

Що нам робити далі, провівши нашу особисту інвентаризацію? Ми намагалися набути нового ставлення, нових стосунків з нашим Творцем і виявити перешкоди на нашому шляху. У нашій особистій інвентаризації ми визнали деякі вади, ми приблизно з'ясували в чому полягають проблеми, ми уточнили слабкі сторони. Тепер настав час їх позбутися. Це вимагає з нашого боку дії, яка по завершенні буде означати, що ми визнали перед Богом, перед собою і перед іншою людиною справжню природу наших вад. Це приводить нас до *П'ятого Кроку* програми одужання, згаданої у попередньому розділі.

Можливо, це нелегко зробити — особливо обговорити свої вади з іншою людиною. Ми думаємо, що досить вже того, що ми визнали їх перед собою. Але це викликає сумніви. На практиці зазвичай виявляється, що лише самостійна оцінка себе не є достатньою. Багато хто з нас думав, що треба йти набагато далі. Нам буде легше погодитися поговорити про себе з іншою людиною, коли ми побачимо вагомі причини, для чого це треба зробити. Ось перша найкраща причина: якщо ми пропустимо цей життєво важливий крок, то, можливо, ми не подолаємо пиття. Неодноразово новачки намагалися приховати деякі факти зі свого життя. Намагаючись уникнути такого принизливого переживання вони вдавалися до легших способів. Майже всі вони неодмінно напивалися. Завзято виконуючи решту програми, вони дивувалися – чому вони впали. Ми думаємо, що причина полягає в тому, що вони ніколи так і не навели порядку у своєму домі. Вони таки зробили інвентаризацію, але деякі з найгірших вад притримали. Вони тільки *думали*, що позбулися егоїзму і страху, вони тільки *думали*, що покорилися. Але вони не навчилися бути достатньо покірними, безстрашними і чесними в тому сенсі, як ми вважаємо, що нам потрібно, поки вони не розповіли *всю* історію свого життя комусь іншому.

Частіше, ніж більшість людей, алкоголік веде подвійне життя. Він поводить себе як актор. Зовнішньому світові він представляє свій сценічний образ. Це той образ, який він хоче, щоб побачили його друзі. Він хоче насолоджуватися певною репутацією, але у своєму серці знає, що не заслуговує на це.

Ця невідповідність погіршується тим, що він робить під час своїх запоїв. Отямившись, він відчуває огиду з приводу деяких епізодів, які він ледве пам'ятає. Ці спогади є кошмаром. Він здригається від думки, що хтось міг побачити його. Він поспішає з усіх сил запхати ці спогади якнайглибше у себе. Він надіється, що вони ніколи не вийдуть на поверхню. Він живе під постійним страхом і напруженням — це веде до подальшого пиття.

Психологи схильні погоджуватися з нами. Ми витратили тисячі доларів на обстеження. Нам відомо лише декілька випадків коли ми були достатньо щирими з цими лікарями. Ми рідко казали всю правду лікарям, або виконували їх поради. Не бажаючи бути чесними з цими співчутливими людьми, ми також не були чесними з іншими. Не дивно, що багато медичних фахівців невисокої думки про алкоголіків та їх шанси на одужання!

Ми мусимо бути цілковито чесними з кимось, якщо сподіваємося прожити довго або щасливо на цьому світі. Правильно і природньо, ми добре обміркуємо перед тим, як вибрати людину або людей, з якими будемо робити цей інтимний і конфіденційний крок. Ті з нас, хто належить до релігійного віросповідання, яке вимагає сповіді, ясна річ повинні і захочуть звернутися до відповідних уповноважених осіб, чиїм обов'язком є її прийняти. Навіть якщо у нас немає релігійних зв'язків, все ж таки, нам було б добре поговорити зі священнослужителем. Часто виявляється, що така людина швидко бачить і розуміє нашу проблему. Звісно, іноді ми стикаємося з людьми, які не розуміють алкоголіків.

Якщо ми не можемо або радше не хочемо зробити цього, ми шукаємо серед знайомих порядного, надійного і розуміючого друга. Можливо ним буде наш лікар або психолог. Це може бути хтось із нашої родини, але ми не можемо розкрити своїм дружинам чи батькам щось таке, що завдало би їм болю і зроби-

ло би їх нещасними. Ми не маємо права рятувати свою власну шкіру за рахунок інших. Такі частини своєї історії ми розповідаємо тому, хто нас зрозуміє, та не буде уражений. Ми беремо собі за правило бути вимогливим до себе, але завжди уважними до інших.

