

## **Сообщество Духа. 1 Шаг.**

### **Ежедневные размышления**

## **17. Сообщество Духа. Первый шаг и его значение.**

### **Примеры срывов и их причины**

#### **1 Шаг**

(Говорит Марк Х.)

Добрый вечер, меня зовут Марк, и я – алкоголик!

На этом собрании я хочу поделиться своим личным опытом по 1 Шагу.

Я знаю одного мужчину, который трезвый много лет, и его определение стариков в АА звучит так: «Алкоголик, который долгое время не блевал себе на ботинки!»

Мой опыт по 1 Шагу говорит, что если вы потеряли связь с 1 Шагом, то подтверждением этому будут некоторые изменения в вашей жизни: количество собраний, на которые вы ходите, начнет сокращаться, так же как и работа по 10 и 11 шагам; людей, которым вы помогаете по 12 Шагу, будет становиться все меньше и меньше!

И именно поэтому мое осознание и принятие 1 Шага становится жизненно важным для меня. Поэтому я столько

времени уделяю работе с другими алкоголиками. Я делаю это потому, что на моих глазах множество моих друзей, людей, которых я любил в сообществе АА, начали снова пить или употреблять наркотики и умерли из-за этого. Сейчас в комнате присутствует большое количество людей, и я хочу сделать то, что часто делаю на таких мероприятиях. Пожалуйста, поднимите руки те, у кого трезвости меньше года, хорошо... а теперь те, у кого от года до четырех лет, отлично... от четырех до семи... от 7 до 10... от 10 до 15 лет... от 15 до 20... больше 20...

У нас в комнате 2 человека со сроком более 20 лет трезвости... отлично...

Я хочу сказать вам одно: «Если вы страдаете от болезни под названием алкоголизм, каким бы ни был срок трезвости, если у вас не произошло коренного перелома в мышлении или духовного пробуждения, то рано или поздно вы употребите. Если у вас произошло духовное пробуждение, но вы не поддерживаете это состояние, постоянно развиваясь, то вы снова начнете пить и умрете. Это правда. А если вы потеряете свою связь с 1 Шагом, вы не сможете увидеть эту правду».

Несколько лет назад я провел по Шагам одного мужчину, который был в сообществе 15 лет. У него появились проблемы во взаимоотношениях. Кроме того, что он был алкоголиком, он был еще заядлым кокаином, он

дважды переживал клиническую смерть, но он никогда не пробовал крэк. Так вот, эти взаимоотношения развивались не так, как он хотел бы, и в итоге его женщина ушла. Боль внутри него была так сильна, что идея заглушить ее смесью крэка и кокаина показалась ему настолько привлекательной, что он осуществил ее. Также в его мышлении присутствовала идея о том, что он сможет вернуться в сообщество АА. Но этого не произошло. Мы поехали к нему в Остин, чтобы помочь. И мы увидели человека, который полгода назад имел громадный дом, был в составе правления одной компании, таким пьяным, что он больше напоминал бешеную собаку, чем человека. Он полностью потерял свой облик. Удивительно то, что он умудрился спустить тысячи долларов, которые были у него, за столь короткое время.

Приехав к нему, мы взяли его за бары, посадили перед собой, но он не был готов ни к какому разговору о выздоровлении. Мне очень нравился этот парень, и мне было больно видеть его в таком состоянии. Периодически я продолжал говорить с ним, и на данный момент он находится в ребцентре, и алкогольный психоз понемногу отступает.

Еще пару примеров о двух людях, которых я спонсировал: один 3,5 года трезвый, другой – 2,5. Они делали программу, они молились, медитировали, делали 9

Шаг и снова начали пить. Они тоже сорвались в результате взаимоотношений, которые были не такими, какими они хотели их видеть. Я уверен, что вам это не грозит, что вас не беспокоит этот вопрос.

В чем корень их срыва, в чем настоящая причина? В том, что они остановились в своей духовной программе действий и начали программу взаимоотношений.

Если вы настоящий алкоголик, то вам нельзя останавливаться в своем выздоровлении.

Я поделюсь своим наблюдением по 1 Шагу, которое сделал недавно.

Книга говорит, что алкоголизм – это смертельное заболевание, и оно убивает алкоголиков. Так вот, последняя смерть, которую переживает алкоголик, – это его физическая смерть, когда умирает его тело. Но сначала, когда я вливаю в себя алкоголь, во мне умирает то духовное, что есть во мне, обрывается мой контакт с Богом, людьми и самим собой, я попадаю в состояние изоляции и отделения от жизни. Затем, у кого-то быстрее, у кого-то медленнее, все, что имеет цену и значение в нашей жизни, умирает для нас и в нас, мы умираем сами для себя. И последнее, что мы переживаем, – это физическая смерть.

Поэтому, когда книга говорит, что выпивка приводит нас к смерти, это действительно так. И что же делать, чтобы не

допустить этого?

## **18. Сообщество Духа. Работа с женщиной, которая пила 20 лет. Вера и действия**

Я работал с женщиной, которая была в АА более 20 лет, и вот она уже седьмой год пьет снова. Она умирала от своего употребления в прямом смысле этого слова, когда я начал с ней работать. Я работаю с хроническими срывниками, и люди, которые имеют схожий опыт, поймут, о чем я. У людей, которые срываются после большого срока трезвости, есть четыре любимых слова:

«Я знаю. Да. Но». Они знают о Большой книге больше, чем ты. Они говорят, что для них это не работает. И вот с такими людьми я работаю. Я спросил у этой женщины: «7 лет назад, когда ты начала пить, ты приняла решение пить?» – «Ну да, приняла». – «Погоди, давай я проясню немного для себя один момент, чтобы я был уверен, что правильно тебя понимаю. Ты думаешь, что это твое решение – начать пить». – «Ну да». – «Скажи мне еще раз, сколько ты была в АА?» – «20 лет». – «Послушай, ты была в АА столько лет, где ты вообще хоть раз слышала, что ты как-то влияешь на свой выбор пить или нет?» – «Я не понимаю, о чем ты». – «Настоящие алкоголики вообще не принимают участие в решении пить или нет!» Я немного сокращу эту историю. Так вот, эта женщина была в АА более 20 лет и не имела никакого понятия, кем является настоящий алкоголик. Я

сигу здесь сегодня вечером трезвый не потому, что я решил или выбрал быть трезвым и не пить сегодня. Для настоящих алкоголиков, как я, есть один выбор. Либо выбирать и стремиться к осознанному контакту с Высшей Силой, которая даст мне защиту от первой рюмки, либо нет. У меня есть только такой выбор. И моя жизнь зависит от этого выбора. Есть определенная ловушка, в которую попадают многие алкоголики. У них спрашивают, что самое важное в вашей жизни? Они говорят – моя трезвость. И в этом громадная проблема – самое важное в вашей жизни никак не зависит от вас! Поэтому самым важным в моей жизни является осознанный контакт с Богом, и все остальное в моей жизни зависит от этого, включая мою трезвость.

