

Розділ 5

ЯК ВОНО ДІЄ

Нам рідко доводилося бачити людину, яка чітко йшла нашим шляхом і зазнала невдачі. Не одужують лише ті люди, котрі не можуть або не хочуть повністю присвятити себе цій простій програмі. Зазвичай, це чоловіки та жінки, які органічно нездатні бути чесними перед собою. Такі нещасні є. Вони не винні; здається, вони такими народилися. Вони за своєю природою нездатні збагнути і розвинути такий спосіб життя, який вимагає невідхильної чесності. Ймовірність їх одужання є нижчою за середню. Є і такі, що страждають від серйозних емоційних і психічних розладів, але багато з них одужують, якщо вони мають здатність бути чесними.

Наші історії розкривають в загальному, якими ми були, що трапилось і якими ми є тепер. Якщо ви вирішили, що хочете мати те ж, що і ми, і ви готові піти на все заради цього – тоді ви готові робити певні кроки.

Деяким з них ми опиралися. Ми думали, що зможемо знайти легший і не настільки тернистий шлях. Але не змогли. Зі всією серйозністю, на яку ми здатні, благаємо вас бути безстрашними і старанними з самого початку. Деякі з нас намагалися триматися своїх старих уявлень, однак результату не було, поки ми повністю не відмовилися від них.

Пам'ятайте, що ми маємо справу з алкоголем – хитрим, бен-тежним, могутнім! Без допомоги нам його не здолати. Але є Хтось всесильний – це Бог. Нехай ви знайдете Його тепер!

Напівзаходи нічого нам не дали. Ми стояли в переломній точці. Відкинувши все, ми попросили Його захисту й опіки.

Ось зроблені нами кроки, які пропонуються, як програма одужання:

1. Ми визнали, що ми були безсилими перед алкоголем, що наше життя стало некерованим.

2. Прийшли до віри, що Сила, могутніша за нас, може повернути нам здоровий розум.
3. Прийняли рішення передати свою волю і своє життя під опіку Бога, *як ми розуміли Його*.
4. Зробили ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе.
5. Визнали перед Богом, перед собою та іншою людиною справжню природу своїх помилок.
6. Були повністю готові до того, щоб Бог усунув всі ці вади характеру.
7. Покірно попросили Його усунути наші недоліки.
8. Склали список усіх людей, кому ми заподіяли кривду, і сповнилися бажанням відшкодувати всім їм завдані збитки.
9. Особисто відшкодовували заподіяну цим людям кривду, де тільки можливо, крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або іншим.
10. Продовжували робити особисту інвентаризацію, і коли ми були неправі, відразу визнавали це.
11. Шляхом молитви і медитації шукали покращення свого свідомого контакту з Богом, *як ми розуміли Його*, молячись лише про пізнання Його волі щодо нас і силу виконати її.
12. Отримавши духовне пробудження, в результаті виконання цих Кроків, ми намагалися донести цю звістку до алкоголіків і застосовувати ці принципи в усіх своїх справах.

Багато хто з нас вигукнув: «Що за вимоги! Я не зможу слідувати їм до кінця». Не впадайте у відчай. Ніхто з нас не зміг бездоганно дотримуватися цих принципів. Ми ж не святі. Справа в тому, що ми хочемо духовно розвиватися. Викладені принципи є керівництвом до прогресу. Ми прагнемо до духовного прогресу, а не до духовної досконалості.

Наш опис алкоголіка, розділ звернений до агностика, а також історії з нашого особистого життя до і після того, роз'яснюють три суттєві думки:

- а) Що ми були алкоголіками і не могли керувати своїм життям.

- б) Що ймовірно, жодна людська сила не змогла б позбавити нас від алкоголізму.
- в) Що Бог може позбавити і позбавить, якщо шукати Його.

Переконані в цьому, *ми опинилися на Третьюму Кроці*, який полягає у прийнятті рішення передати свою волю і життя під опіку Бога, як ми розуміли Його. Що саме ми маємо на увазі під тим, і що саме ми робимо?