Незважаючи на велику потребу поговорити з кимось про себе, можуть скластися такі обставини, що поряд немає підходящої людини. Якщо так, цей крок можна відкласти, однак, тільки якщо ми утримуємо себе у повній готовності зробити його за першої нагоди. Ми так кажемо тому, що нам дуже важливо поговорити з відповідною людиною. Також важливо, щоб вона могла зберігати конфіденційність; щоб вона повністю розуміла та схвалювала те, до чого ми прямуємо; і що вона не буде намагатися змінити наш план. Але нам не слід використовувати це як просте виправдання для відкладання.

Коли ми вирішили, хто має почути нашу історію, ми не гаємо часу. У нас є написана інвентаризація, і ми готові до довгої розмови. Ми пояснюємо нашому партнерові, що збираємося робити, і чому ми мусимо це робити. Він повинен усвідомлювати, що ми залучені до справи, де йдеться про життя і смерть. При такому підході більшість людей будуть раді допомогти; для них наша довіра буде почесною.

Ми приборкуємо свою гордість і починаємо, висвітлюючи кожне викривлення характеру, кожний темний куток минулого. Зробивши цей крок, нічого не приховавши, ми насолоджуємося. Ми можемо щиро подивитися на світ. Ми можемо перебувати на самоті у цілковитому мирі та спокої. Наші страхи полишають нас. Ми починаємо відчувати близькість нашого Творця. Раніше у нас могли бути певні духовні погляди, але тепер ми починаємо набувати духовних переживань. Часто буде з'являтися сильне відчуття, що проблема пиття зникла. Ми відчуваємо, що ми на Широкому Шляху, і йдемо рука в руку з Духом Всесвіту.

Повернувшись додому, ми знаходимо місце, де ми можемо побути в тиші годинку, уважно перевіряючи те, що ми зробили. Від усього серця ми дякуємо Богові за те, що краще знаємо Його. Знявши цю книгу з полиці, ми звертаємося до сторінки з

дванадцятьма кроками. Уважно читаючи перші п'ять пропозицій, ми запитуємо себе, чи не пропустили чогось, бо ми будемо арку, через яку ми нарешті пройдемо вільною людиною. Чи є наша праця доброю дотепер? Чи на своєму місці каміння? Чи не поскупилися ми на цемент для фундаменту? Чи не намагалися ми робити будівельний розчин без піску?

Якщо ми можемо бути задоволені своєю відповіддю, тоді ми дивимося на *Шостий Крок*. Ми вже наголосили, що бажання і готовність є необхідним. Чи готові ми зараз дозволити Богові позбавити нас усіх тих речей, які ми визнали небажаними? Чи може Він тепер забрати їх всі — до єдиної? Якщо ми все ще чіпляємося за щось, що ми не відпустимо, то просимо Бога допомогти нам набути бажання.

Коли готові — ми говоримо приблизно так: «Мій Творець, я тепер готовий, щоб Ти прийняв мене в цілому, разом з тим, що в мені є доброго і поганого. Я молюся, щоб Ти тепер забрав від мене кожен дефект характеру, який перешкоджає мені бути корисним для Тебе і для моїх друзів. Даруй мені сили, коли я виходжу звідси, виконувати все те, що Ти забажаєш. Амінь». Отже, ми завершили *Сьомий Крок*.

Тепер нам потрібно більше дій, без яких ми знаходимо, що «Віра без дій мертва». Давайте поглянемо на *Кроки Восьмий і Дев'ятий*. Ми маємо список всіх людей, кому ми спричинили шкоду і кому ми готові відшкодувати збитки. Ми зробили цей список під час інвентаризації. Ми піддали себе суворій самооцінці. Тепер ми йдемо до своїх друзів і виправляємо шкоду, заподіяну в минулому. Ми намагаємося вимести сміття, яке накопичилося в результаті наших спроб жити у свавіллі та самим керувати виставою. Якщо в нас немає волі зробити це, то ми просимо поки вона не прийде. Пам'ятайте, що на початку було домовлено: *ми підемо на все заради перемоги над алкоголем*.

