



# **ПРИШЛИ К УБЕЖДЕНИЮ...**

---

---

**Духовный опыт членов АА**

---

---



Авторские права на данный материал принадлежат «АА Грейпвайн, Инкорпорейтед» (составлен на основе указанных ниже публикаций) и отпечатан с разрешения «От одиночества к уединению» (сентябрь 1967 г.), «Счастье» (апрель 1965 г.), «Движение вперед» (октябрь 1964 г.), «Экстаз» (октябрь 1965 г.), «Человек — не остров» (июль 1967 г.); «Здравомыслие или сознание» перепечатано из «Том-Тома» (июль 1956 г.).

Авторские права материала  
«Пришли к убеждению...»  
принадлежат  
«Всемирной службе Анонимных Алкоголиков, Инк.»,  
468 Park Avenue South, New York, N.Y. 10017.  
Все права зарезервированы  
на основании Панамериканской конвенции  
по авторским правам.  
Международное авторское право зарезервировано.  
Четвертое издание, 1978 год.  
Отпечатано в Соединенных Штатах Америки.  
Анонимные Алкоголики.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. «Духовный»?</b> .....	1
Окно в духовный мир .....	3
Как же мы счастливы! .....	4
АА — это философия .....	5
Свой собственный взгляд .....	5
Другая сторона .....	6
<b>2. Духовные переживания</b> .....	7
Он слушал .....	9
Нечто .....	11
Свежий снег .....	12
Я больше не была одинокой .....	13
Новый человек .....	14
Носитель зла .....	16
Погружение на дно .....	17
<b>3. Молитва</b> .....	19
Бесконечная потребность .....	21
Больше чем символ .....	21
«Как ты молишься?» .....	22
Бог нашел меня .....	24
Маленькая белая карта .....	24
Слышал на собраниях .....	26
<b>4. Освобождение от навязчивой идеи</b> .....	27
Полная капитуляция .....	29
Он взял под контроль .....	29
«Под Богом» .....	31
Новое ощущение .....	31
«Используй меня» .....	33
Оставайся трезвым с любовью .....	34
«Проси силы у Бога» .....	35
Вдребезги разбитый стакан .....	36

<b>5. Духовное пробуждение .....</b>	<b>39</b>
Отказаться от своеволия .....	41
Действие и терпение .....	41
Неизвестный план .....	43
Раскрываемся заново .....	44
Однажды зимним днем .....	45
«Вера придет» .....	46
На большом экране .....	47
Исповедь одной жизни .....	48
Открытое сердце .....	50
<b>6. Поиск .....</b>	<b>53</b>
Прорыв .....	55
«Я поняла!» .....	56
Ледник тает .....	57
Божье семя .....	59
К Четвертому Шагу .....	61
Назад к основам .....	62
Этот духовный факел .....	64
<b>7. Совпадения? .....</b>	<b>67</b>
Почему? Я не знаю .....	69
Дождливая ночь .....	70
Бог был почтальоном .....	72
Математическое чудо .....	73
Что-то было неправильно .....	74
<b>8. Высшая Сила .....</b>	<b>77</b>
Мой друг .....	79
Путешествие атеиста .....	79
Единственная реальность .....	81
Рассудок или сознание? .....	81
Внутренний голос .....	83
Вера в людей .....	83
Беседа .....	85
Бог добр .....	86

«Все сообщество...» .....	87
Руководящее присутствие .....	87
Живая часть АА.....	89

<b>9. Духовный прогресс .....</b>	<b>91</b>
Пункт назначения .....	93
Я свободен .....	93
Чудеса открытий .....	94
Свидетельство чуда .....	95
Только одна причина .....	97
Главный опыт .....	97
Другой рулевой .....	100
Я должен изучать .....	101
Источник силы .....	102
Изменение убеждений .....	103

<b>10. «Во всех наших делах» .....</b>	<b>105</b>
Мы идем этим путем .....	107
От одиночества к уединению .....	108
Счастье .....	110
Урок смирения .....	112
Движение вперед .....	113
Практическая философия .....	114
Экстаз .....	116
«Человек — не остров» .....	118

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Прежде чем данная книга увидела свет, потребовалось пять лет размышлений и подготовительной работы с момента, когда один из членов АА указал на желательность подобной книги. То, что Программа Анонимных Алкоголиков называется «духовной», смущает некоторых новых членов АА, склонных понимать «духовная» как «религиозная». Но, как сказал один из основателей АА доктор Боб (статья в «АА Грейпвайн»): «Мы не связаны теологической доктриной... Мы в нашей организации придерживаемся различных убеждений».

«Пришли к убеждению...» задуманы как книга, в которой дается самый широкий спектр взглядов и мнений, подразумеваемых в выражении «Бог, как мы Его понимаем». Большая часть материала была специально написана для этого издания в ответ на обращение Всемирного Совета Обслуживания. Места, откуда были присланы истории, свидетельствуют, какой широкий отклик получило указанное обращение. Содружество благодарно всем, кто взял на себя труд в письменной форме изложить свой духовный опыт, независимо от того, нашлось ли место их работам в данной книге. Без получения такого широкого и разнообразного мнения членов АА, вряд ли было бы возможно составить достаточно представительную подборку материалов.

Один из наших основателей Билл У. собирался написать предисловие. Вместо этого было решено каждый из разделов данного издания начинать с цитат из книги «Как это видит Билл», в которых отражены взгляды ее автора.







---

---

## «ДУХОВНЫЙ»?

---

---

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

*Билл У.*



## ОКНО В ДУХОВНЫЙ МИР

АА — это духовная Программа и духовный образ жизни. Уже первая часть Первого Шага: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем» — выражает некоторый духовный опыт. Члену АА нужно нечто большее, чем просто физические силы. Ему необходимо мобилизовать все данные человеку возможности, чтобы услышать правду, обдумать ее, проанализировать воздействие прошлого, осознать, признать и принять. Это все сложные психологические, а следовательно, и духовные процессы.

Да, я начинал со слепой веры, и оказалось, что я поверил в истину, потому что это *сработало*. Я верил тем, кто говорил, что они страдали от алкоголизма и теперь с помощью АА радуются трезвому образу жизни. Мне была предоставлена истина. А вскоре это подтвердил и мой собственный опыт. Я не только освободился от тяги к выпивке, я обрел тягу к жизни!

Своим постоянным и настойчивым воздействием АА заставило меня в полной мере осознать, что у меня есть свобода выбора и что именно в этом заключается способность человека проявлять свою силу воли. По мере того как я оставался трезвым, я использовал предоставленную мне возможность и, всесторонне и глубоко изучая себя, очень многое узнал о человечестве. Теперь я понимаю, что, когда я впервые на собрании АА произнес: «Меня зовут Том, я — алкоголик», я сказал самую первую, ставшую мне известной, правду о себе. Подумайте, насколько духовно это заявление. Каждый раз, произнося свое имя, я напоминаю себе, что я — человек, и тот факт, что я способен знать это, думать об этом и сообщать это другим, усиливает мою человеческую сущность, позволяет лучше осознать себя и восторгаться тем, что я живу в этом мире!

Это убеждение и стало моим окном в духовный мир. Руководствуясь Программой, при поддержке и на примерах членов Содружества я начал многое узнавать о себе и проявил готовность принимать это. В Содружестве я узнал, что если другие могут принимать и любить меня таким, какой я есть, то и я могу любить себя таким — не за то, какой я сейчас, а каким могу стать. Так я узнал кое-что о том, какой у меня ум, какая воля, какие эмоции и страсти. Я узнал, что могу быть хорошим человеком, хотя и несовершенным; что когда я осознанно живу в реальном мире (здоровомыслие), то каждый хорошо прожитый день помогает мне уравновесить мое прошлое.

Не религия дала мне АА, но АА укрепило меня в моих религиозных убеждениях. Простой контраст между активным алкоголизмом и активной трезвостью помог мне услышать других, находить и применять в жизни положительные принципы, и наградой мне

служит та радость и ощущение счастья, которых я не испытывал до обретения трезвости в АА. Принимая трезвость с благодарностью как подарок, с готовностью пользуясь ею, я стал осознавать и другие дары, доступные мне как человеческому существу. Чтобы получить их, мне надо только попросить о них и затем суметь воспользоваться ими.

В этом соль Программы и соль жизни — принятие и действие.

Подаренная мне в АА способность понимать привела к тому, что простые послания от моих родителей, от церкви и учителей приобрели для меня новое звучание и значение. Получив в качестве подарка душевный покой, я готов и хочу принять то, что по воле Бога происходит со мной; используя дар мужества, я могу изменить что-то во благо себе и людям. Подарок в виде мудрости был дан мне, чтобы в личных взаимоотношениях я действовал разумно и с любовью или, как также было сказано, с пониманием и состраданием.

Сейчас я пытаюсь научиться жить по-новому. Большая книга, «Как это видит Билл — образ жизни АА», «24 часа в сутки», собрания, обмен опытом, осознание изменений в себе, в своем образе мыслей и привычек — все это проявления духовности.

Духовен сам образ жизни по Программе АА, он позволяет нам осознать наши внутренние возможности. В АА нет материализма — только духовность. Если мы позаботимся о своих духовных потребностях, то будут обеспечены и все остальные.

Я пришел к убеждению, что именно дар трезвости обеспечил смысл и достоинство моей жизни. И именно им я теперь могу поделиться, и от этого он только вырастает.

*Эль-Серрито, Калифорния*

## **КАК ЖЕ МЫ СЧАСТЛИВЫ!**

Кинлочард я называю своим духовным домом. Это крошечное поселение, приютившееся между холмами в долине, на берегу Лох Арда. Я не устаю смотреть на леса на другом берегу озера с их тенистой зеленью, отражающейся в его водах. Выше, на скалах, гнездятся соколы-сапсаны, а цапли, расправив крылья, медленно летят к своим гнездам, свитым на огромных деревьях на маленьком острове. Лебеди, кряквы и серые утки соседствуют на берегу с куликами и лысухами, а также с многочисленными рыбаками, промышляющими черепах. Иногда я вижу, как на самой вершине дальнего холма пересекает лужайку пара оленей, а если повезет, то можно наблюдать, как выдры резвятся на выступающих из воды скалах. Кругом мир и покой.

Впервые я открыл для себя Кинлочард, когда находился в очередном продолжительном запое. Красота и спокойствие этого места запомнились мне тогда даже сквозь алкогольный туман. Сейчас, трезвый, я стараюсь ездить туда хотя бы дважды в год и восторгаться величиим нашего Создателя. Я не вижу красоты в искусстве. Скульптура и архитектурные сооружения создаются людьми и не могут соперничать с работой Создателя. Как мы можем пытаться превзойти мастера, который научил нас? Нам, алкоголикам, здорово повезло, что наш недуг заставляет нас идти к выздоровлению через духовность.

*Игремонт, Англия*

## **АА — ЭТО ФИЛОСОФИЯ**

Религия, строго говоря, — это явление божественного порядка, она направляет человека в его взаимоотношениях с Высшей Силой, обещает награды и наказания после его смерти. Философия создается человеком — она направляет человека в его отношениях с себе подобными и обещает награды и наказания еще при жизни. АА, как я полагаю, — это философия. Если мы, алкоголики, будем придерживаться философии АА, то сможем вновь обрести понимание той религии, которой следовали ранее.

*Мэриленд*

## **СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ВЗГЛЯД**

Духовность — это пробуждение или же сплетенная из разрозненных нитей мягкая ткань? Это понимание — или же это вся мера знаний, которыми должен обладать человек? Это свобода — если вы считаете страх рабством. Доверие — или же вера в то, что Высшая Сила будет вести вас сквозь ветры и штормы? Это подчинение приказам вашего сознания — или же это глубокая, истинная, живая забота о людях и нашей планете? Это душевный покой перед лицом невзгод. Это страстное и обостренное желание выжить.

Это мужчина или женщина. Это благодарность за каждый случай в прошлом, который привел вас к моменту истины. Это радость быть молодым в молодом мире. Это осознание — или же понимание своих возможностей и ограничений? Это сосредоточенность — или легкость ощущения Вселенной? Это способность видеть таинственную склонность к добру в каждом человеке. Это терпение перед лицом глупости. Это ощущение, что вы готовы оторвать кому-то голову, а вместо этого отходите в сторону. Это когда

вы истратили последнюю копейку, и все же обладаете чем-то, чего нельзя купить за деньги. Это когда на вас хлопчатобумажная рубашка, а вы чувствуете себя так, словно на вас смокинг. Это когда вам хочется уйти домой — но вы остаетесь здесь. Это полет на ракете, которая летит за пределы доступного вашему глазу мира. Это смотреть на что-то вроде бы уродливое и видеть его красоту. Это величественный горизонт или пустыня. Это маленький ребенок. Это наблюдение превращения гусеницы в бабочку. Это осознание того, что выживание — ожесточенная борьба с самим собой. Это магнетическое стремление к тем, кто в беде и за бортом жизни. Это знание того, что даже самые тяжелые времена хороши.

Не оглядывайтесь назад — вы еще ничего не видели.

Когда люди смотрят на вас и интересуются, что с вами, то ответ должен быть в вашем взгляде: «Да потому, что все это можно решить!»

Единственное, чего нельзя дать человеку изустно, — так это духовность. Если кто-то желает обладать ею, то он должен сам заработать ее собственными стараниями, проштамповать ее собственной печатью, исходя из собственных взглядов.

*Нью-Йорк, Нью-Йорк*

## ДРУГАЯ СТОРОНА

Однажды на собрании я заявил, что абсолютно все в Программе АА, за исключением духовности, просто-таки выводит меня из себя. После собрания один из членов группы подошел ко мне и сказал: «Мне понравилось твое замечание о том, что тебе нравится Программа, все в ней, кроме духовной ее части. У нас есть немного времени. Почему бы нам не поговорить об этой другой ее стороне?»

На этом разговор прекратился.

*Модесто, Калифорния*

---

---

## ДУХОВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

---

---

Конечно же все, кто пережил духовное откровение, заявляют, что оно было реальным. Лучшим свидетельством этой реальности являются последующие плоды. Те, кто получает эти дары благодати, сильно изменяются, и почти всегда — к лучшему.

*Билл У.,*

*Выступление, 1960 г.*



*Пришли к убеждению...*

## ОН СЛУШАЛ

В ранней молодости я оказался перед выбором: либо, как казалось, жизнь скучная, основанная на моральных ценностях, либо увлекательная, полная приключений, — после нескольких рюмок спиртного. Я был воспитан в традициях сурового и мстительного Бога, который следит за каждым моим шагом. Я не питал особой любви к такому божеству, и чувствовал себя из-за этого виноватым. Но после нескольких глотков алкоголя я забывал о своей вине. Вот такая жизнь нужна мне, решил я!

Начало было довольно приятным, оно навевало мечты об удаче и славе. Но постепенно жизнь превратилась в постоянный кошмар страхов и угрызений совести, связанных с моим состоянием. Одновременно росло чувством обиды и злости к нормальной жизни, которая шла вокруг меня и в которую я, как мне казалось, не мог включиться. Правда же заключалась в том, что от общества я сам отгородил себя пристрастием к алкоголю, переходя постепенно в такое состояние ума, которое закрывало возможность какого бы то ни было социального или морального контакта с окружающими. Однако в то время я не мог понять, что причина всех моих бед — в неумеренном потреблении спиртного. У меня сложилось твердое убеждение, что Бог и общество отвергли меня, лишили права на удачу. Я потерял смысл жизни, но у меня не хватало мужества покончить с собой. Я думаю, что отчаяние, которое владело мной, могло бы разрушить этот барьер трусости, если бы не одно чрезвычайное событие, полностью изменившее мое состояние.

Этот было связано со смертью отца в Шотландии. Он вел добропорядочную жизнь в местной общине и пользовался уважением всех, кто его знал. В газетах я прочитал статьи о его похоронах. В тот вечер я сидел за столиком в переполненном кабаке, был пьян и предавался размышлениям по поводу прочитанного. Я не испытывал огорчения в связи со смертью отца. Ненависть и зависть переполняли меня, и я бормотал: «Почему он и другие получают все в этой жизни, а такие замечательные люди, как я, лишены даже малейшего шанса? Ну почему мне так не везет! Люди любили бы и уважали меня так же, имей я такие же возможности, как у него».

В кабаке стоял оглушительный шум. Но неожиданно я услышал громкий и отчетливый голос: «Как ты собираешься отчитываться перед Богом за свою жизнь?» Я огляделся с удивлением, так как это был голос моей бабушки. Она ушла из жизни и из моей памяти двадцать лет назад. Это было ее любимое выражение. В молодости я часто слышал его, и вот теперь снова услышал его в кабаке.

Как только прозвучал этот голос, в моей голове словно просветлело, и мне стало абсолютно ясно, что не кто-то другой, не какие-то

обстоятельства являются причиной моего нынешнего состояния. Причина только во мне.

Эффект был потрясающим. Во-первых, от того, что я услышал этот голос, и затем от того, что все мои оправдания жизненных невзгод и неудач, которые я объяснял отсутствием благоприятных возможностей, рассеялись как дым. Пришла мысль, что если бы я убил себя, как того хотел, то, возможно, встретился бы с Богом, и пришлось бы отчитаться перед Ним за прожитую жизнь, и некого было бы обвинять в том, как я ее прожил. Мне не понравилась такая перспектива, и идея покончить с собой исчезла тут же и навсегда. Но мысль о том, что я в любой момент могу умереть, осталась и преследовала меня.

«Что за бред», — подумал я. Но сколько бы я ни убеждал себя, что это галлюцинации, я не мог избавиться от последствий происшедшего. Я представлял себя стоящим перед строгими очами Божества, которое холодно, с полным презрением смотрело на меня сверху вниз и мрачно приказывало: «Говори!» Когда мое воображение дошло до этого момента, я напился до бесчувствия, чтобы вычеркнуть из памяти весь этот эпизод. Но когда я пришел в себя на следующее утро, то случившееся восстановилось в моем сознании столь же явственно, как и накануне вечером.

Я подумал, что мне надо хотя бы на время прекратить пить и попытаться как-то по-новому организовать свою жизнь. Следствием этого решения был шок! До сего момента я никогда не связывал все свои беды с алкоголем. Я сознавал, что пью слишком много, но всегда считал, что на это есть веские причины. Теперь же, к моему удивлению и ужасу, оказалось, что я не могу бросить пить. Выпивка стала такой неотъемлемой частью моей жизни, что я не мог без нее существовать.

Я не знал, куда обратиться за помощью. Убежденный, что люди думают обо мне так же, как я о них, я был уверен, что не могу обратиться к ним. Оставался только Бог. Но если и Он питает ко мне такие же чувства, какие и я к Нему, то мои надежды и здесь весьма и весьма призрачны. В таком состоянии провел я три черных месяца. Все это время, как мне казалось, я пил гораздо больше, чем когда бы то ни было, и «безадресно» молил о помощи, чтобы прекратить пить.

Однажды утром я встал с постели в ужасном состоянии, уверенный, что Бог не хочет слушать меня. Скорее автоматически, чем осознанно, я начал работать в то утро и попытался заполнить счет, хотя руки тряслись, и я не мог писать. После долгих мучений я наконец закончил работу. Облегченно вздохнув, я посмотрел в окно и увидел мужчину, который шел к дому, в котором я работал. Я узнал его, и чувство ненависти пронзило меня. Семь месяцев назад он имел наглость в присутствии других людей спросить, нет ли у меня проблем с алкоголем. Его вопрос глубоко

оскорбил меня. Я не встречал его в течение нескольких месяцев, но ненависть к нему оставалась, и была столь же сильна, как и прежде.

Затем произошло что-то, чему я до сих пор не перестаю удивляться. Когда он исчез из моего поля зрения, я отключился. Следующее, что я помню, так это то, что я стою перед ним недалеко от дома и слышу, как спрашиваю его, не мог бы он помочь мне бросить пить. Если бы я осознанно решил обратиться к кому-либо за помощью, то он был бы последним из всех в этом ряду! Он улыбнулся и сказал, что постарается помочь мне, и привел меня в Программу выздоровления АА.

Размышляя над всем этим, я, наконец, пришел к убеждению, что Бог не осудил и не проклял меня, как мне все время казалось. Он все время слушал, и в определенное Им время я получил Его ответ. В нем оказались три составляющие: возможность трезвой жизни; работа по Двенадцати Шагам, с тем чтобы обрести и поддерживать трезвый образ жизни; товарищеские отношения в Программе, когда каждый человек готов поддержать меня и оказать мне помощь в любое время суток.

Я не питаю никаких иллюзий относительно того, что будто бы я сам привнес Программу выздоровления АА в свою жизнь. Я всегда должен рассматривать это как подарок судьбы. Мой долг — воспользоваться этим подарком.

*Сент Джон, Ньюфаундленд*

## НЕЧТО

Я работаю радистом на танкере. Твердое и окончательное осознание того, в каком состоянии я нахожусь, и выход из него, пришли ко мне, когда я в одиночестве сидел в каюте с любимой бутылкой. Я вслух попросил у Бога помощи, хотя и говорил тихо, как бы только для себя. Неожиданно в помещении оказалось Нечто, принесшее особое тепло, изменившийся приглушенный свет и огромное чувство облегчения. Хотя я был не слишком пьян, я все же сказал себе: «Ты опять напился», и пошел спать.

Тем не менее, утром, при свете дня, это Нечто оставалось со мной. Похмелья у меня почему-то не было. Я понял, что я просил и получил. С тех пор я не пью спиртного. Когда бы у меня ни появлялось желание выпить, я начинаю думать о том, что со мной произошло, и все встает на свои места.

*Интернационалист АА*

**СВЕЖИЙ СНЕГ**

За шесть лет пребывания в Содружестве АА у меня было три срыва — грубых и зловещих. Каждый из них усиливал мое самоуничижение и беспомощность. Обретя в очередной раз трезвость и устроившись на работу, я обнаружил, что можно получить удовлетворение при достижении поставленных перед собой даже самых незначительных целей. Я узнал также, что смирение, используемое для самообучения и поиска правды, может стать воплощением Высшей Силы.

Затем неожиданно мне предложили руководящую работу, связанную с большой ответственностью. Я сказал: «Мне надо подумать».

Способен ли я оставаться трезвым? Встал ли я на путь трезвости, или это только временное воздержание? Смогу ли я справиться с предполагаемыми обязанностями и быть на высоте положения? Или же Бог снова позволит мне наказать себя?

Я позвонил одной своей знакомой, у которой был наставником. Мы обсудили сложившееся положение, и она высказала мнение, что я справлюсь и что должен дать согласие. Ее вера вселила уверенность и в меня; я понял, что это предложение поможет вернуть мне чувство собственного достоинства и что я должен быть благодарен просто за то, что живу. Это возвратившееся сознание оставалось у меня в течение всего собрания АА, которое мы посетили в тот вечер. Обсуждался Одиннадцатый Шаг: «Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».

Дома, в моей холостяцкой комнате, меня ожидал еще один сюрприз — письмо от сестры, которую я в последний раз видел в офисе шерифа, где она с сожалением завершила усилия моей семьи как-то помочь мне. «Даже наши молитвы, кажется, беспомощны, — сказала она тогда, — так что предоставляю тебя самому себе». И вот оно, это письмо, в котором она спрашивает, где я и что со мной. Глядя из окна на мокрые и грязные крыши, а затем, оглядев убогость своего жилища, я с горечью подумал: «Действительно, если бы только они видели меня сейчас!» Простительным доводом было лишь то, что мне нечего было больше терять и не было смысла кого-либо о чем-то просить. А, может, что-то все же оставалось?

Все свои юношеские идеалы я утопил в алкоголе. И вот теперь мечты и устремления, семья, положение, все, что у меня когда-то было, вернулось для того, чтобы поиздеваться надо мной. Я вспомнил, как прятался за деревьями около своего бывшего дома, чтобы увидеть в окнах своих детей; звонил по телефону, чтобы услышать, как знакомый голос говорит: «Алло, алло, вас не слышно!» — и вешал трубку.

Сидя на кровати, я вновь и вновь перечитывал письмо. Я больше не в силах был выносить эти муки. В отчаянии я закричал: «Боже, неужели Ты отвернулся от меня? Или я от Тебя?»

Сколько прошло времени, не помню. Когда я поднялся, у меня возникло ощущение, что какая-то сила тянет меня к окну. Я выглянул в окно и — какое преображение! Грязь индустриального города исчезла под покровом свежего снега. Все было новым, чистым и белым. Упав на колени, я вновь обрел Бога, каким знал Его в детские годы. Я не молился — я просто говорил. Я не думал — я просто снимал бремя с перегруженного сердца и заблудшей души. Я не благодарил — я только просил о помощи.

Той ночью, впервые за много лет, наконец-то в полном согласии с самим собой, я спал спокойно и проснулся без страха перед днем грядущим. Продолжая молитву прошлого вечера, я сказал: «Я согласен взяться за эту работу. Но, дорогой Бог, давай с этого момента действовать вместе».

Хотя отдельные дни моей жизни и бывают довольно-таки бурными, даже сегодня, двадцать шесть лет спустя, я продолжаю испытывать то ощущение внутреннего покоя, которое приходит, когда я прощаю себя и принимаю волю Бога. Каждое новое утро несет веру в трезвость — не простое воздержание от алкоголя, а возрождение всех радостей жизни.

Вместе с моей подругой из АА, с которой мы вот уже двадцать пять лет женаты, мы радостно воссоединились с моими родственниками. Мы живем наполненной и счастливой жизнью, в которой моя сестра и другие члены семьи связаны тесными узами взаимной любви и уважения. С того дня я доверяю и мне доверяют.

*Эдмонтон, Альберта*

## **Я БОЛЬШЕ НЕ БЫЛА ОДИНОКОЙ**

Я была в Содружестве или, вернее, около него в течение трех лет. Иногда бывала трезвой, иногда обманывала (конечно, себя) понемногу или сильно. Мне нравилось в АА — я здоровалась со всеми у каждой двери на многочисленных собраниях, которые посещала. Я была своего рода постоянной дежурной. К сожалению, проблем у меня не уменьшалось.

Один из членов нашей группы, бывало, говорил: «Если бы ты только занялась Третьим Шагом...» До меня его слова не доходили, как если бы он говорил на китайском языке! Я просто не понимала. Хотя я и была примерной ученицей в воскресной школе, но была очень далека от чего бы то ни было духовного.

Однажды мне удалось пробыть физической трезвой в течение шести месяцев. Затем я потеряла работу и в свои пятьдесят четыре года была практически уверена, что не найду другую. Напуганная и в депрессии, я просто не могла представить свое будущее, но моя глупая гордость не позволяла мне обратиться к кому-либо за помощью. И я отправлялась в винный магазин за своим костылем.

В течение последующих трех месяцев я умирала сто раз. Тем не менее, когда только могла, ходила на собрания, но никому не гово-

рила о своих трудностях. Другие члены группы, осознавая свою беспомощность, оставили меня в покое. Теперь я понимаю их чувства.

Однажды утром я проснулась с решением не вставать с постели весь день, иначе напьюсь. Я так и сделала, встала лишь в шесть часов вечера, чувствуя себя в безопасности, так как винные магазины закрывались именно в шесть. В ту ночь меня ужасно ломало, мне бы надо было пойти в больницу. В семь часов я стала названивать всем, кого знала, как в АА, так и вне АА. Но никто не мог или не хотел помочь мне. На грани отчаяния я позвонила одному слепому мужчине. Я работала у него и готовила ему в течение нескольких лет. По телефону я спросила, можно, я возьму такси и приеду к нему. Я чувствовала, что могу умереть, и сказала ему об этом. Мне было страшно.

Он сказал: «Умирай, черт с тобой! Я не хочу тебя здесь видеть». (Позднее он сказал, что готов был вырвать себе язык за эти слова и намеревался мне перезвонить. Слава Богу, он не сделал этого!)

Я легла в кровать, уверенная, что больше с нее не встану. Моя голова никогда не была такой ясной. Я не видела никакого выхода. До трех часов ночи я не могла уснуть. Я полулежала, опершись на подушку, сердце колотилось так, словно готово было вырваться из груди. Конечности стали неметь — сначала ноги, затем колени, потом руки выше локтей.

Я подумала: «Вот и все!» И обратилась к источнику, к которому раньше, то ли от большого ума (как я думала), то ли по глупости, не обращалась. Я закричала: «Пожалуйста, Господи, не дай мне умереть такой смертью!» И мое измученное сердце, и душа были в этом крике. Почти мгновенно онемение стало проходить. Я почувствовала в комнате присутствие Чего-то. Я теперь была не одна.

Слава Богу, с тех пор я не чувствовала себя одинокой. Я не выпила ни одной рюмки, более того, мне и не хотелось. Путь к здоровью был долгим, потребовалось много времени, прежде чем люди стали мне доверять. Но это и не так важно. Я сама знала, что я трезвая, и каким-то образом понимала, что до тех пор пока живу так, как, по моему убеждению, того хочет Бог, никогда не буду испытывать страха.

Недавно мне сказали, что у меня злокачественная опухоль. Вместо того чтобы испугаться и впасть в депрессию, я поблагодарила Бога за те шестнадцать лет, которые Он мне подарил. Опухоль удалили; я чувствую себя хорошо и радуюсь каждому прожитому дню. Верю, что таких дней будет еще много. До тех пор пока Бог рассчитывает на меня, я буду оставаться с вами.

*Лэк Карре, Квебек*

## **НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК**

Я пытался помочь этому человеку. Опыт получился унижительным, ведь вряд ли кому нравится быть неудачником. Казалось, ничто не дает желаемого результата. Я брал его на собрания, и он сидел там, как в тумане, а я знал, что там присутствует только

его тело. Я ходил к нему домой, где он или пил, или уходил через заднюю дверь, как только я подходил к передней. Его семья начала испытывать реальные трудности, я чувствовал их бессилие.

Затем произошел случай с больницей, последний в его необычной истории с госпитализациями. У него начались такие сильные приступы и конвульсии, что его пришлось привязывать к кровати. Он был в коме, и кормили его внутривенно. С каждым разом, когда я его навещал, он выглядел все хуже и хуже. Дальше, казалось, просто некуда. В течение шести дней он был без сознания, не двигался и лишь иногда вздрагивал.