Поэтому давайте вернемся к 1 Шагу. Я не буду рассказывать долго свою историю, скажу только, что я пришел в сообщество в 1982 году со следующим багажом: у меня были за плечами 21 год употребления алкоголя и 13 лет употребления наркотиков. Я употреблял на каждодневной основе, я не мог не пить. Я пришел сюда, и Великая Сила оградила меня от употребления. Только через 3 года трезвости я вдруг понял, что что-то, что находится вне меня и не под моим контролем, позволяет мне оставаться трезвым. Много раз когда я работал с другими алкоголиками, то думал, что их трезвость зависит от меня. Но как их трезвость может зависеть от меня, если моя трезвость не зависит от меня? И я уверен, что такие люди,

как я, приходят в АА после 20 лет пьянства не потому, что они выбрали не пить, я уверен, что такие люди, как я, приходят в АА из-за любви великого Бога, в которого я могу даже не верить. Я всегда был духовным существом, но я всю жизнь спал и только в АА духовно пробудился.

Когда я пришел в АА, у меня были огромные физические проблемы: печень, почки, мозг – все было повреждено. Насчет головы, мне кажется, я до сих пор не оправился до конца! Кроме всего этого, я страдал еще и от ожирения, я весил 120 кг. И я очень хорошо понимаю Билла, когда он написал, что алкоголь стал моим повелителем.

Когда я пришел к вам в 1982 году, я жил жалкой жизнью, в жалком доме, в котором было много пустых водочных бутылок. Я вставал каждое утро и отдавал свою жизнь под управление водке и кокаину, они были повелителями моей жизни, это была Сила, которая определяла мою жизнь. Такова была правда о моей жизни.

И если вы настоящий алкоголик, как я, то это правда и для вас, но я уверен, что вы не хотите ее слышать.

Если вы хотите знать, кому вы служите, посмотрите на свои действия. В течение 20 лет я служил королю Алкоголю, это был мой Бог. Тогда, если бы вы спросили меня, верю ли я в Бога, я бы сказал, что верю, но подчинялся я другой Силе, я подчинялся алкоголю. Одно бы мне хотелось, чтобы вы вынесли и усвоили для себя на этих выходных. Вы

можете честно ответить себе, во что вы реально верите? Посмотрите на свои действия, посмотрите на то, что вы делаете, не обращайтесь внимания на то, что вы думаете, а именно на то, что вы делаете.

Например, вы находитесь в этой комнате и говорите, что верите в Бога, но не делаете ничего, что подтверждало бы это: вы не молитесь, не занимаетесь медитацией или каким-либо другим образом не общаетесь с Богом. Мой опыт говорит о том, что, возможно, вы думаете о Боге, но вы не знаете Его.

Поэтому скажу еще раз, если вы хотите узнать по-настоящему, во что вы верите, не смотрите на свои мысли, смотрите на свои действия.

## **19. Сообщество Духа. Медальки трезвости. Страх и контроль**

Мы начнем говорить об удивительном заболевании – алкоголизме и о его решении, и в качестве примера расскажу кое о чем.

У вас здесь продаются медальки с юбилеями трезвости? Отлично. Эти медальки даются вам как подтверждение того, что вы не пьете, ими можно покрасоваться, гордиться, ждать следующей медали и т.д. Сейчас я расскажу вам, что происходит с людьми, которые не выполняют точных, предельно ясных и прямых указаний, изложенных в

Большой книге, того, что нужно делать для выздоровления.

Мы взяли распечатку продаж медалей в нашем городе. Они продали 21 296 шт. медалей «Только сегодня»; 56 тысяч медалей на первый месяц, это примерно 26% от общего числа, как видите, это огромное количество. На три месяца трезвости было продано 30 697 шт., примерно 17%, то есть это те, кто проходил «90 собраний за 90 дней». На 1 год трезвости они продали 14 тысяч медалей, где-то 7 %, на 5 лет трезвости – 498 медалей, а, между прочим, в Далласе 2 млн. человек. 10-ти летних медалей они продали 341. У меня сейчас 19 лет трезвости, и они продали 140 медалей на 19 лет, и вы даже не посчитаете, сколько это процентов – очень мало! И это смертельная статистика, эти цифры говорят о смерти!

Только постоянная связь с 1 Шагом держит меня среди тех, кто не начал пить. Присутствие 1 Шага в моей жизни определяет для меня, что я делаю каждый день моей жизни. Эта связь определяет для меня то, что самое важное для меня – это осознанный контакт с Богом и мои действия по программе каждый день.

Я сижу здесь и говорю вам, что единственная причина, почему я сижу здесь и говорю вам эти слова – это присутствие Бога в моей жизни, и мой постоянный поиск Его. Я чувствую здесь и сейчас присутствие Бога и Его любовь, я чувствую это каждой частичкой меня. И жизненно

важным для меня является постоянное обновление моей связи с Богом, потому что, как только я начинаю отдаляться от Бога, я начинаю закрываться также от вас и в конечном итоге от самого себя. Как только я начинаю закрываться от Бога и от вас, в мою жизнь сразу входит страх. Страх преследует меня повсюду: на работе, дома, в машине. И чем больше я боюсь, тем больше я начинаю полагаться на себя.

Я возвращаюсь к 1 Шагу, чтобы рассказать, как я его делаю. Когда я читаю первые 33 страницы Большой книги, я прихожу к одному заключению: «Марк, каждый раз, когда ты начинаешь пить, ты теряешь контроль!» И это показывает, насколько мы умны – 33 страницы говорят, что, когда мы начинаем пить, мы теряем контроль над собой. Но мы должны были сделать это, и вы знаете почему? Потому что у нас много своих идей по поводу того, как мы пьем. Я мог вспоминать, что когда-то пил и не напивался каждый раз, я мог себе рассказывать многое, ведь я был мастер в оправдании своего употребления. Я мог кому угодно сказать, что я в нетрезвом состоянии контролирую себя лучше, чем трезвый. Но первые 33 страницы приводят меня к одной правде – каждый раз, когда, будучи трезвым, я выпью первую рюмку, включится феномен тяги, и я буду абсолютно бессилён противостоять дальнейшему употреблению.

Мне нравятся люди, которые думают, что они знают, что произойдет, когда они выпьют, у них есть план на случай срыва. Лично я не имею ни малейшего представления, что будет, если я начну пить, кроме того, что я буду пить. Я не знаю, как вы пьете, но когда я пил, то приходил в себя в очень странных местах, которые находились очень далеко от места, где я начинал пить, не имея ни малейшего представления, как я очутился там. Я не знал, когда это все закончится. Моя последняя пьянка продолжалась 1,5 года. До этой пьянки в моей жизни появилась девушка, и она сказала мне, что если я хочу отношений, то должен бросить пить, и я согласился, но решил выпить в последний раз, потому что мне было плохо после вчерашнего. Я решил, выпью в последний раз – и все. Опомнился я через 1,5 года в Колорадо, в реабилитационном центре. Поэтому сама идея того, что я могу начать пить и затем вернуться в АА, для меня безумие. Нет ни малейшего подтверждения, что это может произойти, потому что, когда я беру рюмку, рюмка берет меня, и чем старше я становлюсь, тем сильнее будет тяга, потому что стареет мое тело. Есть статистика, если люди, у которых было 10 и больше лет трезвости, сорвались, только 3% из них вернулись в АА.

