

ГЛАВА 6

ЗА РАБОТУ!

Что же следует делать после того, как мы оценили себя и свою жизнь с нравственных позиций? Мы попытались взглянуть по-новому на нашу ситуацию, установить новые взаимоотношения с Творцом и понять, что же мешает нам в этом. Мы признали некоторые из своих недостатков, мы в общем и целом поняли суть и причины наших жизненных неудач и выявили слабые пункты в нашем характере. Теперь нужно избавиться от наших недостатков. Это потребует от нас действий, выполнение которых будет означать, что мы признали перед Богом, перед самими собой и перед другими людьми истинную природу наших недостатков. Это подводит нас к **Пятому шагу** программы выздоровления, о которой шла речь в предыдущей главе.

Возможно, кому-то это покажется сложным, особенно обсуждение наших недостатков с другими. Мы считаем, что уже добились немало, признав свои изъязны перед собой. Однако же в этом можно и усомниться. Наш опыт убеждает нас в том, что этого недостаточно. Многие из нас считают, что нужно идти дальше. Обсуждая эти проблемы с кем-либо другим, мы в большей мере сможем достигнуть внутреннего примирения, особенно, если у нас есть веские причины для такого обсуждения. Сначала назовем самую вескую причину: если мы не пройдем этот важный этап, мы не сможем бросить пить. Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. Пытаясь избежать унижительной необходимости исповедаться перед другими, они использовали более простые методы.

Почти неизбежно они, в конце концов, напивались. Тщательно выполняя другие требования нашей программы, они удивлялись, почему она не приносит положительных результатов. Мы считаем, что дело заключалось в том, что они, как бы, не завершили полностью уборки в своем доме. Они провели инвентаризацию, но не выбросили со склада самые негодные вещи. Им только **казалось**, что они утратили эгоизм и страх, а обрели смирение. Но в действительности они не познали в достаточной мере смирение, бесстрашие и честность, пока они не рассказали кому-нибудь историю **всей** своей жизни.

Больше, чем кто бы то ни было, алкоголик ведет двойную жизнь. Он прекрасный актер. Окружающим людям он постоянно преподносит свой сценический образ. Он хочет, чтобы люди видели его именно таким. Он хочет иметь определенную репутацию, но в глубине души понимает, что не заслуживает ее.

Это несоответствие становится еще более очевидным, когда он начинает “выступать” во время запоев. Отрезвев, он испытывает отвращение, когда смутно вспоминает некоторые эпизоды. Эти воспоминания превращаются в кошмар. Он с ужасом думает, что кто-то мог быть свидетелем его выходок. Он быстро прячет эти воспоминания в глубине своей души. Он надеется, что они никогда и никому не станут известны. Он живет в постоянном напряжении и страхе, что заставляет его пить еще больше.

Психологи в целом согласны с нами. Мы тратили тысячи долларов на обследования. В очень немногих случаях мы вели себя так, что психологи могли помочь нам. Мы редко говорили им всю правду и редко следовали их советам. Не желая быть откровенными с этими, относившимися к нам по-доброму, людьми, мы не были откровенны и с другими. Неудивительно, что медики бывают, как правило, весьма невысокого мнения об алкоголиках и считают, что их шансы на излечение ничтожны.

Если мы хотим жить долго или быть счастливыми в этом мире, нам следует быть совершенно честными перед кем-нибудь. Вполне понятно, что мы обдуманно выбираем человека или людей, с которыми мы можем говорить о самом интимном. Те из нас, чья религия требует исповеди, обратятся в первую очередь к тем духовным лицам, которые согласно своему сану обязаны их принять и выслушать. Те из нас, кто не принадлежит ни к какой религии, могут тоже обратиться к духовному лицу. Часто такие люди могут легко вникнуть в суть наших проблем и помочь в их решении. Конечно же, встречаются люди, не понимающие алкоголиков.

Если мы не можем или не хотим вступать в контакт со служителями религии, то мы пытаемся найти среди наших знакомых понимающего человека, который умеет хранить тайны. Таким человеком может стать наш врач или психолог. Это может быть член нашей семьи, но мы не должны раскрываться перед женой или перед родителями, потому что это причинит им боль и страдания. Нельзя спасать свою шкуру за счет 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.