На седьмой день я снова посетил его. Войдя в палату, я увидел, что ремни отстегнуты и внутривенные трубки отсоединены. Настроение у меня поднялось. Он идет на поправку! Доктор и медсестра разрушили мои надежды: он отходит.

После того как по моей просьбе в больницу привезли его жену, я вспомнил, что он католик и что надо совершить соответствующий обряд. Госпиталь был католическим. Я походил по коридору и нашел монашку (настоятельницу, как потом выяснилось). Она общилась обо всем священнику и с другой монашкой прошла вслед за мной назад в палату.

Когда в палату вошел священник, мы, все трое, вышли и сели в коридоре. Без какой-либо предварительной договоренности все трое одновременно склонили головы и начали молиться — настоятельница, монашка и я, пресвитерианский, посвященный в духовный сан, дьякон.

Не представляю, сколько времени мы так просидели. Знаю только, что священник вышел и отправился по своим делам. В реальность нас вернуло какое-то движение, которое мы услышали из палаты. Когда мы заглянули туда, то увидели, что пациент сидит на краю кровати!

«Ну хорошо, Господи! — воскликнул он. — Я больше не хочу быть отщепенцем. Скажи, что я должен делать, и я сделаю». Позднее врачи говорили, что с точки зрения его физического состояния он не мог двигаться, не говоря уж о том, чтобы сидеть. С тех пор, как его положили в больницу, и до сего момента он не произнес ни слова. Затем он заявил: «Я хочу есть».

Но настоящим чудом было то, что произошло с ним в последующие десять лет. Он начал помогать людям. Именно помогать! Никакое обращение к нему не было для него слишком трудным, слишком неудобным, слишком «безнадежным». Он организовал группу АА в своем городе и всегда смущался, если вы говорили об этом другим людям или же высказывались по поводу того, как много он работает в АА.

Это уже не тот человек, которому я пытался помочь, следуя Двенадцатому Шагу. С тем человеком я потерпел неудачу. Кто-то Другой дал нам нового человека.

*Бернардсвилль, Нью-Джерси*



**НОСИТЕЛЬ ЗЛА**

Это произошло в три часа ночи. Я посещал собрания АА уже около года. Жил я один, так как моя третья жена ушла от меня еще до того, как я пришел в АА. Я проснулся с напугавшим меня ощущением приближающейся смерти. Я дрожал, страх просто парализовал меня. Хотя это было в августе в Южной Каролине, мне было так холодно, что я достал теплое одеяло и завернулся в него. Затем я включил напольный обогреватель и встал над ним, стараясь согреться. Однако теплее мне не стало, вместо этого я стал ощущать общее онемение и приближение смерти.

Человек я не слишком религиозный и даже после прихода в АА не стал прихожанином какой-либо церкви. Неожиданно я сказал себе: «Если уж молиться, то именно сейчас». Я вернулся в спальню и опустился на колени около кровати. Закрыв глаза, опустил лицо в ладони и так и уткнулся в кровать. Уж не помню, что я тогда говорил, помню только слова: «Боже, пожалуйста, научи меня молиться!»

Затем, не поднимая головы и не открывая глаз, я «увидел» всю площадь пола своего дома. Я «увидел» огромного мужчину по другую сторону кровати, со скрещенными на груди руками. Он устремил на меня полный презрения и злобы взгляд. Он весь был воплощением зла. Примерно через десять секунд я «увидел», как он медленно повернулся, подошел к ванной, заглянул в нее, прошел в прихожую, огляделся и вышел из дома через кухонную дверь.

Я оставался в том же молитвенном положении. С его уходом я почувствовал, как в меня, со всех сторон из глубин окружающего пространства идет вибрирующий, пульсирующий магнетический ток. Примерно секунд через пятнадцать эта чудовищная сила дошла до меня. Она заполняла меня в течение пяти секунд и затем медленно отошла. Но ощущение наступившего облегчения не поддается описанию. Неуклюже я поблагодарил Бога, лег в кровать и уснул, как ребенок.

С того памятного утра двадцатитрехлетней давности у меня уже не возникало желания выпить чего-либо возбуждающего. Однажды мне довелось услышать от одного из членов нашего Содружества аналогичную историю. Означал ли, как думают некоторые, уход из моего дома этого воплощения зла уход из моей жизни всех бед, связанных с алкоголизмом? Как бы там ни было, другая сторона моего опыта символизирует для меня всеильную и очищающую любовь Высшей Силы, которую я с той поры называю Богом.

*Сан-Диего, Калифорния*

## ПОГРУЖЕНИЕ НА ДНО

До знакомства с антиалкогольным центром штата у меня был период воздержания от спиртного в Анонимных Алкоголиках. Теперь я знаю, что пошел в АА для того, чтобы сохранить семью, работу и печень, хотя в то время никто не смог бы убедить меня, что я искал АА именно по этим причинам. Через семь месяцев моя печень пришла в норму, и я пил еще шесть недель, завершив все это в указанном центре.

На восьмую ночь пребывания там я почувствовал, что умираю. Я был настолько слаб, что едва дышал: дыхание было неглубоким и редким. Если бы рядом со мной поставили рюмку, я не смог бы до нее дотянуться. Впервые в жизни я был настолько загнан в угол, что не мог драться, обманывать, лгать, воровать или откупаться, оказавшись в затруднительном положении. Я попал в западню. Впервые в жизни я искренне произнес молитву: «Боже, пожалуйста, помоги мне». Я не торговался с Ним, не указывал Ему, как и когда Он должен мне помочь.

И сразу же я успокоился и расслабился. Не было грома и молний, не было даже тихого, слабого голоса. Я испугался. Я не знал, что случилось. Но заснул и проспал всю ночь. На следующее утро проснулся свежим и сильным, мне хотелось есть. Но самым приятным было то, что впервые в жизни исчезло то темное, мистическое облако страха, которое постоянно висело надо мной. Первой мыслью было написать письмо жене о том, что произошло, и я это сделал. Представьте, писать письмо после того состояния, в котором я был еще накануне вечером!

Уверен, что кто-то будет рассматривать этот случай как пример действия девиза «доверься Богу и дай событиям идти своим чередом». Но не надо забывать о моем строптивом характере! Я держался за тоненькую ниточку своей воли, пока и эта ниточка не оборвалась, и тут я попал во «всегда протянутые руки». Я был как утопающий, который должен вконец обессилеть, чтобы перестать сопротивляться спасению.

Я возвратился в АА, но долго не хотел рассказывать никому об этом случае. Я боялся, что никто мне не поверит и что все будут смеяться надо мной. Позднее я узнал, что многие испытывали нечто подобное.

По-моему, духовный опыт — это когда Бог делает для нас что-то, что мы уже не в силах сделать сами. Духовно пробуждается — вот что, по моему мнению, делает человек, когда у него есть желание перестроить свою жизнь, придерживаясь Программы духовного роста, и это — процесс бесконечный.

*Рэли, Северная Каролина*

*Пришли к убеждению...*

---

---

## МОЛИТВА 3

---

---

Став членами АА, мы поняли, что молитва несомненно дает хорошие результаты. Они приходят благодаря знаниям и опыту. Все, кто усердно молились, ощутили в себе силу, которой у них не было ранее. Они стали мудрее, чем были. Они обрели спокойствие духа, которое устойчиво сохраняется в столкновениях с жизненными трудностями.

*Билл У.,*

*Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций,  
стр. 118.*

*Пришли к убеждению...*

## БЕСКОНЕЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

На деле мне всегда трудно подчинить свою жизнь и волю высшей и безупречной воле Аллаха. Тем не менее, в тех случаях, когда я стараюсь это сделать, спокойно принимая Его волю, я чувствую, как с моих плеч сваливается груз, который я нес на себе. Мой ум больше не мечется, и сердце с каждым вздохом наполняется счастьем.

Самым приятным открытием для меня было то, что молитва работает. Я начинаю думать об Аллахе как о самом любимом Творце, который думает и помнит обо мне, иначе Он не привел бы меня в АА и не предоставил бы столько возможностей для выхода из срывов. Он терпелив и милостив.

Хотя духовный нравственный самоанализ выявляет несметное количество изъянов в нашем характере, все же мы — как человеческие существа — не можем разгадать все качества и возможности собственной личности. Так что вечером, когда я благодарю Его за проведенный в трезвости день, я обязательно добавляю к молитве просьбу простить мне ошибки, сделанные мною за день, помочь мне усовершенствоваться, дать мне мудрость найти те мои недостатки, которые я сам не могу заметить.

Короче говоря, потребность в молитве бесконечна!

*Карачи, Пакистан*

## БОЛЬШЕ ЧЕМ СИМВОЛ

В те, не такие уж и далекие дни моего пьяного прошлого, когда заплетались ноги и туманилось сознание, мне, прежде чем свалиться на кровать, всегда удавалось все же встать на полу хотя бы на одно колено. При этом я бормотал: «Боже, я добрался. Я пьян». Я рассказываю об этом не для того, чтобы получить одобрение за то, что хотя бы внешне сохранял какие-то остатки веры, которой я следовал еще в детстве. Я просто хочу отметить глубокую приверженность символу даже после того, как смысл его безнадежно утрачен.

Когда моя жизнь безжалостно перевернулась и я поставил на карту АА, — потому что я не мог поступить иначе и остаться в живых, — место старой молитвы заняла новая. Монотонно, почти каждый раз, когда я оставался один, я повторял: «Господи, пожалуйста, верни мне здравомыслие».

И ответ наконец стал приходиться. Каков я — здравомыслящий, было для меня обескураживающим открытием. Когда у меня появилась способность посмотреть не затуманенными алкоголем гла-

зами на то, чем я был, я стал ощущать себя ясновидящим. Я заглянул в жизнь человека, которого никогда не знал, хотя вроде и знал все. Этого представления недостаточно, чтобы понять все «как» и «почему», но сейчас я, по крайней мере, могу видеть все «устройство» той жизни.

С тех самых пор, как совершилось это тихое чудо, когда я, к счастью, обнаружил, что у меня нет необходимости и желания пить, я продолжал молиться. Сейчас я произношу разные личные и иногда забавные молитвы, говорю, например, слова из песни, призывающей к миру на земле, но прошу, чтобы начали с меня. Большинство моих молитв короткие, выражающие благодарность за какую-либо услугу или за то, что мне была предоставлена возможность остановиться и подумать, прежде чем действовать или противодействовать. Мои отношения с Богом стали зрелыми, как это обычно происходит у сына с его земным отцом — Его доброту и мудрость я ценю все больше.

*Нэшвилл, Теннесси*

## «КАК ТЫ МОЛИШЬСЯ?»

Когда я пил, я много раз просил Бога помочь мне, но заканчивал такие обращения самыми бранными словами в Его адрес, говоря: «Если Ты такой всемогущий, почему Ты позволил мне опять напиться и попасть в неприятности?»

Однажды я сидел на краю кровати, полный одинокого отчаяния. В руке я держал патрон и готов был зарядить пистолет. «Боже, если Ты есть, — воскликнул я, — то помоги мне нажать курок».

Мягкий и очень четкий голос произнес: «Убери патрон». Я выбросил этот заряд во двор.

И как-то сразу успокоился и упал на колени. Тот же голос снова произнес: «Позвони Анонимным Алкоголикам».

Это меня удивило. Я огляделся вокруг, пытаюсь определить, откуда доносится голос, и громко воскликнул: «О, Боже!» Я вскочил и побежал к телефону. Схватил телефонный аппарат и уронил его на пол. Затем сел рядом с ним, трясущейся рукой набрал номер оператора и закричал, чтобы она соединила с АА.

«Я соединю вас со справочной», — сказала она.

«Меня, черт возьми, трясет так, что я не в состоянии набирать номер. Иди ты к черту!»

Не могу объяснить почему, но я не положил трубку. Я просто сидел на полу и держал трубку около уха. Внезапно я услышал: «Добрый день. Анонимные Алкоголики. Чем мы можем вам помочь?»

Через четыре месяца моей трезвости в АА мы снова сошлись с женой. Я всегда говорил, что именно она виновата в моем пьян-

стве, — от постоянного рева детей и ее жалоб любой запыет. Но по прошествии трех месяцев после воссоединения с семьей я увидел, какая она прекрасная жена и мать. Впервые я ощутил, что значит по-настоящему любить, а не просто использовать женщину.

И вот это произошло. Я всегда боялся любить. Любить — для меня означало терять. Я полагал, что таким образом Бог наказывает меня за совершенные грехи. Моя жена серьезно заболела и была срочно доставлена в больницу. У нее рак, сообщил мне врач. Она, по его словам, может не выдержать операцию, а если и выдержит, то все равно умрет через несколько часов.

Я повернулся и побежал по коридору. Единственное, о чем я мог в этот момент думать, так это купить бутылку. Я знал, что если только выйду за дверь, то именно так и сделаю. Но Сила более могущественная, чем я, заставила меня остановиться, и я закричал: «Боже, сестра! Позвоните в АА!»

Я забежал в туалет, стал плакать и просить Бога забрать меня вместо нее. Страх снова охватил меня, и из жалости к себе я сказал: «И это все, что я получил, стараясь работать по этим проклятым Шагам?»

Я поднял глаза и увидел, что комната полна мужчин, которые стояли и смотрели на меня. Мне показалось, все они одновременно протянули ко мне руки и представились по именам: «Мы из АА».

«Плачь, — сказал один из них. — Тебе будет лучше. Мы понимаем».

Я спросил их: «Почему Бог так поступает со мной? Я так старался, и эта бедная женщина...»

Один из присутствовавших прервал меня и спросил: «Как ты молишься?» Я ответил, что просил Бога забрать меня вместо нее. Он же сказал: «Почему ты не просишь Бога дать тебе силы и мужество принять Его волю? Скажи: Пусть исполнится воля Твоя, а не моя».

Да, именно тогда я впервые в жизни молился об исполнении Его воли. Оглядываясь назад, я вижу, что всегда просил Бога сделать что-то так, как хотелось мне.

Мы с мужчинами из АА сидели в холле. Ко мне подошли два хирурга. Один из них сказал: «Можно поговорить с вами наедине?»

Я услышал свой ответ: «Что бы вы ни собирались мне сказать, говорите в присутствии этих людей. Я им полностью доверяю».

Первый врач сказал: «Мы сделали для нее все, что в наших силах. Она пока жива. Это все, что мы вам можем сказать».

Один из членов АА обнял меня и сказал: «А теперь, почему бы тебе не передать ее в руки самого великого из всех хирургов? Попроси Его дать тебе мужество принять все это». Мы все соединили руки и стали читать Молитву о душевном покое.

Не помню, сколько прошло времени. Я услышал голос сестры, которая называла мое имя. Она сказала мягким голосом: «Вы можете пройти к жене, но только ненадолго, всего на пару минут».



По пути в палату я благодарил Бога за предоставляемую мне возможность сказать жене, что я очень люблю ее и очень сожалею о том, что происходило в прошлом. Я ожидал увидеть умирающую женщину. К моему удивлению, на ее лице была улыбка, а в глазах — слезы счастья. Она пыталась протянуть ко мне руки и слабым голосом произнесла: «Ты не оставил меня и не напился».

Это было три года и четыре месяца назад. Сейчас мы по-прежнему вместе. Она работает по Программе Ал-Анона, я работаю по своей, и мы оба живем сегодняшним днем. День за днем.

Бог ответил на мои молитвы через членов АА.

*Хантингтон Бич, Калифорния*

## **БОГ НАШЕЛ МЕНЯ**

Я уверен, что не я нашел Бога, а Он меня. Это походило на то, как ребенок учится ходить. Он пытается встать, но снова и снова падает. И лучше всего не помогать ему до тех пор, пока он не осознает, что не может сделать этого самостоятельно и не протянет руку. Я попал в такое состояние, что мне уже некуда было обратиться, я был на грани полного отчаяния. Тогда и только тогда я действительно честно и просто попросил у Бога помощи. Он сразу же пришел ко мне, и я ощутил Его присутствие, как ощущаю его и в данный момент.

*Нэшвилл, Теннесси*

## **МАЛЕНЬКАЯ БЕЛАЯ КАРТОЧКА**

Когда я пришла в АА, я была атеистом, частично агностиком и полноценным антагонистом — антагонистом ко всем и ко всему в целом, и к Богу в частности. (Такое отношение выработалось, как мне кажется, потому что я старалась придерживаться той концепции Бога, которая сформировалась у меня в детстве). Более запутавшуюся, сбитую с толку и бессильную женщину трудно было бы найти. Казалось, я сначала потеряла веру в себя, затем в людей, и наконец в Бога. Единственно положительное, что было в моем отрицании своего Создателя, — это освобождение Его от столь печальной ответственности.

И все же, именно в тот день, когда я позвонила в АА, я получила урок духовности. Правда, я не осознавала этого до последнего времени. Ко мне прилетели два ангела, принесли послание реальной надежды, сообщив о существовании АА. Мой наставник смеялся, когда я стала отрицать, что молилась о помощи. Я сказала ему, что это был единственный случай, когда я упомянула Бога. Я

была в таком состоянии, что не могла пить и не могла остановиться. В отчаянии я закричала: «О, Господи! Что мне делать?»

Он заметил: «Думаю, что для атеиста это была очень хорошая первая молитва. К тому же, и ответ был получен». И это действительно было так.

В состоянии, больше похожем на трупное окоченение, чем на острое похмелье, меня привезли на первое собрание АА в шестидесяти километрах от моего родного города. По пути мы заехали домой к одному из членов АА, и я мельком впервые увидела текст Молитвы о душевном покое в рамке на стене. Для меня это был шок. Я подумала: «Со своим пьянством я снова влипла в какую-то историю. Хотя бы эта молитва не имела ничего общего с АА. Ради всех святых, пусть будет так!» В течение всего времени пребывания там я настойчиво избегала смотреть в сторону молитвы.

Я и не подозревала, что через двадцать четыре часа Молитва о душевном покое станет моей спутницей, надеждой и спасением на ближайшие пять ужасных дней и ночей.

После того как мы тем вечером добрались до закрытого собрания АА, мое отношение к нему, независимо от моей воли, стало меняться. Находившиеся там люди располагали чем-то, чего не было у меня. А мне этого хотелось! (Позднее я поняла, что у них был мощный Двигатель и Усилитель рулевого управления и что источник этого — любящий Бог, как они Его понимали). Они действовали так, словно я была ответом на их молитву, чтобы я была с ними. (В конце концов, именно это доверие АА ко мне привело меня к тому, что я поверила им, затем снова в себя и наконец в Бога).

Одна из женщин дала мне небольшую белую карточку с текстом Молитвы о душевном покое. «А что, если я не верю в Бога?» — спросила я.

Она чуть иронично улыбнулась и сказала: «Ну что ж, я думаю, что Он верит в тебя. Разве ты не согласилась идти до конца?» Она добавила: «Ради лучшей жизни держись этой карточки! Если у тебя появится желание выпить, прочитай ее. Если у тебя возникнут какие-то сложные проблемы, которые ты не в силах разрешить самостоятельно, то также прочти эту молитву».

И я уже через сутки, дома, начала пользоваться этой маленькой карточкой «ради лучшей жизни». Мой двадцатипятилетний муж ушел в запой. В своем безумии он не позволял мне позвонить по телефону или еще как-либо обратиться за помощью. Пять суток мы с ним провели без сна. Временами я становилась частью его кошмара, и моя жизнь подвергалась опасности.

Все это время я держала карточку при себе. Я читала и перечитывала Молитву о душевном покое. Хотя в доме были запасы спиртного, как в небольшом баре, чудо заключалось в том, что я даже не прикоснулась к нему! И это Я — которая решала все свои проблемы через крепкие спиртные напитки! Вместо этого я сжи-

мала в руках эту маленькую карточку и снова и снова в течение пяти дней и ночей шептала написанные на ней слова. Не помню, чтобы я принимала какие-то решения относительно своей веры. Я только чувствовала, что Бог этих людей в АА может сжалиться надо мной и помочь мне. Но вот то, что я поверила в свое бессилие, это точно. Как утверждает наша Большая Книга: «В какие-то моменты у алкоголика нет разумной защиты против первой рюмки. Кроме некоторых редких случаев, ни он, ни кто-то другой не может обеспечить такой защиты. Такую защиту ему может предоставить только Высшая Сила».

Все это произошло прямо сразу после моего первого собрания! Этот случай заставил меня внимательно слушать истории других членов АА о том, как они пришли к вере; это заставило меня читать и перечитывать главу из Большой Книги «А как быть агностикам?» и тексты на эту же тему из «Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций». Наконец я пришла к выводу, что это и есть «более легкий и удобный путь» — более легкий чем те, что я пробовала до АА. Я пришла к вере.

Да, кстати, пока не забыла... Я до сих пор ношу с собой маленькую, потертую, пожелтевшую карточку с Молитвой о душевном покое, которая спасла мои здравомыслие и трезвость и восстановила веру в Бога, как я Его понимаю.

*Брайтон, Колорадо*

## **СЛЫШАЛА НА СОБРАНИЯХ**

Многие люди молятся, словно пытаются заставить Бога делать что-то против Его собственной воли, вместо того чтобы принять готовность любящего Бога оказать им помощь.

Следует молиться о будущем, но не беспокоиться о нем, потому что мы не можем жить в нем, пока оно не станет настоящим. Глубина нашей тревоги — это расстояние, которое отделяет нас от Бога.

Если у нас есть возможность оказать практическую помощь нашим любимым или другим, не безразличным нам людям, когда они находятся в беде, то давайте делать это. Если у нас такой возможности нет, то давайте молиться за них и верить, что тем самым мы помогаем подвести их разум под благотворное влияние Бога. Однако не будем ожидать сиюминутной помощи. Важно, чтобы мы позднее своим беспокойством не разрушили воздействие наших молитв. (Между озабоченностью и беспокойством большая разница). Долговременная и безусловная — вот истинная вера.

*Сидней, Австралия*

---

---

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ **4** ОДЕРЖИМОСТИ

---

---

На последней стадии пьянства наша воля к сопротивлению иссякла. И все же, когда мы признаем полное поражение и становимся полностью готовы попробовать принципы АА, наше навязчивое состояние уходит, и мы вступаем в новое измерение — свободу под Богом, как мы Его понимаем.

*Билл У.,*

*Письмо, 1966 год*

*Пришли к убеждению...*

## ПОЛНАЯ КАПИТУЛЯЦИЯ

Что всегда поражало меня в самом себе после принятия Программы, так это постоянное и настойчивое стремление возратить хотя бы частичку того настоящего и честного восторга, который я испытывал после полной капитуляции, когда впервые пришел в АА. То особое спокойствие духа больше никогда не повторялось. Сейчас, после долгого периода трезвости по одному дню, я понимаю, что оно никогда и не повторится. Я иногда очень близко подхожу к нему, но это уже что-то другое.

Думаю, есть некоторая связь между указанным выше чувством и нашими потребностями в тот момент, когда мы встречаемся с Программой. На мой взгляд, наши побуждения в этом состоянии — невыносимость боли и надежда на великодушие Бога. Вообще-то очень странная комбинация! Уж не знаю, как бы яснее сформулировать это для людей за пределами АА.

*Де Плейнз, Иллинойс*

## ОН ВЗЯЛ ПОД КОНТРОЛЬ

Я не мог поверить, что трезвость принесет мне какую-то пользу. Ну, какая помощь нужна человеку, у которого работает жена, а он сам имеет прекрасный дом, большой, представительный автомобиль и кредитные карточки в кармане? Я не мог поверить, что может быть что-то интересное в жизни без выпивки, ночных клубов и «ангелочков» в притонах. Я не мог поверить, что «тех пьяниц» в АА действительно интересуется мое благополучие, как они пытаются мне это представить. И уж, конечно, я не мог поверить, что люди, которые признаются, что побывали в психбольнице, могут научить меня лучшей жизни.

Не нуждался я и в их рассказах про Бога. Моя бабушка, тетки и многие другие уже пытались это делать. Не претендуя на то, чтобы называться христианином, я все же верил, что где-то есть некий Бог, который поможет мне, если я в этом буду нуждаться. Но я же мужчина, и к тому же неглупый, так что сам сумею помочь себе! Поэтому я не просил помощи ни у Бога, ни у кого-либо еще.

В те последние три года, то возвращаясь, то покидая Содружество, я пропил все мои отговорки в том, что не нуждаюсь в АА. Однажды вечером я одиноко сидел в своей квартире и считал свою наличность — восемьдесят девять центов. В доме не было никакой еды. Не истратить ли мне эти центы на еще одну бутылку вина?

Да, именно так! Я не смогу утром предстать перед миром, если у меня будет нечего выпить. Впрочем, а зачем мне утром предста-

вать перед миром, если у меня больше нет работы, на которую надо идти, нет жены, которая зудит, нет детей, которые клянчат деньги для школы.

Что делать? Мой ум был абсолютно беспомощен и отказывался предпринять хотя бы попытку найти решение. В отчаянии, надеясь, что Он, возможно, слышит меня, я опустил на колени перед пустой бутылкой и произнес простую молитву: «О Боже, помоги мне».

Ответ пришел мгновенно. Я почувствовал, что смогу пережить ночь и даже встретить рассвет без бутылки.

На следующий день я пошел в реабилитационный центр для алкоголиков. В результате пребывания там, благодаря ежедневным посещениям собраний АА и беседам об алкоголизме и трезвости с членами АА, чья трезвость колебалась от одного дня до двадцати пяти лет, я пришел к вере.

Высшая Сила лишила меня пристрастия к спиртному на ту ночь и вернула в АА. Но желание выпить возвратилось. Мне постоянно приходилось с ним бороться, даже когда я искренне работал по Программе АА. Когда читали Шаги, меня беспокоило выражение «Бог, как мы Его понимали». У этих людей было что-то, чего я никак не мог уловить. Я никогда не мог понять Бога и до сих пор не могу. Замена Его имени на «Высшую Силу» не помогла.

Один из членов Содружества со стажем трезвости использовал метафору на основе электричества, которую позднее я прочитал в Большой Книге. «Человек идет в темную комнату, не беспокоясь, что ничего не знает об электричестве, — сказал он. — Он просто находит выключатель и зажигает свет». А затем он объяснил, что мы можем «включить» духовность, просто обращаясь каждое утро к Богу с просьбой даровать нам еще один день трезвости, а вечером благодаря Его за очередной прекрасный трезвый день. И добавил: «Делай все механически, если действительно не веришь в это. Но делай каждый день. Наверное, нет никого, кто по-настоящему понимает удивительные проявления Высшей Силы, да нам этого и не нужно. Главное — Он понимает нас».

Так я молился утром и вечером. Иногда делал это искренне, иногда — нет. Я устроился на работу, потому что уже не боялся обратиться к работодателям. Работа была не такой, чтобы ею можно было гордиться, да и платили маловато. Тем не менее, на жизнь хватало, и я переехал из реабилитационного центра в приличную квартиру.

Однажды в субботу вечером чаша моей саможалости переполнилась, и меня понесло. Ну вот он я, с двумя месяцами трезвости и стремлением изо всех сил работать по Программе. Настолько честный, что даже тошнит. В постоянной борьбе с физической тягой к спиртному. И что это мне дало? Ничего. Одинокая жизнь в этом задрипанном месте. Работа, которую я ненавижу. Зарабатываю столько, что с трудом выделяю монету для «корзины» в АА.

К черту все, с таким же успехом я могу жить и пьяным! Направляясь к любимому в старые времена бару, я бессознательно

трижды повернул не в ту сторону, и это на улицах, которые знал как свою собственную квартиру, и в результате очутился у клуба АА. Я вышел из машины и уже входил в дверь, когда до меня дошло, что я собирался совсем в другое место.

Хорошо, я только войду и скажу «до свидания»... Каким-то образом все закончилось тем, что я с двумя друзьями из АА поехал на собрание, проходившее поблизости. Собрание было настолько интересным, что я совершенно забыл о своей идее поехать в бар.

Когда я вернулся в свою квартиру и включил свет, то включился и другой свет. Свет в моем толстом черепе!

В тот вечер я благодарил Бога, которого не понимал, за то, что Он взял мой разум и тело под свой полный контроль и привел меня к друзьям в АА, тем самым спас меня от выпивки. Именно тогда и там я поверил, что Бог может и хочет сделать для меня то, что не в состоянии сделать сила человеческая. С того времени у меня не было тяги к алкоголю. Тогда же я поверил, что можно изменить жизнь к лучшему только на пути АА и с помощью все понимающего Бога, которого я так и не понимаю.

*Сан-Диего, Калифорния*

## «ПОД БОГОМ»

Желание пить исчезло и никогда больше не возвращалось после того, как я сделал Третий Шаг. Это произошло во время ужасного шторма в северной части Тихого океана. Об этом и рассказывать-то особенно нечего. По определению Ллойда из Лондона, командир на корабле — это «капитан под Богом».

*Интернационалист АА*

## НОВОЕ ОЩУЩЕНИЕ

С детства я верил в Бога, но прекратил ходить в церковь, когда начал пить. В течение одиннадцати лет у меня не было ни одного трезвого дня, за исключением нескольких случаев, когда меня госпитализировали или же я находился под наблюдением врача. Много раз я молился, но мне казалось, что мои молитвы не доходят до Бога.

Однажды я случайно смешал спиртное с каким-то лекарством, которое мне дал местный доктор. Жена была уверена, что я умер. На следующий день доктор сказал, что если бы его телефон хотя бы несколько минут был занят, когда звонила моя жена, то его появление у нас было бы бесполезным — когда он пришел, мое сердце уже остановилось, пульс не прощупывался. И все же после двухнедельного лечения в больнице, а затем восьми недель воз-



держания, я снова запил. Через два месяца я дошел до такого состояния, что сам хотел умереть, но не мог.

Моя сестра, находясь в Техасе, встретила члена АА, и после того как от него пришло письмо, я согласился поговорить с членом АА в нашем городе. Я поставил бы десять долларов против затертого цента, что их тревоги напрасны, но все же согласился пойти на встречу с ним. Он дал мне Большую Книгу, посоветовал прочитать ее на свежую голову и встретиться с ним в ближайший четверг, чтобы пойти на собрание АА.

