

ГЛАВА 5

ПРОГРАММА В ДЕЙСТВИИ

Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты; похоже, что они просто родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности. Вероятность их выздоровления ниже средней. Есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них все-таки выздоравливают, если у них есть такое качество, как честность.

Истории из нашей жизни рассказывают в общих чертах, какими мы были, что с нами произошло и какими мы стали. Если Вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и у вас появилось желание сделать все ради достижения цели - значит, вы готовы предпринять определенные шаги.

Некоторым из них мы противились. Мы думали, что можно найти более легкий, удобный путь. Но мы такого не нашли. Со всей серьезностью мы просим вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно. Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них.

Помните, что мы имеем дело с алкоголем - хитрым, властным, сбивающим с толку! Без помощи нам с ним не совладать.

Но есть Некто всесильный - это Бог. Да обретете вы Его ныне!

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

Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления:

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 Его понимали.
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 наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъязны.
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.

Многие из нас восклицали: “Что за режим! Я не смогу следовать ему до конца”. Не отчаивайтесь. Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые. Главное в том, что мы хотим духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство.

Наше описание алкоголика, глава, обращенная к агностику, а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы выявили три существенных момента:

- а) Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью.
- б) Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма.
- в) Бог мог избавить и избавит, если обратиться к Нему.

Будучи убежденными в этом, мы приступили к **Третьему шагу**, который заключается в принятии решения препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали. Что мы понимаем под этим и как мы должны действовать?

Первое требование заключается в обретении уверенности в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к

столкновениям с чем-либо или кем-либо, даже если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями. Большинство людей пытается жить, полагаясь исключительно на свои силы. Они бывают похожи на актеров, которым хотелось бы в одиночку играть весь спектакль. Они постоянно заботятся об освещении, балетных вставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актеры, занятые в спектакле, им подыгрывали. Если бы все эти приготовления завершились удачно, если бы другие делали так, как хочется такому человеку, то представление было бы прекрасным. И все были бы довольны, включая самого главного исполнителя. И жизнь была бы удивительной. Устраивая все это, наш актер может быть иногда вполне добродетельным. Он может быть добрым, внимательным, терпеливым, щедрым и, возможно даже, скромным и самоотверженным. С другой стороны, он может быть низким, эгоистичным, бесчестным и себялюбивым. Но, как большинство людей, он, скорее всего, будет обладать самыми разными чертами.

Что же происходит обычно? Представление все же не удаётся. Наш актер начинает думать, что жизнь несправедлива к нему. Он решает напрямь свою волю, и в следующий раз становится еще более требовательным или, наоборот, еще более мягким и снисходительным в зависимости от ситуации. Тем не менее, ему все равно не нравится, как идет спектакль. Допуская свою частичную вину, он все же уверен, что гораздо больше виноваты другие. Он становится сердитым, он возмущается и жалуется на судьбу. В чем его главная беда? Разве он не корыстный человек, даже когда он пытается быть добрым? Разве он не жертва заблуждения, что он будет счастлив и доволен жизнью, если преуспеет в ней? Разве все другие актеры не видят, что успех ему нужен для самого себя? И разве его действия не толкают каждого из них на то, чтобы отомстить ему, вырвав для себя часть успеха? Разве даже в своих лучших проявлениях он не создает беспорядок вместо гармонии?

Наш актер эгоцентричен, как принято сейчас говорить. Он похож на отошедшего от дел бизнесмена, который нежится зимой на солнце во Флориде и жалуется на бедственное положение нации; или на священника, который тяжело вздыхает, осуждая грехи XX столетия; или на тех политиков и реформаторов, которые уверены, что немедленно наступила бы Утопия, если бы только все остальные вели себя как следует; или на преступника, взламывающего сейфы и считающего, что общество к нему несправедливо; или на алкоголика, который все потерял в жизни и заперт в наркологический интернат. Какими бы ни были наши протесты, разве каждый из нас не занят собой, своим возмущением, своей жалостью к себе?

Себялюбие - эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой. Иногда они причиняют нам боль, как нам кажется, безо всякого повода, но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно мы сделали выбор, думая лишь о себе, потому-то нам и досталось впоследствии.

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. Бог делает это возможным. Часто нельзя избавиться от эгоцентризма без Его помощи. Многие из нас обладали моральными и философскими убеждениями в изобилии, но мы не могли жить в соответствии с ними, как бы нам того ни хотелось. Мы не могли стать менее эгоцентричными, хотя очень желали этого и прилагали все силы. Нам нужна была помощь Бога.