Несмотря на потребность в том, чтобы обсудить с кем-либо свои дела, может случиться так, что рядом не окажется нужного человека. В такой ситуации можно отложить беседу до более удобного случая, но важно, чтобы мы сознавали необходимость такого шага и были готовы совершить его, как только представится возможность. Мы так говорим потому, что совершенно необходимо, чтобы для беседы был выбран правильный человек. Тот человек, который нам нужен, должен быть способным сохранить все в тайне, он должен понимать нас и одобрять наши цели, он не должен пытаться отговорить нас от выполнения нашего плана. Но нам не следует использовать отсутствие такого человека как повод для проволочек.

За работу!

Решив, кому довериться, мы не должны затягивать с этим делом. У нас есть наш список, и мы готовы к длинному разговору. Мы должны объяснить нашему собеседнику, что нам нужно и для чего. Он должен понять, что речь идет о нашей жизни и смерти. В большинстве случаев, если объяснить это человеку, то он будет польщен нашим доверием и рад оказать помощь.

Нужно смирить свою гордыню и рассказать все, не скрывая ни недостатков характера, ни самых темных уголков нашего прошлого. Совершив этот шаг и не утаив ничего, мы испытаем огромное внутреннее облегчение. Мы сможем честно смотреть людям в глаза. Мы ощутим покой и легкость в душе. Наши прошлые страхи улетучатся. Мы ощутим близость нашего Создателя. Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, теперь у нас появился духовный опыт. В это время многие чувствуют, что проблема алкоголизма исчезает сама по себе. Человек начинает ощущать себя на Широкой Дороге, по которой он движется в согласии с Духом вселенной.

Вернувшись домой, нужно найти место, где можно тихо поразмыслить в уединении над тем, что мы совершили. От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучше узнали Его. Взяв с полки книгу, мы открываем страницу, на которой перечислены Двенадцать шагов исцеления. Перечитав первые пять шагов, мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь. Мы ведь строим арку, через которую мы выйдем в жизнь свободными людьми. Прочно ли мы строим? Все ли кирпичи лежат на своем месте? Не сэкономили ли мы на цементе, который пошел в фундамент? Не пытались ли мы сделать строительный раствор без песка?

Если ответы на эти вопросы удовлетворяют нас, то мы можем перейти к **Шестому шагу**. Мы везде подчеркивали, что без желания нам не выздороветь. Готовы ли мы к тому, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным для нас? Может ли Он освободить нас от всего этого?

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

Когда мы готовы, мы говорим примерно следующее: «Я хочу, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим и плохим. Прошу тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнить Твою волю. Аминь». Таким образом, завершается **Седьмой шаг**.

Теперь мы нуждаемся в поступках, ибо вера без действий мертва. Изучим шаги **Восьмой и Девятый**. У нас есть список всех тех, кому мы причинили зло и перед кем мы хотели бы загладить вину. Мы составили его, когда занимались проверкой с нравственных позиций своего прошлого. Мы подвергли решительной переоценке свою жизнь. Теперь мы должны пойти к своим знакомым и компенсировать тот ущерб, который мы нанесли им в прошлом. Мы должны попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, которая накопилась из-за нашего желания руководствоваться только своей волей и старанием затмить остальных. Если мы не хотим сделать это, мы просим Бога, чтобы к нам пришло такое желание. Помните, что с самого начала **мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы победить алкоголь**.

Возможно, некоторые колебания еще остаются. Просматривая список деловых знакомых и друзей, которых мы когда-то обидели, мы можем почувствовать робость, связанную с необходимостью общаться с ними на духовной основе. Эти опасения напрасны. Дело в том, что ко многим людям можно обратиться, совсем не подчеркивая при первой встрече духовную сторону нашей программы. Это могло бы только усугубить их предубеждение. В данный момент мы пытаемся привести в порядок нашу собственную жизнь. Но это не самоцель. Наша настоящая цель - изменить свою

За работу!

жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим. Вряд ли разумно приходить к человеку, который все еще обижен на вас, и объявлять ему, что вы стали на путь религии. В боксе это называется “наступать подбородком”¹. Зачем подвергать себя риску быть объявленным фанатиком веры или прислужником религии? Мы можем в корне загубить возможность завершить столь нужное для нас дело. Но скорее всего этот человек будет приятно удивлен нашим желанием наладить прерванные отношения. Он будет гораздо больше заинтересован в проявлении доброй воли, чем в разговоре о наших духовных открытиях.

Не нужно рассматривать сказанное нами как призыв к тому, чтобы избегать разговоров о Боге. Если такой разговор может служить какой-либо полезной цели, мы с готовностью провозглашаем наши убеждения, руководствуясь тактом и здравым смыслом. Возникает вопрос: как установить контакт с человеком, которого мы ненавидели? Возможно, этот человек причинил нам больше зла, чем мы ему. И хотя наше отношение к нему стало немного лучше, нам не очень-то хочется признавать перед ним свою вину. Но тут нам приходится сдерживать себя. Конечно, идти к врагу труднее, чем к другу, но мы считаем, что для нас полезнее идти как раз к врагу. Мы должны идти с настроением всепрощения и готовности помочь, признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление.

Ни в коем случае не нужно критиковать такого человека или спорить с ним. Нужно просто объяснить ему, что мы никогда не сможем бросить пить, не отделавшись от нашего прошлого. Мы должны как бы подмести нашу сторону улицы, так как мы 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 должны обсуждаться. Мы занимаемся только своими недостатками.

¹ То есть наступать, выставив подбородок вперед (ред.).

Если мы поведем себя спокойно, откровенно, открыто, результаты будут положительными.

В девяти случаях из десяти случается непредвиденное. Иногда человек, к которому мы обращаемся, признает свои ошибки, и долголетняя вражда умирает в течение часа. Изредка случается, что нам не удастся ничего добиться. Наши бывшие враги иногда одобряют нас и желают нам успехов. Иногда они даже предлагают нам свою помощь. Но даже если нас выгоняют из кабинета, это уже неважно. Мы продемонстрировали наше новое отношение, выполнили свою часть работы. Вода уже пошла через верхний край запруды.

У большинства алкоголиков есть долги. Мы не прячемся от наших кредиторов. Беседуя с ними, мы рассказываем о наших намерениях и не скрываем, что пьем. Да они и сами обычно знают об этом. Мы не боимся открыто признать нашу подверженность алкоголизму, несмотря на опасение, что это может вызвать недоверие к нам в делах, связанных с деньгами. Когда мы начинаем открыто говорить о наших проблемах, реакция самых безжалостных кредиторов бывает иногда поразительной. Даже заключая самую лучшую сделку, мы должны сказать этим людям, что сожалеем о прошлом. Мы должны избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы начнем снова пить из-за страха встретиться с ними.

Возможно, некоторые из нас совершали преступления против закона, за которые мы могли бы оказаться в тюрьме, если бы об этом стало известно властям. Иногда у нас не было денег, чтобы оплатить счета, и нам не у кого было занять нужную сумму. Мы уже доверили эту тайну надежному человеку, но мы уверены в том, что если это станет известным, мы попадем в тюрьму или нас уволят с работы. Часто речь идет о незначительном преступлении, например, подделке счета. Многие из нас делали это. Возможно, мы в разводе, у нас новая семья, но мы не заплатили алименты бывшей жене. Она возмущена и получила ордер на наш арест. Это - довольно распространенная неприятность.

За работу!

Конечно же, формы компенсации могут быть самими различными, но существуют общие принципы, которыми мы должны руководствоваться. Напомним себе, что для достижения духовного роста мы решили пойти на серьезные жертвы и обратились к Богу с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас. Мы можем потерять работу или репутацию, нам может грозить тюрьма, но наша воля должна оставаться непоколебимой. Должна. И нам не следует отступать ни перед чем.