Я сказал жене, что никогда не встречал человека, который, как мне кажется, понимал бы мою проблему так, как он.

Около семи вечера я зашел в ванную, достал из шкафчика, в котором обычно прятал спиртное, недавно купленную бутылку и выпил пару рюмок. Вот теперь я был готов читать книгу АА. Почитав ее около часа, я автоматически выпил еще. Но затем остановился, вспомнив, что обещал читать на трезвую голову. Я отставил бутылку и продолжал читать.

Когда я дошел до главы «А как быть агностикам?», то прочитал: «Нам надо было задать себе очень простой вопрос: «Верю ли я или готов ли поверить, что существует Сила более могущественная, чем все, чем мы обладаем?» Это произвело на меня очень сильное впечатление.

И, тем не менее, я пошел в ванную, чтобы принять большую дозу спиртного, как делал каждый вечер перед сном. Когда я протянул руку к бутылке, мне вдруг пришло в голову: а не попросить ли мне у Бога помощи, возможно, Он услышит меня. Я выключил свет и, наверное, впервые в жизни говорил с Богом честно и искренне: «Дорогой Бог, если можешь, выслушай меня. Я, как Тебе известно, не приношу ничего хорошего ни семье, ни друзьям, ни себе. Спиртное сбило меня с ног, и я ничего не могу поделать с этим. Сейчас, если есть на то Твоя воля, позволь мне поспать эту ночь без выпивки».

Я лег спать и пришел в себя уже в шесть тридцать, было пора вставать. Когда я сел на краю кровати, то впервые за многие годы не дрожал, меня не прошибал холодный пот. Я решил, что, должно быть, вставал ночью и прикладывался к бутылке. Но нет, бутылка была в том же состоянии, как я оставил ее вечером.

Я побрился, не приняв предварительно ни одной рюмки. Пошел на кухню и рассказал жене о произошедших изменениях и о своих новых ощущениях. Я даже выпил чашку кофе, держа ее одной рукой, а не перелив в кружку и держа двумя руками. «Если это Бог помогает мне, — сказал я, — то надеюсь, что Он это продолжит». Жена ответила, что Он будет помогать, если я сам буду стараться помочь себе.

В четверг вечером я встретился с тем человеком из АА и пошел с ним на свое первое собрание. Там я встретил прекрасных и пони-

мающих людей, каких не встречал раньше. Мне было сорок три года. Сейчас мне семьдесят один. Могу честно признаться, что никогда не был даже близок к срыву, и я уверен, что с помощью Бога — моего молчаливого партнера — я смогу прожить без этого следующие двадцать четыре часа.

*Эвансвилль, Индиана*

## «ИСПОЛЬЗУЙ МЕНЯ»

В октябре я вступил в АА, но на Рождество выпил, затем и в Новый Год, и никакой катастрофы не произошло. Я возвратился в группу АА самоуверенный, как никогда, потому что пережил эти праздники. Я смогу победить эту штуку. Вы меня еще не знаете!

Совершенно неожиданно через две недели я напился. Я не собирался делать этого, даже не думал об этом, просто начал пить и, кажется, не мог остановиться, пока не вырубился. Со мной происходило что-то неладное. Болезнь глубоко проникла в мою душу. Я сам себе стал невыносим. Не мог смотреть в глаза детям. Я вообще не мог ни на что смотреть.

Я снова затащил себя в группу АА. Я слушал и слышал впервые в жизни. В тот вечер я пришел домой потрясенный. Я столкнулся с чем-то, превышающим мои возможности. Моя жизнь сама по себе к лучшему не изменится, мне самому надо измениться. Но мог ли я? Бог, как я Его понимаю, наверняка просто презирает меня сейчас. Я упрашивал, торговался и не выполнял обещаний, которые давал Ему. Как я могу теперь обратиться к Нему?

Сидя в своей пустой комнате, я услышал слова: «Так как Бог очень любил мир... Так как Бог очень любил мир...»

Слова, которые я наконец произнес, были словно вырваны из меня: «О, дорогой Бог, где мне взять силы, чтобы справиться с алкоголизмом?»

Голос, который послышался в ответ, был удивительно спокойным и приятным: «У тебя есть силы. Все, что от тебя требуется, это — использовать их. Я здесь. Я с тобой. Обратись ко Мне».

В тот день я родился вновь. С того момента одержимость алкоголем исчезла. За прошедшие одиннадцать лет я нашел в трезвости то, что искал в бутылке. Мне хотелось покоя — Бог дал мне покой. Мне хотелось быть принятым — Бог принял меня. Мне хотелось быть любимым — Бог заверил, что любит меня.

Мои дети уже выросли, они хорошие люди, и ежедневно, абсолютно естественно применяют на практике принципы Программы АА — любовь, служение и честность. Мы растем все вместе, и растет наша дружба.

*Гонолулу, Гавайи*

## **ОСТАВАЙСЯ ТРЕЗВЫМ С ЛЮБОВЬЮ**

Я захаживал в АА в течении двух лет, но особых успехов в трезвости не добился. В один прекрасный день, пропив любовь и уважение к себе моей замечательной жены, четырех прекрасных детей, мамы, отца, других родственников и друзей, я очутился в маленькой комнате на окраине Торонто. В очередной раз я был одинок, с кошмарным ощущением полной изоляции и неминуемого краха. И в очередной раз, переполненный ненавистью, завистью, желанием, инертностью и, более всего, полной безнадежностью, я оказался перед дверями Анонимных Алкоголиков.

Мои друзья в АА с определенной долей скепсиса отнесли к моему возвращению (и не без оснований). Они видели мои кульбиты и знали, что за все это время я набрал не более шести месяцев трезвости. И я благодарю Бога за то терпение, любовь и понимание, с которым отнесли ко мне члены семейной группы АА. Они помогли мне жить Программой АА в течение последующих сорока пяти дней, используя телефонные разговоры, открытые собрания, дискуссии, продолжительные беседы за кухонным столом, и, что наиболее важно, молитвы.

Много раз до этого я иронизировал по поводу духовного аспекта нашей Программы, утверждая, что все эти штучки с Богом — для наивных девочек и лицемеров. Но в этот раз все было иначе. После последнего запоя я почувствовал, что если буду продолжать пить, то или умру, или сойду с ума. Теперь я начал молиться. Я каким-то образом почувствовал, что, если все же существует Сила более могущественная, чем я, и способная освободить меня от страданий, то мне стоит попытаться найти Ее.

На сорок пятый день моего нового периода трезвости я вернулся в маленькую комнату на окраине Торонто и погрузился в такую депрессию, которая с трудом поддается описанию. Мне казалось, что мое тело отделено от души. Удивительно ясно я увидел всю бессмысленность своего существования, а также разрушения, причиненные моей упрямой, надменной уверенностью, что я могу все же выпить «совсем немножко». Я дошел до такой точки в жизни, что уже не мог оставаться в одиночестве ни пьяным, ни трезвым. Такого одиночества, друзья мои, я не смогу забыть никогда.

В тот вечер произошло странное явление. Я не поддался появившемуся желанию и не стал пить. После почти трехчасовой агонии я заплакал и обратился к Богу за помощью. И я вышел из комнаты, ощущая такой прилив сил, на который не считал себя способным.

В течение следующих двух недель я жил без спиртного и других наркотиков с ощущением, что меня наконец «включили». Впервые за всю свою взрослую жизнь я безошибочно ощущал живое присутствие Бога в себе самом и во Вселенной. Новым и совершенно замечательным ощущением для меня была способность видеть красоту детского лица или зеленой травы, или дерева, испытывать чувство

радости от того, что ты проснулся утром со светлой головой и с интересом думаешь о предстоящих делах. Обиды, ненависть, страхи — все, казалось, ушло; я был способен прощать и забывать.

Многое из того, что раньше казалось абсолютно необходимым, оказалось не столь уж важным теперь, когда я осознал данные мне Богом духовные способности. С ними мне для нормальной жизни не нужен алкоголь. Какое же это счастье — жить в любви, а не в страхе!

С того момента я трезв уже семнадцать месяцев. Я пишу это для алкоголика, который думает, что он (или она) настолько далеко зашел в своем неприятии воли Бога действием, словом или делами, что это уже непоправимо. Но если вы искренни в своих молитвах, то этот замечательный подарок всегда готов для вас, как он был готов для меня.

*Торонто, Онтарио*

## **«ПРОСИ СИЛЫ У БОГА»**

Родители создали здоровую атмосферу для моего воспитания, дали хорошее образование и приобщили меня к церкви. Но их концепция грозного и мстительного Бога пугала меня, и я старался держаться подальше от Него и от веривших в Него. И все же потребность получать одобрение со стороны родителей и друзей конфликтовала с моим неверием. Неспособный оправдать ожидания своих родителей, я бежал и бежал, лишая себя веры в Бога.

Я пришел в АА в 1955 году, мне был тридцать один год. «Ты слишком молод. Ты еще не так много выпил. Ты еще мало страдал», — говорили мне некоторые члены Содружества. У меня еще была семья (хотя и вторая), работа, счет в банке, и я покупал дом. И все же я дошел до дна, до глубокого дна, пройдя через все промежуточные стадии. Итак, я посещал собрания АА и в течение пяти месяцев ждал, когда произойдет переворот, превращающий молодого оболтуса в ответственного, выздоравливающего алкоголика. Мой кругозор, к сожалению, был ограничен и слух ослаблен. Разочарование тем, что я не испытал духовного переворота, ослабляло мои усилия по выздоровлению, но после каждого нового запоя я всегда возвращался в АА.

У меня было четыре хороших наставника. Один из них был моим духовным наставником, к которому я не испытывал большого доверия. Каждый раз, когда он выступал, он говорил о Боге, как он Его понимал. Я не принимал эти ссылки на Бога и слушал без всякого интереса, но однажды он затронул во мне какую-то струну. Он сказал: «Даже если ты исчерпаешь все возможности

семьи, друзей, врачей и священников, у тебя, тем не менее, будет еще один источник помощи. Этот источник никогда не подводит, всегда доступен и готов помочь».

Эти слова всплыли моей в памяти однажды утром, в конце третьей недели запоя в гостиничном номере. Я остро ощущал полный крах своей жизни. Мой второй брак разваливался, и дети от этого страдали. В то утро я мог быть честным. Я понимал, что не состоялся как муж, как отец и как сын. Я провалился в школе и на службе, потерял все работы, за которые брался. Религия, медицина и АА потерпели неудачу в случае со мной. Я чувствовал, что потерпел полное поражение. Тогда я вспомнил эти слова моего наставника: «Когда все твои попытки закончатся неудачей — сдавайся. Попроси у Бога силы сохранить трезвость хотя бы один день».

Я пошел в грязную ванную комнату и стал на колени. «Боже, научи меня молиться», — попросил я. Пробыл я там довольно долго, а когда встал и вышел из этой комнаты, то уже знал, что больше никогда пить не буду. В тот день я поверил, что Бог поможет мне сохранить трезвость. С тех пор я верю, что Он поможет мне в решении любой проблемы.

За последующие годы трезвости у меня уже не было такого количества проблем, как раньше. По мере того как я все более глубоко осознал то, что происходило со мной, я понял, что нашел Бога не в то утро в гостиничном номере. Думаю, что Он был во мне всегда, точно так же, как Он есть у каждого. Я открыл Его, расчистив завалы своего прошлого, как рекомендует Большая Книга.

*Бирмингем, Алабама*

## **ВДРЕБЕЗГИ РАЗБИТЫЙ СТАКАН**

«Это было лучшее время, это было худшее время...» Этими словами начинается роман Чарльза Диккенса «История двух городов». Для меня именно таким был 1968 год. Буквально с самого его начала каждый шаг приводил меня на грань отчаяния. Семья давно перестала со мной общаться, выражая лишь надежду на то, что когда-нибудь я найду себя. К счастью, они позволили мне делать это в одиночку. Алкоголику редко предоставляется такая возможность. Меня могли бы вернуть домой и упрятать в соответствующее заведение, или же объявить, что я безнадежна, и бросить одну. Однако любовь и вера в Высшую Силу подсказали моей семье, что надо смотреть и ждать.

Позвонив первый раз в АА, я попросила литературу. Получив ее, я залпом «проглотила» все книги до единого слова, но продолжала пить. Наконец, я снова позвонила в АА. Я боялась звонить домой и просить домашних направить меня в какое-либо лечебное

## *Освобождение от навязчивой идеи*

заведение, хотя была убеждена, что сошла с ума: ни один разумный человек не будет пить, если не хочет.

В течение трех месяцев я ходила на собрания четыре раза в неделю. Хотя каждая встреча с Программой приносила результаты, мне не удавалось достичь душевного покоя, о котором мы так часто молились. (В это время мне не говорили о Большой Книге). Однажды вечером, находясь в подавленном состоянии, я налила рюмку спиртного. Казалось, это делаю не я, а кто-то другой. Я выронила стакан.

Когда я налила другой стакан, то услышала, что молю о помощи. Второй стакан упал и разбился вдребезги, как и первый. Не утрашившись, я налила еще один и, держа двумя руками, выпила. И вдруг мне стало ясно, что я сделала совсем не то, что хотела.

Меня охватил страх, я бросилась к телефону и трясущимися руками стала звонить своей новой подруге из АА. Она сразу пришла и провела со мной весь вечер. Мы обсудили Первый Шаг, и мне стал понятен его смысл. Когда же мы перешли ко Второму, то я полностью запуталась. Поздно ночью она оставила меня с 575 страницами вдохновения, которые называются Большой Книгой.

Я сразу принялась за чтение. В Четвертой Главе с ясностью высветилось слово «надежда». Я читала и перечитывала фразы, пока не осознала, что плачу и смеюсь одновременно, что я не сижу, а хожу по комнате словно помешанная. Казалось, с моих плеч свалилась гора. Впервые я начала понимать, что не могу пить, как другие люди, я не такая, как другие люди, и я больше не должна стараться быть такой, как они. Я чувствовала себя как Скрудж из классического произведения Диккенса «Воскресный Хорал», когда он просыпается и видит, что все-таки не проспал Рождество. Он танцует, плачет и громко смеется точно так же, как я. Скрудж и я родились вновь, чтобы жить жизнью, которой мы никогда не знали.

Это напряженное состояние продолжалось несколько часов. Когда я, выжатая как лимон, заснула, то уже знала, что начала наконец приспособливаться к жизни как алкоголик. С того момента я начала внутренне меняться. Постепенно я стала распознавать моменты, когда сама становилась у себя на пути, и теперь могла отойти в сторону, поскольку слова «Твоя воля, не моя» стали не просто словами. Было немало случаев, когда мне было трудно этого придерживаться, но мало-помалу, с каждым днем все легче было это делать. Мой путь выглядел так: два шага вперед, шаг назад, затем еще два вперед, вместо постоянного отступления. Теперь дни стали слишком короткими, но скучные среди них редки. Каждый день — это новая решимость остаться трезвой и двигаться только вперед.

*Чарльстон, Западная Вирджиния*

*Пришли к убеждению...*

---

---

## ДУХОВНОЕ **5** ПРОБУЖДЕНИЕ

---

---

Будет ли трезвость единственным, чего нам следует ожидать от духовного пробуждения? Нет, трезвость — это только начало, только первый дар начала пробуждения. И чтобы получить следующие, наше пробуждение должно продолжаться. По мере того как оно продолжается, мы мало-помалу отказываемся от старых жизненных принципов и устоев, от тех, которые не работают, — ради новых, которые могут работать и работают при любых условиях.

*Билл У.,*

*АА Грэйпвайн, декабрь 1957 г.*



*Пришли к убеждению...*

## ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕВОЛИЯ

В течение длительного времени я была уверена, что должна добиться успеха, быть во всем правой и иметь влияние в обществе. Если я откажусь от своей воли, думала я, то стану просто никем. А кем я на самом деле была? Да просто своенравной женщиной-алкоголичкой.

Сейчас я начинаю понимать, что «отказаться» не означает «полностью потерять». Напротив, это открывает во мне новые возможности. Бывают моменты, когда я прихожу в состояние почти экстаза. Я одновременно испытываю восторг и страх. Я чувствую: «Я лучше не буду радоваться этому, потому что оно скоро пройдет». Мне трудно произнести: «Ну, ты оказалась немножко проницательной. Что ж, в этом ничего плохого!»

В Программе АА говорится: «Смотри, мы можем кое-что предложить, и это действительно тебе поможет при условии, что ты умеришь свою активность и немножко расслабишься».

Это не означает, что я стану какой-то особенной, получу более подходящую работу или сделаюсь «важной птицей». Просто этот подход может стать основой нормального образа жизни. Когда я говорю: «Я хочу что-то знать о своей духовности», вы отвечаете: «Прекрасно. Тут нечего бояться. Неясности, с которыми ты можешь столкнуться, быстро рассеются, потому что всегда есть кто-то, кто может помочь тебе».

*Сан-Франциско, Калифорния*

## ДЕЙСТВИЕ И ТЕРПЕНИЕ

Как и некоторые другие члены АА, я не проходила через значительный и осознанный духовный переворот и поэтому чувствовала себя несколько обделенной. Но — «Мы даже не догадываемся, какая у нас хорошая Программа», — сказал Билл, один из наших соучредителей. Я пришла к вере через Программу, хотя и поняла это лишь впоследствии.

Я начинала с оптимистическим, идеализированным взглядом на жизнь, который поддерживался сильной приверженностью религии и вере. Но вскоре я стала жертвой того, что называется «все надоело до смерти», — и узнала отчужденность, тревогу, одиночество. Я оказалась на пути в пропасть, отделившись от Бога, от людей, от самой себя. Я сожалею по поводу многих вещей, которые произошли со мной на этом пути, но я больше не сожалею о том, что все это имело место в моей жизни. Некоторые люди более других ослеплены гордыней и своеволием, и нужны особые потрясения, чтобы и они увидели.

Я должна была осознать, что у меня нет сил помочь самой себе. И вот, по милости Божьей, пришел день, когда наступил «момент

истины». Я, правда, тогда ощущала это скорее как погружение во мрак, а не как «подарок судьбы» (чем это на самом деле в конце концов и оказалось). Для меня это выглядело скорее как унижительное поражение, а не как преобразование всей моей жизни.

Испытывая чувство стыда и отчаяния, я пришла на свое первое собрание АА. Каким-то чудом мне удалось удержать свои мнения, суждения и критику, а вместо этого слушать и слышать. Я услышала, как кто-то сказал, что АА работает на тех, кто работает на него, кто совершает действия в Программе. Деятельность по Программе для меня в то время заключалась в простом посещении собраний АА и следовании тем предложениям, которые на них высказывались.

Я слышала, что мне надо забыть о вчера и завтра, а вместо этого сосредоточиться на сегодняшнем дне и воздерживаться от первого глотка спиртного сегодня и сейчас. Я попыталась делать это, и система сработала. Первый шаг в процессе «пришли к убеждению» был сделан.

Я слышала, что действие должно закрепляться терпением, что лишь со временем, например, я смогу засыпать без одуряющего воздействия алкоголя. Каждый вечер после собрания АА я обкладывалась книгами и журналами, ставила рядом безалкогольный напиток, садилась у телевизора, готовая не спать всю ночь. Вот так, следуя инструкциям, я действовала в то время. Долго ждать не пришлось. Насколько я себя помню, это был первый случай, когда я уснула перед телевизором, и тем самым еще немного продвинулась к вере.

Я слышала, что мы не можем сохранить что-либо, не поделившись этим с другими. И вот я нашла женщину, стаж трезвости у которой был чуть меньше моего, и поделилась с ней тем, чем вы делились со мной. Позднее я поняла, что вряд ли существенно помогла этой женщине, но очень помогла самой себе. День за днем я оставалась трезвой, делясь с ней своим опытом, силами и надеждами, действуя по Программе АА, но ничего ей не навязывала, ждала. Это и было терпением, поддерживающим действия, хотя в то время мне не приходило в голову называть это терпением; это слово тогда не входило в мой эмоциональный словарь.

Время шло, моя жизнь была полностью подчинена деятельности в АА. Я испытала силу Божественного прощения, и с помощью Его благосклонности обрела способность на ту степень благодарности отвечать благодарностью, которую трудно выразить словами. Благосклонность Бога переборола смерть, которая гнездилась во мне, и сделала меня членом «общества людей, которым дан еще один шанс». Если бы эта благосклонность зависела от моих праведности, послушания, доброты или самопожертвования как волевых действий, она никогда не пришла бы ко мне, поскольку я целенаправленно не была склонна ни к одной из этих добродетелей. Это была ничем не заслуженная милость. Милость истины, побеждающей смерть через прощение, позволяющей рассматривать себя и всех людей как приемлемых, поскольку Бог принимает нас такими, какие мы есть, —

несовершенными существами. И если, как я молюсь, мне суждено продолжать духовно расти под сенью этой благодати, то это будет проходить через любовь к Содружеству, через служение ему и Силе более могущественной, чем я, которую я называю Богом.

*Нью-Йорк, Нью-Йорк*

## НЕИЗВЕСТНЫЙ ПЛАН

До тринадцати лет, когда умерла моя мать и я остался сиротой (отец умер, когда мне было четыре года), я был верующим. Я учился в Воскресной школе, регулярно ходил с мамой в церковь, в двенадцать лет прошел конфирмацию. Я помню истории, которые мне рассказывали учителя и мама о Боге, о Христе и рае, а также о Дьяволе и его обиталище — аде.

После смерти мамы два старших брата и я стали жить у дяди с тетей. В течение какого-то времени я продолжал регулярно посещать богослужения. Но я не мог понять, почему Бог забрал мою маму, и у меня зародились сомнения; я стал пренебрегать Воскресной школой и церковью.

Выпил я первый раз в юношеском возрасте. С того момента и до дня, когда я присоединился к АА, я вливал в себя алкоголь и изгонял из себя Бога и церковь. Мои сомнения и неверие расширились, пока я вообще не забыл, что существуют Бог и небеса, Дьявол и ад. С бутылкой размышления в этом направлении казались весьма правильными. Отключившись, я мог бы совершить убийство и не испытал бы чувства вины или ощущения неправомерности содеянного. То безмерное состояние обиды, которое владело мной, не поддается описанию.

Наконец, уверенный в том, что я никому не нужен да и мне никто не нужен, я решил сделать что-нибудь окончательное по отношению к тому, что называется жизнью, — уничтожить ее. Я приставил пистолет к груди и нажал на спусковой крючок.

Когда меня привезли в госпиталь, врачи констатировали (как мне потом сказали): «Этот человек должен был умереть два часа назад». Вы можете представить, что они называли человеком? В течение нескольких дней я находился в коме, без какой-либо надежды на выживание, по мнению врачей и медсестер. Временами я приходил в сознание на какие-то мгновения, и в такие моменты убеждался, что есть ад и его хозяин — Дьявол. Я не мог поверить, что я жив.

Не знаю, сколько раз я приходил в сознание и снова его терял, но в конце концов наступил момент, когда я начал узнавать людей в палате. Через какое-то время я осознал, что жив. А еще позднее почувствовал, что Нечто большее, чем я, овладело моим сознанием. В то время я не мог ассоциировать это «Нечто» с Богом, это было просто что-то превосходящее меня. Я мог бы сказать врачам и медсестрам, что буду жить, поскольку у Силы более могущественной, чем они или я, есть свой план. Я чувствовал, что

мы лишь инструменты этого плана. Я не знал сути этого плана, но просил, чтобы она открылась мне.

АА пришло ко мне в лице одного из его членов, когда я еще находился в больнице. После того как меня выписали, члены АА поместили меня в центр реабилитации. Когда лечебная программа была завершена, я вернулся в свой город и присоединился к местной группе АА. Я устроился на неполную работу — от одного часа до целого дня, в зависимости от того, как мне позволяло физическое состояние и в соответствии с рекомендациями врача. Подобное отношение ко мне полностью выходило за рамки моих представлений. Работа! Годами все, что я знал, так это было — пить, играть в азартные игры, снова пить и все остальные связанные с этим безобразия.

Однажды после часа работы мне надо было уйти. Мой начальник отвез меня домой, в клуб АА, где я жил и где меня назначили комендантом. И случилось следующее.

Я сидел в самом удобном кресле и читал Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций — текст, который висел на стене, с каждым новым прочтением я понимал их все больше и больше. Закипел кофе, от него исходил приятный аромат. Я налил его и сделал несколько глотков. Тут-то и свершилось. Что-то потянуло меня назад в кресло, а глаза — буквально притянуло к Двенадцати Шагам. Я получил послание, оно пришло как вспышка молнии. Я узнал Силу, присутствие которой ощутил в больничной палате, — это был Бог, как я Его понимаю. Тогда же мне открылся и Его план: «...нести послание алкоголикам... применять эти принципы во всех наших делах».

Весьма существенна разница между человеком, который не верил, у которого не было Бога и который хотел умереть, и человеком сегодняшним, который пришел к вере, не боится умереть, но очень хочет жить. Мне есть что нести людям.

*Штутгарт, Арканзас*

## **РАСКРЫВАЕМСЯ ЗАНОВО**

Духовное пробуждение в моем случае произошло не в результате каких-то целенаправленных действий. Некоторые люди утверждали, что духовность пришла к ним с трезвостью, а я так отчаянно стремилась к вере, что чуть не пропустила ее.

Но вот наступил период неприятностей. Казалось, все, что я имела, вдруг рассыпалось в прах. Мое эмоциональное состояние подверглось таким испытаниям, что пару раз я думала покончить жизнь самоубийством.

При этом, однако, я не пыталась вернуться к спиртному, хотя желание выпить, и довольно сильное, временами возникало. Моим другом и помощником в этой ситуации был Первый Шаг. Я повторяла его каждые пять секунд и благодарила Бога за прожитый в трезвости день — за эту пока единственную, похоже, Его милость.

Постепенно я начала видеть, как проявляется другая сторона моего «я» — благодарная, ничего не ожидающая и в то же время

уверенная, что какая-то сила начинает подсказывать мне и определять мой путь. И перестала бояться.

По мере того как эта сила раскрывала мне новые возможности, я начала лучше понимать окружающих. Каждый день новое пробуждение, новые силы, новые истины, новое восприятие людей в АА и вне АА. Каждый день передо мной открывался новый мир. И это происходит и по сей день.

Превратности судьбы, одиночество, болезни, потери и разочарования теперь не имеют никакого значения. Я счастлива потому, что пришла к вере — не только в Бога, но и в доброту людей.

*Бабертон, Огайо*

## **ОДНАЖДЫ ЗИМНИМ ДНЕМ**

Прошло уже почти девять месяцев с тех пор, как я последний раз напился, но чувствовал я себя погано. Мы с женой регулярно посещали собрания АА. Я сидел там и ругал «счастливых лицемеров», которые наслаждались собой и своей трезвостью. Меня одолевало чувство вины, потому что я был без работы. (Конечно, мне хотелось быть никак не ниже, чем вице-президентом крупной фирмы).

После прошедшего накануне сильнейшего снегопада и урагана, тот знаменательный день был ясным и холодным. Деревья, телефонные столбы и линии электропередачи были повалены и порваны, все вокруг было покрыто снегом и льдом. Когда я разбирался вокруг дома, то вспомнил вдруг события прошедшего лета, когда мне удалось избежать неприятностей, связанных с бейсбольной командой «Литтл Лиг».

Я почти не уделял внимания и времени сыну, пока не стал посещать АА. Мне было приятно, когда он попросил меня помочь ему стать членом «Литтл Лиг». Тренером команды оказался человек, с которым мы еще детьми играли в бейсбол. Он обратился ко мне с просьбой помочь ему в работе с командой. Естественно, я с радостью согласился.

Тем летом погиб один мальчик из этой команды. Он ехал на велосипеде домой, и пьяный водитель сбил его. Мальчик ударился головой об асфальт и умер. Этому мальчику так нравилась «Литтл Лиг», что его родители попросили разрешения похоронить его в форме команды, и им, конечно, разрешили. Они купили участок земли на расположенном на холме кладбище с видом на игровое поле «Литтл Лиг» и там похоронили Джимми.

В то холодное утро я сел в автомашину и поехал на холм к кладбищу. Подъехал к нему, насколько это было возможно, вышел из машины и пешком прошел к могиле Джимми. Это был один из самых красивых дней, которые я когда-либо видел в жизни. Ни одна веточка не шевелилась, небо было ярко-голубым, тишину нарушила лишь пробежавшая мимо могилы Джимми собачонка, и я подумал, что все это понравилось бы Джимми.

Стоя у надгробной плиты, я вспомнил мой когда-то любимый псалом «В саду». Я почуствовал руку Бога на моем плече, и мы вместе постояли в раздумье.

Затем ощущение вины и стыда овладело мной. Я был пьяницей. Все, на что я был способен, так это выпить рюмку, и я могу положить еще одного Джимми на таком же холме. Мне не надо пить в течение месяца, недели или одного дня; все, что мне надо сделать, так это выпить одну рюмку, и я способен убить ребенка.

Я знал, что мне надо начинать все заново, и начать это именно здесь. Я не мог начать где-то в другом месте. Мне надо отпустить свое прошлое и забыть о будущем. До тех пор пока я буду одной рукой держаться за прошлое, а другой хвататься за будущее, мне нечем будет держать настоящее. Так что я должен начать здесь и сейчас.

Когда в следующий раз я пошел в свою группу АА, «счастливые лицемеры» показались мне другими. Я стал замечать в их глазах любовь и тепло, которые не замечал до этого. Я сказал об этом наставнику, и он заметил: «Ты видишь любовь в глазах этих людей потому, что начинаешь любить их сам. Любовь, которую мы видим в глазах людей, является отражением нашей любви. Мы должны любить, чтобы быть любимыми».

*Декатюр, Джорджия*

## «ВЕРА ПРИДЕТ»

Вначале я отвергал любую часть программы АА, содержащую ссылку на Бога в какой бы то ни было форме. Я молчал даже тогда, когда по окончании собрания все читали молитву (да и слов ее я не знал).