## **20. Сообщество Духа. Опыт употребления алкоголя. Потеря контроля над собой**

Я часто возвращаюсь к этим первым 33 страницам и

спрашиваю себя: с того дня, как я начал пить, вплоть до последней выпивки терял ли я контроль над собой каждый раз, когда вливал в себя алкоголь? Испытывал ли я феномен, который называют феноменом тяги? И моим ответом является мой опыт. Ответом на вопросы в АА является опыт, мы делимся своим опытом, а не своими знаниями. Мой опыт показал мне, что, когда я брал рюмку, рюмка брала меня, и феномен тяги постоянно прогрессировал от одной выпивки к другой.

Когда я возвращаюсь к первым 33 страницам, снова проживая свой опыт, у меня на глазах появляются слезы от воспоминаний своих последних 3-4 лет употребления, когда я постоянно заливал себя водкой. И каждый раз, когда я делаю это, я все больше и больше начинаю видеть правду о моем употреблении и о том, что происходило в моей жизни. Такие люди, как я, не должны жить трезво. На первых 33 страницах говорится о физическом аспекте заболевания.

На стр. 23-42 для меня открывается правда о самой безумной вещи, которую я делал раз за разом, когда я был трезвым. Я просто не мог не делать этого! Я брал в руки эту первую рюмку и выпивал ее.

И вот я сижу перед вами трезвый по одной причине – Сила, которая больше, чем я, дает мне защиту, чтобы не пить.

На стр. 23-42 говорится о том, что происходит с нами,

когда мы трезвые. Они описывают нам разные состояния ума, когда мы трезвые. Они пытаются задать мне вопрос – происходит ли это со мной? И они подводят меня к идее, что я достиг в своем употреблении точки, в которой даже самое сильное желание не пить не имеет силы для меня. Смешно, но мы хотим бросить пить только тогда, когда мы пьем! И единственным условием, чтобы присоединиться к АА, является желание бросить пить, но я хочу бросить пить только тогда, когда пью! Парадокс.

Главной идеей этих страниц является то, что я потерял способность выбирать пить или нет.

Многие из вас, сидящих в этой комнате, думают, что, просыпаясь каждое утро, вы сами выбираете пить или нет сегодня. И, если вы относитесь к этой категории людей, я умоляю вас послушать то, что я вам говорю. Если у вас есть сила выбирать пить сегодня или нет, то вы не бессильны перед алкоголем. И вам не нужно АА.

Одна женщина когда-то сказала мне: «Посмотри, какие замечательные люди сидят у нас на группе!» Я ей говорю: «Тебе что, что-то упало на голову, о чем ты? Какие замечательные люди?!? Да в этой комнате сидят 15 тысяч 9 Шагов, и мы замечательные люди? Да? Да кто хочет быть членом АА просто так, если у тебя нет необходимости в этом?»

Но вернемся к этой идее: я утратил способность

выбирать пить или нет. В книге, на стр. 23- 42, говорится, почему я потерял способность выбирать. Я ее утратил, потому что способность выбирать исходит из моей воли. В книге также говорится о большой проблеме: в определенные моменты времени у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки. Время от времени мышление алкоголика толкает его употреблять. И в этом заключается твоя дилемма, ты не знаешь, когда именно твое мышление даст сбой, и ты начнешь пить. Ты не знаешь, когда – через месяц, день, ты не знаешь. Потому что в определенные моменты времени у меня нет эффективной психологической защиты против первой рюмки. Когда я возвращаюсь к этому моменту в книге, то начинаю перебирать в памяти все те сложные ситуации в трезвости, когда я должен был выпить и не выпил. Я понимаю, что это был не я, когда я не пил, это была Сила вне меня. Каждый раз до этого, если меня помещали в ситуацию с определенными обстоятельствами, я начинал пить. И вот что-то происходит, я нахожусь в ситуации, в которой всегда пил до этого, и остаюсь трезвым. И это точно, что я не сидел и не выбирал пить или нет. Нет, я не выбирал, я просто не пил.

## **21. Сообщество Духа. Идея о последствиях. Знание своего состояния**

Дальше на этих страницах говорится про идею, что если

я буду помнить о последствиях, которые меня ждут в результате употребления, то это может меня остановить. Но и это не работает. Я вспоминаю хронологию своего употребления, и меня никогда не останавливала мысль о последствиях своего поступка. Я всегда пил, невзирая ни на какие последствия.

Также мне говорится о знании своего состояния. И те из нас, кто трезвый много лет, многое знают о себе. Но правда заключается в том, что если я не буду поддерживать свое духовное состояние, то никакие знания о себе не удержат меня от выпивки.

Помните, я говорил о том, что постоянно работаю с людьми после срыва. И они всегда рассказывают мне множество причин, по которым сорвались. Но Большая книга говорит об одной причине, по которой срываются все алкоголики. Есть только одна причина – я не поддерживаю свое духовное состояние.

И я ответственный за поддержание своего духовного состояния, а не Бог. Если бы ответственность за поддержание моего состояния была на Боге, то Большая книга состояла бы из одной страницы: «Бог все сделает за тебя! Удачи, хорошей трезвости!» Но это неправда!

Книга состоит из большого количества действий, необходимых для поддержания своего духовного состояния, включая принятие решения 3 Шага, нескольких

инвентаризаций, возмещения ущерба и еще многих и многих практических действий. Нам говорят, не принимайте никаких серьезных решений в течение первого года трезвости, кроме решения передать свою волю и свою жизнь под заботу Бога, как мы Его понимаем. Написал инвентаризации, обсудил их с кем-нибудь и дальше иди возмещай ущерб, а потом продолжай делать инвентаризации каждый день. И, если я буду делать все это, я буду в хорошей духовной форме.

Если кто-либо в этой комнате имеет опыт срыва, я скажу вам, почему вы сорвались. Потому что вы были не в хорошем духовном состоянии. И книга описывает, на что это похоже.

Если вы продолжите читать стр. 23-42, то вы прочтаете мою самую любимую историю. Историю Фреда. И я скажу вам, почему это моя любимая история. Потому что в день, когда он взял первую рюмку, у него в жизни не было никаких предпосылок для срыва, как он говорит:

«Заканчивался прекрасный день, на горизонте не было ни облачка». Он не собирался срываться. А многие из нас думают, что для того, чтобы сорваться, нужны какие-то причины.

Фред описывает, что дела у него шли хорошо, настроение замечательное, ничего его не тревожило и не беспокоило.

И Фред взял в руки рюмку и начал пить. Эта часть книги описывает для меня мое алкогольное состояние ума, для которого не нужны никакие причины, чтобы подтолкнуть меня выпить.

Здесь написано, что в определенные моменты, я не знаю даже в какие, у меня происходят непонятные провалы в сознании, и все оборонительные сооружения, которые я построю, рухнут перед любым простейшим оправданием необходимости выпить первую рюмку.

И единственное, что может оградить меня от этих странных провалов в моем сознании, – это поддержание хорошего духовного состояния.

На стр. 42 дано четкое описание моего состояния.

Повторяем еще раз: в определенные моменты времени у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки (прим. пер. – в нашем переводе это пропущено).

И на этой странице мне дан ответ – эта защита должна исходить от Бога.

Я благодарен Богу за мою трезвость, потому что я много раз находился в разбитом духовном состоянии, но Бог дал мне защиту от первой рюмки. И Он дал мне ее, только исходя из своей любви ко мне.

