагивали наиболее уязвимые стороны моей жизни, а именно те, где более всего нужны надежда и смирение. Позволить себе радоваться жизни — вот путь смягчения жестких граней моего «я». В этом и заключается сила радости, помогающая всем членам АА.

---

## АНОНИМНОСТЬ

Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

*Анонимные Алкоголики, с. 176*  
*Alcoholics Anonymous, p. 564*

Значимость Двенадцатой Традиции я почувствовала еще в первые дни моей трезвости, и теперь, наряду с Двенадцатью Шагами, она остается неизменным условием моего выздоровления. Став членом АА, я буквально сразу увидела, что у меня имеются проблемы с характером. А потому и идея Традиций стала мне понятна — для меня и для других людей существует верный способ смотреть в лицо алкоголизму и сопутствующим ему злобе, агрессивности и защитным реакциям. Я рассматривала Двенадцатую Традицию как хороший способ сдерживания моего «я»: она «гасила» мою злобу и давала возможность использовать Принципы Программы. Все Шаги, и особенно эта Традиция, несколько десятков лет вели меня по пути непрерывной трезвости. Я благодарна всем, кто был со мной, когда я в этом нуждалась.

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ РЕШЕНИЯ

Идея «жить 24 часа» в основном применима к эмоциональной сфере жизни человека. С точки зрения эмоций мы не должны жить ни во вчерашнем, ни в завтрашнем дне.

*Как это видит Билл  
As Bill Sees It, p. 284*

Новый год: 12 месяцев, 52 недели, 365 дней, 8760 часов, 525600 минут — время обдумать цели, направления, действия на будущее. Чтобы жить нормальной жизнью, я должен кое-что планировать. Но эмоционально я должен жить в рамках двадцати четырех часов, и тогда мне незачем готовить какие-то планы на весь новый год! Я могу каждый день делать днем Нового Года! Я могу решать: «Сегодня я сделаю это... Сегодня я сделаю то». А измерять каждый день своей жизни я могу попытками сегодня сделать лучше, чем вчера, решением следовать Божьей воле и усилиями претворять принципы нашей Программы АА в действие.

## УКАЗАТЕЛЬ

Алкоголизм	Alcoholism	276
Аноним- ность	Anonymity	250, 338, 339, 340, 342, 343, 354, 373
Бдитель- ность	Vigilance	276
Безопасность	Security	89,
Бессилие	Power- lessness	11, 14, 16, 17, 19, 85
Благодар- ность	Gratitude	63, 64, 93, 106, 150, 154, 188
Боль, эмо- циональная	Pain, emotional	284, 285, 286
Вера	Faith	27, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 52, 56, 61, 69, 74, 75, 76, 82, 83, 120, 177, 181, 194, 209, 211, 225, 226, 336

Вина	Guilt	156, 239
Внутренние ресурсы	Inner resources	23, 28
Во всех наших делах	In all our affairs	12
Воздержанность	Self-restraint	293
Возмещение	Amends	171, 173, 223, 229, 230, 231, 233, 234, 235, 236, 238, 257, 259, 261, 262, 263, 264, 265, 266
Восьмая Традиция	Eight Tradition	252
Восьмой Шаг	Eight Step	223, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241
Время	Time	70

Вторая Традиция	Second Tradition	66, 67, 97, 98, 308
Второй Шаг	Second Step	40, 42, 43, 44, 45, 46, 56, 59, 73, 175, 300, 302, 318
Выбор	Choice	16, 95, 114
Высшая Сила	Higher Power	9, 17, 23, 27, 28, 29, 40, 42, 44, 49, 52, 56, 61, 64, 69, 75, 76, 77, 82, 83, 84, 85, 87, 89, 90, 91, 92, 94, 126, 175, 177, 182, 184, 193, 194, 198, 225, 226, 248, 259, 270, 271, 272, 273, 300, 301, 302, 324, 328, 348
Главная цель, первая цель	Primary purpose	68, 129, 159, 160, 189, 215, 218, 305



Гордыня, гордость	Pride	71, 205
Готовность, желание	Willingness	34, 41, 72, 76, 86, 108, 109, 138, 163, 164, 165, 166, 234, 241, 253, 254, 324
Грандиоз- ность	Grandiosity	279, 354
Группа АА	Group, A.A.	215, 216, 218, 220
Групповое сознание	Group conscience	98, 308
Двенадцатая Традиция	Twelfth Tradition	340, 354, 373
Двенадцатый шаг	Twelfth Step	55, 243, 244, 269, 344, 345, 346, 348, 349, 350, 352, 353, 363, 366, 369, 372