Ймовірно, в нас ще є деякі побоювання. Коли ми переглядаємо список ділових партнерів і друзів, котрим завдали болю, то можемо почуватися непевними в собі відносно звернення до них на духовній основі. Давайте впевнимося. Деяким людям не потрібно, і, ймовірно, ми не повинні наголошувати їм на духовному аспекті під час нашого першого підходу. Цим ми могли б

викликати в них упередження. В даний час ми хочемо привести до ладу своє життя. Але це не є кінцевою метою. Наша справжня мета є в тому, щоб пристосувати себе до максимального служіння Богові і людям, що навколо нас. Нерозумно підходити до людини, яка все ще відчуває нашу кривду і заявляти, що ми стали релігійними. На рингу в боксі це б називалося «виставити підборіддя». Для чого виставляти себе так, щоб люди називали нас фанатами або релігійними занудами? Це може зруйнувати майбутню можливість доносити корисну вістку. Але ця людина напевно буде вражена нашим щирим бажанням виправити шкоду. Вона скоріше зацікавиться проявом доброї волі, ніж нашою розмовою про духовні відкриття.

Ми не використовуємо це як виправдання, для того, щоб ухилитися від теми Бога. Коли це послужить будь-якому доброму наміру, то ми готові тактовно і з здоровим глуздом висловити наші переконання. Виникне питання про те, як підійти до людини, яку ми ненавидимо. Можливо вона заподіяла нам більше шкоди, ніж ми їй, і хоча наше ставлення до неї стало кращим, ми все ще не дуже хочемо визнавати свої помилки. Все-таки нам потрібно тримати себе в руках, говорячи з людиною, яка нам не подобається. Хоч і важче підійти до ворога, ніж до друга — ми знаходимо в цьому більше користі. Ми йдемо до цієї людини з настроєм допомоги і прощення, визнаючи свої колишні негативні почуття і висловлюючи наш жаль.

Ні в якому разі ми не критикуємо таку особу чи не сперечаємося з нею. Просто ми кажемо їй, що не покінчимо з питтям доти, поки не зробимо все для нас можливе, щоб виправити минуле. Ми прийшли, щоб розчистити свою сторону вулиці, розуміючи, що нічого корисного не зможемо виконати, поки не зробимо це, ніколи не намагаючись вказувати, що вона повинна робити. Її недоліки не обговорюються. Ми зосереджуємося на своїх власних. Якщо наш підхід є спокійним, щирим і відвертим, ми будемо задоволені результатом.

У дев'яти випадках з десяти трапляється несподіване. Інколи людина, до якої ми звертаємося, визнає свою власну провину, отже ворожнеча, яка тривала роками зникає за годину. Рідко коли нам не вдається досягти задовільного прогресу. Іноді наші

колишні вороги хвалять нас за те, що ми робимо і бажають нам добра. Часом вони будуть пропонувати допомогу. Але, навіть якщо хтось і викине нас зі свого кабінету – це не має значення. Ми продемонстрували свої наміри, зробили свою частину. Вода вже побігла через греблю.

Більшість алкоголіків винні гроші. Ми не уникаємо своїх кредиторів. Розказуючи їм про те, що намагаємося робити, ми відверто говоримо про наше пиття; вони звичайно знають про це в будь-якому випадку, чи думаємо ми так, чи ні. Також ми не боїмося розкрити наш алкоголізм, думаючи, що це може спричинити фінансові збитки. При такому підході найбільш безжалісний кредитор часом здивує нас. Якнайкраще залагоджуючи справи, ми доводимо до відома цих людей, що нам шкода. Саме через пиття ми затрималися з оплатою. Ми мусимо позбутися страху перед кредиторами, чого б це нам не коштувало, бо ми можемо випити, якщо у нас буде страх зустрітися з ними.

Можливо, ми здійснили кримінальний злочин, за який могли б сісти в тюрму, якби про нього стало відомо владі. Ми могли мати недостачу і були не в змозі відшкодувати її. Ми вже визнали це в конфіденційності іншій людині, але ми впевнені, що якби про це стало відомо, то нас би ув'язнили або звільнили з роботи. Це може бути цілком незначний проступок, такий як перевищення рахунку витрат. Багато хто з нас робив таке.

Можливо ми розвелися і одружилися вдруге, але не виплачуємо аліментів першій дружині. Вона цим обурена і має ордер на наш арешт. Це також один із типових клопотів.