Перша вимога полягає у переконанні, що життя засноване на свавіллі, навряд чи буде успішним. За такої умови ми майже завжди з чимось або з кимось знаходимося у протистоянні, навіть якщо ми керуємося добрими намірами. Більшість людей намагається жити шляхом просування самих себе. Кожна особа є подібною до актора, який хоче керувати всією виставою; він постійно намагається на свій лад розмістити освітлення, балет, декорації та решту акторів. Якби тільки його розставлення залишилося незмінним, якби тільки люди робили те, що він бажав, вистава була б прекрасною. Всі, і зокрема він сам, були б задоволені. Життя було б чудовим. Влаштуваючи це все, наш актор іноді може бути досить доброчесним. Він може бути добрим, дбайливим, терплячим, щедрим, навіть скромним і самовідданим. З іншого боку – підлим, егоїстичним, себелюбним і нечесним. Але, як і більшість людей, він має різні риси.

Що зазвичай відбувається? Вистава не дуже вдається. Він починає думати, що життя несправедливе до нього. Він вирішує ще більше докласти зусиль. Наступного разу він стає ще більше вимогливим або поблажливим, залежно від ситуації. Проте вистава надалі не влаштовує його. Визнаючи до певної міри свою вину, він впевнений, що інші люди винні більше. Він стає злим, обуреним, відчуває жаль до самого себе. У чому ж полягає його основна проблема? Хіба він дійсно не є своєкорисливим, навіть намагаючись бути добрим? Хіба він не є жертвою обману, що може вирвати від життя щастя і задоволення, якщо тільки він добре покерує? Хіба не є очевидним для решти акторів, що це саме те, чого він хоче? І хіба його дії не викликають у кожного з них бажання помститися і урвати собі все можливе з вистави? Хіба він, навіть у своїй найкращій ментальності, не творить безладдя замість гармонії?

Наш актор є зосередженим на собі, або, як кажуть тепер, егоцентричним. Він нагадує бізнесмена, який на пенсії взимку відпочиває під сонцем Флориди та жаліється на сумне становище нації; священнослужителя, який зітхає над гріхами двадцятого століття; політиків і реформаторів, які впевнені, що все стало б Утопією, якби тільки всі інші поводити себе належним чином; грабіжника-ведмежатника, який вважає, що суспільство було несправедливим до нього; і алкоголіка, який втратив все і опинився в закритому лікувальному закладі. Незважаючи на наші заперечення, чи більшість з нас не зосереджується на собі, на своїх образах та жалю до себе?

Себелюбство – егоцентризм! Ось що, на наш погляд, є коренем наших проблем. Гнані безліччю видів страху, самообманом, своєкорисливістю і жалем до себе, ми наступаємо на ноги іншим, і вони відплачують нам тим же. Іноді вони завдають нам болю, нібито ненавмисне, але незмінно виявляється, що колись, у минулому, ми прийняли рішення, думаючи лише про себе, і отже самі поставили себе у таке положення.

Отже, ми вважаємо, що в основному ми самі спричинили наші невдачі. Вони починаються в нас, і алкоголік є крайнім прикладом збунтованого свавілля, хоча він звичайно так не вважає. Понад усе, ми, алкоголіки, мусимо позбавитися цього егоїзму. Ми мусимо, бо інакше він вб'є нас! Бог робить це можливим. І часто здається, що немає іншого шляху, щоб повністю позбутися свого его без Його допомоги. Багато з нас мали достатньо моральних і філософських переконань, але ми не могли жити згідно з ними, як би ми цього не бажали. Також ми не могли стати менш егоцентричними, опираючись лише на власні бажання та сили. Нам необхідна була Божа допомога.