Двенадцатый шаг, работа по	Twelfth Step work	156, 160, 274, 309, 346, 348, 353, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 369
Двенадцать Традиций	Twelve Traditions	27, 250, 256, 268 См. также Традиции по номерам
Двенадцать Шагов	Twelve Steps	82, 146, 147, 162, 178, 191, 268, 344, 369 См. также Шаги по номерам
Девятый Шаг	Ninth Step	255, 256, 257, 258, 261, 263, 264, 265, 266
Действие	Action	4, 92, 108, 109, 161, 180, 347, 367, 371, 372

Десятая Традиция	Tenth Tradition	310, 311, 312, 313
Десятый Шаг	Tenth Step	284, 285, 286, 287, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 296, 298, 299, 303, 304
Дефекты характера	Character defects	15, 118, 137, 165, 166, 167, 168, 200, 212, 213, 226
Дилемма	Dilemma	13
Доверие	Trust	9, 86, 183, 226
Духовность	Spirituality	81, 222, 247, 248, 299, 315, 329, 337, 370
Духовный опыт	Spiritual experience	48, 245, 344, 345, 348, 350
Духовный прогресс	Spiritual Progress	65, 88
Душевный покой	Serenity	121, 296, 345

Душевный покой, молитва	Serenity Prayer	226
Единство	Unity	18, 39, 66, 96, 190, 217, 268, 282, 305, 306, 307
Здравомыслие	Sanity	111
Злоба, гнев	Anger	114, 115, 292
Идентификация	Identification	118
Изменение	Change	15, 72, 78, 171, 164
Инвентаризация	Inventory	100, 102, 104, 110, 288
Инвентаризация, ежедневная	Inventory, daily	283, 284, 285, 286, 287, 289, 290, 293, 295, 296, 297, 298, 299

Контроль, управление	Control	26
Медитация (Размыш- ления)	Meditation	314, 316, 317, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 328, 329, 330, 332, 336
Молитва	Prayer	80, 87, 208, 314, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336
Молитва о душевном покое	Serenity Prayer	226
Молитва Св. Фран- циска	St. Francis Prayer	334

Молитва Седьмого Шага	Seventh Step Prayer	212, 213
Навязчивая идея	Obsession	124
Надежда	Hope	70, 167
Наставни- чество (Спон- сорство)	Sponsorship	280
Недостатки	см. Дефекты характера · · · · · · ·	
Незави- симость	Self-support	216, 217, 219
Неполно- ценности (чувство)	Inferiority (feelings of)	103
Нетерпение	Impatience	73, 170

Неуправляемость	Unmanageability	21
Новички	Newcomers	37, 56, 274, 281, 347, 352, 353, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364
Обещания	Promises, The	54, 89, 147, 261, 262, 273
Обиды	Resentments	113, 114, 115, 144, 146, 232
Обличенные доверием служащие	Trusted Servants	308
Обман, ложь	Deception	117
Обмен мнениями	Sharing	37, 276
Обязательства	Commitment	55

Одиннадцатая Традиция	Eleventh Tradition	339, 341, 342
Одиннадцатый Шаг	Eleventh Step	85, 315, 316, 317, 319, 320, 321, 323, 324, 327, 328, 331, 332, 333, 334, 337
Одиночество	Loneliness	44, 246, 330
Одобрение	Approval	101, 103
Ожидания	Expectations	62
Опыт	Experience	193
Основные принципы	Basic principles	47, 57
Осознание	Awareness	26, 348
Ответственность	Responsibility	78, 102, 109, 127
Открытость разума	Open-mindedness	46, 176, 192
Отношения	Attitudes	141, 161,



Парадоксы	Paradoxes	62
Первая Традиция	First Tradition	39, 306
Первая цель, главная цель	Primary purpose	68, 129, 159, 160, 189, 215, 218, 305
Первый Шаг	First Step	11, 14, 17, 18, 24, 26, 44, 151, 301
По одному дню	One Day at a Time	149, 169, 274
Поддержание	Maintenance	31
Поражение	Surrender	14, 40, 41, 79, 91, 179, 320, 333
Порицание, обвинение	Blame	35, 110
Привлекательность, а не пропаганда	Attraction vs. promotion	341

Принципы, а не личности	Principles vs. Personalities	365
Принципы АА	Principles, A.A.	346, 368
Принятие	Acceptance	13, 20, 90, 158, 182, 271, 276
Программа АА	Program A.A.	156, 228, 267, 282
Прогресс	Progress	156, 166, 186, 187, 191, 285, 315, 335, 351
Простота	Simplicity	30
Прошлое	Past	22, 36, 131, 141, 233, 249
Прощение	Forgiveness	88, 145, 146, 185, 230
Психоз, невменяемость	Insanity	111
Пятая Традиция	Fifth Tradition	129, 159, 160, 215, 305, 309,

Невменяе- мость	Insanity	111
Пятая Традиция	Fifth Tradition	129, 159, 160, 215, 305, 309,
Пятый Шаг	Fifth Step	130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146
Размышления (Медитация)	Meditation	314, 316, 317, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 328, 329, 330, 332, 336
Реальность	Reality	65, 174
Реконструк- ция	Reconstruc- tion	256
Самодо- вольство, благодущие	Complacency	283