Оглядываясь назад, я считаю, что не был ни агностиком, ни атеистом. Но, однако, я не мог принять упоминаний о Боге, я также не хотел идти к вере или к духовному пробуждению. В конце концов, я ведь пришел в АА за трезвостью, а какое отношение к ней имели все эти навороты с Богом?

Несмотря на мое глупое высокомерие, вы все же любите меня, протягивали мне руку дружбы и с осторожной мудростью пытались донести до меня Программу. Но я слышал только то, что хотел слышать.

Я оставался трезвым в течение многих лет и затем, как вы уже, наверное, догадались, запил снова. Это было неизбежно. Я принимал только те части Программы, которые вписывались в мою жизнь, причем без каких-либо усилий с моей стороны. Я оставался эгоистом, каким был всегда, все еще переполненный ненавистью, эгоизмом и неверием, таким же незрелым, каким был, когда впервые пришел в АА.

На этот раз, когда я очнулся в больнице, у меня уже не оставалось никакой надежды. В конце концов, вы говорили мне, что АА — это последняя надежда для алкоголика. Меня постигла неудача, а другого ничего нет. Как раз в этот момент моя сестра прислала мне вырезку из газеты для воскресных школ. Никакого письма, только вырезка: «Молись без веры, но молись искренне, и вера придет».

Молиться? Как я могу молиться? Я не знал, как молиться. И все же я был готов пойти на все, чтобы обрести трезвость и хоть какое-то подобие нормальной жизни. Думаю, что здесь я сдался. Я перестал бороться. Принял то, во что не верил, более того, чего просто не понимал.

Я начал молиться, но без всяких формальностей. Я просто говорил с Богом, а, скорее, даже кричал: «Дорогой Бог, помоги мне! Я пьяница!» Мне некуда было обратиться, кроме как к этому Богу, которого я не знал.

Не припоминаю каких-либо внезапных драматических изменений в моей жизни. Но точно помню, что говорил жене, насколько безнадежным мне все это кажется. По ее предложению я стал читать Большую Книгу и «Двенадцать Шагов» и обнаружил там много такого, чего не замечал раньше. Теперь я ничего не отвергал. Я принял все так, как там написано. Но и не пытался извлечь то, чего там не было.

И снова ничего в одночасье не изменилось. Но по мере того как проходило время, я обрел слепую, в чем-то детскую веру. Принимая Бога, которого я не понимал, и Программу АА так, как она написана, я смог поддерживать свою трезвость по одному дню. Если мне понадобится что-то еще, оно со временем обязательно придет так же, как уже пришло много хорошего.

Я больше не вижу необходимости, как делал годами, всеми своими помыслами и делами доказывать мое неверие в Бога. Я также не вижу необходимости утверждаться в глазах других людей. Нет, единственно перед кем я должен самоутверждаться и отчитываться — так это перед собой и Богом, как я Его понимаю (или не понимаю). Я уверен, что время от времени буду ошибаться, но я должен учиться прощать себя, как Бог простил мне мое прошлое.

Думаю, что у меня без какого-либо драматизма произошло духовное пробуждение, и оно будет продолжаться и продолжаться, пока я буду практиковать Программу в моей повседневной жизни. Мне кажется, что никакой особой «духовной стороны» в Программе Анонимных Алкоголиков нет, — вся Программа духовна.

Вот некоторые, как мне видится, свидетельства духовного пробуждения: зрелость, конец привычной ненависти, способность любить и быть любимым, способность верить, даже не понимая, Что именно позволяет солнцу вставать утром и садиться вечером, листьям распускаться весной и опадать осенью, дает птицам их песни. Почему бы этому Что-то не быть Богом?

*Санкт-Петербург, Флорида*

## НА БОЛЬШОМ ЭКРАНЕ

Я пил около двадцати восьми лет: сначала пил «как все», затем стал по всякому поводу и без повода и наконец превратился в запойного пьяницу. Из-за пьянства я лишился дома, первой жены, детей и практически всего, ради чего я работал в своей жизни. Меня аресто-



вывали за пьянство в общественных местах; я заболел туберкулезом и знал, что причиной этого было чрезмерное потребление спиртного; за четыре месяца я побывал в четырех различных алкогольных лечебницах. После выписки из последней больницы я пил беспрерывно в течение трех недель и снова проснулся в тюрьме. Я думал, что очутился там, как и раньше, за пьянство в общественном месте. Но, как оказалось, я совершил уголовное преступление.

Холодным утром я переступил порог исправительного учреждения, и с этого началось мое пятилетнее пребывание там. После того как меня после оформления препроводили в камеру и я услышал грохот закрывшейся металлической двери, я подумал, что мне конец. Я так низко опустился на дно, что дальше уже некуда, и был уверен, что надежды выбраться оттуда — нет.

В течение пяти недель я сидел в маленькой камере и обвинял всех, кроме себя, за все прошлые и настоящие беды. Вряд ли кто-то еще был так переполнен чувством обиды, жалостью к себе и ненавистью, чем я в то время.

Однажды вечером, когда я сидел в камере и смотрел на стены, передо мной, как на большом экране, открылась вся моя жизнь. Впервые совершенно четко я увидел все сердечные страдания, несчастья и боль, которые нанес в прошлом окружавшим меня людям: матери и отцу, первой жене и детям, нынешней жене и всем своим друзьям. Впервые я понял, что никто из этих людей не был ни в чем виноват. Во всем был виноват только я. Все, что случилось со мною, я сам натворил с помощью алкоголя. Думаю, что впервые в своей жизни я был честен с самим собой.

Вскоре после этого я получил письмо от группы АА, которая функционировала в тюрьме. У меня было весьма смутное представление о том, что такое АА. В письме содержалось приглашение принять участие в собраниях, если у меня есть проблемы с алкоголем. В следующее воскресенье я пошел на собрание, и по его окончании впервые в жизни честно пожелал бросить пить.

Я снова принял Бога таким, каким знал Его прежде, и каждое утро прошу Его помочь мне и благодарю за это каждый вечер, когда ложусь спать. Моя вторая жена вернулась ко мне, она также теперь является членом АА. В феврале исполнился год моего пребывания в Содружестве. Сейчас я живу на ферме, где установлен мягкий тюремный режим. Скоро в суде состоится слушание о взятии меня на поруки, и в недалеком будущем я вернусь домой к жене и детям. Если бы не было того духовного пробуждения в тюремной камере, если бы я не поверил еще раз в Силу более могущественную, чем я, то были бы невозможны и те изменения, что произошли во мне.

*Джефферсон-Сити, Миссури*

## **ИСПОВЕДЬ ОДНОЙ ЖИЗНИ**

Что за беспорядочная жизнь! Бывало, я лицемерно благодарил Бога за то, что не был похож на тех алкоголиков, которых встречал. Я всегда старался быть священником-метафизиком — это была

моя позиция. (Кто-то определил метафизика как человека, который ищет черную кошку в темной комнате, где ее нет). Вместо этого я стал священником-алкоголиком.

Развитие болезни выбросило меня в космос. Излишки химического топлива переборолы мою сигнальную систему: как поврежденный космический корабль Аполло-13 я почти застрял на темной стороне луны. Я не мог справиться с излишним топливом, не был в состоянии контролировать его расход. Я нуждался в помощи, в духовном резерве Высшей Силы. Я чувствовал себя как человек, оказавшийся в тоннеле, другой конец которого закрыт, или как водитель, который надел темные очки ночью.

Сейчас мой мозг очистился по милости Божьей. Я больше, чем глина, я больше, чем земля. В Благодарственном молебне я каждый день читал, что Он вначале благословил этот хлеб и затем «преломил его». Он испытал меня моим личным несчастьем, неизлечимой болезнью. Чтобы семечко открылось доброй земле и теплему солнцу, должна лопнуть скорлупа; так и я должен утратить свое старое «я», чтобы появилось другое, должен умереть в прежней жизни, чтобы возродиться в новом будущем.

Иногда я терпел неудачу, но я не неудачник; я делал ошибки, но сам я — не ошибка.

Это исповедь моей жизни. Я должен исправить основные главы моей духовной одиссеи, никогда не написанной, никогда никому не рассказанной. Взгляд, очистившийся от тумана и пены, может теперь выбирать содержание следующей главы для нового служителя людям. Я должен отдать, чтобы сохранить, и никогда не брать обратно.

Сейчас я могу мечтать. После того как каждый из нас завершит отпущенный ему срок на земле, все мы соберемся вместе вокруг Божеского стола на небесах. Никому из нас не поздно вернуться.

*Уорчестер, Массачусетс*

## ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ

Однажды воскресным вечером, читая газету, я вдруг ощутила редкое состояние внутреннего озарения. Я ужасно мучалась с похмелья после недели круглосуточного пьянства. Неожиданно мое внимание привлекли прочитанные в газете слова: «Неважно, сколько раз вы выигрываете или проигрываете. Единственное, что имеет значение, — это сколько попыток вы делаете». В течение нескольких лет я пыталась найти кого-то, кто решил бы за меня мои проблемы, но до этого момента сама я этого не осознавала. «...сколько попыток ВЫ делаете». Это меня потрясло. Теперь я поняла, что я — алкоголик, и что я удовлетворяю единственному условию для членства в АА — желанию бросить пить.

Казалось, я вижу, как рушится стена, — стена, которая отделяла меня от других людей. Я не подозревала об ее существовании, пока не увидела, как она рассыпается. Хотя меня считали человеком дружелюбным и общительным, теперь я заметила, что у меня никогда не было настоящих друзей. Это открытие не огорчило меня, потому что я сама была в этом виновата. Я смогла вспомнить многое из того, что говорилось на собраниях АА, которые я время от времени посещала в течение трех лет, и вот впервые до меня дошел истинный смысл тех высказываний. Главное, я вспомнила и поняла слова: «Держи сердце открытым».

До этого случая внутреннего озарения я не знала, что мое сердце закрыто. Сейчас я это знаю, потому что оно открылось. Теперь я могу просить и получать помощь, и надеюсь, что придет день, когда и я смогу отдавать другим. Я почувствовала себя очень легко, свободно и счастливо. Если сердце мое будет открытым, то и сама я откроюсь для любви.

На следующий день я пошла на собрание АА с открытым сердцем и желанием быть трезвой — два самых больших и наиболее ценных подарка, которые я получила в жизни. Я стала частью того загадочного потока жизни, который называется Содружеством АА. У меня появились настоящие друзья, всегда готовые оказать помощь, ослабить напряжение, которое постоянно возникает при решении жизненных проблем. Они помогают мне, иногда просто похлопав по спине или предупреждая (например: «Не суетись»), но всегда тактично (не «Делай вот так», а «Я бы поступила так-то»).

После того прекрасного случая, который произошел в памятный воскресный вечер, я много раз испытывала духовное озарение, приходившее ко мне через АА. И все же то, первое, было подарком судьбы, благодаря которому стало возможным и все остальное. Каждый день, поддерживая в себе желание быть трезвой и стараясь держать свое сердце открытым, я получаю любовь и помощь. Эти щедрые подарки в АА не ограничены, если у вас есть это желание. Прошло много лет, но то озарение в моей жизни не теряет своего значения. Оно продолжает действовать, помогает расширять мою деятельность по оказанию помощи людям как в АА, так и за его пределами.

В том, что я получила этот подарок, нет никакой моей заслуги, так что моя благодарность выше всяких слов. Я не стала вновь тем человеком, которым была до того, как начала пить, не вернулась в Воскресную школу. Этот случай привел меня к новой жизни, точнее, просто подарил мне жизнь, поскольку я неоднократно пыталась совершить самоубийство, и меня доставляли в частные и государственные психиатрические больницы. Это было

## *Духовное пробуждение*

нечто духовное, уж точно не интеллектуальное или физическое. Я верю, что это был Бог, как я Его понимаю, и Он действует через любовь и понимание, царящие в АА. Пусть мое сердце будет открыто. Радость, которая идет через открытое сердце, безгранична.

*Нью-Йорк, Нью-Йорк*

*Пришли к убеждению...*

---

---

## ПОИСК 6

---

---

Ты спрашиваешь себя, как, должно быть, каждый из нас: «Кто я?»... «Где я?»... «Куда я иду?».

Процесс просветления обычно идет медленно. Но наши поиски всегда завершаются открытиями. Великие тайны, в конце концов, оказываются скрыты в совершенно простых вещах.

*Билл У.,*

*Письмо, 1955 г.*

*Пришли к убеждению...*

## ПРОРЫВ

Узкая духовная тропинка, по которой я шла, была для меня источником нескончаемых разочарований: три шага вперед, два назад, а иногда и четыре назад. Все написанное в Большой Книге, в «АА взрослеет» и другой литературе АА вначале постоянно раздражало меня. Наконец, брошюра «Алкоголизм — болезнь» заставила меня прочитать книгу Уильяма Джеймса «Разнообразие религиозного опыта». Билл У. отмечал исключительно важную роль этой книги в его жизни. Ну, а уж мне-то, наверное, стоит хотя бы познакомиться с ней. «Просто попробуй справиться с ней», — посоветовала мне подруга по АА.

По мере того как я читала эту книгу (пропуская непонятные места, а таких при первом чтении было множество), мне показалось, что я начинаю улавливать мое личное понимание моего личного Бога. Я увидела наконец реальную возможность того, что смогу узнать разницу между духовной и религиозной жизнью. Благодаря этому я начала понимать духовные основы АА и следовать им.

Я стала разговаривать с людьми, работающими по Программе и называющими себя агностиками. Мне было интересно и полезно узнать их мнение именно в личных беседах. (Похоже, что агностики в АА — по крайней мере те, с которыми я разговаривала, — высказываясь по этим проблемам, даже на закрытых собраниях, чувствуют, что их искренность и идеи часто понимают неправильно). Для меня было очень полезным также посещение духовных приютов для алкоголиков.

Странно, но, когда я начала обо всем этом думать, мне трудно было себе представить, что у меня есть или может быть личный Бог. Теперь, спустя пять с половиной лет, я верю, что этот мой Бог или Высшая Сила действительно любит меня. Для Него я — законченный и полный мир, Он любит меня так, будто я единственный человек на земле или во Вселенной.

У меня больше нет необходимости демонстрировать всем свою значимость, заявляя «Я люблю Бога», — потому что я настолько теперь знаю себя, что вижу, насколько я меняюсь — я уже не застывшая личность. Единственно важным для меня является вера в то, что Бог любит меня.

*Тинек, Нью-Джерси*



**«Я ПОНЯЛА!»**

Три года в АА я трезвая, но не более того. Чего-то все время не хватало, и я знала, что это касается духовной стороны Программы. Я пыталась найти ее в Шагах и не могла, возможно, потому, что была не в состоянии использовать их должным образом. Так что я бесцельно плыла в АА по воле волн — трезвая, но обиженная, разочарованная и несчастная.

После аварии с планером (я была планеристкой), во время которой я получила травму спины, у меня начались проблемы со здоровьем. Муж предложил мне поехать отдохнуть. Мы приехали в небольшой городок на восточном побережье Южной Африки; настроение у меня было подавленным.

Гуляя по пляжу и вдоль коралловых рифов, я набрела на огромное отверстие в нижней части скалы, куда с шумом втягивалась вода. Мне пришла мысль броситься в этот водоворот и покончить с той жизнью, которую я вела. Я оставалась трезвой не для кого-либо, я была трезвой для самой себя. Это-то я знала, но жить для себя у меня не было никакого резона, оставаться трезвой только для того, чтобы достичь того состояния души, в котором я находилась, тоже меня не устраивало.

Стоя в том месте и размышляя о самоубийстве, я посмотрела в даль моря и увидела облако. Эта картина не произвела на меня особого впечатления, потому что я знала, из чего состоят облака. Одновременно я увидела луну, луну днем, далеко над морем, но и это не произвело на меня впечатления. А затем пришла мысль, что где-то там, далеко, есть звезды. Я не видела их, но все же знала, что они есть. Это оказало удивительное воздействие на меня и на ход моих мыслей.

Я посмотрела на волны. Они накатывались и отходили, накатывались и отходили, вновь и вновь. Я подумала: «Как бесполезно, как бессмысленно! К берегу, от берега — на протяжении миллионов лет, и все, чего они достигли, так это раздробили скалы на мельчайшие частицы, из которых образовался морской песок». И я подумала об отдельной песчинке. Каждая песчинка состоит из атомов; заведи эти атомы — и от песчинки ничего не останется. Отбери атомы у скалы, на которой я стою, и скалы не будет. Я также состою из атомов; уведи их, и меня не станет. Отбери атомы у Вселенной — и не станет Вселенной. Что держит все атомы вместе? Что удерживает от распада каждый атом?

Я поняла, что Сила, которая соединяет все и не позволяет распадаться, это и есть моя Высшая Сила. Эта Сила сотворила меня, и как я могу пытаться разрушить то, что создано не мной.

Именно в этот момент я совершенно изменилась, и пришла мысль: «Ты больше не пессимист, ты оптимист». Безмерное ощу-

шение какого-то подъема охватило меня. Сердце мое переполнилось новым для меня счастьем, я побежала по пляжу к мужу. Слезы катились по щекам, я кричала: «Я поняла! Я поняла!»

«О, Боже, ты опять пьяная!» — сказал он.

«Нет! — ответила я. — Та, бывшая я, умерла. Ты больше никогда ее не увидишь».

И я, новая, действительно родилась. Больше никогда ни он, ни я не видели ту, старую. Она умерла там и тогда, на тех скалах. С того момента я стала ходить из одной церкви в другую и все продолжала искать, искать. Однажды кто-то сказал мне: «Прекрати поиски. Бог не ушел. Он здесь все время».

И вот я снова на том скалистом берегу и знаю, что Он всегда был во мне.

*Порт-Элизабет, Южная Африка*

## ЛЕДНИК ТАЕТ

У меня было восемнадцать месяцев трезвости, я чувствовала себя физически и морально гораздо лучше, чем когда бы то ни было. Я активно работала в АА, но оставалась агностиком в вопросах, касающихся Высшей силы. Я полагала, что пришла в АА, чтобы обрести трезвость, эта цель теперь достигнута, поэтому все, что мне нужно для поддержания трезвости, так это только АА. Временами мне хотелось сказать, как это делали многие члены Содружества, что моей Высшей Силой является Бог. Но желание быть честной уже овладело мною, и я понимала, что не смогу признать существование Силы более могущественной, чем Анонимные Алкоголики, до тех пор, пока не буду твердо убеждена в этом.

В один из выходных дней я составила специальные личные планы (разыграть небольшую сцену), но человек, который должен был участвовать в реализации этих планов, разочаровал меня (актер не прибыл на сцену, чтобы сыграть свою роль). Неожиданно для себя и без всякой видимой причины я начала истерично плакать, все больше и больше расстраиваясь. Шесть лет назад я лежала в больнице с психическим заболеванием и сейчас испытывала такое же точно чувство скатывания в бездну какой-то адской пытки. Я ощущала такое же отчаяние, как в тот момент год назад, когда звонила в АА и просила помощи. Но на этот раз я была трезва.

Моя пятнадцатилетняя дочь испугалась за меня гораздо больше, чем в те времена, когда я пила. С испуга она тоже начала плакать и предложила вызвать врача или кого-нибудь из членов АА. Я сказала ей: «Линда, никто из людей не может мне помочь.

Мне нужна помощь Бога». Слово «Бог» было произнесено автоматически. До этого я не могла произнести его вслух.

Сквозь слезы дочь ответила: «Мама, мне кажется, Бог забыл нас». Этот ответ заставил меня плакать еще сильнее, и я впала в безнадежную депрессию.

Я посетила так много собраний и столь часто слышала прописные истины из Пятой Главы «Анонимных Алкоголиков», что ответ в этот трудный момент уже просто ждал меня. Я была убеждена, что Бог может и должен помочь мне, если я буду искать Его. В течение последующих шести недель каждый раз, когда я оставалась одна, я прилагала невероятные усилия, чтобы определить, что или кто является Богом и каковы мои отношения с Ним.

Стало происходить нечто странное. Я думала, что была счастлива в те восемнадцать месяцев трезвости, но сейчас все вдруг стало гораздо светлее, люди — привлекательнее, и моментами я ощущала какое-то озарение. Казалось, что слова и предложения, которые я слышала раньше, имеют более глубокий смысл и затрагивают скорее мои чувства, чем разум. Мои голова и сердце словно воссоединились. У меня уже не было ощущения, что во мне живут два человека, которые постоянно воюют между собой. В течение этих шести недель меня не покидало ощущение, что мне все прощено, и с тех пор я ни разу не испытала чувства вины, которое владело мною в течение всей предшествующей жизни. Неоднократно я чувствовала рядом со мной Нечто, дающее ощущение необыкновенного тепла, подъема и покоя.

Теперь я больше не плакала днем, но все еще часто просыпалась ночью с заплаканной подушкой. Казалось, что эти слезы растапливают ледник вокруг моего сердца, который отгораживал меня не только от людей, но и от самой себя, от меня истинной. Позднее, когда я поделилась с другими членами АА тем, что происходило со мной в то время, мне сказали, что у меня был «плач АА».

Это было время большой путаницы и неразберихи, но мне очень помогла сноска в первом издании «Анонимных Алкоголиков», из которой я узнала о книге «Разнообразие религиозного опыта» Уильяма Джеймса, чьи философско-психологические воззрения составляют значительную часть практической методики АА по достижению трезвости и волевого духовного пробуждения. Например, Джеймс утверждает (обобщая взгляды доктора И. Д. Старбака): «Для большинства из нас ощущение собственной порочности более четко обозначено в нашем сознании, чем представления о каком-то положительном идеале, к которому мы стремимся. Действительно, в большинстве случаев «грех» почти абсолютно поглощает наше внимание, так что преобразование является «скорее процессом освобождения от греха, чем стремлением к праведности». Подтверждая утверждение Джеймса, я больше не чувствую себя раздвоенной личностью. После того шестинедельного периода я

как бы соединилась в одну. Из моего солнечного сплетения исчезла «бомба с часовым механизмом», которая всегда была там, готовая в любой момент взорваться.

Я думаю, что страдала не только от алкоголизма, но и от «серьезного эмоционального и умственного расстройства». Поэтому мне нужно было капитулировать не только перед алкоголем, но и перед Чем-то еще. Лучшее всего это сказано в брошюре доктора медицины Гарри М. Тайбаута «Акт капитуляции в терапевтическом процессе»: «У некоторых, похоже, проявляется феномен, который можно назвать «выборочной капитуляцией». После того как проявления начальной стадии капитуляции проходят, человек возвращается в свое раннее состояние, кроме двух моментов — он не пьет и перестает бороться с этой проблемой. Он капитулирует не перед жизнью как личностью, а перед алкоголем как алкоголик».

АА обеспечило меня средствами, с помощью которых я могу преодолеть тягу к алкоголю, и, что более важно, средствами, которые помогут мне добиться изменения собственной личности и духовного пробуждения — сдать жизнь. Хотя за десять лет после того памятного дня у меня были проблемы и большие трудности, моя вера не была поколеблена. Не могу сказать, что я нашла Бога, как я Его понимаю, но я верю в Нечто, что является загадкой для меня, и что я продолжаю искать.

*Фресно, Калифорния*

## БОЖЬЕ СЕМЯ

Казалось, не было более счастливого человека на свете, чем я в первые дни пребывания в АА. До этого мои страхи перерастали в ночные кошмары. Если я засыпал, то мучительным, беспокойным сном, и просыпался от собственного крика. А часто не мог заснуть вообще.

Так что, когда я снова стал просыпаться утром с ясными глазами, я почувствовал себя молодым. Я снова мог смеяться, и мне это состояние нравилось больше, чем после принятия спиртного. Каждый день трезвости был знаковым в моем стремлении снова стать человеком.

АА меня устраивало, но не духовная сторона Программы. Мне давно уже надоели насильственно навязываемые религиозные догматы. Я с подозрением относился к дискуссиям на эту тему. Цитируемые из Библии слова «пороки отцов падут на детей в третьем и четвертом поколениях» наполняли меня страхом перед Богом.

Но процесс моего духовного роста продолжался, поскольку я опирался на опыт других. Мне объяснили, что я могу выбрать Бога по моему собственному разумению. Сначала я думал, что

согрешу, пытаюсь сменить Бога, но вскоре осознал, что Бог не изменится, а вот что нуждается в изменении, так это мой большой разум. Я узнал, что если читать ту цитату полностью, то оказывается, что Бог обещает «прощение тем, кто любит Его и исполняет Его заветы».

Только я мог решить, принадлежать ли мне к проклятым или же к тем, кто пользуется благосклонностью Бога и Его сочувствием. В то время я не был во всем готов к выздоровлению. Вместо того чтобы полностью капитулировать, я силой навязал себе определенные правила. Я не попросил у Бога помощи и руководства, а старался следовать этим установленным самому себе правилам. Но когда потерпел неудачу, попросил у Бога прощения и пообещал измениться. Мой наставник в АА посоветовал мне: чтобы получить помощь от Высшей Силы, я должен сам попросить — покорно и искренне. Ни один человек, каким бы мудрым и хорошим он ни был, не может посеять в нас Божье семя. Сделать это может только Бог. И моя задача — найти этот росток в зарослях сорняков в моей голове. Ведь добро присутствует в каждом из нас.

Для меня Божьи творения — совершенные создания. Даже сам я являюсь чудом, развившимся из крошечного семени, в котором были скрыты все мои будущие качества и даже качества поколений, которые придут позже. Ученый, по сравнению с Высшей Силой, так просто ремесленник. Наука основывает свои знания на гипотезах; если сравнивать мудрость Бога с мудростью человека, то последняя лишь слегка прикоснулась к правде.

Тем не менее, я верю научной теории о том, что всякая деятельность — это движение электронов, и в связи с этим легко представить, что нами управляет более мощная электронная сила. Бог живой, и Вселенная вращается вокруг него так же, как электроны вращаются вокруг ядра атома. Я не могу постичь, что находится внутри крошечного электрона, так же как и увидеть что-то за краем Вселенной. Я ничего не знаю о том, как появляется клетка, так же как и того, куда именно уйду в вечность. Ученые утверждают, что клетки тела обновляются каждые восемь лет. Если это так, то мое тело и я сам — это две отдельных сущности, поскольку я остаюсь тем же при постоянных преобразованиях моего тела.

Мир тоже постоянно меняется, и я больше не боюсь этих изменений. Я хочу быть частью его и участвовать в его обновлении. Мне показали, и теперь я безоговорочно принимаю, что вера может двигать горы. Раньше я бродил по темным закоулкам, но сегодня, поскольку я верую, мой путь ясен.

Этот понимание развивалось во мне очень медленно. Как и многие другие, я не всегда полностью капитулирую, я позволяю ежедневным тревогам или заботам исказить ясность моего мышления. Но как только я возвращаюсь на правильную дорогу, то понимаю, что у меня есть все, что мне надо.

Какие бы проблемы ни возникали у меня, большие или маленькие, они могут быть разрешены разумно. Или же они могут быть разрешены по моему своеволию. Выбор за мной. Если я хочу знать волю Бога, я должен остановиться и спросить: «Что Бог хотел бы, чтобы я сделал?» Почему же мне так трудно остановиться, поразмышлять и позволить Богу направить меня? Причина в моем эгоизме. Я знаю, хотя иногда забываю, что сами по себе мои возможности — ноль. Я не могу ни сейчас, ни когда-либо сотворить даже самый маленький электрон.

В дни, когда меня преследовали страхи и я отчаянно пытался удержаться в этой жизни, я открыл для себя, что могу обратиться к Третьему Шагу и почувствовать твердую почву под ногами. С тех пор я прибегал к Третьему Шагу бесчисленное количество раз. Я испытываю чувство реальной физической свободы, когда подчиняюсь требованиям жизни. «Все отринуть и следовать за Тобой» означает для меня полное принятие даже того, чего я не желаю для себя, — невзгод, бедности, болезней и даже смерти. Я полностью отдаю свою жизнь и мысли моей Высшей Силе. Действительно, когда мир подойдет к своему концу, это произойдет без моего на то разрешения.

*Хельсинки, Финляндия*

## К ЧЕТВЕРТОМУ ШАГУ

Со спиртным я познакомился в раннем возрасте. Помню, как ползал от одного пьяного родителя к другому, чтобы получить еще глоток пива. По мере того как я подрастал, страстное желание выпить заставляло меня искать, где достать еще спиртного. По малолетству я не мог устроиться на работу и поэтому стал воровать. Мне казалось, что я классный вор, но вскоре закон развеял это заблуждение.

Во время второй отсидки в тюрьме я, по твердому настоянию властей, посетил собрание АА. Все члены группы приветствовали меня, говорили о том, как им помогли Двенадцать Шагов и как они теперь могут помочь мне. Каким-то загадочным образом разговор перешел на тему Бога, религии и непонятной «Высшей Силы». Но-но! Я не хотел иметь отношений ни с чем, что даже отдаленно касалось религии. «Кроме того, — сказал я, — я не алкоголик». Мне только что исполнилось девятнадцать лет.

Хотя я и продолжал посещать собрания, но не мог принять ничего, что касалось религии. После освобождения из тюрьмы мое пьянство возобновилось и продолжалось до тех пор, пока в одно прекрасное утро я не проснулся в незнакомом мне месте — дома! Ну, тут я сдался. В тот вечер мы с матерью пошли на собрание АА.

Трезвость была для меня чем-то абсолютно новым, и в течение четырнадцати лет я наслаждался ею. Небольшой бизнес, которым я

начал заниматься, расширялся и процветал. Я стал частью человечества. Это было здорово!

Деловые сложности возрастали, и неожиданно я обнаружил, что не могу спокойно воспринимать даже самые простые проблемы. Именно в тот момент вновь появился мой старый враг. В память о старых добрых временах я уступил соблазну в виде одной-двух рюмок. Доходы от бизнеса резко упали, алкоголь упорно завоевывал позиции, и снова я очутился на скамье подсудимых.

Я пришел в ужас, когда судья сказал: «Вы обвиняетесь в краже шестидесяти четырех бутылок виски. У меня нет альтернативы, кроме как направить вас в федеральную тюрьму».