Я видел множество людей, которых очень любил, и которые начинали пить. И я могу только благодарить Бога со слезами на глазах за мою трезвость. Это всецело дар Бога, а не мой выбор быть трезвым. В моменты, когда я действительно соприкасаюсь с реальностью, понимаю, что я трезвый только благодаря Богу. В такие моменты все отходит на второй план, и я начинаю видеть действительную цену всему. Я говорю себе: «Марк, это только Божья благодать, что в течение последнего года ты не начал пить». Соприкасаясь с этим невероятным опытом, я чувствую Силу в своей жизни, благодаря которой сегодня трезвый.

Это мой опыт 1 Шага. И если вы работаете по программе и действительно делаете то, что написано в книге, и вы начинаете ощущать присутствие Бога в своей жизни, то постепенно для вас начнет открываться вся полнота 1 Шага. А затем начнет приходить смирение, смирение перед этой великой Силой, которая дарит трезвость и благодаря которой ты живешь.

Спасибо, теперь Дэйв поделится с вами своим опытом 1 Шага.

## **22. Сообщество Духа. Работа с алкоголиками. Осознание безнадежности**

(Говорит Дэйв Ф.)

Спасибо, Марк. Дэйв, алкоголик.

Я буду говорить о своем опыте 1 Шага. Так же как и Марк, я много работаю с людьми, которые сорвались. И намного труднее работать с такими людьми, чем с алкоголиками с улиц. Намного. Очень трудно сказать для таких людей что-то новое. Мы недавно были в Остине и разговаривали с парнем, у которого было 10 лет трезвости, и который сорвался. Мы говорили с ним о жизни и смерти, о программе, и он все знал. Это то, что не дает людям вернуться – они все знают. Парни, то о чем мы говорим здесь – это вопрос жизни и смерти. Я хочу, чтобы вы реально осознали безнадежность такого заболевания, как алкоголизм, и если вы алкоголик, чтобы вы приняли эту безнадежность. И это то, что я делаю, когда работаю с человеком по 1 Шагу – я показываю ему его безнадежность. И это же я делаю для себя и то же буду делать с вами.

Я уверен, что вы, парни, знаете очень-очень-очень много об этой книге. Но я буду говорить вам правду из этой книги, и я хочу, чтобы эта правда вас задела. Я говорю о правде из этой книги с новичками, и я хочу, чтобы эта правда их проняла, но я не хочу забивать их этой правдой, я хочу говорить о ней с любовью. Я делаю это, чтобы поколебать самообман, в котором живет алкоголик, потому что только это покажет ему необходимость делать эту программу.

Если я не смогу показать всю безнадежность болезни

алкоголизма человеку, с которым я начал работать, то он никогда не закончит инвентаризацию, он не сделает 5 Шаг, не будет возмещать ущерб и, скорее всего, снова начнет пить. Если человек не будет осознавать безнадежность своего положения, то, сделав 99 9 Шагов, при оставшемся одном несделанном 9 Шаге он может сказать: «Ну я и так много сделал, можно немного отдохнуть, и, вообще, я уже и так почти все сделал».

Или вот он сделал инвентаризацию по злобе, страху, дошел до инвентаризации неправильных сексуальных отношений и, фьють, убежал строить по-новому эти самые отношения.

Для того чтобы алкоголик делал все по программе, он должен осознавать всю безнадежность своего состояния.

Вначале АА Билл и доктор Боб работали только с конченными, забитыми, опустившимися алкоголиками, которые понимали всю безнадежность своего состояния и были готовы делать все ради достижения трезвости.

Но уже в книге «АА взрослеет» на стр. 199 написано, что лицо АА изменилось, у нас начало получаться помогать людям, которые еще не потеряли все, и даже некоторым потенциальным алкоголикам. Хм. Интересное слово – потенциальный алкоголик.

В первые годы АА выздоравливали люди, на которых

фактически поставили крест все окружающие, они все были безнадежными, практически без исключений.

Но вот появились новые люди, которые были значительно моложе. И для них нужно было так же достичь дна для того, чтобы начать выздоравливать. Тогда появилось понятие эмоциональное дно. Эти новые алкоголики обнаружили, что не нужно потерять все в своей жизни для того, чтобы начать выздоравливать. И в АА начал появляться определенный опыт, как показать человеку всю безнадежность его состояния, даже если он не опустился полностью. Я говорю о том, что мне нужно помочь человеку обрести его дно, даже если он еще думает, что он на плаву. И для этого мне нужно стать зеркалом для такого алкоголика, чтобы он посмотрел на меня, на то, как я пил, что я делал, как я думал, как я чувствовал, и когда я сделаю все это, он может начать видеть правду о своей жизни. Я должен показать ему правду, но чтобы все это сопровождал дух любви. И, я надеюсь, в результате всего этого ему будет страшно до смерти, и он заплачет, моля о милосердии.

В таком состоянии он сделает все инвентаризации, он сделает весь 9 Шаг, он будет помогать другим, он будет делать все.

### **23. Сообщество Духа. Слово "Мы". Признание бессилия перед алкоголем**

Что же такое 12 Шаг?

«Получив духовное пробуждение», то есть наш дух спал, пока мы не сделали Шаги и не проснулись духовно. И что же нам нужно? Нам нужен осознанный контакт с Богом. Мы должны сделать эти Шаги для того, чтобы проснуться и получить доступ к Силе.

Вы знаете, что написано в книге. Когда вы начинаете читать книгу, вы закрываетесь, потому что вы знаете, что в ней написано. Вы начнете мне говорить: «Я знаю это, я знаю, на какой это странице». Вы, может быть, даже сможете процитировать параграф.

Но когда я сажусь перед человеком и спрашиваю его: «Как звучит 1 Шаг?» А он мне быстро говорит: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наши жизни стали неуправляемыми».

Тогда я останавливаю его и начинаю разбивать 1 Шаг по словам: «А кто это такие – Мы?» И интересно наблюдать за лицами людей в этот момент. Всего несколько дней назад я разговаривал с парнем, у которого 14 лет трезвости, и когда я спросил его о том, кто такие Мы в 1 Шаге, он посмотрел на меня так, как будто у меня выросла вторая голова. Он говорит: «В смысле, Мы?» – «Ну как ты понимаешь слово Мы в 1 Шаге? Если ты собрался работать со мной, то, поверь, скоро ты станешь настоящим профессиональным лингвистом. Ты будешь знать, что значит если, и, в, на и т.д. Так все-таки, кто такие Мы в 1 Шаге?» И он мне сказал: «Я

никогда не думал об этом!»

И слово Мы меняется для нас по мере того, как мы живем в АА. Сначала Мы означает человека, который первый пожал нам руку на нашем первом собрании. Потом вы начинаете ходить на группы, пить кофе после, вы начинаете общаться с разными людьми, и наше Мы в 1 Шаге начинает расти и становиться больше.

Мы – это слово, которое постоянно меняется, если ваше Мы все еще означает Я, то вы что-то пропустили в АА. Мы – это то, что постоянно меняется. Мы – это я и мой спонсор; я и мой спонсор, моя домашняя группа; я и мой спонсор, моя домашняя группа и мои спонсируемые. А затем: я, мой спонсор, моя домашняя группа, мои спонсируемые, сообщество АА во всем мире, миллионы людей – и это Мы становится намного-намного больше.