І ось пояснення, як це відбувалося, і чому. Перш за все, ми мусили перестати грати роль Бога. Це не працювало. Потім, ми вирішили, що відтепер і надалі в цій життєвій драмі Бог буде нашим Керівником. Він наш Господар, а ми Його виконавці. Він наш Батько, а ми Його діти. Більшість хороших ідей є простими, і ця концепція була ключовим каменем тієї нової і тріумфальної арки, через яку ми пройшли до свободи.

Коли ми щиро прийняли таку точку зору, послідували різно-

манітні дивовижні речі. Ми отримали нового Господаря. Будучи всемогутнім, Він забезпечував нас усім, що було потрібно, якщо ми трималися поруч Його і старанно виконували Його завдання. Взнявши це за основу, ми все менше і менше цікавилися собою, своїми маленькими планами і задумами. Ми все більше і більше зацікавлювалися баченням того, яку користь ми можемо зробити в житті. Коли ми відчули прилив нової сили, коли ми насолодилися спокійним мисленням, коли ми відкрили, що можемо давати собі раду у житті, коли ми усвідомили Його присутність, в нас почав пропадати страх перед сьогоднішнім та завтрашнім днем, і майбутнім. Ми відродилися.

Тепер ми опинилися на Кроці Третьому. Багато з нас сказали нашому Творцеві, так, як ми розуміли Його: «Боже, я віддаю себе Тобі – будуй мене і роби зі мною те, що Ти захочеш. Звільни мене від рабства власного «я», щоб я міг краще виконувати Твою волю. Забери мої труднощі, щоб перемога над ними була свідченням Твоєї Могутності, Твоєї Любові і Твого Способу життя для тих, кому я буду допомагати. Нехай я завжди виконуватиму Твою волю!» Ми добре подумали перед тим, як зробити цей крок, впевнившись, що були готові; що можемо нарешті повністю віддатися Йому.

Ми дійшли висновку, що дуже бажано зробити цей духовний крок разом із людиною, яка нас добре розуміє, як, наприклад, наша дружина, кращий друг, або духовний наставник. Але краще зустріти Бога наодинці, ніж з тим, хто міг би не зрозуміти цього. Звичайно, зміст звернення був цілком довільним, оскільки ми висловили свою думку без застереження. Це був лише початок, але, якщо він зроблений чесно і покійно, тоді ефект, деколи величезний, відчувався відразу.

Після цього ми розпочали ряд енергійних дій; першим кроком було особисте прибирання власного господарства, чого багато з нас ніколи не пробували робити. Хоча наше рішення було життєво важливим і вирішальним кроком, воно не мало би тривалого ефекту, якби за ним негайно не послідувало енергійне зусилля визнати і позбутися тих речей в собі, які перешкоджали нам. Алкоголь був лише симптомом. Тому ми повинні були добратися до причин і обставин.

Отже, ми почали з особистої інвентаризації. *Це був Четвертий Крок.* Бізнес, який не проводить регулярної інвентаризації, зазвичай банкрутує. Проведення комерційної інвентаризації є процесом знаходження і визнання фактів. Ці зусилля спрямовані на те, щоб дізнатися про реальний стан наявного майна. Однією з цілей інвентаризації є виявлення пошкоджених і непридатних для продажу товарів, щоб позбутися їх швидко і без жалю. Якщо власник підприємства хоче успішно вести справи, він не повинен помилятися щодо справжньої вартості речей.

Саме так ми вчинили з нашим життям. Ми чесно оцінили себе. Спочатку ми шукали ті вади нашого характеру, які спричинили наші невдачі. Будучи переконаними, що наше «я» в усіх його проявах було причиною нашої поразки, ми розглянули його загальні прояви.

Образа є злочинцем «номер один». Вона руйнує більше алкоголіків, аніж все інше. Від неї походять усі форми духовної хвороби, бо ми були хворі не лише психічно і фізично, ми були хворі духовно. Подолавши духовну хворобу, ми одужуємо психічно і фізично. Розбираючись з образами, ми виписали їх на папері. Ми склали список людей, установ або принципів, які в нас викликали злість. Ми запитали себе, чому ми сердилися. У більшості випадків виявилось, що наша самооцінка, наші гаманці, наші прагнення, наші особисті стосунки (включно із статевими) постраждали чи опинилися під загрозою. Тому ми були ображеними. Ми «кипіли».