Обычно наши поступки задевают других людей. Мы не должны поступать опрометчиво и становиться глуповатыми мучениками, которые бессмысленно жертвуют другими, чтобы самим выбраться из ямы, куда нас привел алкоголизм. Один наш знакомый женился второй раз. Из-за пристрастия к алкоголю и злости, испытываемой к первой жене, он какое-то время не платил ей алиментов. Будучи в ярости, она пошла в суд и добилась ордера на его арест. Он начал жить по нашим правилам, получил работу, одним словом, был на плаву. Было бы показательным героизмом, если бы он пошел к судье и сказал: «Вот он я».

Мы считали, что, если бы в этом возникла необходимость, он должен был бы сделать это с готовностью, но, если бы он оказался в тюрьме, то он не смог бы обеспечить ни одну, ни другую семью. Мы предложили ему написать своей первой жене, признать свою вину и попросить у нее прощения. Он сделал это и послал ей немного денег. Он рассказал ей о своих планах на будущее. Он написал, в частности, что готов сесть в тюрьму, если она на этом настаивает. Она, конечно, не настаивала, и вся ситуация сразу же стабилизировалась.

Прежде, чем решиться на что-то серьезное, что может сказаться на других, мы должны заручиться их согласием. Если же мы получили их согласие, посоветовались с друзьями, попросили помощи у Бога, то не следует опасаться предстоящего решительного шага.

Я вспоминаю историю одного из своих друзей. В те времена, когда он пил, он согласился принять определенную сумму денег от конкурента, которого он ненавидел. Расписку он ему не дал. Впоследствии он отрицал, что брал эти деньги, и использовал инцидент для того, чтобы дискредитировать этого человека. Он воспользовался своим же дурным поступком, чтобы подорвать репутацию своего конкурента. Тот разорился.

Ему казалось, что он причинил своему конкуренту непоправимое зло. Если бы он раскрыл это старое дело, могла бы пострадать репутация его партнера, пострадала бы репутация семьи, и он лишился бы средств к существованию. Какое право имел он подвергать опасности всех зависевших от него людей? Как мог он публично заявить о своей вине, чтобы оправдать своего конкурента?

Посоветовавшись с женой и партнером, он пришел к выводу, что лучше пойти на риск, чем предстать перед Творцом, будучи виновным в чудовищной клевете. Он понял, что должен положиться на Бога в этом вопросе, иначе снова потянет к выпивке, и тогда все будет потеряно. Он пошел в церковь впервые за много лет. После службы он встал и объяснил всем прихожанам свою ситуацию. Его поступок был одобрен всеми, и сегодня он один из самых почитаемых граждан своего города. Все это случилось много лет назад.

У всех нас есть свои домашние проблемы. Возможно, у нас сложные отношения с женщинами, которые бы мы не хотели афишировать. Мы сомневаемся, что в этом вопросе алкоголики фундаментально отличаются от других людей. Но алкоголь действительно осложняет сексуальные отношения. После нескольких лет жизни с мужем-алкоголиком женщина становится усталой, раздраженной, замкнутой. Могло ли быть иначе? Муж чувствует себя одиноко, испытывает жалость к себе. Он начинает озираться по сторонам в ночных барах и тому подобных заведениях совсем не в поисках алкоголя.

За работу!

Возможно, у него тайный бурный роман с «девушкой, которая его понимает». Может быть, она в самом деле понимает его, но как ему быть в такой ситуации? Временами такой человек чувствует раскаяние, особенно если он женат на верной и стойкой женщине, которая буквально прошла через все горнила ада из-за него.

Какой бы ни была ситуация, обычно все равно мы должны что-то делать. Если вы уверены, что жена ничего не знает, нужно ли сказать ей? Нам кажется, что не всегда. Если она знает, что мы изменили ей, нужно ли рассказывать ей подробности? Разумеется, следует признать вину. Возможно, она будет настаивать, чтобы мы выложили все подробности. Она захочет знать, кто эта женщина и где она живет. Мы считаем, что нужно сказать жене, что мы не имеем права вовлекать в нашу ситуацию другого человека. Мы сожалеем о том, что было, и надеемся, что это больше не повторится. Большого мы сделать не можем. Конечно, могут быть и другие решения этой проблемы, мы не предлагаем никаких строгих правил, однако же, мы убедились, что упомянутая линия поведения - самая правильная.