Здесь мы объясняем, как это делается и почему нужно действовать именно так. Прежде всего, мы должны были

перестать играть роль Бога для самих себя. Это не дало никаких результатов. Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Руководителем. Он наш Господин, мы - исполнители Его воли. Он наш Отец, мы - Его дети. В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал краеугольным камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой мы вышли к свободе.

Когда мы искренне приняли эти условия, произошли удивительные вещи. У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогущим, Он давал нам все, что нужно, когда мы не отдавались от Него и выполняли Его волю. Взяв это за основу, мы стали все меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и прожектами. Все больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей. Так как мы ощутили в себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружили, что можем добиться успеха в жизни, и осознали Его присутствие, мы утратили страх перед настоящим и будущим. Мы как бы заново родились.

Мы подошли к **Третьему шагу**. Многие из нас сказали нашему Создателю, такому, **как мы понимали Его**: “Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моем участии, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предначертанного Тобой пути. Да исполнится Воля Твоя во веки веков!” Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот шаг, чтобы быть уверенными в нашей готовности отдаться Ему окончательно.

Мы поняли, что желательно сделать этот шаг, связанный с духовным ростом, вместе с человеком, понимающим нас, таким, как жена, лучший друг, духовный наставник. Но лучше обратиться к Богу в одиночку, чем с человеком,

неспособным разделить наши устремления. Для этого не требуется никакой обязательной словесной формулы, достаточно лишь выразить основную мысль без всяких оговорок. Это было только начало, но если нами руководило чувство откровенности и смирения, то эффект, иногда невероятной силы, чувствовался сразу.

Затем мы приступили к энергичным практическим действиям, начав с наведения порядка в своем персональном хозяйстве, чем многие из нас никогда не пытались заняться. Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать все то, что мешало нам внутри нас, и избавиться от этого. Пьянство было лишь одним из симптомов внутренних проблем. Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах.

Поэтому мы начали с проверки личных моральных качеств. Это был **Четвертый шаг**. Предприятие, которое не проводит инвентаризацию, обычно разоряется. Ведение коммерческих проверок - это процесс поиска фактов, их восприятия и оценки. Это попытка узнать правду о накопленных товарах. Одна из целей инвентаризации - выявить испорченные или не пользующиеся спросом товары, чтобы быстро и без сожаления избавиться от них. Если предприниматель хочет успешно вести дело, он не должен заблуждаться в истинной ценности вещей.

Мы проделали такую же операцию по отношению к нашей жизни. Мы честно осмотрели то, чем мы обладаем. Прежде всего, мы искали недостатки характера, которые были причиной наших неудач. Будучи уверенными, что наше **“Я”** во всех своих проявлениях было причиной нашего поражения, мы рассмотрели эти его обычные проявления.

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. Когда мы преодолеваем

Программа в действии

заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически. Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге. Мы составили список лиц, учреждений или просто общих принципов, которые вызывают у нас злость. Записав все это, мы спросили себя, почему мы испытываем это чувство. В большинстве случаев оказалось, что понесли ущерб или находились под угрозой: наше чувство собственного достоинства, наш кошелек, наши амбиции, наши взаимоотношения (включая сексуальные) с другими людьми. Таким образом, это нас раздражало и «заводило».

В списке причин нашего недовольства мы указали против каждой фамилии наши обиды и претензии, а также их внутренние основы - было ли задето наше чувство собственного достоинства или под угрозой были наша безопасность, наши амбиции, наши взаимоотношения с другими людьми, наши сексуальные взаимоотношения и т.д.

Мы обычно писали столь же определенно, как вот в этом примере:

<u>Я обижен на:</u>	<u>Причины обиды:</u>	<u>Задеты:</u>
Г-на Брауна	Ухаживает за моей женой.	Мои сексуальные отношения. Самоуважение (страх).
	Рассказал моей жене о моей любовнице.	Мои сексуальные отношения. Самоуважение (страх).
	Браун может получить мое место на работе.	Безопасность. Самоуважение (страх).
Г-жу Джонс	Она ненормальная, она оскорбила меня. Она посадила своего мужа в лечебницу для алкоголиков, а он мой друг. Она сплетница.	Личные взаимоотношения. Самоуважение (страх).