В результате вашей работы по Шагам ваш мир изменится, и внезапно появится новое измерение жизни: вы – ваш спонсор – ваша домашняя группа – ваши спонсируемые – и Бог. И чем дольше вы будете трезвыми, тем больше будет изменяться ваше слово Мы в 1 Шаге. Однажды оно изменится до «я и Бог», и что мне нужно делать для исполнения Божьей воли. И если Божья воля для меня работать с новичками – я работаю с новичками, если заниматься служением – я занимаюсь служением. Слово Мы должно меняться.

Второе слово – «признали», что означает «признание»? Мы признали свое бессилие перед алкоголем. Но где происходит признание? Мы не видим этого, потому что это не явление материального мира. Человек может прийти на собрание АА и сказать: «Ну да, я алкоголик». Но что такое признание? Где оно происходит? Там же, где и находится его проблема, – в его голове! А где должна она быть? В его сердце! Это признание своего бессилия перед алкоголем должно произойти глубоко-глубоко внутри человека.

Он признает свое бессилие, а какого рода его бессилие? Книга говорит о трех проявлениях алкоголизма: физическом, психическом и духовном. Что такое физическое бессилие? Феномен тяги. Если вы не употребляли алкоголь в течение 72 часов, то у вас не может быть феномена тяги! И это ужасно, когда на собрании сидит человек с 30 годами трезвости и заявляет, что у него сегодня была сильная тяга! У этого человека 30 лет трезвости, а я смотрю на него и говорю: «О Боже! Он даже не понимает 1 Шага». У вас не может быть тяги, если вы не употребляете алкоголь!

Психическая одержимость, настойчивые мысли об употреблении – это вторая часть болезни. Это то, что не поддается твоему контролю, в голове присутствуют мысли, которые появляются там, невзирая на твою волю. Многие люди прибегают в АА, чтобы вывалить все свое безумие на собрании, они постоянно говорят о своем безумии. У них

нет никакого решения – только проблема. Они используют АА как группу психологической поддержки, куда можно прийти, чтобы слить свой негатив. Они приходят и говорят одно и то же, одно и то же, снова и снова.

Я выздоравливающий алкоголик. Я выздоравливаю от безнадежного состояния ума – психической одержимости, и тела – у меня больше нет тяги. Я не пью больше 20 лет. Как алкоголь может быть моей проблемой?

#### **24. Сообщество Духа. Духовное заболевание. Неуправляемость и одиночество**

Итак, мы подходим к третьей части болезни алкоголизм – духовному заболеванию. Многие люди спрашивают: «Откуда ты взял идею о духовном заболевании?» Об этом написано в 4 Шаге:

«Ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически».

Так что же говорит 1 Шаг: «Мы признали свое бессилие...» Так в чем же заключается мое бессилие?

Мое бессилие заключается в том, что моя психическая одержимость, навязчивое мышление толкает меня взять первую рюмку. Когда я выпиваю первую рюмку, включается физическая тяга. И даже сейчас, когда я освобожден от

навязчивого мышления выпить, если в меня попадет алкоголь, включится физическая тяга, и я буду пить еще больше, чем раньше, потому что алкоголизм – это прогрессирующее заболевание. И мое состояние может быть только хуже и никогда лучше.

Когда вы приходите в АА, ваша духовность находится на 0 уровне. Посмотрите на два пальца на вашей руке: указательный и средний. Указательный палец будет вашим духовным выздоровлением, а средний палец – вашей болезнью. По мере того как вы начинаете расти духовно в АА, вместе с вашей духовностью возрастает ваша духовная болезнь. Вы растете духовно, и растет ваша духовная болезнь, а потом посмотрите на свой указательный палец – вы останавливаетесь и перестаете расти, а посмотрите на средний палец – ваша болезнь продолжает расти. Поэтому вы постоянно должны расти духовно, чтобы угнаться за своей духовной болезнью. Когда я пришел в АА, мне говорили: не пей и ходи на группы. Не пей, ходи на группы и разговаривай с кем-нибудь в АА, найди спонсора, делай кофе, убирай после группы – все это был маленький духовный опыт, и я рос духовно. Я был младенцем в духовном смысле, и мне нужна была духовная пища для детей.

Сегодня я просыпаюсь и каждое утро провожу час с Богом, во время молитвы и медитации. Я читаю 9 разных

духовных книг каждое утро. Я постоянно открыт для нового духовного опыта, я постоянно расту, постоянно ищу. Я постоянно продолжаю расти духовно, потому что мое духовное заболевание так же растет. В книге написано, что наше заболевание прогрессирует и становится хуже, никогда лучше. И я верю в это.

Поэтому Мы признали, что бессильны перед алкоголем, и дальше стоит «тире» (прим. пер. – в английском варианте стоит). Что означает тире в этом предложении? Я открываю словарь и смотрю, зачем ставят тире, а тире ставят, чтобы показать продолжение предыдущей мысли. Так что кусочек предложения, который идет после тире, относится к первой части предложения. Это продолжение одной и той же идеи. То есть я признаю, что я бессилён перед алкоголем, что моя жизнь неуправляема. Неуправляемость относится к жизни. Неуправляемость жизни является формой бессилия перед алкоголем.

В книге есть три замечательных примера духовной неуправляемости.

В Рассказе Билла, стр.8, говорится: « У меня нет слов, чтобы описать одиночество и отчаяние, которые я испытал, горько жалея себя. Со всех сторон меня окружали зыбучие пески».

Это отличное описание неуправляемости.

Дальше, на стр. 147 говорится о четырех чудовищных всадниках – Ужасе, Замешательстве, Разочаровании и Отчаянии. И это описывает меня в 10 лет трезвости. Давайте откроем книги и посмотрим, что там написано.

«Чем меньше терпения по отношению к нам оставалось у окружающих, тем в большей степени мы изолировали себя от общества, от самой жизни. Мы стали подданными короля Алкоголя, дрожащими обитателями его безумного царства. Леденящий душу туман одиночества окутал нас, все сгущаясь и становясь чернее. Некоторые из нас отыскивали для себя злачные места, в надежде найти понимание и одобрение. На время это давало утешение, а потом следовало забытье и страшное пробуждение, когда перед нами вставали четыре чудовищных всадника — Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаяние. Несчастные алкоголики, которые прочтут эту страницу, поймут, о чем идет речь».

Кто-нибудь чувствовал присутствие этих четырех всадников за последнюю неделю? Это был я в 10 лет трезвости.

Вы говорите себе: «Мне совсем не хочется выпить. Я чувствую себя гораздо лучше. Я лучше работаю. Мне сейчас гораздо лучше». Как люди, ранее страдавшие от алкоголя, мы только улыбаемся, слыша все это. Наш друг напоминает нам мальчика, который в темноте насвистывает, чтобы

побороть страх. Наш друг обманывает себя. На самом деле он многое отдал бы за то, чтобы как следует выпить, но при этом чувствовать себя нормально.