Хоч ці відшкодування можуть мати безліч форм, існують загальні принципи, які ми вважаємо керівними. Нагадуючи собі, що ми вирішили піти на все, щоб досягнути духовне переживання, ми просимо, щоб нам були дана сила і керівництво, аби чинити вірно, незалежно від можливих особистих наслідків. Ми можемо втратити роботу або репутацію, нам може загрозувати ув'язнення, але ми готові. Ми мусимо бути готові. Ми не повинні ухилятися ні від чого.

Однак, зазвичай, це зачіпає інших людей. Тому ми не повинні бути необачними і нерозумними мучениками, котрі без потреби приносять в жертву інших, щоб врятувати себе від алкоголь-

ної ями. Один наш знайомий заново одружився. Через образу і пиття він не платив аліментів своїй першій дружині. Вона була дуже обурена. Тому пішла до суду і дістала ордер на його арешт. Він почав дотримуватися нашого способу життя, отримав роботу і став потроху піднімати голову. Було б вражаючим героїзмом, якби він підійшов до судді і сказав: «Ось я».

Ми думали, що він повинен бути готовим зробити це, якщо необхідно, але як би він був ув'язнений, він не зміг би допомагати обом сім'ям. Ми запропонували, щоб він написав своїй першій дружині, визнав свої помилки і попросив пробачення. Він так і зробив, а також послав трохи грошей. Він розповів їй, що намагатиметься робити в майбутньому. Сказав, що цілком готовий сісти у в'язницю якщо вона наполягатиме. Звичайно ж вона не наполягала і таким чином ця ситуація давно вже владналася.

Перед тим, як вдатися до радикальних дій, які можуть зачіпати інших, ми отримуємо їх згоду. Якщо ми отримали згоду, порадилися з іншими, попросили у Бога допомоги і радикальний крок є визначеним, то ми не повинні ухилятися.

Це нагадує історію одного нашого приятеля. Під час запою він одержав від свого ненависного конкурента по бізнесу певну суму грошей, не давши йому розписки. Згодом він відмовився визнати, що отримав гроші і використав цей факт для дискредитації того чоловіка. Таким чином він використав власний проступок для того, щоб знищити репутацію іншої людини. Фактично, його конкурент був знищений.

Він відчував, що зробив помилку, яку напевно не зможе виправити. Він боявся, що якщо б він розкрив ту стару справу, то це б знищило репутацію його партнерові, зганьбило би його сім'ю і він позбувся би засобів до існування. Яке він має право втягувати тих, кого він утримує? Як він може зробити публічно заяву, щоб виправдати свого конкурента?

Порадившись з дружиною і партнером, він дійшов до висновку, що краще відважитися на такий ризик, ніж стояти перед своїм Творцем винним за такий руйнівний наклеп. Він побачив, що мусить залишити результат в Божих руках, інакше скоро почне пити знову і, в усякому разі, все буде втрачено. Він вперше за багато років пішов до церкви. Після проповіді він

тихенько встав і прояснив ситуацію. Його вчинок викликав широке схвалення і сьогодні він став одним з тих громадян свого міста, що мають найвищу довіру. Все це відбулося давно.

Ймовірно, у нас є родинні проблеми. Можливо ми маємо такі ж зв'язки з жінками, які б нам не хотілося рекламувати. Ми сумніваємося, що в цьому відношенні алкоголіки в основному набагато гірші від інших людей. Але пиття такі ускладнює статеві відносини в сім'ї. Проживши кілька років з алкоголіком, дружина стає змученою, ображеною і мовчазною. Якою вона ще могла б бути? Чоловік починає почуватися самотнім, жаліти себе. Він починає щось ще шукати, окрім алкоголю у нічних клубах, або у подібних місцях. Можливо у нього є таємний і захоплюючий роман з «дівчиною, яка розуміє». Заради справедливості слід сказати, що вона може й розуміє, але що нам з тим робити? Часто такий чоловік відчуває сильні докори сумління, особливо, якщо він одружений з вірною і відважною дівчиною, яка буквально пройшла через пекло заради нього.