«Вы не можете сделать этого! — заревел я. — У меня нет времени!»

Зрители хохотали до тех пор, пока судья не стукнул молотком. Я низко опустил голову, понимая, что они смеются надо мной. Не знаю, сколько времени прошло с этого несчастного дня, прежде чем я вспомнил о Двенадцати Шагах и выполнил Четвертый Шаг. Я задавал себе вопросы и честно отвечал на них. После этого я присоединился к тюремной группе АА.

Этот правдивый анализ стал для меня Высшей Силой, Богом и силой воли, соединенными вместе. Все, что мне было надо, так это Четвертый Шаг. На этот раз, к моему облегчению, религии не было. Мы обсуждали силу или какую-то сущность, которая для каждого из нас была Высшей Силой. Видите ли, все, что хоть как-то связано с религией, вызывало у нас, мягко говоря, отторжение. И тем не менее, я видел, как многие члены этой группы бросили пить и не возвращались в тюрьму.

Агностики, скажете? Конечно. Но это тоже было моим преимуществом. Поиски Бога, которого я не смог найти, привели меня к Четвертому Шагу. И этот Шаг, по моему твердому убеждению, поможет мне сохранять трезвость.

*Уопун, Висконсин*

## **НАЗАД К ОСНОВАМ**

АА предложило мне поверить в Бога. Более того, меня просили верить настолько истово, чтобы мне захотелось препоручить мою жизнь и мою волю Богу, как я Его понимаю.

А я не понимал Его. Я ничего не знал о Нем. В каком-то отношении я мог относить себя к католикам, к баптистам, пресвитерианцам, епископатам, лютеранам. Я даже разделял кое-какие идеи мормонов, менонитов и квакеров. Во время учебы в колледже я специализировался в древней истории и очень интересовался мистиками. Я также узнал кое-что о магометанстве, буддизме, мифологии викингов, римлян и древних греков, а также о необычных и примитивных религиях, о язычестве. И все же не мог верить.



Я пытался читать Библию, но безнадежно тонул в терминологии. Тогда я обратился к небольшому количеству написанных богословами. «Возможно, я приобретаю какие-то знания, — думал я, — или же еще больше запутываюсь. Но должен продолжать этим заниматься хотя бы потому, что при этом остаюсь трезвым».

Я продолжал ходить на собрания АА и беседовать с членами Содружества, которые в течение длительного времени сохраняли трезвость. Глаза некоторых из них во время таких разговоров улыбались, поскольку они тоже прошли через это. Один из них посоветовал мне вновь обратиться к Библии и, в первую очередь, к Нагорной проповеди, квинтэссенции учения Христа. После обсуждения проповеди я извлек из нее три идеи, которые помогли мне, — я смог отнестись их к своей жизни в АА.

Люби ближнего своего. Где еще, кроме АА, вы найдете пол-миллиона людей, преданных любви и действительно истинно любящих друг друга? Любовь одного алкоголика к другому — это нечто такое, чего не было в истории человечества.

Поступайте по отношению к другим так, как вы хотите, чтобы относились к вам. В АА мы относимся к другим так, как они относятся к нам. Мы помогаем другим так, как уже помогли нам.

Как вы о себе думаете, таким вы и будете. Я стал верить в то, что каждый из поступков, которые мы совершаем в жизни, является внешним проявлением внутренней мысли. Если передо мной стоит стакан виски, рука не сможет потянуться и взять его. Мои рука и кисть не способны действовать самостоятельно. Единственное, что может заставить мою руку потянуться к стакану, взять его и поднести к губам, — так это мысль: «Рука, потянись и возьми стакан».

Хотя мое выздоровление продвигалось, у меня все еще не было представления о Боге. Так что я возвратился к Большой Книге, как поступал каждый раз, когда у меня возникали серьезные проблемы. Нужный мне ответ я нашел на двенадцатой странице в словах Эбби, обращенных к Биллу: «Почему бы тебе не выработать свое собственное представление о Боге?»

«Я перепробовал все, — думал я, — мне некуда больше податься. Так что можно попробовать». Я сел за стол, взял бумагу, карандаш и спросил себя: «Если ты сам можешь выбрать Бога, в которого захочешь поверить, каким Он должен быть?» Я учитывал два факта: я алкоголик, и я всю жизнь был перфекционистом, стремился к совершенству. Мир, с моей точки зрения, никогда не был совершенен. Все, во что я когда-либо верил, все идеалы, которым я следовал, оказались безосновательными. Сейчас мне предоставлялся шанс. Впервые в жизни я могу сотворить что-то совершенное. Прекрасно!

Я написал через всю страницу: «Бог — это совершенство, какое я искал всю свою жизнь. Он слишком совершенен, чтобы иметь человеческие свойства и недостатки». Вот такое начало.



Затем я написал: «Бог — абсолютное совершенство. Он — совершенная любовь, совершенная истина, совершенное добро, совершенное понимание, совершенная терпимость, милосердие, прощение. Бог настолько совершенен, что, какими бы грешными, какими грязными мы ни были, Он простит нас, если мы Его попросим, и даст нам силы исправить наши недостатки».

Я откинулся на стуле и сказал себе: «Ты голова! Ты сотворил нечто совершенно новое». А затем понял, что я вовсе не «голова», а просто тупица. Это был Бог, о котором две тысячи лет назад Иисус Христос, стоя на горе, сказал, что у него на небесах есть Отец, который любит каждое человеческое существо. Тогда я подумал: «Какова же основная мысль, которая объединит все это в моей голове?» У меня было странное ощущение, что я приближаюсь к ответу.

Однажды великого адвоката Оливера Уэнделла Холмса спросили, какую религию он исповедует. Он ответил, что вся его концепция Бога заключена в двух первых словах Божественной Молитвы.

Я нашел текст Божественной Молитвы и взглянул на нее. Вторым словом после Отче было «наш». Не «твой», «мой», «ее» или «его». Сказано: «Отче наш». Он — Отец всех нас. Он сотворил каждого из нас.

К слову, я сам отец — один из худших в мире. И, тем не менее, как бы гадко я ни чувствовал себя с похмелья, я никогда не желал ничего плохого своим детям. Детям только лучше! И я полагаю, что именно этого желает всем нам наш Отец. Он сотворил нас, и Ему не безразлично, что с нами происходит. Он сотворил меня не для того, чтобы я умер пьяным под забором.

Мы не просто высший вид животного мира, у которого более развитый мозг, а также большой и указательный пальцы, которыми мы можем держать оружие или же зажигать огонь, и в этом наше преимущество. Мы совершенно иная порода. Мы уникальны в силу всемирного закона, согласно которому подобное рождает подобное — от куста розы не родится ландыш, корова не сможет произвести жеребенка. Если Бог — духовен, то и мы духовны.

*Уоррен, Пенсильвания*

## **ЭТОТ ДУХОВНЫЙ ФАКЕЛ**

После девяти месяцев в Анонимных Алкоголиках и нескольких срывов я вела яростную борьбу с чувством обиды, жалостью к себе и с двумя бутылками. На следующее утро, прекрасное, свежее весеннее утро, пришло алкогольное пробуждение: «Я никогда больше не должна этого делать!» Я была свободна, готова изучать, что

такое АА, — замечательный образ жизни, с такой простой структурой, такой действенный. Мы никогда не должны говорить новичку, пока он не готов к этому, каким образом Бог расставляет свои изумительные ловушки и учит нас тому, что любовь означает взаимность.

Через четыре года на нашу семью обрушились невзгоды: разочарование, продолжительные болезни и три смерти. В то печальное время наши друзья предоставили нам с мужем квартиру на южном побережье. Именно в этом уединенном месте меня как будто «пронзило электрическим током» — Богом данное мне новое сознание. Я обрела духовные крылья, и с тех пор учусь пользоваться ими.

Я узнала, что у многих такие крылья отрастают очень медленно, без «электрошока», и, тем не менее, они у них сильные и прекрасные. Я также узнала, что у других тоже был подобный опыт, но они через какое-то время отбрасывали эти крылья, поскольку ошибочно думали, что Абсолют будет поддерживать их автоматически. Мне жаль их, они не заметили, что половина прекрасного в этом подарке то, как мы его получаем. Они не ответили на это.

В какой-то момент, хотя, возможно, и не так отчетливо, каждый из нас чувствовал этот духовный факел Бога — мгновенное чувство понимания, любви, радости и того, что мир прекрасен. Раньше я думала, что такие моменты могут возникать только в каких-то необычных обстоятельствах. Теперь же я думаю, что они предвестники чего-то, что мы можем получить, если не будем спешить и приложим немного усилий. Мир, любовь и радость можно обрести в результате спокойного размышления и честной молитвы. Цельность характера и новое сознание, рожденные таким образом, оказывают большее, чем может казаться возможным в обычной жизни, воздействие на отношения человека с Богом и другими людьми. Настоятельные, сиюминутные требования сокращаются, понимание растет. Чувства теперь можно изучать, а не подавлять. Такие моменты не самодостаточны, а играют роль скрепляющих звеньев в цепочке событий. Внутренняя глубина открыта — спокойные, тихие, великолепные глубины. Происходит соединение внутренних сил с силами внешними. Сила более могущественная, чем мы, настраивает нас на волну окружающего мира. Конечно, бывают моменты, когда инструмент расстраивается, и тогда у нас возникает непреодолимое желание найти ключ снова.

Несомненно, этот образ жизни у всех людей разный, потому что каждый становится самим собой в процессе отношений с другими, да и с самим собой. Все приобретает смысл и цель, будь то маленькое или большое, уродливое или прекрасное. Парадоксально, но понимание самого себя повышает значимость других людей и всего окружающего мира. Все пять чувств обострены. Ощущение полного единения.

## *Пришли к убеждению...*

Иногда я чувствую себя свободно в окружающей меня действительности несколько дней подряд. Потом это умиротворение проходит, но понимание остается. Мои недостатки не исчезают — злость, жалость к себе, суета, зависть, эгоизм, чувство обиды. Но они не так сильны, потому что теперь я знаю, что когда я перестаю контролировать их, то гармония завершенности пропадает.

Мои таланты особенно не развились, но мне стало интереснее использовать то, что у меня есть, глубоко погружаясь в дело, которым я занимаюсь. Мои отношения с другими стали более наполненными, особенно при общении один на один.

У меня прекрасное чувство времени в такие моменты завершенности. Часы не нужны, одно дело следует за другим. Один момент времени не кажется важнее другого — каждый по-своему полноценен и заполнен. Это, возможно, и есть настоящая молитва. Я не имею никакого отношения к радости, которая исходит от меня, я словно бы разговариваю на другом языке. Как это происходит, для меня загадка, но замечательно уже то, что ты видишь удивленную реакцию других и знаешь, что их жизнь также в один прекрасный день может измениться.

Я уверена, что завершенность ожидает каждого, кто не поленился найти время и предпринять усилия к этому через спокойное размышление, честную молитву, целенаправленное чтение и упражнения. Это — составляющие части. Это настолько замечательное состояние, что все остальное бледнеет перед ним, но именно в нем обретает свою полную значимость.

*Ричмонд, Вирджиния*

---

---

## СОВПАДЕНИЕ ? 7

---

---

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.

*Билл У.*

*Анонимные Алкоголики, стр. 53.*

*Пришли к убеждению...*

## ПОЧЕМУ? Я НЕ ЗНАЮ

Когда я пришла в АА, я уже не верила в Бога моей юности, личного Бога, который поможет именно мне. Посещая собрания, я изо всех сил старалась овладеть Двенадцатью Шагами, причем именно в том порядке, в котором они расположены. Это был медленный и болезненный путь, но я не бросала, я пыталась снова и снова.

Третий Шаг, как я теперь понимаю, был тем ключом, который открыл во мне какую-то дверь и позволил духовности войти в меня, однако не внезапно и большим потоком, а как бы просачиваясь, капля за каплей. По мере того как я осваивала Шаги, я начала замечать некоторые изменения в своем собственном мышлении и в отношении к людям. По завершении Девятого Шага, как я считаю, у меня наступило духовное пробуждение. Я подошла к такому состоянию, когда могла не только выражать любовь и сострадание моим друзьям, но и, что более важно, могла принимать любовь и сострадание. Духовность, как я ее понимаю, начала проявляться в моей жизни.

На недавнем местном съезде АА ко мне подошел Билл, представился и сказал, что более трех лет назад слышал мое выступление на районном собрании в небольшом городке в Теннесси. Это было первое собрание Билла. Услышав мою историю, он решил что-то предпринять в отношении своей алкогольной проблемы и стал членом АА. С того памятного воскресного собрания он не выпил ни одной рюмки. О чем я говорила? Я не помню. Почему у меня появилась необходимость уехать за триста миль от дома летом в воскресенье, чтобы Билл получил послание от АА? Я не знаю...

Однажды в субботу утром я решила навестить Кена. Мы были знакомы с ним двадцать пять лет, и я знала, что у него очень серьезные проблемы с алкоголем, но я не видела его и не разговаривала с ним уже несколько лет. Я постучалась и спросила, помнит ли он меня. Он сказал «Да» и пригласил в дом. Я спросила, как его дела, он ответил: «Прекрасно». Я поинтересовалась, как обстоят дела с алкогольной проблемой, он ответил: «Да так, ничего».

Я рассказала ему кое-что о себе, а перед уходом спросила: «Как насчет того, чтобы сходить со мной сегодня на собрание?» Он согласился, и я пообещала заехать за ним. Но когда приехала вечером, он сказал, что решил не идти. Я сказала: «Хорошо, я заеду за тобой в понедельник вечером в это же время». Вечером в понедельник он спал, а его сын заявил, что отец не хочет идти на собрание. Во вторник после работы я позвонила Кену и сказала, что буду ехать мимо и захвачу его на собрание. Когда я подъехала,

он сидел на пороге и ждал меня. Подойдя к двери комнаты, где проходило собрание, Кен увидел мужчину, с которым пил в течение нескольких лет. Этот человек был трезвым вот уже восемнадцать месяцев. Сейчас Кен посещает три-четыре собрания в неделю, не выпил ни одной рюмки со дня своего первого собрания и вскоре получит медаль за первый год трезвости.

Почему я решила в то утро в субботу сходить к Кену, который никогда даже не звонил в АА? Я не знаю. Почему Кен первые два раза отказался пойти на собрание, а затем согласился пойти на третье, где встретил своего друга и поэтому сразу получил поддержку выздоравливающего алкоголика? Я не знаю...

Я не пытаюсь обоснованно и логично объяснять, как происходят такие вещи. Когда такое случается, я просто это принимаю. Я чувствую, что Бог, как я Его понимаю, возможно, счел необходимым, чтобы я пережила боль и страдания алкоголика, прошла медленный и трудный процесс выздоровления в АА с тем, чтобы быть подготовленной и иметь желание исполнить Его волю. Я признательна и благодарна Богу за то, что Он дал мне это. Возможно потому, что я каждое утро начинаю с Третьего Шага. Мои надежды и молитвы обращены на то, чтобы я сознательно сохраняла свою связь с Богом.

*Кингспорт, Теннесси*

## **ДОЖДЛИВАЯ НОЧЬ**

Я была трезвой почти четыре года, когда в моей жизни образовался клубок неразрешимых проблем. Я отступила от этих проблем, не прибегая к бутылке, но последовала жестокая реакция в виде сухого похмелья. Я жутко испугалась, я была подвержена всевозможным страхам настолько, что не могла отличить, где реальность, а где галлюцинации.

Было межсезонье, я жила в комнате на берегу моря и разными способами старалась восстановить нормальное состояние. На простые дела, вроде стирки носков или спортивных брюк, у меня уходило больше часа. Я тратила массу времени на то, чтобы одеться, несколько раз ловила себя на том, что забывала, — одеваюсь я или раздеваюсь. Я останавливалась, садилась, пыталась молиться, но не могла пойти дальше слов «Отче наш» в Божественной молитве. Затем я уходила из комнаты и ходила по десять-пятнадцать миль, стремясь как можно сильнее устать, чтобы уснуть.

Так продолжалось около месяца, в это время меня покинула семья. Здоровье ухудшалось, я похудела почти на двадцать килограммов и была в отчаянии. Казалось, вокруг меня плетутся какие-то заговоры. Если на улице я проходила мимо разговаривающих между собой людей, то мне чудилось, что они замышляют

что-то против меня. Мне также казалось, что в пищу мне кто-то подсыпает вещества, вызывающие галлюцинации. Я вообще не могла спать.

Как-то я пошла к адвокату, через которого мне поступали деньги. Поскольку он знал меня еще с тех времен, когда я была нормальной, то, хоть как-то пытаюсь помочь, посылал меня в библиотеку посмотреть для него книги. Он думал, что это поможет мне забыть мои трудности. Я зашла в библиотеку и увидела, что (по случаю, как я полагаю, смерти одного из священников в городе) все стены ее были задрапированы черным. В моем запутавшемся мозгу мелькнула мысль, что это траур по мне и что это какое-то повеление. Другими словами, пришел мой час.

В шесть часов библиотека закрылась, и я была вынуждена уйти. Была холодная, дождливая мартовская ночь, и все же я решила совершить свою ночную прогулку. Я верила, что мне в том повелении указано идти в океан. Примерно в миле ходьбы находилась безлюдная пристань, я хотела пойти туда и шагнуть в воду. Я шла, обливаясь слезами, боясь, что у меня не хватит мужества выполнить повеление, и просила Высшую Силу дать мне силы и помочь сделать то, что, как я думала, от меня требовалось.

До пристани оставался примерно квартал, когда я увидела идущего навстречу мужчину. Он шел под дождем с опущенной головой. Когда мы поравнялись, он остановился, улыбнулся, и я узнала в нем священника с прежнего моего места жительства. Я сказала ему, что очень больна. Мы сели на скамейку, хотя и шел дождь. Он заверил меня, что со временем все мои проблемы разрешатся, придет день, когда я пойму их. Он сказал, чтобы я не делала никаких глупостей, а попросила помощи у Бога, и все как-нибудь само собой образуется.

Ощущение, что я должна покончить с собой, исчезло. И хотя я и болела еще несколько месяцев, мысль о самоубийстве больше не приходила.

Прошло некоторое время. Я снова чувствовала себя хорошо, была активным членом АА. Однажды вечером я пошла на собрание, и там оказался тот самый священник — его попросили выступить у нас. Я решила спросить, помнит ли он, как встретил меня в марте, когда гулял под дождем. До этого момента я пребывала в уверенности, что это у меня была просто галлюцинация. Но он сказал, что помнит, что счастлив, что я поправилась и у меня все нормально. Он рассказал, что приезжал на курорт, чтобы выступить на съезде работников образования. Ему надоело сидеть в гостиничном номере, и он, несмотря на дождь, пошел подышать свежим воздухом. Теперь я верю, что Тот, Кто заботится обо мне, подтолкнул его к этой прогулке.

С тех пор вот уже почти тринадцать лет я являюсь благополучным членом Программы.

*Спринг-Лейк-Хейтс, Нью-Джерси*



**БОГ БЫЛ ПОЧТАЛЬОНОМ**

Все началось хмурым октябрьским днем, когда я проснулся с мыслями о Пэт, моей второй жене. Трезво размышляя о нашей совместной в течение двадцати месяцев жизни, я вспоминал ее обаятельные манеры, ее острый ум, ее спокойное очарование, ее постоянные, но бесплодные попытки сохранять трезвость в АА, где мы с ней и познакомились. К тому времени у меня было три года трезвости. Но, как я полагаю, я еще не достиг в АА стадии духовного пробуждения. Наиболее вероятно, именно это и было основной причиной того, что после смерти Пэт я снова начал пить и опустил на новое ужасное дно. Знаете, ведь каждый раз дно новое.

В то октябрьское утро, в день второй годовщины ее смерти, пошла третья неделя моего нового периода трезвости. Воспоминания о нашей совместной жизни вызвали у меня глубокую депрессию, и я поспешил на собрание АА, где рассказал о вернувшихся горе и одиночестве. Там я нашел понимание и сочувствие, которые подняли мое пошатнувшееся настроение.

Почти целый год, поглощенный чувством стыда и забвения, я не писал своим детям-подросткам. Мой иррациональный ум отказывался признать, что они могли знать об очередном запое. И вот теперь я послал им два письма, которые мог написать только потому, что вернулся в АА. Я попросил у детей прощения, осудил свое пьянство, признал непростительное невнимание к ним и выражал надежду, что они как-то откликнутся на мое послание.

В тот октябрьский день почтальон принес письмо от моего пятнадцатилетнего сына, который вынужден был лечиться у психиатра после того, как его мать ушла от меня. Его слова звучат особенно волнующе, если принять во внимание, что он не является членом Ал-Атина и находится под влиянием того негодования, который моя жена, его мать, все еще испытывает по отношению ко мне. Вот его письмо:

«Сегодня я получил твое второе письмо. Первое пришло неделю назад. Ответ пишу только сейчас. Прости.

Я тебя люблю. Ты не представляешь, как я был рад получить весточку от тебя.

Я не верю в осуждение людей. Я никогда не осуждал тебя, и если когда-нибудь поступлю так, то это будет последний день в моей жизни. Осуждение — это удел маленьких людей, которые, пытаясь усилить свою значимость, стараются унижить других.

Я люблю тебя и прощаю. Я покривил бы душой, сказав, что не был разочарован. Но все это в прошлом. Прошлое ушло. Оно умерло. Мы не можем оживить или вернуть его.

Я знаю, как ты можешь себя чувствовать, — виноватым и сгорающим от стыда. Не беспокойся. Я на твоей стороне. Ты мо-

жешь рассчитывать на меня в том, что касается понимания и оказания тебе помощи».

Читая письмо, я плакал слезами понимания и благодарности. Да, Пэт мертва, но ее смерть, как и мое пьянство, уже в прошлом.

Простое, пронизанное любовью письмо сына по какому-то стечению обстоятельств достигло меня не в день испытания. Бог был почтальоном. Он гарантировал, что я получу это вдохновляющее послание, которое, в свою очередь, стало моей концепцией Его откровения. И Он каждый день (если я стремлюсь к этому) направляет все новые послания любви, прощения, милосердия, надежды и возможностей — послания, которых тысячи таких, как Пэт, уже не смогут получить и никогда не увидят.

*Сэут-Гейт, Мичиган.*

## МАТЕМАТИЧЕСКОЕ ЧУДО

Несколько лет назад я услышала историю, которая годами ходила в кругах АА в Мидуэсте. Я не могу назвать имена людей, которые подтвердили бы эту историю, но слышала ее из разных источников, и обстоятельства кажутся мне правдоподобными...

В небольшом городке штата Висконсин один мужчина был в Программе уже три года, при этом находился в состоянии устойчивой трезвости. Но вот его стали преследовать неудачи. Фирма, где он работал в течение пятнадцати лет, была продана, его рабочее место ликвидировано, а завод перевели в другой город. В течение нескольких месяцев он перебивался случайными заработками и искал фирму, которой нужны были бы специалисты его профиля и опыта. Затем он получил еще один удар. Его жена была вынуждена лечь на операцию, а срок медицинской страховки в компании, где он работал, истек.

Тут он сломался и решил напиться. Он не хотел это устраивать в маленьком городке, где все знали о рекорде его трезвости. Поэтому он поехал в Чикаго, поселился в гостинице Норд Сайд и приступил к воплощению своего проекта в жизнь. Был вечер пятницы, все бары были заполнены танцующими. Но его настроение не располагало к танцам, он просто хотел спокойно напиться до чертиков.

Наконец он нашел полуподвальный бар на боковой улице, в котором почти никого не было. Он сел на стул и заказал двойной бурбон со льдом. Бармен сказал «Да, сэр» и потянулся за бутылкой.

Потом вдруг замер, долго и внимательно посмотрел на посетителя, наклонился через стойку и тихо сказал: «Месяца четыре

назад я был в Милуоки и как-то вечером присутствовал на открытом собрании. Ты выступал, твоя речь была лучшей из тех, что я когда-либо слышал». Бармен повернулся и отошел в другой конец бара.

Несколько минут наш герой сидел в шоке. Затем дрожащими руками собрал деньги со стойки и вышел. Желание выпить у него совершенно пропало.

В Чикаго около 8.000 баров, в которых занято 25.000 барменов. Тот мужчина зашел в один из 8.000 баров и встретил одного из 25.000 барменов, который знал его как члена АА, которому нечего делать в баре.

*Чикаго, Иллинойс*

## **ЧТО-ТО БЫЛО НЕПРАВИЛЬНО**

Позвольте мне сразу же подчеркнуть, что, хотя в моей семье строго придерживались религиозных канонов и в юности посещал церковь, я не имел представления о том, что все это значит, да и не хотел ничего знать. А церковь посещал исключительно для того, чтобы не приставали родители. Когда в юношеские годы я начал отходить от родителей, то стал отходить и от церкви. Не помню, чтобы с тех пор хоть раз встал на колени, пока меня не привели к Анонимным Алкоголикам в психиатрической больнице в Глазго после восемнадцати лет болезненного пьянства.

В этой больнице я попросил у Бога помощи, мой измученный мозг не позволял мне молиться о ней. Каждый день я просил Бога смягчить это бесконечное мучение, однако просыпался утром с тем же давящим чувством и бесконечным отчаянием. Но я все-таки продолжал просить помощи у Бога, и постепенно напряжение в голове начало спадать. Я заметил, что со мной происходит нечто удивительное. Как человек со слабой верой или вовсе без нее, я не был уверен, помогает ли мне больничное лечение, собрания в больничной группе АА или Бог. Так что я верил во все три предположения.

По мере выздоровления я начал осознавать, что Сила более могущественная, чем что-либо мне известное, помогает мне восстанавливать благоразумие. Я отдал себя в руки этой великой Силы, теперь известной мне как Бог.

Вскоре меня выписали из больницы, и, уже оказавшись дома, я ощутил очень тесный, но пугающий, осознанный контакт с божественной Силой. Все началось в воскресенье после обеда, когда я сидел и читал газеты. Без всякой видимой причины у меня

## *Совпадение?*

возникло странное предчувствие, что что-то неладное происходит с моим другом из АА, который в это время находился в больнице после срыва.

Я сразу направился в больницу, где застал друга в слезах. Он только что получил известие, что два часа назад умер его брат.

Успокоив его, я вышел из больницы и направился домой. Вдруг неожиданно мною овладела какая-то трепетная и пугающая сила, которая, как казалось, пронизала все мое существо. Я остановился и посмотрел на ночное небо. Я чувствовал, что нахожусь в облаке, и внутри меня был Бог. В ту ночь я не мог спать — я постоянно думал. На следующий день я был в полной гармонии с окружающим меня миром.

Через некоторое время, хотя на душе у меня было спокойно, я начал ощущать внутреннюю пустоту, и не понимал причины этого. Это ощущение пустоты оставалось со мной до тех пор, пока я не постарался быть абсолютно честным с самим собой и применять принципы АА во всех своих делах. После этого пустота сменилась радостью.

Я уверен, что эта пустота — дело моих рук. Я был настолько очарован случившимся на дороге той ночью, что хотел навсегда остаться на облаках с Богом. Но так не бывает. Мое место на земле со страдающими алкоголиками, а не в облаках. Пока я твердо стою на земле среди страждущих, Бог сам спустится и всегда будет со мной.

В мои намерения не входит желание переделывать кого-то или делать вид, что я Святой Джо. Я просто благодарная душа, которая надеется помочь хоть кому-нибудь обрести мир и счастье, чтобы и он затем поделился всем этим с кем-то еще.

*Глазго, Шотландия*

*Пришли к убеждению...*

---

---

## ВЫСШАЯ СИЛА 8

---

---

Наше понимание Высшей Силы и Бога,  
как мы Его понимаем,  
предоставляет каждому почти неограниченный  
выбор в вопросах духовной веры и действий.

*Билл У.,*

*АА Грейпвайн, апрель 1961 г.*

*Пришли к убеждению...*

## МОЙ ДРУГ

Недавно я подружился с Кем-то, и мне хотелось бы, чтобы Его знал каждый. Этот мой Друг всегда свободен, чтобы выслушать меня, мои проблемы, радости и огорчения. Он дает мне силы противостоять жизненным невзгодам и помогает преодолевать страхи. Я всегда получаю хорошие советы, потому что этот Друг очень мудр, терпелив и терпим. Иногда я не нуждаюсь в Его советах, в другой же раз я должен попросить совета и проявить желание смиренно и искренне принять его.

Независимо от того, какие ошибки я делаю, мой Друг всегда на месте, доступен мне в любое время дня и ночи. Я могу говорить, и какую бы чепуху я ни нес, Он никогда не прерывает меня. Иногда проблемы решаются уже в ходе разговора с Ним. Иной раз, сформулировав свою проблему, я сам вижу, насколько она незначительна. У меня такое ощущение, что мой Друг держит меня за руку и мягко ведет меня, если я подчиняюсь. Я чувствую, что, если я Его не слушаю, моему Другу неприятно, но Он никогда не сердится.

Мой Друг со мной на работе и дома. Он — мой постоянный спутник, куда бы я ни шел. Он — моя Высшая Сила, как я ее понимаю. Он — мой Бог.

*Колорадо-Спрингс, Колорадо*

## ПУТЕШЕСТВИЕ АТЕИСТА

Как последнее средство или же для очистки совести, в больницу к пациенту, находящемуся в безнадежном психологическом и физическом состоянии, были приглашены четыре члена АА. Пациента намеревались поместить в государственный центр для неизлечимых алкоголиков, который, по всей вероятности, стал бы его последним домом. АА? Хорошо, решил он, хуже чем есть, все равно не будет. И он согласился их выслушать при одном условии: чтобы не было «всей этой ерунды о Боге». Он был убежденным атеистом, и здесь его позиция была ясной, он не хотел меняться, каковы бы ни были последствия.