У нашому списку, навпроти кожного імені, ми записали наші образи. Чи були порушені наша самооцінка, наша безпека, наші амбіції, наші особисті та/або сексуальні відносини?

Зазвичай, ми були такими точними, як в цьому прикладі:

<i>Я ображений на:</i>	<i>Причина</i>	<i>Впливає на мої:</i>
Містера Брауна	Його увага до моєї дружини. Розповів моїй дружині про мою коханку. Браун може зайняти моє місце на роботі.	Сексуальні стосунки. Самооцінку (страх) Сексуальні стосунки Самооцінку (страх) Безпеку Самооцінку (страх)

<i>Я ображений на:</i>	<i>Причина</i>	<i>Впливає на мої:</i>
Місіс Джонс	Вона дурна – була зверхньою до мене. Вона примусила свого чоловіка лягти в лікарню через пиття. Він є моїм приятелем. Вона пліткарка.	Особисті стосунки Самооцінку (страх)
Свого начальника	Нерозважливий – Несправедливий – Владний – Погрожує звільнити мене через пиття і надмірні витрати.	Самооцінку (страх) Безпеку
Свою дружину	Не розуміє мене і прискіпується. Їй подобається Браун. Хочє переписати будинок на своє ім'я.	Гординю – Особисті сексуальні стосунки – Безпеку (страх)

Ми чесно і ретельно проаналізували все своє життя. Коли закінчили – старанно все обдумали. Першою очевидною річчю було те, що цей світ і люди в ньому часто були неправі. Більшість з нас на той момент могла визнавати лише помилковість інших. В кінцевому результаті люди продовжували кривдити нас, а ми залишалися ображеними. Іноді це був гіркий жаль, і ми ображалися самі на себе. Але чим більше ми боролися і намагалися добитися свого, тим гіршими ставали наші справи. Як і на війні, тільки *здається*, що переможець виграв. Моменти нашого тріумфу були короткочасними.

Зрозуміло, що життя, сповнене відчуттям глибокої образи, веде лише до марності й нещастя. Наскільки ми допускаємо їх до себе, настільки ми марнуємо години, які могли би використати з користю. Але для алкоголіка, який сподівається зберегти і розвинути духовне переживання, питання образи є надзвичайно важливим. Ми зрозуміли, що воно є смертельним. Бо, приховуючи такі почуття, ми загороджуємо себе від сонячного сяяння Духу. Повертається божевілля алкоголю і ми знову по-

чинаємо пити. А пиття для нас – смерть.

Якщо ми хочемо жити, ми повинні звільнитися від гніву. Поганий настрій і душевні потрясіння не для нас. Вони можуть бути сумнівною розкішшю для нормальних людей, але для алкоголіків вони є отрутою.

Ми повернулися назад до списку, оскільки там був ключ до нашого майбутнього. Ми готові були розглянути його цілковито під іншим кутом зору. Ми почали бачити, що світ і люди дійсно панували над нами. В такому стані проступки інших, вигадані чи справжні, мали силу, яка дійсно могла вбити. Як можна було уникнути цього? Ми побачили, що ці образи треба опанувати, але як? Ми не могли позбавитися від них так само, як від алкоголю, тільки за допомогою бажання.

Наш напрямок був таким: ми усвідомили, що люди, які скривдили нас, можливо, були духовно нездоровими. Хоч нам і не подобалися їхні симптоми і те, яким чином це нас виводило з рівноваги, вони, як і ми, були хворими. Ми просили Бога допомогти нам виявити до них таку ж саму терпимість, співчуття і витримку, які б ми радо виказали хворому другові. Коли хтось ображав нас, ми казали собі: «Це хвора людина. Як я можу допомогти їй? Боже, спаси мене від злості. Нехай буде воля Твоя».