Описанный нами образ жизни не является улицей с односторонним движением. Он подходит обоим супругам. Если мы в состоянии забыть прошлое, то и жена способна на это. Лучше все же не повторять без крайней необходимости имя той женщины, если оно вызывает приступы ревности.

Могут быть случаи, в которых требуется полная откровенность. Посторонние не могут оценить такую сугубо интимную ситуацию. Иногда обе стороны решают, что любовь, доброта и здравый смысл диктуют только один путь решения таких проблем - забыть и простить. Каждая из сторон должна молиться, чтобы это стало возможным, думая при этом лишь о счастье другой стороны. Помните, однако, что мы имеем дело с одним из самых страшных человеческих чувств - ревностью. Может быть, лучше вести наступление на эту проблему с фланга, чтобы избежать прямого столкновения.

Если у нас нет таких сложностей, то всегда найдутся другие домашние проблемы. Иногда мы слышим, как алкоголик заявляет, что все, что ему нужно, - это быть трезвым. Конечно, надо быть трезвым, чтобы был дом и семья. Но одного этого недостаточно для жены или родителей, с которыми он в течение многих лет обращался так безобразно. Терпеливость матерей и жен, которые имеют дело с алкоголиками, поистине невероятна. Если бы ее не было, у многих из нас не было бы сегодня дома. Возможно, нас уже не было бы в живых.

Алкоголик бурей пронесется через жизни других людей, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства. Эгоизм и отсутствие привычки принимать во внимание чувства и интересы окружающих создавали хаос в доме. Мы считаем, что те, кто думают, что достаточно быть трезвыми, чтобы в жизни все наладилось, ошибаются. Такой человек напоминает фермера, который вылез из погреба, где он прятался от урагана, и, увидев свой дом разрушенным, говорит жене: «Ничего страшного, голуба, главное, что ветер прекратился». Нас ждет длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями. Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов. Надо откровенно, вместе с семьей, проанализировать прошлое, как оно видится нам теперь, не пытаясь при этом критиковать других. Пусть их недостатки будут вопиющими, но ведь в этом есть и наша вина. Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом и ежедневно просим Творца даровать нам умение прощать, научить нас терпению, доброте и любви.

Духовная жизнь - это не теория. **Нужно жить духовной жизнью.** Если ваша семья не выражает желания жить духовной жизнью, не нужно ей это навязывать, не нужно вести бесконечные разговоры о духовных проблемах. Со временем отношение ваших близких к этому изменится. Ваше поведение убедит их больше, чем любые слова. Нужно помнить, что 10-20 лет пьянства сделают скептика из кого угодно.

За работу!

Могут быть и проступки, которые нам никогда не удастся исправить. Они не должны беспокоить нас, если мы честно признаемся в том, что загладили бы свою вину, если бы нам представился для этого случай. Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать откровенные письма. В некоторых случаях не следует действовать опрометчиво, но не нужно откладывать эти дела, если они зависят только от нас. Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей, но, при этом, не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними. Бог помогает нам прочно стоять на ногах, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться.

Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади. Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма. Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали. Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.

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.

Так мы подходим к **Десятому шагу**, согласно которому мы должны продолжать проверку нашей жизни с нравственных позиций и исправлять те новые ошибки, которые мы

делаем на своем пути. Мы стали жить по-новому, когда мы разобрались с прегрешениями нашего прошлого. 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. Продолжайте наблюдать за тем, чтобы снова не появились такие черты, как себялюбие, нечестность, злоба 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. Любовь к другим и терпимость определяют наш кодекс.

И еще - мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам уже вернулось здравомыслие. Алкоголь редко будет интересовать нас. Если возникнет искушение, мы отшатнемся от него, как от огня. Мы будем подходить к жизни с разумных и реалистических позиций. У нас само собой появится новое отношение к алкоголю, которое не потребует от нас специальных усилий. Оно просто придет. В этом заключено чудо. Мы больше не боремся и не избегаем соблазнов. Мы ощущаем себя как бы вне сферы действия этих проблем и чувствуем безопасность и защиту. Мы больше не даем зароки, проблема ушла сама. Она больше не существует для нас. В нас нет самоуверенности, но нет и страха. Таков наш опыт. Таково наше состояние до тех пор, пока мы поддерживаем духовность.