Четверо пришедших говорили, он слушал; когда они закончили, он проявил интерес к сказанному. Но была одна загвоздка — Бог. Если идея Бога — это часть Программы, то АА не для него. Четверо задумались. Затем неожиданно один из них заговорил, сначала тихо, не вполне уверенный в том, как будет воспринят его новый подход. Он указал на состояние и судьбу пациента, его беспомощность, его болезнь. По мере того как он говорил, он



убеждался, что находитесь на правильном пути. Отметил, что сам он и три его спутника стали трезвыми и таковыми остаются до сего дня. Они работают, они счастливы. Несомненно, их состояние была гораздо лучше состояния пациента. Уж с этим-то он должен был согласиться. Хорошо, а не смог бы он рассматривать их как своего рода Высшую Силу, которая, возможно, поможет ему восстановить здравомыслие?

Он задумался, и где-то в туманных и путаных задворках его ума блеснула слабая надежда. Да, сказал он, они могут представлять его Высшую Силу, он может порекомендовать им заботу о своей жизни. Четверо переглянулись. По крайней мере, есть отправная точка, но будет нелегко.

Это был действительно долгий и медленный процесс, но постепенно паутина начала расчищаться. По мере того как пациент больше и больше читал об АА, он все с большим желанием ожидал встречи со своими новыми друзьями, а также другими членами группы, которые стали навещать его. Физическое состояние восстанавливалось медленнее психического, и вот, наконец, наступил поистине праздничный день. Он был способен одеться, попрощаться с больницей, с врачами и медсестрами, которые помогли ему восстановить физическое здоровье. Когда он одевался, то думал, насколько его предстоящий отъезд из больницы отличается от переселения в государственный центр для неизлечимых алкоголиков, куда он мог попасть. Это стало возможным благодаря его доверию, его вере в тех четырех посетителей. Но сможет ли он сохранять трезвость вне больничных стен? Посмотрим, по крайней мере, он останется трезвым *сегодня*.

Он стал истово работать в АА, несколько раз в неделю посещая собрания. Он все еще быстро уставал, но у него всегда хватало сил, чтобы ответить на призыв Двенадцатого Шага. Память о первом визите к нему представителей АА и о том, какое это для него имело значение, сохранилась у него навсегда.

Однажды ему позвонили и попросили встретиться с кем-то, кто нуждался в помощи. Когда он прибыл, то обнаружил, что судьба играет с ним странные шутки. Алкоголиком был священник. И тогда этот человек начал действовать осторожно и вдумчиво, поскольку это был вызов, с которым он не только не сталкивался в прошлом, но даже и представить себе такое не мог. Он, который отвергал Бога этого несчастного, сейчас должен найти нужные слова для общения с ним. Сначала он говорил неуверенно, но затем, неожиданно, со священником стало легко разговаривать — это был его товарищ по несчастью. Между ними установилась теплая дружба, особую радость у него вызвало то, что он стал наставником священника. Они очень много почерпнули друг у друга. Или, возможно, знания были в обоих случаях, просто понадобился именно тот человек, который был способен поднять эти знания на поверхность.

Потом этого человека много раз просили помочь другим обрести трезвость. Из всех этих случаев особо выделялись два, когда ему пришлось оказывать помощь священникам. Так что еще два раза он имел честь быть наставником служителей Бога, к тому времени уже и его Бога.

Он ушел из жизни через семь лет непрерывной трезвости, человек, который стал жить в ладу с собой и с Высшей Силой. Его наследие такое же, какое АА оставляет везде, по всему миру, оно более ценно, чем любые земные ценности. Это живое наследие, воплощенное в мужчинах и женщинах, которым он помог, и в тех алкоголиках, кому в свою очередь помогли они.

*Суу-Суми, Айова*

## **ЕДИНСТВЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Я очень устал бесцельно блуждать в своих мечтах, но мое «Я» продолжает возвращать меня к ним. Для меня единственный выход из этого состояния — Бог. Он — единственная существующая реальность, все остальное должно начинаться с Него.

*Интернационалист АА*

## **РАССУДОК ИЛИ СОЗНАНИЕ?**

Когда я впервые услышал совет «Слушай Бога», то оглянулся по сторонам, чтобы посмотреть на окружающих. Люди, которые слышат голоса, содержатся, как я понимаю, в определенном месте за счет государства. Поскольку я уже пребывал именно в таком месте, то подумал, что если буду слушать и это увидит кто-нибудь из администрации, то у меня не будет реальной надежды когда-либо отсюда выбраться.

Однажды я все же решился послушать Бога, и оказалось, что Он действительно говорил со мной в течение какого-то времени. О тех обналиченных чеках, которые, как я знал, были не обеспечены. О гадком вранье, которому я предавался. О взаимоотношениях с некоторыми людьми, которые я не хотел бы предавать огласке. О моем эгоистичном поведении и том зле, которые я причинял своим друзьям и родственникам.

Все правильно. Бог говорил со мной через мое сознание. Конечно, когда я поглощал самогон так, словно хотел создать дефицит этого зелья, Высшая Сила для меня просто не существовала, и сознание было весьма смутным. Когда я пришел к вере, мое сознание утвердилось, и сейчас (поддерживаемый своим сознанием) я стремлюсь загладить свою вину, связанную с моими неправильными поступками в прошлом, как это предлагается в Девятом Шаге.

Рассудок (или, если хотите, здравый смысл) — это другой метод поиска воли Бога, но я предпочитаю полагаться на свое сознание. Во время пьянства рассудок говорил мне, что я подрываю свое здоровье, что пьянство отрицательно сказывается на работе, на моем банковском счете и на массе других вещей. И куда меня завели эти обычные человеческие рассуждения и доводы? К двум бумажкам: одной от моего босса, в которой он уведомлял, что больше не нуждается в моих услугах, другой от управляющего банком, напоминавшем о моем пустом счете. Моя «аргументация» привела меня к душевному и физическому срыву, в результате которого я и очутился в известном заведении. Человеческая мудрость оказалась несостоятельной, я нуждался в мудрости гораздо более могущественной, чем моя собственная. Об этом я узнал, когда нашел Высшую Силу в своем сознании.

Все, что мне надо было сделать, так это собрать все факты, как они мне представлялись, и позволить Ему сделать выводы. Я пришел к заключению, что власть Бога проявляется через результаты. Сколько раз мы в своей деятельности опирались только на предчувствия, а затем, когда факты подтверждали правильность того, что мы делали, говорили себе, что мы, должно быть, ясновидцы. Ясновидцы? Какая чушь! Разве у вас не было такого, что вас было два или несколько вариантов принятия решения, и вдруг неожиданно появляется какая-то мелочь, которая подталкивает к правильному решению? У меня такое было, и для меня это еще одна строчка в длинном списке того, что делает Бог, направляя меня.

Меня не надо направлять в таких делах как почистить зубы или принять утром душ, и мне не нужно рассчитывать на сверхъестественную силу, чтобы выполнить какой-то нужный удар во время игры в теннис. Но меня верно направили, чтобы я понял необходимость заглядеть ту вину за горе и беспокойства, которые причинил своим любимым в мрачные дни моего пьянства. Когда в полном смирении я стараюсь передать послание менее удачливым алкоголикам, то знаю, что намерения Высшей Силы приходят к нам через людей. Но нам, алкоголикам, это послание направляется не через обычных людей, а через особых — других алкоголиков. И меня направляют, чтобы в число людей, через которых я могу получить руководство и кому я могу открыть жизнь своего сознания или свою Высшую Силу, были обязательно включены те, на ком я женат, кто любит меня, дружит со мной или просто оказались рядом со мной, как другие оказываются рядом с другими алкоголиками.

Указали мне дорогу рассудок или сознание, не имеет значения. Я пришел к вере в Силу более могущественную, чем я, и это явилось моим спасением.

*Булавейо, Родезия*

## ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС

Задолго до того как давление и нытье со стороны других в связи с моим злоупотреблением алкоголем оказали на меня какое-либо влияние, нудный голос моего сознания, внутренний голос правды известил меня о том, что я потерял контроль над алкоголем, что я бессилён. Теперь я знаю, что внутренний голос — это голос Бога, как я Его понимаю, поскольку, как меня учили с пеленок и как это подчеркивает АА, Бог (или добро) исходит из каждого из нас.

*Лейквуд, Огайо*

## ВЕРА В ЛЮДЕЙ

Мои родители дали мне веру, но в последующие годы я ее потеряла. Нет, это была не религиозная вера, хотя я знакомилась с учением двух сект. Ни одно из них не вошло в мое сознание, я просто, скучая, плыла по течению, и моя хрупкая, искусственная вера исчезала сразу же, как только я начинала думать о ней.

Это была вера в людей, которую родители мне дали, проявляя ко мне любовь и уважение как к личности, которой дано право самой делать свой выбор. Эту любовь я приняла и возвращала как нечто само собой разумеющееся.

Оставшись один на один с жизнью, я продолжаю чувствовать, что нахожусь под надежной защитой; мои непосредственные начальники (как мужчины, так и женщины) относились ко мне как учителя в школе. Странно, но вот такая удачливая судьба иногда надоедает. «В чем дело? — спрашиваю я себя. — Я, что, пробуждаю в людях материнский инстинкт?» Там, внутри меня, находилось явление, постоянно враждующее с верой в людей. Это была воинствующая упрямая гордость, стремление к полной независимости. Со своими сверстниками я всегда была болезненно стеснительной и уже тогда правильно расценивала этот недостаток как проявление эгоизма — опасение, что другие не согласятся с моей высокой самооценкой.

Конечно, эта моя самооценка не включала ту часть картины, которая имела отношение к пьянству. Я подозреваю, что гордыня убивает столько же алкоголиков, сколько и алкоголь. Я легко стала одной из жертв, потому что моя реакция на быстро прогрессирующий алкоголизм выражалась в основном в лихорадочных попытках скрыть это. Попросить о помощи? Что за вздор!

Настал час, когда моя гордыня была подавлена (временно), и я все-таки обратилась за помощью. Я позвонила людям — незнакомым. Но моя гордыня, возрождавшаяся при восстановлении здоровья, дважды преграждала мне путь в АА. (В это время мне, по их собственной инициативе, помогали друзья-неалкоголики). После еще одной неудачной попытки научиться пить цивилизованно я сдалась и начала серьезно работать в АА.

К счастью, я попала в группу, которая посвящала свои закрытые собрания обсуждению Шагов. У большинства членов группы было свое понимание личного Бога. Атмосфера веры, окружавшая меня, проявлялась настолько ярко, что временами я ловила себя на мысли, что хочу отдаться ей. Но не отдавалась. И все же я видела, что с каждым новым обсуждением Шагов открываются новые и новые глубины их содержания.

Во **Втором Шаге** «Сила более могущественная, чем мы» означала АА, но не сводилась к членам группы, которых я знала. Это были мы все, повсюду, проявляющие заботу друг о друге и тем самым создающие духовную мощь, превышающую возможности каждого из нас. Одна женщина в нашей группе верила, что души умерших алкоголиков, даже тех, которые ушли еще до создания АА, вносят свой вклад в общий источник доброй воли. Мысль настолько замечательная, что мне также захотелось верить в нее.

Сначала **Третий Шаг** просто ассоциировался у меня с тем, как я ощущала себя по утрам в первые дни трезвости. Целыми днями, которые казались все время солнечными, я сидела у окна, не думая о какой-либо работе и чувствуя себя счастливой и уверенной. Затем этот Шаг стал увлекательным принятием своего места в мире: «Не имею представления о том, Кто тут всем управляет, — но только не я!» Я также принимала **Третий Шаг** как разумное отношение к жизни: «Если я плаваю в море в соленой воде и вдруг поддамся панике и начну барахтаться и бороться, то обязательно утону. Но если я расслаблюсь и доверюсь воде, то она будет держать меня».

Хотя в **Четвертом Шаге** не упоминается Высшая Сила, слово «нравственно» несло в себе скрытое значение греха, то есть, как меня учили, отступление от Бога. Поэтому нравственный анализ я рассматривала как честное описание собственного характера, записывая на красной стороне те свои качества, которые создавали неприятности людям. Стараясь полноценно жить в окружающем мире, а не изолироваться от него, стараясь открыться перед людьми, а не сторониться их, я надеялась, что этот контакт с подобными мне поможет сгладить острые, ранящие углы моего характера, — и это Шаги **Шестой** и **Седьмой**.

Я не уверена, что старательно работала по Шагам, но они, уж это точно, работали на меня. Примерно на четвертом году трезвости какой-то незначительный случай показал, что мой изначальный недостаток — стеснительность — исчез. «Я свободно себя чувствую в окружающем меня мире!» — сказала я себе с удивлением.

Сейчас, спустя десять лет, я чувствую себя так же. Если взять всю мою жизнь в целом, то все то положительное, что было получено в АА, намного превосходит ущерб, причиненный мне активным алкоголизмом. Что же взяло верх над моей гордыней (на какое-то время) и сделало меня доступной для других? Лучшим ответом, который я вижу, является то, что мой отец называл «жизненной силой». (Он был старомодным семейным врачом и много раз видел, что эта сила может много раз попеременно возрастать и убывать). Думаю, что эта сила есть в каждом из нас, она

оживляет все живое, она вращает галактики. Сравнение с соленой водой, применительно к Третьему Шагу, было не случайно, поскольку океан для меня является символом этой силы. Ближе всего я приближаюсь к Одиннадцатому Шагу, когда вижу непрерывную линию горизонта с палубы корабля. Я как-то сразу уменьшаюсь в размерах. И я умиротворенно ощущаю, что являюсь маленькой частицей чего-то огромного и непознаваемого.

Но не слишком ли океан холодный символ? Пожалуй, да. Думаю ли я, что он смотрит на мелкую рыбешку, что он беспокоится о каждой отдельной судьбе? Буду ли я беседовать с ним? Нет. Однажды, когда моя пьянка подходила к концу, я обратилась с тремя словами к Чему-то нечеловеческому. В темноте, до рассвета, я поднялась с кровати, встала на колени, соединила руки и сказала: «Пожалуйста, помоги мне». Затем я вздрогнула и спросила: «С кем это я разговариваю?» — и снова легла.

Когда я поведала об этом случае одному из своих наставников, он сказал: «Но Он же ответил на твою молитву».

Может быть, и так. Но я не чувствую этого. Я не спорила с наставником и не пытаюсь развенчать таинство этого случая холодной логикой. Если бы вы логично доказали мне существование личного Бога (а я не думаю, что вам это удастся), то я и тогда не стала бы разговаривать с Чем-то, чего я не чувствую. Если бы я логично доказала вам, что Бог не существует (а я знаю, что не могу), то ваша истинная вера не была бы поколеблена. Другими словами, вера находится за пределами разума. Существует ли что-то за пределами человеческого разума? Думаю, что да. Нечто.

Но как бы то ни было, вот мы здесь, в этом мире, все вместе, я имею в виду всех людей, а не только алкоголиков. И мы нужны друг другу.

*Нью-Йорк, Нью-Йорк*

## БЕСЕДА

Я думаю, что Программа АА — это просто Божья воля, применяемая в повседневной жизни. Я также считаю, что духовное пробуждение — это осознание того, что Бог поможет человеку, если этот человек абсолютно честен в своих намерениях и действиях.

Если бы Бог вошел в мою тюремную камеру хотя бы ненадолго, то наш разговор был бы примерно таким.

Бог: «Я давно смотрю на тебя, и рад, что ты наконец-то пытаешься помочь себе».

Я: «Я очень стараюсь, но, по правде говоря, очень боюсь».

Бог: «Продолжай свои усилия, прислушивайся к моим людям, которые работают со Мной в АА, и следуй их совету. Мне надо уходить, у меня очень напряженное расписание. Но если я тебе понадоблюсь, я всегда рядом».

*Уопун, Висконсин*

**БОГ ДОБР**

До АА я не мог или не хотел признавать, что частенько бывал неправ. Сделать это мне не позволяла гордыня. И все же мне было стыдно. Оказавшись в таком конфликте, я исключил Бога из своей жизни, потому что чувствовал, что Он требует от меня слишком высоких стандартов поведения для человека в моем положении. Я почему-то верил, что ни одно прегрешение не прощается, что Бог требует от меня быть хорошим во всем. Я забыл об истории Блудного сына.

Поскольку я думал, что пытаться недостаточно, то и вовсе перестал это делать. И это вызвало чувство вины. На какое-то время оно было приглушено алкоголем. Затем алкоголь стал самым большим источником чувства вины. Мне пришлось испытать физические, умственные и эмоциональные потери, потерпеть полную неудачу во всех жизненных сферах, прежде чем я смог отбросить гордыню и признать свое поражение. К сожалению, одного признания недостаточно. Положение усугублялось до тех пор, пока я не сдался полностью и окончательно. Из глубин моего ада я стал звать: «О, Господи, помоги!», и Он привел меня в то место, где я мог найти выход из лабиринта, и представил мне группу людей, которые направили меня на верный путь.

Теперь-то я это знаю. Но тогда я отвергал Бога и заявлял, что не верю в молитву. Моим проводникам потребовалось немало времени, чтобы подвести меня к общению с Богом через молитву. До этого я использовал Содружество АА и его членов как свою Высшую Силу. Они реально существовали, проявляли терпимость и понимание и создавали обстановку, в которой я чувствовал себя желанным. Но мое искаженное чувство справедливости говорило мне, что нет никаких оснований для того, чтобы Бог простил меня, и я испытывал чувства вины и стыда, когда упоминалось Его имя.

Когда я полностью и окончательно капитулировал, понял и принял природу своей болезни и все, что сказано в Первом Шаге, мне понадобилось опереться на что-то более сильное. Высшей силы в лице Содружества было уже недостаточно. (Я продолжаю использовать АА как напоминание о том, что Бог есть, но не использую его вместо Бога.) Таким образом, необходимость заставила меня прийти к вере.

Чтобы нести эту, уже глубоко укоренившуюся веру в Бога, я укрепил доверие к Богу. Он добр. Как я теперь понимаю, Он все делает мне на пользу. На формирование этого понимания потребовалось определенное время, так же как и на преодоление собственного сопротивления к изменениям. Потребовались испытания и страдания, через которые я прошел для того, чтобы сдаться. Только безоговорочно приняв полное поражение своих гордыни и эгоизма, я начал одерживать победы.



Мне не нравятся цели, которых можно достичь. Не верю, что люди женятся и далее живут счастливо до самой смерти. Я не мог перестать пить и начать жить в Утопии. Каждый день Бог посылает нам новый вызов. Иногда это успех, иногда — поражение. Успех ведет к самодовольству, поражение — к жалости к себе. Каждое из этих последствий является роскошью, которую я не могу себе позволить. Я не всегда принимаю превратности судьбы как нечто полезное, но тот факт, что сейчас я способен писать эти слова, подтверждает логичность моей веры в то, что Бог добр.

Это мое сугубо личное, основанное на собственном опыте мнение, что человек становится богаче духовно только в том случае, если растет духовно. Чем больше я принимаю Бога, тем больше Он мне дает. По мере того как я все более высоко ценю получаемое мной, я активнее стараюсь показать свою признательность. Моя способность принимать жизнь такой, какая она есть, неизмеримо увеличилась. Поэтому растет и моя способность жить в согласии с окружающими меня людьми, Богом и с самим собой.

*Деминг, Нью-Мексико*

### «ВСЕ СООБЩЕСТВО...»

Я родилась в семье, которая принадлежала англиканской церкви, и во время службы (возможно, такое есть и в других конфессиях) мы произносим следующие слова: «Поэтому с ангелами, архангелами и всем небесным сообществом приветствуем и славим имя Твое». Поскольку я не знаю, что это за небеса и что за сообщество там обитает, то, произнося эту фразу, я заменяю эти слова на «и всем сообществом Анонимных Алкоголиков».

Будучи интернационалистом-одиночкой, я чувствовала себя несколько изолированной от АА и как бы предоставленной самой себе. Но я действительно верю в силу коллективного разума, касается ли это хорошего или плохого. Так, я верю, что коллективный разум Анонимных Алкоголиков во всем мире оказывает некоторое влияние на алкоголиков, независимо от того, знают они об этом или нет.

*Кентон-он-Си, Южная Африка*

### РУКОВОДЯЩЕЕ ПРИСУТСТВИЕ

В раннем детстве зачитывание перед сном «Сейчас я укладываю себя спать» и заучивание стиха «Иисус любит меня» было частью моей повседневной жизни. Посещение воскресной школы, а затем церкви стало обязательным действием один раз в неделю. Не знаю, как все это влияло на мою детскую жизнь, но каждый раз, когда я испытывал страх или какие-то трудности, я всегда



обращался к кому-то из реальных живых взрослых за утешением и поддержкой.

Нет сомнения, что некоторые из приобретенных в детстве церковных представлений я пронес через всю жизнь и даже после того, как попал в зависимость от бутылки и уже в ней искал утешения или решения проблем. Но с усилением зависимости от бутылки и появлением связанных с этим страданий, сердечных мук и одиночества наступил резкий и полный упадок духовных проявлений. Я превратился в человеческий парадокс: в отчаянии я взывал к Богу с просьбой помочь мне выбраться из этой трясины; со следующим выдохом я проклинал Его за то, что Он не помогает мне. Временами я распространялся перед собеседниками о том, что я атеист, что никакого Бога нет. Если бы был, то как бы Он позволил одному из своих созданий так сильно страдать и жить в таком аду?

Каждый день стал для меня такой мукой, что я, в конце концов, как малое испуганное дитя обратился к живому, трезвому и здравомыслящему взрослому человеку за утешением и помощью. Он привел меня в то место, куда я заклился никогда не приходить — на собрание Анонимных Алкоголиков. Собрание началось минутой молчания, и на меня это произвело впечатление. Я был шокирован, когда в конце собрания все встали и начали читать Молитву Господню. Я старался читать вместе с ними, хотя давно позабыл слова. И этот ритуал произвел на меня впечатление. Несмотря на то, что всего несколькими часами ранее я был основательно пьян, по возвращении домой чувствовал себя хорошо. Казалось, пришло понимание, что здесь я наконец-то обрету надежду и получу помощь, которую уже давно ищу. В ту ночь я, пытаюсь вспомнить Молитву Господню, заснул глубоким, спокойным сном.

В тот первый день и в течение последующих нескольких недель меня не покидало поддерживающее ощущение, что я не одинок. Каждую минуту дня и ночи я чувствовал рядом сильное, руководящее присутствие. Я ничего не видел, но в этом был уверен. Никому и никогда я не говорил об этом ощущении, потому что считал, что оно будет воспринято как игра моего воображения, но сам я очень надеялся, что оно поможет мне вернуться к здравомыслию. Я вообще-то и не был уверен, что у меня все нормально с психикой. Но в любом случае я был рад тому, что происходит со мной, и надеялся, что это не прекратится. Если это признак безумия, то пусть, думал я, оно всегда владеет мной.

Как-то раз, совсем неожиданно, я почувствовал, что этого великого невидимого Чего-то или Кого-то больше нет рядом со мной. Я вдруг ощутил одиночество, но это продолжалось до тех пор, пока я не подумал, что этот, более могущественный, чем я, Кто-то решил, что пора мне самостоятельно встретиться с реалия-

ми новой жизни. Но я чувствовал, что если мне потребуется помощь на этом пути, — Он всегда рядом. Так ребенок, впервые самостоятельно переходящий дорогу, знает, что из окна за ним наблюдает мать. Когда на личном опыте я убедился, что генеральный план, в котором и мне отведена маленькая роль, разработан божественным Архитектором, то обнаружил, что во мне достаточно поддерживающей меня веры для того, чтобы уверенно и здраво решать повседневные жизненные проблемы.

*Гранд Айлэнд, Небраска*

## **ЖИВАЯ ЧАСТЬ АА**

Бог — живая часть АА. Я чувствую Его присутствие, когда заглядываю в сочувствующие глаза окружающих. Его величайший завет «Возлюби ближнего как самого себя» является, как мне кажется, главной целью АА.

*Мэрисвилль, Огайо*

*Пришли к убеждению...*

---

---

## ДУХОВНЫЙ ПРОГРЕСС 9

---

---

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.

*Билл У.*

*Пришли к убеждению...*

## ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ

Всего Двенадцать Шагов. Сегодня, когда со всех сторон нам сообщают всякие громадные числа, какая-то дюжина, казалось бы, мало что значит. Но вот то, что стоит за Двенадцатью Шагами, — совсем другое дело.

Помню, в какой восторг пришли мы с женой, когда наши близнецы в свои одиннадцать месяцев сделали свои первые шаги. Вскоре это были уже два шага, затем три, четыре, и не успели мы оглянуться, как шагов стало столько, что и не сосчитать. Наши дети были свободны, свободны просто идти и идти.

Очень важен первый шаг, будь то первый шаг любимого ребенка, который учится ходить, или же Первый Шаг взрослого человека на пути к новой жизни. Вглядываясь в лица своих детей, я нахожу в них черты, которые необходимы нам для Двенадцати Шагов в АА: смелость — готовность на все ради успеха попытки; выбор направления — придерживаться его без отклонений и возвратов; решимость — идти вперед без оговорок и колебаний; уверенность — идти до конца. Пункт назначения — жизнь полная, жизнь свободная, жизнь умиротворенная.

*Олбани, Австралия*

## Я СВОБОДЕН

После одиннадцати лет трезвости по одному дню, я все больше понимаю, как же мне повезло. Все, что мне удавалось вначале, так это остаться трезвым этот один день. Я никогда не позволял себе пропускать собрания, прочитал всю одобренную Конференцией литературу АА, которую мог купить или одолжить у других. Читал и другие работы, в частности, «Разнообразие религиозного опыта» Уильяма Джеймса (потому что ее читал Билл У.). Я прочел несколько сборников ежедневных размышлений (и продолжаю их читать, включая бесценные «24 часа в сутки»). Я посещал занятия в церкви, чтобы освежить свои духовные основы, которые усвоил в молодости и от которых очень далеко отошел.

Рост и понимание приходили медленно, но устойчиво и ровно. Наконец, благодаря милости Божьей, я ощутил плоды своей трезвости. Сейчас я чувствую себя совершенно свободным, потому что знаю всю правду о себе. Я много узнал о людях в АА, и это позволило мне лучше понять себя. Я знаю, что духовный рост — это великое, широкое, замечательное явление и что я только подошел к открытой двери.

Походив на собрания и потолкавшись в кругу новых для меня людей, я вижу, что мне есть чему у них поучиться. Их проблемы несколько иные, они не испытали такого жуткого одиночества, как мы, люди уже преклонного возраста. Они лучше информиро-

ваны, обладают большим объемом знаний, и, как мне кажется, более сообразительны, потому что быстрее учатся. Возможно, им, для того чтобы выздороветь, не надо очень глубоко копать, но их дорога более ухабиста, и путь не столь ясен. Так что им надо вести такую же борьбу, как и всем нам, поэтому мы нужны друг другу. Нам нужны опыт, сила и надежды друг друга, независимо от возраста и срока трезвости.

Спасительная Божья милость — не манна небесная. Она приходит через страдания, в страданиях и от страданий, а также от спасенных душ, таких как твоя и моя.

Я рад быть частью живого и растущего Содружества с надежно бьющимся сердцем. Божественная Сила — пульс АА, и он не меняется, какими бы испорченными и глупыми мы — смертные — ни были.

*Бисмарк, Северная Дакота*

## ЧУДЕСА ОТКРЫТИЙ

Я хотела быть самым «преуспевающим» членом группы АА. Но прошло много времени, прежде чем я начала мыслить ясно. Я оставалась трезвой большей частью из-за страха и трепетного желания донести послание. Я часто и подолгу говорила о пользе «работы по Шагам» и необходимости «нового образа жизни». К сожалению, все сводилось лишь к пустопорожним разговорам. В действительности я даже не пыталась работать по Шагам.

Вместо этого я искала духовную помощь и душевный покой в церкви. Я была уверена, что в результате этой деятельности буду вознаграждена хорошим здоровьем и буду счастлива. Не получилось.

Хотя я больше не притрагивалась к рюмке, здоровье в целом ухудшалось. Я стала очень нервной и напряженной. В результате язва, высокое давление и острый нефрит привели меня в больницу, где я лежала почти слепая, скрюченная и фактически при смерти.

После того как врачи установили основную причину моего заболевания, они сообщили, что жить я все же буду. У меня было много времени для размышлений и медитаций. Я вспомнила и проанализировала всю свою жизнь — годы до АА и двенадцать лет в АА. Каким-то образом я почувствовала, что свободна для того, чтобы объективно проанализировать, чем я была и чем стала. Впервые в жизни мне стало абсолютно ясно, что я совершенная стопроцентная закоренелая стерва. Я настолько была поглощена собой, настолько эгоистична, что делала все, чтобы уничтожить себя. За годы в АА я ничего толком не познала. Я не пыталась работать по всем Двенадцати Шагам Программы.

До меня все же дошло, что Бог уже дважды спас меня от саморазрушения. Я начала испытывать чувство настоящей благодарности. Я чувствовала, что Бог спас меня для какой-то цели. В

знак благодарности я хотела посвятить остаток жизни тому, чтобы оказывать помощь людям, и при этом знала, что одно из лучших мест для этого — Содружество Анонимных Алкоголиков, но без моего прежнего поверхностного понимания «успеха».

Я нашла удовлетворение в том, что помогала расставлять стулья, очищать пепельницы. Вскоре я увидела, что служение в АА может быть вознаграждающим, и я занималась им с любовью. Да, я вернулась и с самого начала принялась за работу по Шагам, и испытала чудеса других открытий — о себе и о Высшей Силе. Я бы испытала все это уже много лет назад, если бы придерживалась Программы имела бы, как говорится в Большой Книге, «желание сделать все для достижения цели».

АА позволяет мне сегодня чувствовать себя свободно среди «нормальных» людей. Оно дает мне возможность жить и работать в церкви и в общине, и там также по возможности вносить какой-то вклад в то, чтобы сделать жизнь тех, кто придет за нами, немного лучше.

*Корделл, Оклахома*

## **СВИДЕТЕЛЬСТВО ЧУДА**

Когда я впервые обратился за помощью в АА, мой алкоголизм еще не был в тяжелой стадии. Однако последствия тридцатилетнего злоупотребления алкоголем давали о себе знать — моя духовная жизнь была на нуле. На первом же собрании всякое желание пить пропало, и, поверив в АА, я с энтузиазмом начал работать по Программе, использовал девизы, ходил на собрания, заводил друзей и доносил смысл наших идей, как я тогда их понимал.