Якою б не була ситуація, ми зазвичай мусимо щось з цим робити. Якщо ми переконані, що дружина нічого не знає, чи повинні ми їй сказати? Ми вважаємо, що не завжди. Якщо їй відомо у загальних рисах про нашу бурхливу поведінку, то чи треба розказати їй докладно? Безперечно, ми мусимо визнати свою провину. Вона може наполягати на тому, щоб знати всі подробиці. Вона захоче знати, хто та жінка і де вона. Ми відчуваємо, що ми повинні сказати їй, що не маємо права втягувати іншу людину. Ми шкодуємо, що таке вчинили, і дай Боже, щоб це не повторилося. Більш ніж це, ми не можемо зробити; ми не маємо права йти далі. Хоча можуть бути виправдані винятки, і хоча ми не бажаємо встановлювати будь-яких правил, часто цей курс виявлявся найкращим.

Наш план на життя не є одностороннім. Він годиться як для жінки, так і для чоловіка. Якщо ми можемо забути, то й вона може. Проте краще без потреби не називати ім'я особи, на яку вона може виплеснути ревності.

Можливо, трапляються випадки, які вимагають найбільшої відвертості. Ніхто із сторонніх не може оцінити таку інтимну ситуацію. Може бути, що обоє вирішать, що шляхом здоро-

вого глузду і люблячої турботи буде відпустити минуле. Кожний може молитися за це, маючи на думці лише щастя іншого. Завжди майте на увазі, що ми маємо справу з найбільш жахливим людським почуттям — ревнощами. Розумне командування може прийняти рішення атакувати проблему з флангів, ніж ризикувати у відкритому бою.

Навіть якщо немає такого ускладнення, є ще багато такого, що ми повинні зробити вдома. Іноді від алкоголіка ми чуємо: єдине, що йому потрібно робити — це залишатися тверезим. Безсумнівно, він мусить залишатися тверезим, бо як він не буде тверезим, то у нього не буде сім'ї. Але йому ще далеко до того, щоб виправитися перед дружиною чи батьками, з якими він роками так жахливо обходився. Терпеливість, яку матері та дружини виявляли до алкоголіків, перевищує будь-яке розуміння. Якби це було не так, то багато з нас не мали б родин сьогодні та, мабуть би, померли.

Алкоголік подібний до торнадо, він з ревом проноситься крізь життя інших людей. Серця розбиті, милі стосунки мертві. Викорчовані почуття любові. Егоїстичні та необачні звички утримували дім у безладі. Нам здається безрозсудним чоловік, якщо він каже, що вистачить лише тверезості. Він нагадує фермера, який вийшов зі сховища від циклону і побачив, що його житло зруйноване. До своєї дружини він зауважив: «Люба, не бачу тут нічого страшного. Чи не чудово, що вітер перестав дути?»

Так, попереду довгий період відбудови. Ми мусимо взяти на себе ініціативу. Жалібного бурмотіння про те, що ми шкодуємо буде замало. Ми повинні сісти з родиною і відверто проаналізувати минуле, яким воно бачиться нам тепер, але це треба робити дуже обережно, не критикуючи їх. Їхні вади можуть бути занадто помітними, але, ймовірно, наші власні дії частково привели до цього. Отже, ми «прибираємо дім» разом з родиною, просячи кожного ранку у медитації, щоб наш Творець показав нам шлях терпеливості, терпимості, доброти і любові.

Духовне життя — не теорія. *Ми мусимо жити ним.* Якщо чиясь родина не висловлює бажання жити згідно з духовними принципами, то ми вважаємо, що не повинні спонукати їх. Нам

не слід безперестанно говорити з ними про духовні справи. Згодом вони зміняться. Наша поведінка переконуватиме їх більше, ніж наші слова. Ми мусимо пам'ятати, що десять чи двадцять років пияцтва з будь-кого зробили б скептика.

Можуть бути деякі кривди, яких ми ніколи не зможемо повністю виправити. Ми не турбуємося через них, якщо можемо чесно сказати собі, що виправили б їх, якби могли. Деяких людей не можемо побачити – ми посилаємо їм щирого листа. А в деяких випадках може бути вагома причина відкласти це. Але ми не відкладаємо, якщо нема потреби в цьому. Ми повинні бути розсудливими, тактовними уважними та смиренними, без того, щоб занадто вислужуватися чи принижуватися. Як люди Божі, ми стоїмо на своїх ногах, ми не плазуємо ні перед ким.