Саможалость	Self-pity	59, 112, 119, 214
Самоиссле- дование (Исследо- вание себя)	Self- examination	107, 119, 207, 232, 316
Самообман	Self- deception	117,
Самоосо- знание	Self- awareness	100, 135, 168
Самооценка	Self- esteem	122
Самоува- жение	Self-respect	303
Свобода	Freedom	38, 82, 95, 121, 124, 139, 140, 147, 153, 154, 178, 179, 246, 269, 270, 271
Своеволие, упрямство	Self-will	71, 75, 78, 79, 195, 326
Св. Францис- ка молитва	St.Francis Prayer	334

Седьмая Традиция	Seventh Tradition	216, 219, 220
Седьмой Шаг	Seventh Step	195, 196, 197, 198, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 212
Секреты	Secrets	130
Семья	Family	171, 172, 173, 244, 278, 374
Служение	Service	32, 97, 120, 148, 215, 218, 224, 227, 252, 279, 280, 281, 282, 347, 351
Слухи, сплетни	Gossip	297
Смирение	Humility	29, 46, 127, 139, 143, 198, 199, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 210, 213, 227, 250, 300, 342, 354, 373

Содружество	Fellowship	18, 151
Спокойно	Easy Does It	10
Спокойствие разума	Peace of Mind	140, 182, 211
Спонсорство (Наставни- чество)	Sponsorship	280
Срывы	Slips	155
Страх	Fear	50, 74, 89, 105, 107, 116, 120, 138, 180, 181, 195, 196, 197, 269
Счастье	Happiness	25, 147
Терпение	Patience	70, 73
Толерант- ность	Tolerance	88, 122, 157, 158, 294, 304, 337
Требования	Demands	53, 197

Трезвость	Sobriety	126, 174, 255, 256 277
Третий Завет	Third Legacy	97
Третий Шаг	Third Step	75, 76, 77, 79, 80, 82, 83, 86, 225, 226
Третья Традиция	Third Tradition	33, 68, 96, 99, 158, 251
Три Принципа	Three Legacies	98, 366
Умаление «я» (эго)	Ego deflation	39, 151
Уникаль- ность	Uniqueness	58, 60
Упадок духа, обескуражен- ность	Discourage- ment	70
Упрямство, своеволие	Self-will	71, 75, 78, 79, 195, 326

Четвертая Традиция	Fourth Tradition	128
Четвертый Шаг	Fourth Step	35, 100, 101, 102, 107, 110, 113, 114, 116, 172, 288
Шестая Традиция	Sixth Tradition	189, 190
Шестой Шаг	Sixth Step	138, 163, 164, 165, 166, 167, 185, 297
Эгоизм	Selfishness	51, 71, 227
Эгоцентризм	Self- centredness	51, 214
Эмоциональ- ная трезвость	Emotional sobriety	45, 152, 207, 242, 243
Юмор	Humor	59
Честность	Honesty	34, 133, 183, 192, 311



## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, *как мы понимали Его*.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, *как мы понимали Его*, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, ответственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Содруеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы всегда должны сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

# СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ АА, ИЗДАННОЙ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ.

## **КНИГИ:**

---

Анонимные Алкоголики  
12 Шагов и 12 Традиций АА  
Жить трезвыми  
Пришли к убеждению  
Ежедневные размышления

## **БРОШЮРЫ**

---

12 Принципов обслуживания АА (илл.)  
АА: 44 вопроса  
АА для женщин  
Вопросник по 12 Традициям  
Вопросы и ответы о наставничестве  
Думаешь, ты особенный?  
Есть ли в вашей жизни алкоголик?  
Знакомьтесь: АА

Как понимать анонимность  
Лучшие статьи Билла У.  
Молодежь и АА  
Моя история  
Самообеспечение: где переплетаются  
духовность и деньги.  
Священнослужителям об АА  
Традиции АА — как они вырабатывались  
Члены АА о лекарствах и других  
наркотиках

## **БУКЛЕТЫ**

---

Вопросы новых членов  
Проблемы помимо алкогольной

## **ЖУРНАЛ**

---

«Дюжина»

## **СПРАВОЧНИКИ**

---

СПРАВОЧНИК ГРУПП:  
Содружество АА России  
и АА Зарубежья







# **ЕЖЕДНЕВНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ**

Сдано в набор 03.09.2001.

Подписано в печать 25.09.2001.

Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс.

Печать офсетная. Печ. л. 12<sup>1</sup>/<sub>2</sub>. Тираж 2000 экз.

Заказ

ЛР 071422 от 07.04.97

Издательство «Русский мир»

123459, Москва, Туристская ул., 19, корп. 5

Отпечатано с готовых диапозитивов

в Чебоксарской типографии 1

428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15