Вскоре после прихода в АА я прошел через религиозное обращение. Формально я был христианином, но на самом деле мои познания в духовной области были ничтожны. Чтобы по-настоящему познать христианские истины, я изучил основы различных религиозных направлений, ежедневно причащался и даже стал светским членом одного из религиозных орденов. Я почувствовал новую защищенность и стал постепенно отходить от Содружества. Не посещал собраний, потерял связь с друзьями из АА и превратился в очень «занятого» человека.

Могу с уверенностью утверждать, что когда после тринадцати лет трезвости я решил выпить, то в душе надеялся, что в случае неблагоприятных последствий у меня в запасе есть АА. На удивление, виски не оказало на меня какого-либо существенного влияния. В течение двух лет после этого я выпивал время от времени. Моя жизнь коренным образом отличалась от той, какой она была пятнадцать лет назад; постепенно, искусно обманывая себя, я склонился к мнению, что ошибочно причислял себя к алкоголикам. Еще несколько лет мне удавалось делать вид, что я «нормально»



пьющий. Имелись, конечно, признаки прямо противоположного свойства, но я игнорировал их. Я тешился иллюзией, что могу удержаться под контролем.

Постепенно разрушалась моя духовная жизнь, и на физическом и умственном уровне отрицательное воздействие алкоголя в течение какого-то времени не было особенно заметным. Но неизбежно наступил момент, когда я предстал перед фактом, что не могу ни сократить объем потребляемого спиртного, ни остановиться. В отчаянии я лег в больницу. Диагноз — острый алкоголизм, у меня наблюдались все симптомы, включая галлюцинации. И все же после выхода из больницы я продолжал одержимо пить.

Однажды врач предложил мне снова лечь в больницу. Я сказал, что подумаю. В этот же день ко мне на чашку чая зашел друг (моя чашка чая означала полновесную порцию водки) и как бы мимоходом сказал: «Знаешь, приятель, зря ты это делаешь», и больше ничего.

После того как он ушел, слова «Зря ты это делаешь» не выходили из головы. На следующее утро я позвонил в офис местной интергруппы АА и попросил расписание собраний. С того дня я не выпил ни одной рюмки.

Сейчас я вижу, насколько глубок был мой самообман. В течение тех тринадцати первых лет моя трезвость была отнюдь не столь высокого качества, как мне казалось. В последующие два года я фактически убедил себя, что возможность пить — это его особая привилегия. Когда я вернулся в АА, принципы Содружества показали мне совершенно новыми, особенно смысл Первого Шага, этой «атомной бомбы Программы». Вместо прежнего своего подхода — прочитать содержание Шагов и забыть о них, на этот раз я стал жить ими ежедневно, находя в каждом новый смысл.

Моя новая вера является более глубокой, а мои представления и понимание Программы совершенно отличаются от тех, что были у меня раньше. Образ жизни в АА требует постоянного действия, активной честности с самим собой, признания необходимости жить по одному дню. Необходимо тренировать терпение. В знак благодарности я должен смиренно «приходить к убеждению» в каждую минуту каждого дня. Каждый день я должен признавать свое бессилие и вновь перепоручать свою жизнь Богу, иначе я потеряю все, чего добился. Я всегда верил в Бога, но больше не должен забывать, как легко потерять контакт с Ним и вновь стать безумным.

«Я искал свою душу, но не мог ее увидеть. Я искал Бога, но Бог ускользал от меня. Я искал брата и нашел сразу всех троих». Мы находим своих братьев в Содружестве и среди них обретаем нашу духовную силу. Твое понимание Бога может совершенно отличаться от моего, но, думаю, мы можем сойтись в том, что собрания АА пронизаны Святым Духом и что трезвость каждого из нас является свидетельством чуда.

«Чудо» можно определить как событие, появление которого необъяснимо, и поэтому признается сверхъестественным — Божественным актом. Я это принимаю. Дэвид Стюарт писал: «Чудо — это удивительное явление, возникающее в результате согласованных усилий Бога и человека». Я согласен — и в АА этот «человек» представлен множеством людей. Успех АА обеспечивается тем, что у каждого из нас и у всех вместе имеется общая цель, на достижение которой направлены наши усилия: умственный, эмоциональный и духовный рост — через любовь и служение. Как только мы приходим к вере, мы обретаем возможность работать для достижения этой цели.

Для меня приход к вере — не одномоментный опыт. Это повседневная работа, пока я живу и расту.

*Нью-Йорк, Нью-Йорк*

## **ТОЛЬКО ОДНА ПРИЧИНА**

Я уверена, что мы трезвы и живы по одной-единственной причине: у Бога для нас есть какая-то работа. Я поверила в то, что сначала должна понравиться Богу, затем себе, и потом всем остальным. Когда я живу и чувствую по этому правилу (а такое бывает не всегда), то все идет нормально. Когда же я пытаюсь править бал сама, то все летит в тартарары.

*Акрон, Огайо*

## **ГЛАВНЫЙ ОПЫТ**

Не могу претендовать на то, что знаю все о Боге. И, конечно, я чувствую, что не до конца понимаю Его. Но есть Сила, которая, вопреки моей воле, делает для меня такие замечательные вещи, которые я сам сделать не в состоянии. Это я знаю совершенно точно. Я ощутил работу этой целительной силы во мне и видел чудодейственный эффект, который эта мистическая, неведомая сила произвела на тысячи выздоравливающих алкоголиков, моих друзей по АА.

Более двадцати лет я был атеистом или агностиком. За это время я стал безнадежным алкоголиком, пристрастился к амфетамину и потерпел фиаско на всех направлениях своей жизнедеятельности. Я был виновником всех моих жутких страданий. И в те «славные» годы я часто повторял: «Если Бог есть, то пусть Он даст мне знак». Я совершенно забыл, что именно я порвал с Ним связь, когда к своим семнадцати годам стал слишком умным. В то время я решил доказать, что Бога нет, и почти на протяжении двадцати лет в изобилии получал подтверждения своему убеждению. И первое, что я наконец действительно понял о Боге, так это то, что

Он всегда готов откликнуться. Потребовались двадцать лет страданий, чтобы узнать это!

Второе, что я узнал, — это что Бог есть любовь. Один из святых говорил: «Каждый человек, который любит, рожден от Бога». Судьба улыбнулась мне, потому что первый день в АА я провел с таким человеком. Он присутствовал со мной на трех собраниях в тот день, затем пригласил к себе на обед, потом и на ужин. Я был обескуражен и смущен, я думал, что если бы он знал, что я собой представляю, то ни за что не пригласил бы к себе домой. Меня привели в Программу не только его любовь и принятие меня. Мне и раньше предлагали любовь, поддержку, совет и понимание. Но на этот раз я откликнулся! Мы излечиваемся не только любовью других, но и своим ответом на нее. Наше понимание Бога растет через наше ответственное чувство к Нему.

Мой наставник сказал: «Молись, если можешь». Не имея никакой веры и думая, что молитва — это что-то вроде самогипноза, я в одиночестве в своей комнате, как малое дитя, опустился на колени и стал молиться незнакомому Богу. Я сказал: «Боже, отбери у меня тягу к выпивке». Желание выпить пропало, и я не испытываю его по сей день. Не знаю, как я это сделал, но я отдался Силе, и эта Сила сделала за меня то, на что я сам не был способен.

Каждый вечер я ходил на собрания АА, каждый вечер молился и каждую ночь вел во сне долгие прекрасные беседы с Богом. «Главный опыт», как я это часто теперь называю, обволакивал и втягивал меня в свою орбиту настолько искусно, насколько это мог воспринять мой дезорганизованный ум. Мне преподнесли прекрасные подарки: веру и подтверждение веры. От этого я пришел в такое возбуждение, что не мог решить, то ли мне стоит основать новую религию, то ли стать священником.

Около трех месяцев я ходил на собрания, молился, мечтал и пытался дисциплинировать себя. Эйфория прошла, и временами я ощущал большой дискомфорт. Мне сказали, что я должен пересмотреть свои отношения с прошлым и отойти от него. Следующее, что я узнал о Боге, было: «Вера без действия мертва».

Постепенно я начал работать по Шагам, с Четвертого по Девятый, и примерно через четыре года травмирующее влияние прошлого было устранено. Я пришел к вере в милосердного, прощающего, но не забывающего Бога. И у меня не было желания забыть прошлое. Воспоминания больше не вызывали у меня чувства стыда или угрызений совести. Наоборот, они наполняли меня чувством благодарности и радости. В целом моя история кажется мне какой-то божественной тайной. Не знаю, каким образом интеллигентный человек может загнать себя в такую жуткую ситуацию, и чем больше восстанавливается мое здравомыслие, тем больше я восхищаюсь тем, что выпутался из этой передраги.

Когда моя жизнь в АА только начиналась, я понял, что проявления Бога и представление о Боге не были придуманы в

АА. Мне было недостаточно полагаться только на свой собственный опыт и постоянно повторять на собраниях слова «Бог, как я Его понимаю». Я вновь открыл для себя библейского Бога, в основном, в результате рекомендаций, описанных Норманом Винсентом Пилем в его работе «Сила позитивного мышления». Я прошел конфирмацию в церкви, которую сам выбрал, и стал жить в мире с Богом моего детства. Я узнал, что страшный Бог, каким я Его представлял в детстве, в действительности — Бог любви.

Но суть практики в религиозных заведениях стала, как мне казалось, все больше и больше напоминать мою собственную — много обещать, но мало делать. Поэтому я заинтересовался христианским мистицизмом и занялся изучением техники глубокой медитации, а также сравнительным религиоведением. Я начал понимать, что так называемые мистики в любой из религий, будь то христианство, иудаизм, буддизм, хинду, таоизм или магометанство, в конечном итоге говорят на одном языке. Так или иначе, но все они описывают одного и того же благословенного Одного, который стоит за Многими и с которым можно войти в прямой контакт в ходе истовой молитвы и глубокой медитации.

Я начал медитировать утром и вечером, результат был настолько ошеломляющим, что я почувствовал необходимость в какой-то внешней помощи. Явственные сны наяву и странные внутренние ощущения заставили меня подумать, а не опасно ли заниматься этим самостоятельно и в одиночку. Я навел справки обо всех организациях в Торонто, которые учили технике медитации, и выбрал приглянувшееся мне общество.

Какого мнения я должен придерживаться, какие приемы можно использовать в течение первого года, через пять лет — всего этого я не смог узнать. После семи лет этой практики я заметил, что больше всего бывал счастлив именно тогда, когда моя приверженность АА и его Двенадцати Шагам была сильнее, чем участие в какой-либо другой деятельности или группе.

В настоящее время в своей жизни по одному дню я пытаюсь улучшить мое понимание Бога, отвечая Ему по трем основным направлениям: действовать только в позитивном ключе, стараться позитивно мыслить и позволить Богу создать из меня нормального человека.

Позитивное действие, в моем понимании, означает сознательное стремление поступать по отношению к другим людям в соответствии с библейскими заповедями, в которые я верю независимо от того, нравится мне действовать таким образом или нет. Я обнаружил, что поступать таким образом гораздо легче, чем верить в правильность действий, совершаемых по своему собственному разумению. Одним из направлений моей повседневной деятельности, связанной с Богом, является работа в Содружестве АА.

Величайшей трагедией химически зависимого является то, что он как никто другой нуждается в любви, но постепенно из-за своего пристрастия становится совершенно нелюбимым. Любящее Содружество АА положило начало моему выздоровлению, и я поддерживаю повседневный контакт с теми, кто меня любит и понимает, поскольку я сейчас нуждаюсь в этом так же, как и при посещении первого собрания.

Другое направление, которому я стараюсь следовать в повседневной жизни и которого ждет от меня Бог, это позитивное мышление. АА учит меня, что можно, хотя не всегда легко, остановить отрицательный ход мыслей и, используя наши девизы, восстановить чувство благодарности, которое позволяет перестроиться на позитивный ход мыслей. А высшая положительная мысль — это, конечно же, «Бог», слово, которое утверждает нашу веру в то, что Вселенная дружелюбна к нашему существованию.

Молитвой я прокладываю путь к вере в Бога. Каждое утро перепоручаю мою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю. Его жизнеутверждающая сила, заложенная во мне, постепенно привела меня в состояние умиротворенности и счастья, которые мне казались недостижимыми.

С помощью глубокой медитации я устанавливаю связь с Богом. Я медитирую по полчаса утром и вечером. Цель глубокой трансцендентальной медитации состоит в том, чтобы сосредоточить свою мысль, подвести ее к внутреннему источнику, благодатному ядру, и затем вывести благодатную природу его в реальную жизнь, чтобы наслаждаться этим в течение дня.

Я все больше и больше осознаю бесконечно расширяющийся внутренний источник счастья. Упанишады, часть индуистского учения, заключают: «Все вещи рождаются из Радости; на Радости держатся все вещи; все вещи возвращаются в Радость». Чем глубже я принимаю это положение, тем сильнее наслаждаюсь жизнью. В конечном итоге, Бог, как я Его понимаю, — это радость и умножение радости.

*Торонто, Онтарио*

## **ДРУГОЙ РУЛЕВОЙ**

В течение многих лет моими любимыми литературными произведениями были: «Одиссея» Гомера, потому что жизнь — это путешествие, и его «Илиада», потому что жизнь — это борьба. Сейчас я спрашиваю себя: «Но должна ли жизнь быть такой, как ее видел Гомер? Почему я всегда должна путешествовать, убегая от самой себя? Постоянно бороться с самой собой, сопротивляться или возмущаться той жизнью, которую дал мне Бог? Почему бы не расслабиться и не позволить Кому-то, более способному, чем я, направлять и планировать мою жизнь?»

*Сиэтл, Вашингтон*

## Я ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ

Многие члены нашего Содружества следующим образом определяют три ступени изучения и роста: «Я пришел. Я пришел в себя. Я пришел к вере».

В моем случае третья ступень началась лишь через три года. В течение последующих лет у меня происходило постепенное укрепление связи с Богом, как я Его понимаю, и я все чаще обращался к Нему.

«Человек готов умереть за идею, но только если идея не до конца понятна ему», — писал Поль Элдридж. Именно так я представляю духовную составляющую Программы АА. Если я пытаюсь разложить все по полочкам, у меня возникает чувство тревоги и волнения, поэтому, возможно, я и не пытаюсь понять ее. Эти разрозненные заметки представляют лучшее из того, что я могу выразить словами.

Кардинал Ньюман сказал: «Не что иное как энергия твоей мысли держит тебя в отдалении от Бога». Так же, думаю, было и со мной. Выражение «Положись на Бога и позволь событиям идти своим чередом», должно быть, было написано специально для меня...

Бог для меня — это тот твердый и спокойный голос, который много раз в день говорит: «Рауль, это не очень хорошо!»...

Я живу один. Когда-то я испытывал одиночество. Но сейчас я радуюсь тем открытиям, которые достижимы только в минуты уединения...

У меня часто вызывают протест явления, которые я воспринимаю как ограничения или препятствия. Но это могут быть вещи, в которых я больше нуждаюсь. Все, что я называю помехами и препятствиями, является, по всей вероятности, предоставляемыми мне Богом возможностями...

По мере того как я стараюсь духовно расти в Программе АА, я время от времени должен вспоминать «то время, когда я...», но не для того вовсе, чтобы тосковать по прошлому. АА научило меня тому, как относиться к прошлому, как видеть его в правильном контексте и перспективе. Я уверен, что должен научиться, т. е. позволить Богу научить меня тому, что единственный способ избавиться от прошлого, это отделить его от будущего. Бог ничего не делает просто так...

Теперь, когда я трезвый и уже пытался препоручать свою волю и жизнь Богу, я уверен, что величайшим подарком, который могу преподнести миру, людям или какому-то отдельному человеку, являюсь я сам. Думаю, что Бог создал каждого из нас как уникальную личность, чтобы мы, в свою очередь, могли передать эту уникальность другим. Сейчас я могу это делать с радостью, теплом, дружелюбием, счастливо и трезво!

Думаю, что Бог создал всех нас разными и по другой причине. Я убежден, что каждый из нас может сделать что-то луч-

ше, чем кто-либо другой на свете. Так думает Бог. Он хочет, чтобы это сделал именно я! С помощью Двенадцати Шагов многие члены АА нашли назначенную им на земле работу. И они ее выполняют.

Таким образом, Двенадцать Шагов продолжают оставаться моим побуждающим и обязывающими источником больше, чем что-либо другое в жизни. Только работая по Шагам, я все ближе и ближе подхожу к тому, чтобы узнать, что же именно мне назначено Богом.

Возможно, Бог считает, что я способен выполнять лишь самую скромную работу в своей общине. И эта работа существует. Она реальна. Поэтому с помощью друзей из АА я должен найти ее. И затем, с их помощью, выполнить ее!

*Торонто, Онтарио*

## **ИСТОЧНИК СИЛЫ**

Уже за несколько лет до прихода в АА я знала, что схожу с ума. Хорошо помню, как плакала и просила Бога помочь мне. Каким-то образом я нашла силы, чтобы уйти от мужа. (Я опасалась, что во время буйной пьянки убью его или он убьет меня). С того времени и до момента, когда я обрела способность получать помощь и узнала, что Бог присутствует в моей жизни, был пройден большой путь.

Первые проблески надежды появились у меня на первом же собрании АА. Я боялась, что, возможно, не страдаю алкоголизмом, но если так, то, по моему убеждению, я никогда и не смогу выздороветь. У меня не было жизни в нормальном понимании этого слова — депрессии просто парализовали меня.

Было похоже, что АА предоставляло направление и образ действий, к которым я давно стремилась. У меня стали появляться слабые ростки побуждения к жизни, желания жить. После многих месяцев болезненного уединения и враждебности я постепенно стала различать внутренний голос, который мне надо было услышать. Я заставила себя выступать на собраниях, чтобы убедить себя, что я существую. Я стала чувствовать себя свободней, но по-настоящему не была ни с кем связана. Я нашла друзей в АА, и они стали моей семьей, но через некоторое время этого оказалось недостаточно. Меня преследовал страх — я впервые лицом к лицу столкнулась с жизнью. Я могла обсуждать свои проблемы с новыми друзьями и с врачами, но какой-то составляющей в жизни все же не хватало.

До этого я всегда связывала свою судьбу с женщиной, и он становился единственной целью моего существования и источником воли к жизни. Я знала, что если подобное повторится еще раз, то меня постигнет непереносимое разочарование. У меня должна быть собственная воля к жизни. Возможно, именно с этого момента я стала полагаться на Бога — Того, Кто защищает меня, Того, Кто никогда меня не поработит, Того, с Кем я смогу мыс-



ленно разговаривать и Которому смогу молиться. Возможно, я пришла к готовности и желанию верить.

Я говорила подруге, у которой были те же проблемы, что клялась Богу, что сегодня не буду пить и не выйду замуж. Это был своего рода договор. Я очень серьезно отнеслась к этому. Я, кажется, не могла совмещать Бога и связь с мужчиной. И Бог начал давать мне силы, которые, как я всегда думала, будут в моей жизни идти от мужчин.

А силы были мне нужны каждый день, потому что я очень устала. Но опираясь на АА и с Богом как источником силы я смело могу противостоять жизненным вызовам без спиртного. Теперь я могу смотреть в окно без отчаяния. Океан, солнце, деревья и вся фантастическая красота, созданные Богом, стали, наконец, для меня реальностью. Я горю желанием быть на природе, она нужна мне. Но я также должна помнить, что целительной силой для меня является внутренняя духовность, данная мне Богом. Я могу обращаться к ней, где бы я ни была.

Теперь мне очень хочется делиться с другими людьми. Мне несколько боязно делать этот шаг. Раньше я тоже боялась всего, однако сейчас знаю, что страх можно преодолеть.

*Нью-Йорк, Нью-Йорк*

## **ИЗМЕНЕНИЕ УБЕЖДЕНИЙ**

Когда я, дрожа от ужаса, впервые пришла на собрание, я была убеждена, что больше уже ни во что не верю. Но что за чудо, уже после всего одного собрания и первой беседы с наставником я смогла обрести надежду в АА! Эта надежда заставила меня ходить на собрания. И постепенно она переросла в искреннюю веру в то, что в АА есть ответы на все мои вопросы, что если я буду стараться, то смогу оставаться трезвой — день за днем. Вместе с тем я поняла, что достигнуть этого можно лишь прилагая усилия для работы по Программе.

Когда моя вера в АА основательно окрепла, стало очевидным, что для поддержания трезвости имеют значение все Двенадцать Шагов. Но на Третьем Шаге, с его «препоручить Богу», я зашла в тупик. Я обошла его, зная, что должна буду снова возвратиться к нему, и занялась Четвертым Шагом. Медленно и болезненно я начала осознавать себя. Я увидела, что это неправда, будто бы я ни во что не верю. Я верила, но в отрицательные «истины»:

Я верила, что мне надо выпить для уверенности в себе.

Я верила, что я не привлекательна.

Я верила, что я никчемная.

Я верила, что меня никто не любит.

Я верила, что мне всегда не везет.

Кто-то на закрытом собрании сказал: «В каждом из нас есть что-то хорошее. Ищите его, питайте его, ухаживайте за ним, и оно



## *Пришли к убеждению...*

расцветет». Я принялась искать у себя положительные качества. Я поняла, что присущий мне комплекс неполноценности — это один из аспектов эгоизма, другим же являлось мое высокомерие. Я же должна найти золотую середину. И я попробовала действовать, как если бы:

АА дает мне уверенность в себе.

Я привлекательна как личность, хотя и не красавица.

Я, как и другие, чего-то стою.

Я люблю себя и могу любить других.

Вера освобождает меня от страха, который всегда владел мной.

Сейчас я наконец верю в то, что могу как личность обрести целостность с помощью таких инструментов АА, как работа по Шагам, чтение литературы АА, постановка вопросов на закрытых собраниях, обращение к членам АА со стажем, которые обладают таким загадочным качеством как умиротворение. Я обнаружила, что все те, кому я подражала и кого уважала в АА, включили идею Третьего Шага в свою жизнь. Я знала, что хочу сделать то же самое.

Это неизбежно повлекло необходимость поиска Бога, как я Его понимаю, и готовность позволить событиям идти своим чередом. Я поняла, что должна сказать: Да исполнится воля Твоя. Но кто этот Тот или То, чья воля должна исполниться для меня? Мне пришлось пересмотреть свои представления. И во что же я стала верить?

Я пришла к вере в Программу АА.

Я пришла к вере, что сила (АА) более могущественная, чем я, может вернуть мне здравомыслие.

Я пришла к вере, что больше не нуждаюсь в спиртном.

Я пришла к вере, что могу развиваться и стать целостной личностью.

Я пришла к вере, что вера может избавить от страха.

Я пришла к вере, что могу любить себя и, как следствие, любить других.

Я пришла к вере, что любовь — это ключ.

С открытым сердцем я возвратилась к Третьему Шагу и препоручила свою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю.

*Форт-Лодердейл, Флорида*

---

---

**«ВО ВСЕХ  
НАШИХ ДЕЛАХ» 10**

---

---

Услуга, которая оказана с радостью; обязательства, которые мы честно выполняем; беды, которые мы выносим или которые умеем отвратить с Божьей помощью; понимание, что дома и в мире мы являемся соратниками в совместном деле; хорошо усвоенный факт, что перед Богом все люди важны в равной мере; уверенность, что любовь, которую мы дарим, сторицей возвращается к нам; уверенность, что мы больше не изолированы и не живем в камерах-одиночках, которые мы сами построили для себя; уверенность, что мы не сорвались с резьбы, но занимаем достойное место в Божьем мироздании — таковы постоянные законные удовольствия правильного образа жизни, который нельзя заменить никакой помпезностью и торжественностью, никаким количеством материальных благ.

*Билл У.*

*«Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»,  
стр. 140.*

*Пришли к убеждению...*

## МЫ ИДЕМ ЭТИМ ПУТЕМ

После почти десяти лет у стоек баров, увиливания от работы и отстраненности от людей я притащила себя и свою алкогольную проблему к Анонимным Алкоголикам. Это был не самый замечательный исход для только что вышедшей замуж молодой женщины, но я должна была признать, что неуправляемая жизнь вряд ли будет полезной для ребенка, которого я ожидала.

И все же, поскольку мой муж присоединился к АА еще до того, как мы встретились, жизнь, казалось, будет полноценной после того как я тоже стала членом Содружества. У меня было три месяца трезвости, когда родился наш первый ребенок. Через год и месяц появился второй. Наш третий «ребенок в АА» родился через год и четыре месяца после второго. Так что мои успехи в АА были отмечены тремя девочками. Наверное, никто не ощущал такого удовлетворения, как я, когда подошла третья годовщина моей трезвости.

Затем произошел резкий поворот. Совершенно неожиданно я почувствовала полное разочарование образом жизни АА. Доктор подтвердил наши самые мрачные опасения, когда объявил, что у нашего младшего ребенка серьезные проблемы со здоровьем. Высказывалось предположение, что у нее мышечная дистрофия, но исследование в больнице не подтвердили этот диагноз. Мы оказались в состоянии неопределенности относительно этой проблемы, консилиум врачей определил ее болезнь как церебральный паралич. У них не было надежды на ее выздоровление, а специалист в области ортопедии категорически заявил, что наша девочка никогда не будет ходить.

Выслушав одно пессимистическое предсказание за другим, я пала духом. Я, конечно, понимала, что в такой ситуации мать должна отдать все силы заботе о своей дочери. А мне казалось, что сил нет. Муж верил в лучшее — он полагал, что врачи ошибаются. Он ни на минуту не сомневался, что дочь будет ходить.

Наши друзья из АА также верили, что ребенок выздоровеет. Они делали все возможное, чтобы вдохнуть в меня энергию. И именно эти положительные силы, которые давала любящая поддержка, заставили меня пересмотреть то состояние, которого я достигла в Программе АА. Да, я оставалась трезвой, но перепоручила ли я свою жизнь и волю Богу, как я Его понимаю? Делаю ли я что-либо, чтобы «углубить соприкосновение» с моей Высшей Силой? Практикую ли я ежедневно Десятый Шаг или только однажды попыталась выполнить его?

Большинство ответов были отрицательными. Это означало, что в то время как моя дочь будет в тяжелом физическом состоянии, я своим поведением и действиями буду подавлять тот прогресс, которого она может добиться на духовном и интеллектуальном уровне. Другого решения, кроме как освободить дорогу ребенку и работать над собой, не было.

В последующие годы я активизировала свою работу в АА. Я как никогда близко подошла к своей Высшей Силе, к Богу. А затем в один прекрасный день наша дочь пошла! Случайно я отпустила ее маленькую ручку. Наша реакция напоминала реакцию библейских людей, которые увидели, как недвижимый ранее человек начинал ходить, — «удивление и благоговение».

В данный момент ей двенадцать лет, и медики называют достигнутый ею прогресс «беспрецедентным». Я продолжаю помнить заявление невропатолога, что она координирует свои движения умственной деятельностью. Когда она душевно раскрепощена и активна, то и физическая деятельность активна и свободна. Когда дух ослаблен, в действиях появляются сбои. Ну, какой еще урок мне нужен?

Этот ребенок является моим руководством на тему: «Как это работает». С того дня, как я умом отпустила свою дочь, и до того, как сделала это фактически, она преуспела гораздо больше, чем об этом можно было мечтать и на что можно было надеяться. Сейчас, работая по Программе АА, я стараюсь следовать за ней. Один выдающийся мыслитель сказал: «Уверенность в себе — это, в конечном счете, уверенность в Боге». Как можно отрицать справедливость этих слов, если они подтверждены собственным опытом?

*Филадельфия, Пенсильвания*

## ОТ ОДИНОЧЕСТВА К УЕДИНЕНИЮ

«Я одинок, я одинок!» — раздается пьяный плач алкоголиков по всей земле: в пустой комнате, в переполненном баре, в многолюдном семейном кругу, на улицах среди сотен людей. Затем прямо противоположное настроение: люди действуют нам на нервы, и мы уводим себя «подальше от всего этого». Но и это не помогает, мы не можем долго выдержать бремя своих черных мыслей.

Мы усиленно стараемся отделаться от одиночества с помощью бутылки, и на какое-то время нам это удастся, но ненадолго. Когда мы достигаем дна и осознаем, что не можем продолжать так жить, то, по милости Божьей, видим, что завели себя в бездну непереносимого одиночества, что мы оторваны от всего и от всех. Попад в такую изоляцию, мы вынуждены посмотреть на свою жизнь, на свои проблемы и увидеть безнадежность своего состояния. Только теперь мы можем задавать вопросы, давать ответы и принимать решения. Теперь мы можем принять решение, что же все-таки нам делать со своим пьянством и как жить дальше.

Есть две стороны в одиночестве человека. На нашем языке «одиночество» — это болезненное восприятие человеком того, что он один. «Уединение» — это удовлетворенность тем, что имеется возможность побыть одному.

Что происходит с нами в АА, что дает возможность не только выдерживать моменты уединения, но и наслаждаться ими? Что — внутри нас — моменты одиночества на уединение?

Любовь и понимание, которые мы находим в АА, — это щит, который защищает нас от болезненного одиночества периода пьянства. Первые несколько недель некоторые из нас большую часть времени проводят в клубе АА, подолгу беседуя с другими членами Содружества. Затем становится очевидным, что мы должны идти работать и каким-то образом выполнять требования и обязанности нашей повседневной жизни. Мы боимся. Не захватит ли нас одиночество снова, когда рядом не будет членов АА?

Практикуя принципы, заложенные в Двенадцати Шагах, мы рано или поздно находим у себя драгоценное качество, что-то внутри нас, что делает нашу жизнь комфортной независимо от того, находимся ли мы дома или где-то еще, куда нас забрасывает судьба.

Члены АА вовсе не эмоциональные калеки, которых непременно кто-то должен держать за руку днем и ночью, чтобы они не упали. Мы растем с помощью Бога, как мы Его понимаем, а также с помощью членов группы АА, применяя Двенадцать Шагов в своей жизни.