Якщо ми старанні на цьому етапі свого розвитку, то ми будемо здивовані, не пройшовши й половини дороги. Ми пізнаємо нову свободу і нове щастя. Ми не будемо шкодувати за минулим, і не захочемо «зачинити двері» за ним. Ми збагнемо слово душевний спокій і пізнаємо мир. Незалежно від того, як низько ми опустилися, ми побачимо, як наш досвід може допомогти іншим. Зникне це почуття непотрібності і жалю до самого себе. Ми втратимо зацікавленість щодо егоїстичних речей і наберемо зацікавлення щодо наших друзів. Наша своєкорисливість непомітно відійде. Все наше ставлення до життя та погляд на нього зміняться. Нас покине страх перед людьми і страх перед матеріальною незабезпеченістю. Інтуїтивно ми будемо знати, як справлятися з ситуаціями, котрі раніше нас бентежили. Раптово ми усвідомимо, що Бог робить для нас те, чого ми не могли зробити самі для себе.

Чи не є ці обіцянки надмірними? Ми думаємо, що ні. Вони здійсняться серед нас – часом швидше, часом повільніше. Вони завжди здійсняться, якщо ми докладемо зусиль для цього.

Ця думка приводить нас до *Десятого Кроку*, який пропонує нам продовжувати особисту інвентаризацію і по мірі просування виправляти будь-які нові помилки. Ми енергійно взялися за цей спосіб життя в той час, як наводили порядок з минулим. Ми ввійшли у світ Духа. Наша наступна справа – зростати в розумінні і ефективності. Це не станеться за одну ніч. Воно по-

винно тривати все наше життя. Продовжуйте спостерігати за егоїзмом, нечесністю, образами і страхом. Коли вони проявляються, то ми одразу просимо Бога усунути їх. Ми негайно обговорюємо їх з кимось і швидко відшкодовуємо збитки, якщо ми когось скривдили. Тоді ми рішуче звертаємо думки до когось, кому ми можемо допомогти. Правило нашого життя — це любов і терпимість до інших.

І ми перестали боротися будь з ким або будь з чим, навіть з алкоголем. Бо до цього часу повернеться здоровий розум. Спиртне рідко буде цікавити нас. Якщо виникне спокуса, ми відскочимо від неї, як від гарячого полум'я. Ми реагуємо розсудливо і нормально, і ми виявимо, що це відбувається автоматично. Ми побачимо, що наше нове ставлення до спиртного було дане нам без жодної думки чи зусилля з нашого боку. Це просто приходить! У цьому і полягає чудо. Ми не боремося з ним, а також не уникаємо спокуси. Ми відчуваємо, ніби опинилися в нейтральній позиції — безпечні і захищені. Ми навіть не зарікалися. Натомість проблема була усунута. Вона не існує для нас. Ми не самовпевнені, і не боїмося. Це — наш досвід. Саме так ми реагуємо доти, поки підтримуємо себе у відповідному духовному стані.

Досить легко буває дати слабіну у виконанні духовної програми дії і відпочивати на лаврах. У такому разі ми наражаємося на небезпеку, бо алкоголь — підступний ворог. Ми не вилікувалися від алкоголізму. Те, що насправді ми маємо — це щоденна відстрочка за умови підтримання нашого духовного стану. Кожного дня ми мусимо привносити бачення Божої волі у всі свої дії. «Як я можу найкраще служити Тобі — нехай буде воля Твоя (а не моя)». Це ті думки, які мусять постійно бути з нами. Ми можемо у цьому напрямку вживати свою силу волі, наскільки ми забажаємо. Це правильне вживання волі.

Багато вже було сказано про отримання сили, натхнення і керівництва від Нього, всезнаючого і всесильного. Якщо ми старанно виконували вказівки, то почали відчувати, як Його Дух вливається в нас. До певної міри ми набули усвідомлення присутності Бога. Ми почали розвивати це конче необхідне шосте почуття. Але ми мусимо йти далі, і це означає більше дій.

Одинадцятий Крок пропонує молитву і медитацію. Ми не повинні соромитися стосовно молитви. Кращі люди, ніж ми, постійно використовують її. Вона діє, якщо ми маємо правильне ставлення і працюємо над цим. Було б легко бути невизначеними в цій справі. Однак, ми віримо, що можемо зробити декілька конкретних та цінних пропозицій.