Анонимные Алкоголики

Моего начальника	Неумный, несправедливый, властный. Грозит уволить меня за пьянство и составление дутых счетов.	Самоуважение (страх). Безопасность.
Мою жену	Не понимает меня и пилит. Ей нравится Браун. Хочет записать дом на свое имя.	Гордость, секс, безопасность (страх).

Мы проанализировали свою прошлую жизнь. Главным было - ничего не упустить и быть честными. Вспомнив все факты, мы внимательно сопоставили и оценили их. Первое, что мы поняли, - это то, что люди часто бывают неправы. Дальше этого никто из нас в своих выводах не зашел. Обычно впоследствии все продолжалось по прежней схеме: люди продолжали обижать нас, а мы продолжали обижаться на них. Иногда мы испытывали раскаяние и тогда были недовольны собой. Но чем больше мы боролись и пытались настоять на своем, тем хуже были наши дела. Как на войне, победителю только **кажется**, что он одержал победу. Наши моменты торжества были непродолжительными.

Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя недовольству овладеть собой, мы безрассудно расходим то самое время, которое могло бы быть истрчено на что-нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом духовного опыта, недовольство особенно нежелательно. Как мы выяснили, оно смерти подобно, ибо, питая это чувство, мы загораживаемся от сияния Духа. И тогда безумие алкоголя возвращается, и мы снова начинаем пить. А для нас алкоголь - это смерть.

Для того чтобы жить, мы должны освободиться от злобы. Обиды и злоба - не для нас. Они могут быть сомнительной роскошью, которую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков они - яд.

Мы вернулись к нашему списку, ибо в нем был ключ к нашему будущему. Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другой точки зрения. Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами. Зло, воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной убить. Как избежать этого? Мы поняли, что нужно обуздать свое недовольство, но как? Наше желание избавиться от него не было столь же сильным, как желание избавиться от алкоголя.

Наш путь был таким: мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно ущербны. Хотя нам не нравились симптомы их недуга и то, что они были несправедливы по отношению к нам, все же они, как и мы, были больны. Мы просили Бога помочь нам относиться к ним с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой мы отнеслись бы к больному другу. Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: «Это больной человек. Чем я могу помочь ему? Господи, помоги мне не сердиться на него. Да исполнится воля Твоя».

Мы избегаем споров или возмездия. Ведь мы не стали бы так относиться к больному человеку. Если мы себе это позволим, то мы не сможем помочь им. Конечно, мы не можем помочь всем людям, но Бог научит нас, как быть добрыми и терпимыми по отношению к каждому.

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? Когда

какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее, людей. В чем же все-таки наша вина? Ведь мы составили список наших недостатков, а не чужих. Когда мы замечали свои недостатки, мы заносили их в наш список, чтобы они всегда были перед нашими глазами, записанные черным по белому. Мы честно признались в допущенных промахах и стремились исправить их.

Обратите внимание, что слово «страх» указано в скобках при оценке трудностей во взаимоотношениях с господином Брауном, госпожой Джонс, начальником и женой. Это краткое слово каким-то образом касается всех сторон жизни. Страх - это зло, он разъедает душу, как ржавчина. Все наше существование пронизано страхом. Он порождает цепь обстоятельств, которые приносили нам незаслуженные, как мы считали, несчастья. Но не сами ли мы были причиной этих несчастий? Иногда нам кажется, что страх так же отвратителен, как воровство. Он приносит еще большие несчастья.

Мы тщательно проанализировали наши страхи. Мы записали все, чего мы боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. Мы спросили себя: откуда у нас эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело? Самостоятельность - хорошая вещь, но в известных пределах. Некоторые из нас были очень уверены в себе, но это не освободило нас от страха. Не помогло это и в решении других проблем. Когда мы становились заносчивыми, было еще хуже.

Но имеется и другой выход, по крайней мере, нам так кажется. Ибо сейчас мы опираемся на другую основу - мы верим в Бога и рассчитываем на его помощь. Мы с большим доверием относимся к безграничному Богу, чем к нашим собственным ограниченным силам. Мы должны играть в этом

мире ту роль, которую Он нам предопределил. До тех пор, пока мы действуем так, как угодно Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести чистоту, не уступающую им по силе.