По мере того как проходят неделя за неделей трезвой жизни, мы можем радоваться и дорожить теми редкими моментами уединения, которые выпадают нам в этой бурной и быстротечной жизни. Когда мы перестаем бояться одиночества и начинаем дорожить уединением и использовать его преимущества, это означает, что мы уже прошли большой путь. Мы понимаем, что нам нужны минуты уединения, чтобы подумать, поработать по Шагам. В уединении мы проводим наш самоанализ. В уединении мы признаемся себе в том, какова же истинная природа наших заблуждений. В уединении наш дух ищет Силу более могущественную, чем мы; в уединении мы с помощью молитвы и медитации стараемся узнать волю Бога, которую нам предстоит исполнить.

Уединение можно обрести и прочувствовать по-разному — в тишине на природе, читая стихи, слушая музыку, рассматривая картины и предаваясь раздумьям. Мы одни, но не одиноки. И все же, пользуясь этим состоянием, мы не можем ответить на все возникающие вопросы. Поэтому мы возвращаемся в мир людей.

Некоторые из нас жаждут заняться той или иной творческой деятельностью. Но мы не можем стать творцами или оставаться таковыми без уединения. Один час вдумчивого уединения обогащает наши творческие возможности гораздо больше, чем часы, затраченные на обучение творческим навыкам.

Не всегда легко отдаться уединению, иногда следует просто помолчать, позволить нашей душе вздохнуть, без слов обращаясь к Богу. Это можно сделать в толпе, в многолюдной комнате и в других сложных условиях. Никто не может отобрать у нас такие

моменты. Центр нашего существа, самое сокровенное в нас, являющееся основой нашей уникальности, поднимается к священному центру и принимается там. Только через движение, которое вначале поднимается к Богу, а затем от Него возвращается к какому-то другому человеку, можно наладить общение с другими людьми.

Даже любовь может возродиться в уединении, потому что только в уединении одинокие сердца могут дотянуться до того, с кем они разлучены. Один час уединения может в большей степени приблизить нас к тем, кого мы любим, чем многие часы общения. Мы можем взять их с собой на «холмы вечности».

*Хьюстон, Техас*

## СЧАСТЬЕ

Для того чтобы сформулировать определение «счастья» (что мне понадобилось при попытке применить Программу АА для перестройки разбитой жизни), я для начала попыталась вспомнить ощущение счастья, за которым мы гонялись в давние времена. Я думаю, что для многих из нас счастье ассоциировалось с блаженством.

Во время пьянства мы стремились к эйфории, к освобождению от какой-либо ответственности. Нам хотелось закрыться от окружавшего нас требовательного мира и улечься на мягкой постели медленно плывущего облака. И на какие-то короткие моменты, перед тем, как опускался занавес провала памяти, мы входили в это «никакое» состояние.

Затем мне сказали: «Приходи в АА. Мы поможем тебе сохранить трезвость, и ты узнаешь настоящее счастье».

Трезвость была настоящей, но и мир неожиданно оказался таким же — грубое, безжалостное место, с которым мы по-настоящему раньше не сталкивались. Где эта хваленая штука, которая называется счастьем?

Один современный философ сказал, что счастье — это не то, что мы испытываем, это то, что мы помним. И все же, рискуя показаться немодной, скажу: «Я действительно счастлива». Позвольте сразу добавить, что все, чем я сегодня обладаю, досталось мне нелегко. Для меня все это было и остается трудным делом. Отказ от приобретенных в детстве представлений никогда не бывает легким. Так что прежде всего мне нужно было разобраться с определениями.

«Душевный покой» — это первые слова, которые мы начали употреблять с того момента, как переступили порог комнаты, где проходило первое собрание. Однако они изначально туманны. Они могут означать все, что угодно: от беспрепятственного, свободного от неровностей, полностью гарантированного блаженства — до способности поджимать верхнюю губу, когда все идет не так, как нам хочется. Я слышала Молитву о душевном покое, которую проносили как заклинание, чтобы поддержать дух против искушения, использовали как дубину, чтобы отогнать неприятности. Не

знаю, насколько это правильно, но мое определение душевного покоя подразумевает нечто вроде следующего.

Мне кажется, что губительная сумятица в жизни людей, независимо от того, алкоголя ли они или нет, проистекает из упрямых попыток разрешить неразрешимые проблемы. Вот почему заложенная в Молитве о душевном покое философия является одним из наиболее важных руководящих указаний, которое я нашла в АА.

Принять то, что ты не в силах изменить. Очень просто. Если проблема не может быть решена сегодня, почему бы просто не отойти от нее. Я считаю, что это не всегда легко: здесь нужна дисциплина — черта характера, которую не часто можно обнаружить у новоиспеченного трезвого алкоголика.

С другой стороны, проблемы, которые могут быть решены, — основа истинного удовлетворения в жизни. Ежедневные препятствия, которые надо преодолеть, а также конфликты, возникающие с рассвета до заката, стимулируют нас.

Наконец, последняя строка Молитвы о душевном покое дает прекрасное правило: мудрость, чтобы отличить разрешимые проблемы от тех, которые не поддаются разрешению. Как одна из тех, кто сомневается в своей мудрости (по крайней мере, с началом трезвости), я нахожу, что замена слова «мудрость» на «честность» часто дает ключ к ответам, которые я ищу.

Второй принцип Молитвы о душевном покое частенько сбивается. Я постоянно удивляюсь тому, какое огромное количество так называемых препятствий мне приходится преодолевать лишь после второго подхода к ним, мобилизуя те бедные ресурсы, которыми располагаю, а затем беря в руки мотыгу.

Душевный покой для меня, тем не менее, — это отсутствие неразрешимого конфликта. И от меня зависит определить в самом начале, честно оценив себя, смогу ли я справиться с проблемой, а затем решить, следует ли ей заняться сейчас, отложить ли ее на время или отказаться вовсе.

Мы можем ставить перед собой реалистичные цели, если последовательно и честно смотрим на свои возможности. Преодоление сложностей, возникающих в процессе движения к намеченным целям, дает активное удовлетворение. Это же настоящий кайф!

Дом Чарльза Адамса, который я собираюсь перестроить, никогда не станет Тадж-Махалом, но это будет работа моих рук, со всеми последствиями подхода «сделай сам» и всплесков энтузиазма, не обеспеченного каким-либо настоящим талантом в этом деле.

Я никогда не выращу такие крупные помидоры, как у соседа, но мои мелковатые плоды будут для меня вкуснее, чем его.

Впервые я демонстрирую работодателю свой успех и ощущаю тепло и удовлетворение от работы в команде, от того, что внесла частицу своего труда в успешно выполненное коллективом задание.

Единственная галерея, в которой когда-либо будут выставлены мои картины, — это пространство от прихожей до входной



двери, но побаловаться в какой-то новой сфере — это интересно, и здесь даже наблюдается кое-какой прогресс, хотя его и не видит никто, кроме меня.

Наш проект школьного бюджета не прошел, но я получила удовлетворение хотя бы от того, что мы аргументированно отстаивали его. (Представляете меня интересующейся такими вещами в старые времена!) Подождем до следующего года.

Я плохо знала семью, которую потеряла в результате пьянства. Мои нынешние муж и дети, эти прямые дивиденды трезвости, доставляют мне большую радость. Я никогда в своей жизни до АА по-настоящему ничего ни для кого не делала. И даже сейчас я не могу выровнять ситуацию, я все еще больше получаю, чем даю.

Есть только одно лицо более прекрасное, чем у четырехлетнего мальчика, когда им рассказываешь сказку, — это лицо его младшей сестры.

Итак, счастье для меня — это исполнение намеченного, удовлетворение, полученное от осознания того, что ты, честно оценив свои скромные возможности, сделал все от тебя зависящее на всех этапах жизненного пути.

Счастье — это благодарность за чудо, что позволило тебе пройти еще один круг по жизни, которая некогда казалась конечной.

Счастье в росте. В растущем понимании того, что у тебя в реальности имеется. Счастье не только в памяти, но и в опыте.

*Нью-Хартфорд, Нью-Йорк*

## УРОК СМИРЕНИЯ

У Бога, как я его понимаю, есть чувство юмора. Подтверждающий это случай произошел в мае, когда меня попросили сказать несколько слов во время службы в церкви на День матери.

Как только я начал думать, что мне говорить, «несколько слов» превратились в полноценную проповедь, а несколькими часами позже эта проповедь (которую все еще надо было написать) в моем воображении стала одной из лучших, когда-либо произнесенных в нашей церкви. Прошло несколько дней, и когда я стал работать над этой проповедью, она стала, опять же в моем воображении, лучшей из тех, которые слышали в Норд Бей. А по прошествии недели появилась вероятность того, что меня попросят прочитать еще несколько проповедей. В результате прихожане других церквей конечно же придут послушать меня. Я не исключал, что через какое-то время люди даже из отдаленных мест, таких как Солт Ст. Мэри, толпами повалят к нам слушать меня!

Лет пять назад я больше всего на свете боялся, что умру, и на мои похороны никто не придет.

Когда дошла очередь до моей «проповеди», Бог, милосердный и мудрый, своевременно вмешался. Во рту у меня появилась ужасная сухость, такая, какой я не испытывал даже тогда, когда нака-

чивался спиртным. Я начал говорить, но после каждого предложения вынужден был останавливаться, чтобы выпить глоток воды. Но вода не утоляла этой жажды. И вскоре, когда жажда стала еще сильнее, я больше пил, чем говорил. Мною овладело всепоглощающее искушение произнести перед прихожанами тост и выплеснуть на них стакан воды.

И в этот самый момент наступило прозрение. До меня дошло послание. Бог говорил мне: «Ты алкоголик. И ничего больше. Не проповедник, не учитель, не оратор. Просто алкоголик, выздоравливающий по моей милости».

Вот и все. Урок был преподан с юмором. Урок, который я никогда не должен забывать. Важно не то, что я делаю, где живу или как меня зовут; важно то, что я, по Божьей милости и благодаря членству в АА, выздоравливающий алкоголик.

*Норт-Бэй, Онтарио*

## **ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД**

Большинство известных мне алкоголиков, в том числе и я, хотели двигаться вперед. Если этого не происходило, то, что ж поделаться! — не оставалось ничего иного, кроме как розовые мечты об успехах и славе, которые исходили из бутылки. Такие фантазии составляют основу и ткань жизни активного алкоголика.

По моему мнению, главное различие между активным и выздоравливающим алкоголиками может быть выражено через понятие грамматического времени. Активный алкоголик склонен жить в будущем или прошлом. Трезвый алкоголик, используя часть мировоззрения, которым он овладел в АА, живет или стремится жить в настоящем.

Непьющий алкоголик открывает для себя в АА, что ты не сможешь продвигаться вперед до тех пор, пока не научишься быть здесь. Из Молитвы о душевном покое мы узнаем, что одним из явлений, которое мы не в состоянии изменить, является время. «Здесь и сейчас» — это единственная реальность, в то время как в нереальном мире пьющего алкоголика есть только «вчера и завтра».

Благодать трезвости заключается в принятии того факта, что прошлое уже не существует, а будущее существует только в настоящем.

Я вспоминаю одно утро, когда встала и сказала себе, что в этот день я не буду пить. Я делала так уже много раз и каждый раз терпела неудачу. Но этим утром, по совершенно необъяснимой причине, какой-то голос сказал мне, что я лгунья, что я не могу не выпить сегодня. Немедленно была заложена основа для самого необычного дня в моей жизни, того дня, когда тяга к алкоголю была у меня отобрана.

Объяснение простое. Когда я сказала себе: «Ты лгунья», я думала категорией настоящего. Я не говорила: «Если ты перетерпишь

утро и выпьешь только во второй половине дня, ты будешь лгуньей». Именно тогда мне была дана сила, чтобы что-то сделать с моим затруднительным положением, поскольку я признала, что это затруднение текущего момента, а не будущего. Поэтому я стала искать АА и нашла необходимую мне помощь. Именно в момент признания себя лгуньей я перестала быть таковой (по крайней мере, именно на этот момент).

С тех пор как я выпуталась из кошмара алкогольной жизни, я стала с интересом размышлять над темой «продвижения вперед». В своей перегретой алкоголем амбициозности я, бывало, представляла, что для того, чтобы продвигаться вперед, надо быть чем-то вроде сверхъестественного бульдозера, прокладывающего себе дорогу ударами вперед и вверх, непреклонно переваливающего через жизненные препятствия, перемалывающего, давящего, скрежещущего, не обращающего внимания на сопротивление, побуждаемого амбициями и соблазнами успеха — того успеха, который без всяких усилий приходит к нам в баре из бутылки.

Тогда я не знала, что если ты хочешь мирно и спокойно Продвигаться Вперед, ты прежде всего должен научиться Быть Здесь. Чтобы Быть Здесь, требуется характер, требуется самодисциплина, решительность. Любой человек с достаточной энергичностью и узким мышлением может Продвигаться Вперед на манер воровских баронов, диктаторов и демагогов. Но чтобы Быть Здесь, ты должен знать, где ты находишься, чтобы знать, куда идти. Чтобы найти, надо искать, а чтобы научиться искать, надо спросить. Чтобы спросить, требуется смирение, и терпение, чтобы дождаться ответа, и вера, что ответ придет. Все это вряд ли можно отнести к достоинствам бульдозера.

Я склоняюсь к тому, что Быть Здесь является ключом к Одиннадцатому Шагу. Мы не можем укрепить наш осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, откладывая все на будущее. В конце концов, и слово «грядущее» начинается с «здесь». (Пояснение переводчика: в английском языке слово hereafter — «будущее», «грядущее» — начинается со слова — here, что значит «здесь»).

*Манчестер, Массачусетс*

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ**

В среде АА я более восьми лет оставалась трезвой. Очень помогла в этом практическая философия — способ мышления, дающий реальные результаты.

«Приняли решение перепоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали». Третий Шаг можно понимать как жесткий приказ, особенно если человек не очень религиозен или же у него есть какие-то проблемы с «Богом», как, например, у меня. Мне помогло то, что я немного перефразировала это положение: «Бог, как я Его не понимаю» и «перепоручить мою волю и мою жизнь Добру».

Эти две поправки позволили такой язычнице, как я, убрать религиозный аспект и воспользоваться духовными преимуществами АА. Для многих из нас попытка понимания Бога заканчивается разочарующей констатацией, что мы Его не понимаем. Я испытала огромное облегчение, когда осознала, что мне просто и не надо Его понимать. Например, вам вовсе не надо знать, как растет дерево, чтобы построить деревянный забор. В АА практичный подход. Пытаться понять Бога до того, как вы начали работу по Третьему Шагу, по моему мнению, задача невыполнимая. И непрактичная.

В таком случае, как на практике человек может работать по этому Шагу? Я полагаю, что очень помогает просто перестать пытаться работать над ним. Почему? Да потому, что продолжающееся стремление работать по Третьему Шагу может быть ни чем иным, как еще одной попыткой опять же понять Бога. И снова это непрактично.

Многие люди настойчиво работают над вещами, которые не требуют никакой работы. Мы убеждены, что если не приложишь усилий, то ничего хорошего и не получишь, и что беззаботность чревата отрицательными последствиями. А по-моему, Третий Шаг никакой работы не требует, и воплотить его в жизнь можно именно через беззаботность.

Позвольте проиллюстрировать это на примере случая, происшедшего со мной после года пребывания в АА. Мои дела на работе, как я считала, были из рук вон плохи. Моя зарплата едва позволяла сводить концы с концами. И вдруг появилась возможность улучшить положение. Но новая работа требовала переезда, и, кроме того, компания, предлагавшая ее, была хорошо известна тем, что частенько принимала на работу и увольняла людей, совершенно не считаясь с их интересами. В то же время, начальная зарплата там была на треть выше той, которую я получала. Старая работа была для меня постоянным источником беспокойства с того самого момента, как я стала трезвой, а получив новое предложение, я в течение нескольких месяцев днями и ночами терзалась и мучалась по этому поводу.

В сущности, я пыталась изменить ситуацию на работе волевым усилием, для чего писала меморандумы, обращалась с жалобами, стремилась навязать компании свои идеи. Кроме меня в компании работали еще сорок сотрудников. Я не могла изменить всех. Теперь, когда я получила новое предложение, голова у меня совсем пошла кругом. Мне не хотелось переезжать, потому что я стала частью большой группы АА и нашла там много друзей. Я разрывалась между желанием не упустить более высокую зарплату и сохранить более стабильную работу, между необходимостью переезда в незнакомый город и желанием остаться с друзьями, которых приобрела в АА. Кому-то все это, возможно, и не доставило бы большого беспокойства, например, заключенному в тюрьме, но для меня в то время этого с избытком хватало на то, чтобы обращаться к врачу за таблетками от расстройства желудка, напрочь испортить настроение и полностью нарушить привычный уклад жизни.

Наконец я пошла к другу из АА с большим сроком образцовой трезвости. Он не говорил о Третьем Шаге, по крайней мере, кон-

кретно его не упоминал. Он сказал: «А почему бы тебе не попробовать один год просто ничего не делать?» Я переспросила, что он имеет в виду. Он посоветовал мне остаться на прежней работе. Посоветовал перестать беспокоиться по поводу размера зарплаты, каждый день просто ходить на работу, получать удовольствие от отсутствия беспокойства за положение моих дел, принимать каждый новый день таким, каким он сложится, и заниматься тем, что кажется наиболее интересным и полезным в данных обстоятельствах, вести такой образ жизни в течение года. Подумать только! Целый год никакого забот! Лучше чем оплаченный отдых.

Я так и поступила. Я так устала от беспокойства по поводу этой паршивой работы, что испытывала огромное наслаждение просто ходить каждый день на работу и ни о чем не думать. Другими словами, я капитулировала, но очень оздоравливающим образом. Настроение у меня поднялось, все стало лучше получаться на работе. В течение года меня дважды повышали в должности, соответственно, выросла и зарплата. Потом я перешла в другую фирму, причем все было сделано по-доброму, я сохранила хорошие отношения с бывшими коллегами.

Это был самый полезный год в моей жизни. Я на собственном опыте убедилась в справедливости известного старого клише, что можно изменить только себя, но ни в коем случае не окружающий тебя мир. Я узнала, что можно работать по Третьему Шагу, не работая над ним. Можно работать по нему, освободившись на год от всяких забот. В конце года, если вы получили удовольствие от этой беззаботности, продлите ее еще на год. Каждый из нас ежедневно должен что-то делать: работать в учреждении или на фабрике, нести службу в армии, вести домашнее хозяйство или что другое. Никто из нас не обязан понимать Бога или волноваться по поводу того, что вне нашего контроля. Мы можем позволить себе такую роскошь, как беззаботная жизнь. Каждый из нас может нормально провести один день, достаточно просто делать свое дело и вести семейную жизнь. Мы не обязаны решать мировые проблемы или стараться понять то, чего до сих пор не может понять ни один богослов ни одного религиозного течения.

Просто надо перестать лезть в дела Бога. И когда мы перестанем лезть и беспокоиться, вот тогда, по-моему, мы и перепоручим нашу волю и нашу жизнь Богу (или Добру), как мы понимаем (или не понимаем) Его.

*Сан-Хосе, Калифорния*

## ЭКСТАЗ

Нам не следует настраиваться на сдержанное участие в АА, на полумеры в работе по Шагам или на слишком застойную и скучную жизнь в трезвости. Не следует, если мы хотим оставаться трезвыми.

Нет, я думаю, нам необходимо постоянно искать что-то более интересное, чем скука, лучшее, чем обычная жизнь, лучшее, чем

заурядная духовность. В статье «Поиски экстаза» для «АА Грейп-вайн» философ Джеральд Херд пишет: «Похоже что... никто из нас не живет на таком жизненном подъеме, чтобы быть способным выдерживать стрессы, которым мы в настоящее время подвержены... Алкоголизм (как и все зависимости) в своей основе не является поиском полного успокоения. Это стремление достичь состояния экстаза, желание вырваться из замкнутых кругов обыденности и унести в неведомое открытое море, единственным путеводителем в котором являются усеянные звездами небеса».

Можете представить себе трезвого алкоголика, для которого этот отрывок не имел бы большого значения?

Несколько лет назад я сидел в одном из баров Нью-Йорка и разговаривал с журналистом, который только что в очередной раз из-за пьянства был уволен с работы. Его интересовала моя история, связанная с АА. Но он горел, как рождественская елка, был зол и совершенно не проявлял интереса к разговорам о необходимости переделать себя, по крайней мере, в тот день.

Я подумал и сказал: «Ты знаешь, Г., мне кажется, самым большим удовольствием, получаемым в ходе сногшибательной пьянки, является ощущение, что ты на многие мили опередил всех этих болванов. Ты бежишь по другой дорожке. В другом временном измерении. Слышишь другую музыку. Настоящий кайф. На грани между удовольствием и болью, успехом и крушением». И много другой подобной ерунды.

Наконец-то я встретил внимательного собеседника. Г. сказал, что все именно так. Ему нравится жизнь в бесшабашном пьянстве, а ведет ли это к катастрофе или нет, ему все равно. Жить как все эти кретины, — это же скука, обуза, гнусная опустошенность.

Сейчас я думаю, что эта абсолютно безуспешная попытка работы по Двенадцатому Шагу (молю Бога, чтобы Г. попал все-таки в АА) помогла мне. С тех пор я раз и навсегда усвоил, что мне как алкоголику лучше не выставлять себя таким, как все, обычным человеком, не подверженным алкоголизму. Ведь я уже и не знаю, что такое быть обычным, то есть неалкоголиком, так что мне не следует впускать себе в голову фальшивую идею о «нормальной» жизни. Нет уж, позвольте мне пока что придерживаться подхода, изложенного господином Хердом. То, на что он указывает, как раз для меня.

Если мне как алкоголику надо «вырваться из замкнутых кругов обыденности» и оставаться трезвым, то как мне это сделать? Вступить в революционную группу? Податься в хиппи? Заняться йогой?

О, да, у меня есть ответ. Мне надо заняться Двенадцатью Шагами. Скучно? А я пробовал? Конечно, но за первые два года в АА я не пошел дальше первых трех Шагов. Мне казалось, что остальные Девять Шагов были включены в Программу лишь для завершения картины, они скорее религиозные, чем практические. Человеку вряд ли надо заходить так далеко... и так далее.

Но вот на моем пути возникли неприятности. Я вошел в штормовую полосу: работа, здоровье, семья — кажется, все сразу начало разваливаться несмотря на трезвость. Таким образом я был подве-

ден (сейчас я рассматриваю это как духовный толчок) к тому, чтобы заняться Четвертым и Пятым Шагами, анализом и исповедью. Не очень-то у меня получилось. Я подготовил инвентаризацию, но не всю, не полную. Я признал некоторые недостатки, самые очевидные, но не все. И тем не менее, год получился интересным, я добился значительного духовного прогресса. В каком-то значимом смысле я изменился.

Затем произошло замедление, как, вероятно, и должно быть. Я начал думать, что надо бы поработать по Шестому и Седьмому Шагам. Интересные. Трудные. Экзистенциальные. На грани между успехом и крушением. Новое и какое-то странное осознание Бога и себя.

Я увидел, что у человека, который окажется лицом к лицу со своим характером, признает и объективно оценит его, проявит желание изменить его и попросит Бога помочь ему в этом, не будет никаких «кругов обиденности».

Динамит! Осмелюсь ли я взорвать его? Не стоит ли мне просто оставить все это и начать скромную, спокойную, среднюю, не очень духовную, обычную жизнь? В конце концов, может же Икс, может же Игрек, может же Зет!

Они алкоголики? Нет. Знаю ли я что-либо об их духовной жизни? Тоже нет.

Теперь обо мне. Мне хотелось быть другим. Поэтому я пил. Но я все еще хочу быть другим. Я попробовал жить жизнью с возбуждающим воздействием наркотических средств и всяких злоупотреблений. Теперь же я попробую «жизненный подъем» (выражение Херда) на пути выполнения Шагов — здоровый и радостный образ жизни. Шаги — это специфическое лекарство от неприемлемой (или приемлемой — не имеет значения) для меня вещи — алкоголизма. Они — путь к тому, чтобы быть другим, ну, еще и здравомыслящим впридачу.

Я пришел к следующему — теперь я знаю, что полноценная работа по Программе не означает, что я постепенно превращусь в нечто похожее на противного ханжу. Это скорее вызов к тому, что я стану по-настоящему живым, осознающим себя и, возможно, даже обрету экстаз. Я прихожу к пониманию, что если не приму всего того, что предлагает (требует?) эта Программа, а вместо этого уклонюсь, как я было нацелился, то, возможно, запыю.

Другими словами, если я не приму всерьез и во всей полноте Двенадцать Шагов АА, то не могу рассчитывать на то, чтобы «быть в Программе».

*Вермонт*

## **«ЧЕЛОВЕК — НЕ ОСТРОВ»**

Задолго до того, как в мою жизнь вошло АА, и даже до того, как алкоголизм проник в меня, как паразит под кожу, я была духовным банкротом. У меня не было ничего, никакой веры, на которую можно бы было опереться. У меня не было веры в челове-



ка, потому что через пьянство я потеряла веру в себя. Я никому не доверяла, поскольку другие были простым отражением меня, а я не могла доверять себе.

В АА я стала трезвой, и теплая волна реальности, которой я так боялась, как какое-то чудо окатила меня. В результате все страхи прошли. Я стала думать, почему. Вместе с трезвостью в мою жизнь вошло что-то новое.

Я начала проявлять заботу о других. Слова «забота» вместе с родственной ему «предупредительностью» были для меня чужими. Я верила в то, что способна влюбиться, верила, что являюсь любящей матерью, но эти чувства, как я теперь понимаю, были отражением моего самолюбия. Ничего не проникло внутрь моего «я». На ранней стадии трезвости я стала проявлять сострадание к пьяницам, затем к собственным детям и бывшему мужу. Это сострадание, за которым последовала любовь, открыло ворота огромной внутренней крепости, которые ранее были наглухо закрыты.

Странное дело — будучи трезвой, я не вернулась в прежнее состояние, в то «хорошее» состояние, которое потеряла, когда начала пить как алкоголик. Мне стало, как кто-то выразился, «лучше, чем хорошо». Исследуя собственную личность (по Четвертому Шагу), я нашла внутри себя нечто новое. Раньше там этого никогда не было, даже в детстве. На этом месте был то ли камень, то ли пустота.

Теперь во мне что-то укоренилось. Я начала проявлять чувства по отношению к другим, обретала способность хотя бы на короткое время ставить себя на их место. Открылись новые миры. Я начала понимать окружающий мир. Я не являлась центром Вселенной. (Ну, прямо беда!) Я была частью гигантской, замечательной тайны. Я не могла исследовать ее, поскольку ничего не знала о ней. Я могла только кружиться вокруг нее с детским любопытством. И я все еще продолжаю делать это. Я никогда, так же как и другие, не разгадаю секретов Вселенной. Но мы можем принять тайну этих секретов, нашу часть во всем этом, нашу жизнь и нашу смерть как что-то духовное, находящееся за пределами нашего понимания.

Я стала присматриваться к своим детям. Это были маленькие, но очень важные люди. Я осознала, что в период пьянства обращалась с ними, как с какими-то созданными мною маленькими машинами, как если бы я соорудила башню из детского конструктора и гордилась этим. Я увидела, как они начали расцветать, когда я стала проявлять заботу о них. Я кому-то протянула руку помощи, иногда просто выслушав, и почувствовала удовлетворение от того, что способна помочь, — потрясающее открытие для меня!

Я познала собственную версию того, что такое духовность. Это не значит, что я стала кем-то вроде тех святых, которые получают прямые советы и видения от Бога. Это означает, что я должна проявлять заботу о людях и только через это я смогу получить милость Господа, моей Высшей Силы, потому что пока, как сказал Джон Донн задолго до АА, «Человек — не остров».



## *Пришли к убеждению...*

Я начала ощущать себя в безопасности со своими новыми духовными чувствами, и это продолжалось до тех пор, пока однажды одна из моих подруг в АА не сказала: «Хорошо, теперь ты можешь применять Третий Шаг и веру в Бога к своей личной жизни, но как ты воспримешь все те ужасные беды, которые ежедневно случаются вокруг нас?»

Передо мной вновь встали опасные вопросы моего религиозного, но бездуховного детства — как я могу принять веру в Бога, который позволяет такие чудовищные преступления против человека, как Бухенвальд, Дахау, Хиросима? Со страхом я начала думать о смерти и страданиях — не о своих, а о страданиях человечества. У меня возникла масса вопросов в связи с моей новой верой, и я запаниковала. В поисках ответов я начала читать и другую, кроме публикуемой в АА, литературу.

К счастью, прочтя совсем немного по предмету духовных верований (область знаний, которая только еще больше запутала меня), я поняла, что хочу получить слишком много за слишком короткое время. Я поступила разумно, оставив философские книги для более сильных умов. Я не могла рисковать, внося еще большую неразбериху в свою голову. Я вернулась к идеям АА, которые уже спасли меня от прежней мучительной жизни.

Мне не надо заглядывать далее Двенадцати Шагов и сильнейшей формулировки Молитвы о душевном покое «принять то, что мы не в силах изменить». Мой личный ответ заключен в слове «принять». Принять место человека во Вселенной. Принять свою жизнь как крошечную частицу целого. Никто из нас никогда не сможет даже представить себе величие и границы Вселенной. Но мы можем жить на земле и любить друг друга. Мы можем по мере возможности проявлять заботу, сострадание, сочувствие и видеть свой духовный рост. Наш путь к духовности — это тот драгоценный подарок, который мы получаем, применяя идеи и образ жизни Анонимных Алкоголиков.

*Нью-Йорк, Нью-Йорк*

# ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

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 перепоручить 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 всех наших недостатков».
7. «Смиренно просили Его исправить наши изъязвы».
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. «Стремились 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».

# **ПРИШЛИ К УБЕЖДЕНИЮ**

Сдано в набор 03.04.2001. Подписано в печать 25.04.2001.  
Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.  
Печать офсетная. Печ. л. 8. Тираж 5000 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