Коли вночі лягаємо спати, ми конструктивно переглядаємо свій день. Чи були ми ображені, егоїстичні, нечесні чи злякані? Чи слід нам вибачитися? Чи не затаїли ми в собі щось таке, що повинні були відразу обговорити з іншою людиною? Чи були ми до всіх добрими і люблячими? Що ми могли б зробити краще? Чи ми переважно думали про себе? А чи ми думали про те, що могли б зробити для інших, про те, чим могли б заповнити потік життя? Однак ми мусимо бути обережними, щоб це поволі не перейшло у тривогу, жаль або хворобливі роздуми, бо це зменшить нашу корисність для інших. Зробивши перегляд себе, ми просимо Божого прощення і запитуємо, що слід зробити для виправлення.

Прокинувшись, давайте подумаємо про наступні двадцять чотири години. Ми розглядаємо свої плани на цей день. Перед тим, як це розпочати, ми просимо Бога керувати нашим мисленням, а особливо просимо, щоб воно було відокремлене від жалю до себе, нечесних чи своєкорисливих мотивів. За таких умов ми можемо впевнено користуватися нашими розумовими здібностями, бо, зрештою, Бог дав нам розум, щоб ним користуватися. Хід наших думок буде перенесений на значно вищий рівень, коли наше мислення очиститься від хибних мотивів.

Думаючи про свій день, ми можемо зіткнутися з нерішучістю. Нам може бути важко визначити, який шлях обрати. Тут ми просимо в Бога натхнення, інтуїтивної думки чи рішення. Ми розслаблюємося і не напружуємося. Ми не боремося. Спробувавши так протягом деякого часу, ми часто здивовані, як надходять вірні думки. Те, що зазвичай було передчуттям чи випадковим натхненням, поступово стає дієвою частиною розуму. Оскільки ми ще недосвідчені і щойно встановили свідомий контакт з Богом, то може статися, що в нас не завжди буде натхнення. Ми можемо заплатити за таке припущення всілякими абсурдними діями та ідеями. Проте ми дізнаємося, що з часом

наше мислення все більше і більше буде на рівні натхнення. Ми починаємо покладатися на це.

Зазвичай, ми закінчуємо час медитації молитвою, в якій просимо, щоб нам було показано протягом дня, яким повинен бути наш наступний крок, і щоб нам було дано те, що потрібно для вирішення таких проблем. Особливо просимо звільнити нас від свавілля і пильнуємо, щоб нічого не просити тільки для себе. Однак, ми можемо просити для себе, якщо це допоможе іншим. Ми пильнуємо, щоб ніколи не молитися за свої власні егоїстичні цілі. Багато хто з нас витратив немало часу на це, і воно не діє. Ви можете легко побачити чому.

Якщо обставини вимагають, ми просимо наших дружин або друзів приєднатися до нас у ранковій медитації. Якщо ми належимо до релігійного віросповідання, яке вимагає певних ранкових молитов, ми також це виконуємо. Якщо ми не є членами релігійних організацій, то ми іноді вибираємо і запам'ятовуємо кілька молитов, які наголошують на принципах, які ми обговорювали. Також є багато корисних книжок. Рекомендації щодо них можна отримати у свого священника, пастора або рабина. Поспішайте зрозуміти, в чому релігійні люди мають рацію. Скористайтеся тим, що вони пропонують.

Впродовж дня, коли ми схвильовані або сумніваємося, ми зупиняємось і просимо про вірну думку чи дію. Ми постійно нагадуємо собі, що більше не керуємо виставою, покійно кажучи собі багато разів кожного дня: «Нехай буде воля Твоя». Тоді нам набагато менше загрожують збудження, страх, гнів, занепокоєння, жалість до себе чи нерозумні рішення. Ми стаємо набагато більш продуктивними. Ми не втомлюємося так легко, бо не спалюємо енергію нерозумно, як ми це робили, коли намагалися влаштувати життя на свій лад.

Воно діє — воно насправді діє.

Ми, алкоголіки — недисципліновані люди. Отже, ми дозволяємо Богові дисциплінувати нас у такий простий спосіб, який ми щойно виклали.

Але це не все. Попереду ще дії і дії. «Віра без дій мертва». Наступний розділ повністю присвячений *Дванадцятому Кроку*.