И это был я. Если бы не мое Эго, если бы не страх осуждения, если бы я мог выпить так, чтобы никто не узнал, – я бы выпил! И я не выпил только потому, что мое Эго было настолько большое, что я знал, если выпью, я не смогу прийти сюда второй раз. У меня не было достаточно смирения. Ко мне приходили мысли о самоубийстве. И это был я в 10 лет трезвости.

«Скоро он возьмется за старое, потому что без алкоголя чувствует себя несчастным. Он не представляет себе жизни без алкоголя. Потом наступит время, когда он не сможет представить себе ни жизнь без алкоголя, ни жизнь с чередой запоев. Он познает такое одиночество, которое известно лишь немногим. Он окажется у обрыва. Он захочет умереть».

## **25. Сообщество Духа. Духовная неуправляемость. Горе, депрессия и страх**

Еще один пример духовной неуправляемости жизни находится на стр. 52.

«У нас были трудности в отношениях с другими людьми, мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность, мы испытывали горе и депрессию, мы не

могли зарабатывать себе на жизнь, мы чувствовали себя никому не нужными, мы были подавлены страхом, мы были несчастны, мы были не в состоянии кому-либо помочь — разве кардинальное решение этих задач не более важно, чем телевизионный репортаж о полете на Луну?»

У меня к вам несколько вопросов. Ответьте на них сами себе. У вас за последний месяц были трудности во взаимоотношениях с другими людьми? В вашей жизни присутствовали люди, с которыми вы не то чтобы не согласны, совсем не согласны? Вы спорили с кем-нибудь? Может быть, вы кричали на других людей и, я надеюсь, после извинились перед этими людьми? Написано: «мы не могли контролировать свою эмоциональную природу». Может быть, вы ненавидели дамочку, которая слишком медленно ехала перед вами, даже если она ехала по всем правилам и по своей полосе? Вы знаете, я могу судить о своем духовном состоянии по тому, сколько раз за месяц я чуть не разбил свою машину.

Я никогда не забуду лицо моей жены, когда в 8 лет трезвости я гнал свою машину и не справился с управлением, ну, знаете, визг тормозов, горелая резина, и в итоге мы залетели в водяной отбойник на дороге, и она мне сказала. «И это стоило того?»

Читаем дальше: «мы испытывали горе и депрессию». Кто-нибудь из присутствующих сейчас проходит состояние

депрессии? Кто-нибудь принимает сейчас медикаменты, чтобы побороть депрессию?

Я не хочу смеяться над этим, хочу только сказать, что некоторым из нас действительно нужны медикаменты, чтобы чувствовать себя нормально, большинство бежит к докторам и требует у них что-нибудь, чтобы стало легче! Даже не пытаюсь сделать эти 12 Шагов, чтобы посмотреть на результат, который они принесут.

Состояние горя и депрессии – одна из основных характеристик алкоголиков. И большинство из нас, приходящих в АА, имеют эту характеристику. Попробуйте применить то, что говорится в этой книге, перед тем как есть всякие медикаменты.

Состояние горя и депрессии – это один из показателей нашего огромного Эго, когда оно не удовлетворено, когда что-то не так, как я хочу. И, возможно, вы трезвы какое-то время и устали бегать от одного врача к другому, может быть, настало время посмотреть на причину этого состояния – на духовную часть болезни алкоголизма, и посредством выполнения 12 Шагов начать поднимать ваше духовное состояние до уровня вашей духовной болезни?

«Мы испытывали горе и депрессию, мы не могли зарабатывать себе на жизнь».

Когда мы приходим в АА, мы приходим с мыслью:

«Боже, если Ты поможешь мне оставаться трезвым, я сделаю все, что Ты хочешь».

Ну и что же, вы протрезвели, у вас есть работа, машина, дом, и что? Как вы себя чувствуете? Может быть, вы недовольны, что начальник дал вам дополнительную работу, или что она не захотела встретиться, или президентом стал не тот парень? Что вы делаете? Бог дал вам все инструменты для того, чтобы быть трезвым и счастливым, – вы благодарны ему за трезвость или вы варитесь в том, что происходящее вокруг вас не устраивает?

Читаем: «мы были подавлены страхом» (прим. пер. – в англ. варианте «мы были наполнены страхом»). «Мы были подавлены страхом, мы были несчастны, мы были не в состоянии кому-либо помочь» – первый абзац на стр. 51, это место, в котором перечислены вопросы, с помощью которых вы можете проверить свое духовное состояние.

Вторая часть 1 Шага: «что наши жизни стали неуправляемыми». Пройдите через эти три части в книге честно, я делаю это с людьми, с которыми работаю, и я делаю это сам с собой.

И когда я прохожу через эти три места в книге, то все безумие в моей голове, что, возможно, я не алкоголик, отступает, и я вижу правду о себе.

## **26. Сообщество Духа. Самообман и отрицание. Первый**

## шаг и духовное пробуждение

Не делайте ошибок, которые делают другие люди. Недавно я работал с парнем, трезвым 8 или 14 лет, я не помню. Я спрашиваю его: «Кто сделал с тобой первые три Шага?» Он говорит:

«Никто, я сам их сделал». Мне от этого грустно.

Понимаете, до сих пор я могу врать, быть нечестным в поступках, вести себя не самым лучшим образом – я до сих пор это делаю, не слишком много и часто, но это происходит в моей жизни. Я не совершенен, я просто алкоголик среди других алкоголиков.

Я еще немножко скажу и затем помолчу.

У алкоголиков нет отрицания. Книга не говорит, что у алкоголиков есть отрицание, книга говорит, что у алкоголиков есть самообман. Это разные животные (прим. пер. – игра слов по- английски). Отрицание – это любимая вещь Ал-Аноновцев. Они могут с уверенностью заявлять, что посреди комнаты нет никакого розового слона, они могут ходить вокруг слона и говорить: «Нет никакого слона, нет никакого слона, все нормально!» Но глубоко в сердце они знают, что слон есть. У алкоголиков своя фишка, у нас – самообман. Наш мозг показывает перед нашими глазами разные картины, и мы видим их, верим в них и живем, основываясь на этом. Это то, что говорит нам наше

мышление: «Да все нормально, ты нормально себя чувствуешь, ну погорячился в прошлый раз, но ведь уже все хорошо, давай выпьем немного, и все будет хорошо». И вы вольете в себя алкоголь, и включится тяга.

А если, перед тем как вы выпьете алкоголь, посадить вас на детектор лжи и поговорить с вами о проблемах, которые приносит алкоголь в вашу жизнь, и о том, что он принесет еще больше проблем. Вы со спокойствием скажите: «Да все нормально, ты нормально себя чувствуешь, ну погорячился в прошлый раз, но ведь уже все хорошо, давай выпьем немного, и все будет хорошо». Детектор лжи покажет, что вы говорите правду. Это самообман, потому что вы верите в это. И против самообмана у алкоголика нет никакой эффективной защиты. Вы, используя свою силу воли, свои ресурсы и знания, не можете спасти себя от самообмана.

И вот сижу я с этим парнем и говорю ему: «Так ты сам сделал первые три Шага? Хорошо, давай посмотрим, как ты их сделал». Затем он разозлился на меня, потому что я закрыл книгу.