Ми уникаємо помсти чи суперечки. Адже ми б не поводитися так з хворими людьми. Інакше ми руйнуємо наш шанс допомогти їм. Звичайно, ми не можемо допомогти всім людям, але Бог принаймні покаже нам, як сприймати всіх і кожного доброзичливо і терпимо.

Ще раз звертаємося до нашого списку. Відкинувши думки про проступки, які вчинили інші, ми рішуче шукали свої власні помилки. В яких випадках ми були себелюбними, нечесними, своєкорисливими і наляканими? Хоч і ситуація виникла не цілковито з нашої вини, ми намагалися не брати до уваги те, що заподіяли інші. У чому полягала наша вина? Це була наша власна інвентаризація, а не іншої людини. Коли ми побачили наші хиби, ми занесли їх в наш список. Ми виписали їх для себе чорним на білому. Ми чесно визнали свої проступки і були готові виправити їх.

Зверніть увагу на те, що поруч з проблемами, які стосуються

містера Брауна, місіс Джонс, начальника і дружини у дужках записано слово «страх». Це коротеньке слово торкається майже усіх аспектів нашого життя. Він був як зловмисна і їдка нитка; ним була прошита тканина нашого існування. Він спричинив цілий ряд обставин, що принесли нам нещастя, на які, як ми вважали, ми не заслуговували. Але хіба ми не самі розпочали це? Іноді ми думаємо, що страх слід розглядати нарівні з крадіжкою. Здається навіть, що він спричиняє більше лиха.

Ми ретельно переглянули наші страхи. Ми записали їх на папері, навіть якщо вони не були пов'язані з образами. Ми запитали себе – чому у нас ці страхи. Чи не тому, що нас підвела самовпевненість? Самовпевненість була доброю до певної міри, але її було недостатньо. Раніше дехто з нас був дуже самовпевненим, але це не вирішило повністю проблему страху, чи якусь іншу проблему. Коли ми ставали зухвалими, було ще гірше.

Можливо, існує кращий шлях – так ми вважаємо. Бо тепер ми опираємося на іншу основу, довіряючи і покладаючись на Бога. Ми більше віримо безмежному Богові, аніж своїм обмеженим силам. Ми живемо на світі, щоб відігравати роль, яку Він призначає. Саме наскільки ми робимо те, що, як ми думаємо Він хотів би, і покірно покладаємося на Нього, настільки Він дає нам змогу зустрічати лихо з душевним спокоєм.

Ми ніколи не виправдовуємося ні перед ким, що покладаємося на нашого Творця. Ми можемо тільки посміятися з тих, хто вважає духовність проявом слабості. Парадоксально, але це шлях сили. Багатівіковий досвід показує, що віра означає мужність. Всі віруючі люди мають відвагу. Вони довіряють своєму Богові. Ми ніколи не виправдовуємося за Бога. Натомість ми даємо Йому можливість показати через нас те, на що Він здатний. Ми просимо Його усунути наш страх і спрямувати нашу увагу на те, якими Він хотів би, щоб ми були. Відразу ми починаємо позбуватися страху.

Тепер про секс. Багатьом з нас там була потрібна перебудова. Адже, насамперед, ми намагалися бути розсудливими в цьому питанні. В цій справі дуже легко зійти зі шляху. Тут думки людей розходяться до крайностей – інколи доходять до абсурду. Одні вигукують, що секс – це похоть нашого нижчого ества,

проста дітородна функція. Тоді маємо голоси які кричать, щоб сексу було більше; нарікають на інститут подружжя; вважають, що всі біди людства походять із сексуальних причин. На їхню думку, нам його не вистачає, або ж секс не такий, як треба. У всьому вони вбачають його значення. Одні зовсім не дозволяють приправи для їжі, а другі всім пропонують тільки переперчені страви. Ми хочемо залишатися осторонь від цих суперечок. Ми не бажаємо бути судьями чужої сексуальної поведінки. Всі ми маємо сексуальні проблеми. Навряд ми були б людьми, якби ми їх не мали. І що з ними робити?