Мы не просим ни у кого прощения за то, что полагаемся на нашего Создателя. Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность проявлением слабости. Парадокс заключается в том, что это, как раз, проявление силы. Многовековой опыт показал, что вера делает людей мужественными. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в Бога. Мы позволяем Ему показать на наших примерах, что Он в состоянии совершить. Мы просим Его помочь нам избавиться от страха и сосредоточить наше внимание на том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. И мы сразу же чувствуем, что начинаем преодолевать страх.

Теперь о сексе. Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему. Мы пытались быть разумными в этом вопросе. Сойти с правильного пути очень легко. Мнения людей по этому вопросу очень разные, кто-то придерживается крайних взглядов, подчас доходящих до абсурда. Одни утверждают, что секс является проявлением низменной стороны человека и необходим в основном только для производства потомства. С другой стороны, раздаются голоса, требующие, чтобы секса было все больше и больше; голоса, сетующие на институт брака; голоса, объясняющие сексуальными причинами большинство несчастий человечества. Этим людям кажется, что нам не хватает секса или, что он не такого рода, который нам нужен. Во всем они видят значимость секса. Одно направление предлагает питаться исключительно пресной пищей, а другое рекламирует диету из переперченных блюд. Мы хотим остаться в стороне от этого спора. Мы не хотим быть судьями чужого сексуального поведения. У всех нас есть сексуальные проблемы. Если бы их не было, мы не были бы людьми. Что мы можем сделать в этом отношении?

Мы пересмотрели наше прошлое сексуальное поведение. Мы исследовали, когда мы были эгоистичными, нечестными или беспардонными. Кого мы обижали? Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? В чем мы поступали плохо, и как нам следовало вести себя? Все это мы записали и проанализировали.

Таким образом, мы попытались выработать разумный, здоровый идеал нашей будущей сексуальной жизни. Мы проанализировали, насколько эгоистичны наши отношения со всеми людьми. Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы и жить в соответствии с ними. Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением.

Каковы бы ни были наши идеалы, нам надлежит стараться достичь их. Нужно обрести желание исправить причиненное нами в прошлом зло, если это, конечно, не причинит еще большего зла. Иначе говоря, мы решаем сексуальные проблемы, как всякие иные проблемы. Погружаясь в размышление, мы просим Бога подсказать нам, как нам быть в каждой конкретной ситуации. Правильное решение всегда найдется, если мы хотим его найти.

Только Бог может быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях. Конечно, советоваться с людьми полезно, но высшим судьей остается Бог. Мы считаем, что некоторые люди столь же фанатичны в вопросах секса, сколь другие распущенны. Мы избегаем крайности в мыслях или советах.

Что, если мы не сможем жить в соответствии с выбранным идеалом и собьемся с дороги? Значит ли это, что мы непременно должны начать пить? Кое-кто скажет вам, что это именно так. Но это лишь полуправда. Все зависит от нас и наших мотивов. Если мы сожалеем о случившемся и честно хотим, чтобы Бог вывел нас на путь добра и истины,

значит, мы верим, что получим прощение, и что все это послужит нам хорошим уроком. Если же у нас нет сожалений, и наше поведение продолжает причинять вред другим, то мы наверняка начнем пить. Это не теоретические рассуждения. Это факты из нашего прошлого опыта.

Подведем итоги всего сказанного о сексе. Мы искренне молимся, чтобы обрести высокие идеалы, чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных ситуациях, чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно. Если проблемы секса нас сильно тревожат, значит, мы с еще большим рвением должны помогать другим. Мы думаем об их нуждах и что-то делаем для них. Это выводит нас за пределы собственного “Я”. Это умеряет страстность желания там, где подчинение ему могло бы вызвать душевную боль.

Если мы хорошо проанализировали нашу жизнь, мы найдем в ней многое, что нужно записать и о чем следует подумать. Мы записали и проанализировали поводы нашего недовольства. Мы пришли к пониманию его бессмысленности и разрушительности. Мы начали учиться быть терпимыми, понимающими и добрыми даже по отношению к нашим врагам, которых мы считаем просто больными людьми. Мы записали имена людей, которых мы обидели своим поведением, и выразили готовность возместить причиненный им ущерб, если это возможно.

В этой книге мы будем без конца повторять, что вера сделала для нас то, что мы не могли сделать сами для себя. Мы надеемся, что убедили вас в том, что Бог может устранить своеволие, которое отторгло вас от Него. Если вы приняли решение и составили перечень ваших основных недостатков, то это хорошее начало. Из этого вытекает, что вы сумели понять изрядную долю правды о себе.