Я начал говорить с ним так же, как говорю с вами. Я сказал ему: «Ты трезвый много лет и знаешь эту книгу от и до, но эти знания – это то, что убьет тебя, если ты не будешь открытым для нового опыта». Мы начали с ним разговаривать, и я не знаю, как он, но я получил для себя новый духовный опыт. Каждый раз после того как я работаю

с кем-то по Шагам, я приезжаю домой, и у меня есть время тишины. Потому что я узнал Бога и себя лучше, глядя на этого парня, как в зеркало. Я увидел свои реакции в нем, я увидел свой самообман в нем и то, о чем говорится в 1 Шаге.

Мы нужны друг другу. И снова это Мы из 1 Шага, видите, как слово Мы из 1 Шага меняется

– Мы нужны друг другу.

В Большой книге много места уделено 1 Шагу, и это не просто так, от того как 1 Шаг вошел в вашу жизнь, будет зависеть, как вы будете делать все остальные Шаги программы выздоровления. Мы будем часто возвращаться к 1 Шагу на этих выходных, потому что 1 Шаг это начало пути в 4 измерение Бытия.

Кто-нибудь знает, что такое 4 измерение Бытия? А что такое первые три измерения? Вы думали об этом?

Я иногда спрашиваю людей в сообществе, что такое первые три измерения Бытия, и они смотрят на меня, как на сумасшедшего. Но в то же время много людей отвечало мне на этот вопрос. С физической точки зрения 3 измерения – это длина, высота и вес. С точки зрения времени – это прошлое, настоящее и будущее. С точки зрения мышления – это мысли, восприятие и чувства. Когда в науке говорят о 3 измерениях, то это – расстояние, вес и время. Но это не то, о

чем мы говорим, когда имеем в виду 4 измерение Бытия. 4 измерение согласно Дефо – это духовное измерение. А нашей целью является духовное пробуждение, как результат. Чего? Как результат выполнения 12 Шагов. В части книги, посвященной 10 Шагу, говорится о том, что мы входим в мир Духа. В нашей жизни появляется новое измерение, кроме 3 физических измерений в нашей жизни появляется духовное 4 измерение – в нашей жизни появится восприятие Бога.

Я сейчас не говорю о моем понимании Бога, каждый раз, когда я буду употреблять слово Бог, я буду иметь в виду ваше понимание, а не свое.

Вы не верите в Бога? Это ваше понимание – хорошо, меня это устраивает, я могу работать с этим. Потому что я помогу вам выйти из вашего самообмана и найти ваш собственный ответ.

Это мой опыт, спасибо, что выслушали.

## **27. Сообщество Духа. Духовное заболевание. Агностицизм**

(Говорит Марк Х.)

Так, продолжаем двигаться дальше по 1 Шагу.

Мы говорим о духовном заболевании, и я хочу каждого из вас спросить о том, какая ваша жизнь сегодня.

В книге есть предложение, которого мы уже касались – это одно из множества обещаний Большой книги: «Когда мы преодолеваем заболевание Духа, мы излечиваемся также психически и физически». Это обещание, и оно имеет две стороны – хорошую и плохую. Хорошая – это то, что «когда мы преодолеваем заболевание Духа, мы излечиваемся также психически и физически», а плохая – если «мы не преодолеваем заболевание Духа, мы не излечиваемся также психически и физически». Это обещание. То есть, если я не преодолел заболевание Духа, я не излечился психически, и когда придет мысль об употреблении, так как в определенные моменты времени у меня нет эффективной психологической защиты против первой рюмки, я возьму эту рюмку и начну пить.

Поэтому я хочу, чтобы вы сконцентрировались и приняли один важный момент. Проблема не в физической тяге или безумии мышления. Проблема в духовном недуге, который делает меня настолько несчастным и приносит столько боли, что мое мышление говорит мне: «Марк, я знаю выход, я знаю, что даст тебе облегчение – это несколько рюмок водки!»

Алкоголь никогда не был моей проблемой, алкоголь был всегда моим решением. И дальше в книге написано, что алкоголь был всего лишь симптомом более глубоких внутренних проблем. Возвращаясь в прошлое снова и снова,

я смотрю на свою жизнь и спрашиваю, алкоголь был твоим решением, но решением какой проблемы? Алкоголь был решением моего духовного недуга. Как описывается это состояние в книге, в «Мнении доктора»: «Они испытывают беспокойство...» Беспокойство. Кто из присутствующих здесь испытывает беспокойство? Когда ты мечешься на стуле туда-сюда, выходишь во время собрания покурить несколько раз, не можешь сосредоточиться на происходящем...

Дальше, «раздражение...». Раздражение означает, что вокруг тебя находятся люди, которые тебе не нравятся. Они либо громко разговаривают, либо тихо сидят, они либо слишком толстые, либо худые. Не имеет значения, какие они, просто они тебе не нравятся.

Дальше, «неудовлетворенность...». Это означает, что меня никогда ничего не устраивает до конца, всегда присутствует что-то, что смазывает всю картину и не дает насладиться. Всегда что-то да не так.

Это все духовная болезнь, а что такое духовная жизнь – это когда все уже нормально само по себе. Мне нужно просто расслабиться и смотреть на всю панораму происходящего.

Если вы не принимаете все, что происходит вокруг вас с миром, значит у вас присутствует неудовлетворенность. Мне нужно больше денег, новая машина, работа и т.д.

И вот эти три слова: «беспокойство, раздражение и неудовлетворенность». Посмотрите на свои жизни сегодня. Как вы живете сегодня, как вы общаетесь с людьми, как вы воспринимаете события, происходящие в вашей жизни, как вы относитесь к себе, как вы общаетесь с собой? Забудьте на минутку про других людей, что вы подумали о себе, посмотрев утром в зеркало, что вы думаете о себе, проживая сегодняшней день, как вы относитесь к себе? Вы до сих пор занимаетесь самобичеванием или осуждаете себя за то, что сделали что-то не так? Как вы заботитесь о себе? В каких вы взаимоотношениях с собой – у вас мир или полным ходом идут военные действия?

Посмотрите вокруг. Что происходит у вас во взаимоотношениях с другими людьми? Какова на самом деле правда? Можете ли вы быть честными во взаимоотношениях, можете ли вы быть собой, а не предоставлять другим людям иллюзии относительно вас?

А как дела у вас в семье? Как вы общаетесь со своими родителями, братьями, сестрами? Как вы общаетесь в вашей домашней группе АА? Какие сейчас отношения со спонсором?

А что происходит у вас на работе? Глядя на вас, я вижу задумчивость на ваших лицах – хорошо!

Помните, Дэйв читал на стр. 51: «...мы испытывали горе и депрессию...мы были наполнены страхом...» Как это

сейчас в ваших жизнях? У вас сейчас есть возможность увидеть немного правды о вашей жизни в последнее время.

Таким образом я узнал, как в моей жизни проявляется агностицизм. Я сейчас объясню, что имею в виду.

Мой агностицизм находится в области между тем, что я не верю, что Бог является всем, и я не полагаюсь на Бога во всем, я полагаюсь на себя, на свои собственные силы. И если вы хотите прояснить для себя, где ваш агностицизм, то составьте сегодня вечером или завтра утром список того, чего вы боитесь больше всего, и выберите 5 самых больших страхов. Например, у вас страх, связанный с деньгами, а кто в этой комнате имеет страх, связанный с деньгами? Хорошо.