Существует опасность, что, забросив всю духовную программу, мы, так сказать, почием на лаврах. Тогда нас подстерегает опасность, потому что алкоголь - коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста. Каждый день мы должны вносить в наши действия идею Божьей воли. «Как мне служить тебе? Да исполнится

воля Твоя (не моя)». Примерно с такими мыслями мы должны жить изо дня в день. Только с такими мыслями можно полагаться на свою волю. Это и есть ее разумное использование.

Немало было сказано о том, что Бог дает нам силу, вдохновение и цель в жизни, ибо он обладает всеобъемлющим знанием и мощью. Если мы прилежно следуем всем Его указаниям, то скоро мы ощущаем, как Его Дух вливается в нас. В какой-то мере мы осознали Бога. Мы стали развивать в себе это жизненно важное шестое чувство. Но мы не должны останавливаться на этом. Мы должны двигаться дальше, то есть совершать поступки.

Одиннадцатый шаг предлагает молитву и углубленное размышление. Мы не должны стыдиться молитвы. Те, кто лучше нас, постоянно прибегают к ней. Она помогает при усердии и соответствующем отношении к ней. Легко обойтись туманными формулировками в этом вопросе. Но мы можем предложить кое-что ценное и определенное.

Когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злобными, эгоистичными или бесчестными? Может, мы испытывали страх или должны извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-нибудь? Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим? Что мы могли бы сделать лучше? Может, в основном мы думаем только о себе? Или мы думали о том, что мы можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни? Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются. Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки.

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. В таких условиях мы можем с уверенностью полагаться на наши умственные способности - как-никак, а Бог дал их нам, чтобы мы ими пользовались. Наши мысли станут гораздо возвышеннее, когда мы освободим наши рассуждения от неверных мотивов.

Размышляя о предстоящем дне, мы можем испытывать неуверенность. Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять. Мы 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. Мы с удивлением обнаруживаем, что, при продолжении подобной практики, через некоторое время правильные ответы приходят сами собой. То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума. Так как вначале мы еще неопытны, поскольку мы совсем недавно установили контакт с Богом, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение. За самонадеянность нам, наверно, придется расплатиться. Мы будем совершать нелепые поступки и увлекаться ложными идеями, но со временем наше мышление поднимется на уровень вдохновения, и мы сможем рассчитывать на него.

Мы заканчиваем период углубленного размышления молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем. В особенности мы просим освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя. Мы можем просить что-либо для себя, если это принесет пользу и другим. Мы никогда не молимся о том, чтобы осуществить свои эгоистические цели. Многие из нас потратили массу времени на это, но это никому не помогло. Нетрудно понять почему.

За работу!

Если это возможно, мы просим наших жен или наших подруг и друзей присоединиться к нам в нашем утреннем углубленном размышлении. Если мы принадлежим к религии, которая требует определенного утреннего ритуала, мы должны соблюдать его. Если мы не принадлежим ни к какой религии, то мы сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали. Существует масса полезных книг. Рекомендации вы можете получить у священника или раввина. Постарайтесь понять, в чем правы верующие люди. Воспользуйтесь тем, что они предлагают. В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно остановиться на минуту и попросить Бога указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не мним себя центром вселенной, смиренно повторяя каждый день: «Да исполнится воля Твоя». От этого уменьшается опасность возникновения волнений, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе и совершения необдуманных поступков. Мы становимся гораздо более умелыми. Мы не так легко утомляемся, потому что мы не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы строили жизнь таким образом, чтобы она устраивала только нас.

Все это, в самом деле, приносит помощь, поверьте нам.

Мы, алкоголики, страшно недисциплинированы, поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали.

Но это еще не все. Все в большей мере требуются действия. «Вера без действий мертва». Следующая глава полностью посвящена **Двенадцатому шагу**.