Ми переглянули нашу власну поведінку за минулі роки. Де ми були себелюбними, нечесними або нерозважливими? Кого ми поранили? Чи ми невинувато викликали ревності, підозру або гіркоту? В чому була наша вина, і як нам слід було поводитись? Все це ми записали на папері і подивилися на це.

Таким чином, ми намагалися сформувані нормальний і здоровий ідеал свого майбутнього сексуального життя. Ми проаналізували всі свої відносини на рахунок того, чи були вони егоїстичними, чи ні? Ми просили Бога сформувані наші ідеали і допомогти нам жити відповідно до них. Ми завжди пам'ятали, що наші сексуальні можливості дані Богом і тому є благом; їх не можна використовувати легковажно чи егоїстично, ані ставитися до них зі зневагою та ненавистю.

Яким би не виявився наш ідеал, ми повинні мати бажання рости до нього. Ми повинні мати бажання відшкодувати збитки там, де ми завдали шкоди, за умови, що ми не завдамо ще більшої шкоди, виконуючи це. Іншими словами, ми ставимося до сексу, як і до будь-якої іншої проблеми. Під час медитації ми запитуємо Бога, як слід діяти нам у кожній конкретній ситуації. Ми отримуємо правильну відповідь, якщо ми схочемо цього.

Тільки Бог може бути суддею наших сексуальних взаємостосунків. Звичайно, бажано радитися з іншими людьми, але ми дозволяємо Богові бути нашим остаточним суддею. Ми розуміємо, що деякі люди є настільки фанатичні в питаннях сексу, наскільки інші легковажать ним. Ми уникаємо крайності в думках чи порадах.

Припустимо, що ми не досягнемо бажаного ідеалу і спіткне-

мося? Чи означає це, що ми зап'ємо? Дехто скаже, що саме так і буде. Але це лише напівправда. Це залежить від нас і наших мотивів. Якщо ми шкодуємо за тим, що ми зробили, і маємо щире бажання дозволити Богові привести нас до кращих речей, тоді ми віримо, що отримаємо прощення і засвоїмо наш урок. Якщо ж ми не шкодуємо і наша поведінка продовжує шкодити іншим, то існує велика ймовірність, що ми зап'ємо. Ми не теоретизуємо. Це факти з нашого досвіду.

Підсумуємо про секс: Ми щиро молимося, щоб здобути правильний ідеал, за керівництвом у кожній сумнівній ситуації, за здоровий розум і силу діяти правильно. Якщо питання сексу надто турбує, ми ще сильніше задіємо себе для допомоги іншим. Ми думаємо про їхні потреби і працюємо для них. Це відволікає нас від самих себе. Воно утихомирює неопанований потяг, коли поступка означатиме страждання.

Якщо ми старанно провели особисту інвентаризацію, то записали багато. Ми перелічили і проаналізували свої образи. Ми почали розуміти їх марність і фатальність. Ми почали бачити їх жахливу руйнівну силу. Ми почали вчитися бути терпимими, терплячими і добрими до всіх людей, навіть до наших ворогів, бо ми дивимось на них, як на хворих людей. Ми записали імена тих людей, яких ми поранили своєю поведінкою, і бажаємо виправити минуле, якщо це можливо.

В цій книзі ви читаєте знову і знову про те, що віра зробила для нас те, що ми не могли зробити самі для себе. Ми сподіваємося, що ви тепер переконані, що Бог може усунути будь-яке свавілля, що відвертало вас від Нього. Якщо ви вже прийняли рішення і зробили інвентаризацію ваших найбільших недоліків, то це добрий початок. Таким чином, ви проковтнули і перетравили декілька великих шматків правди про себе.