Я хочу показать, что делать со своим агностицизмом, неверием в Бога. Если вы не верите, что Бог – это все, и что Бог решит проблему денег. Ответом на денежный вопрос является ваш эгоизм, ваши упования на себя и как результат этого – ваш страх. Вот к чему привел ваш ответ.

Когда я пришел в АА, Бог позаботился о моем алкоголизме, и, если честно, я думал, что Бог будет заниматься только вопросом моего употребления. А я, великий Марк, возьму на себя все остальные дела в моей жизни. Но мой опыт показал, все, что не находится под Божьим зонтиком – под Его опекой и заботой – все уходит из моей жизни.

Вы можете увидеть свой агностицизм, исходя из того, чего вы боитесь. Вы боитесь начать или закончить взаимоотношения, у вас страхи по поводу здоровья или смерти родителей. Везде, где находится страх в вашей жизни – это все область, куда вы не пускаете Бога.

## **28. Сообщество Духа. Эмоциональность алкоголиков. Духовное заболевание и его причины**

Вернемся и поговорим еще об «эмоциональности алкоголиков». Есть одно определение эгоизма, которое взято не из словаря. Эго – это вымышленное восприятие и ощущение самого себя и окружающего мира. Вымышленное имеется в виду то, что оно родилось в нашей голове. И если вы снова посмотрите на все, что мы прочитали на стр. 51, все эти проявления нашего духовного заболевания. Мой опыт говорит, что все это берет начало из идеи, что мое восприятие и ощущение происходящего всегда отчетливей, чем ваше. Для меня это означает, что каждый день, с момента, когда я просыпаюсь, и до того момента, когда я ложусь спать, я проживаю все это время со своим вымышленным восприятием и ощущением, и это наполняет меня страхом. Страхом того, что вы подумаете обо мне, останется она или нет, получу ли я повышение на работе...

Вы, может быть, думаете, зачем я все это затеял? Я затеял все это, чтобы показать вам, что если кто-либо в этой

комнате начнет пить, то он начнет пить, заглушая боль и страх, которые приносят в нашу жизнь наше вымышленное восприятие и отношение к нашей жизни. Мы начнем пить из-за того, что вымышленная жизнь в нашей голове существенно отличается от настоящей жизни. И единственный способ, который помнит наше мышление, чтобы уравнять эти два мира – воображаемый и реальный – это выпить достаточно алкоголя.

Скажем еще раз. Проблема не в физической тяге, проблема не в безумии мышления, проблема в духовном заболевании, которое делает мою трезвость настолько некомфортной и болезненной, что включается навязчивое мышление выпить, а когда я выпиваю, включается тяга, и я просто продолжаю пить. Проблема в духовной части болезни алкоголизм.

И об этом говорится в книге: «Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически».

Встает очень важный вопрос. Если заболевание духа является причиной, корнем моей проблемы, то откуда же оно берется?

Для того чтобы понять фразу, которую я сейчас скажу, нужно открыть стр. 62, § 1: «Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось

серьезными усилиями с целью осознать все то, что мешало нам внутри нас, и избавиться от этого». Так написано в нашем переводе, в оригинале это предложение звучит следующим образом: «Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать и избавиться от всего, что блокировало нас» – это важный момент для понимания духовной части заболевания алкоголизм. Здесь имеется в виду, что во мне есть что-то, что не дает мне проснуться для полноценной жизни, то есть живет мое тело, мой разум, мои эмоции, но мой дух дремлет. А из-за этого я не могу жить полноценной жизнью, так как я – духовное существо.

Прежде всего, нужно разобраться, что духовный недуг заключается в том, что во мне есть что-то, что блокирует меня от полноценного контакта с этим миром и жизнью в целом. Я не знал того факта, что я – духовное существо, и для того чтобы жить, мне нужно присутствие Духа в моей жизни, мне нужно 4 измерение Бытия. Я сплю по отношению к этому факту. И чем больше я сплю, тем более отделенным я чувствую себя по отношению к другим людям. Одно из самых важных чувств, из-за которого я пил и которое не получал в трезвости, – это чувство сопричастности с другими людьми.

Когда я пил, я мог почувствовать себя частью этого мира,

когда я был трезвый, я чувствовал себя за бортом. И алкоголь был лекарством, которое лечило мою отдаленность и одиночество.

Но встает вопрос: откуда все это берется в моей жизни? И в главе книги, посвященной 3 Шагу, написан ответ, который не нравится алкоголикам, когда они его узнают. Там написано:

«Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас».

И это значит, что я должен взять ответственность за все проблемы в своей жизни. А никакой алкоголик не хочет нести за себя ответственность.

## **29. Сообщество Духа. Эгоцентризм и алкоголизм. Инвентаризация и самоотречение**

Немного ниже написано: «Прежде всего, мы, алкоголики, должны освободиться от эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас».

А это значит, что нашей проблемой является не физическая тяга, не одержимость мышления, не заболевание духа. Нашей проблемой является наш эгоизм.

Что же нужно делать? Это описано в Шагах с 4 по 9: написать инвентаризации, сделать 5, 6, 7, 8 Шаги, начать возмещать ущерб для того, чтобы обрести опыт

самоотречения от своего Я, от своей природы, от своего эгоизма, чтобы разрушить его до основания. Мы не говорим об этом в АА, о том, что «Прежде всего, мы, алкоголики, должны освободиться от эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас».

Все, что я слышу, приходя на собрания АА, это парад эгоизма, который устраивается на группе, все говорят: Я-Я-Я-Я-МНЕ-МНЕ-МНЕ-МЕНЯ-МЕНЯ-МЕНЯ.

С таким внутренним состоянием абсолютно невозможно пропустить через себя слова Св. Франциска о том, что меня не волнует, любят ли меня – я делаю все, чтобы любить вас такими, какие вы есть, и мне нечего менять в вас. Если вы полны эгоизма, то для вас просто невозможно жить жизнью с позиции, которую я только что описал. Но как избавиться от этого, ведь написано:

«Прежде всего, мы, алкоголики, должны освободиться от эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас».

Какая связь между этим и всем, о чем мы говорили. А связь в том, что если я наполнен эгоизмом, то все, о чем мы читали на стр. 51, начинает происходить в нашей жизни: «У нас были трудности в отношениях с другими людьми, мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность, мы испытывали горе и депрессию, мы не могли зарабатывать себе на жизнь, мы чувствовали себя никому

не нужными, мы были подавлены страхом, мы были несчастны, мы были не в состоянии кому-либо помочь».

Все это происходит по причине того, что я являюсь центром моей вселенной. И если я так живу, то рано или поздно мой мозг скажет: «Марк, я знаю ответ – несколько рюмок, и все будет нормально!» Я выпью и активирую феномен тяги.

Вы видите, в чем наша настоящая проблема?

За первые 10 лет трезвости я сделал одну, ну может две инвентаризации. 10 лет трезвости я прожил во всепоглощающей зацикленности на себе. Я делал вид, что все нормально, все супер, я такой себе ветеран АА, но внутри меня была дыра. И эта дыра выросла настолько, что я стоял на грани того, чтобы совершить самоубийство. Моя трезвость превратилась в безумие.

Нет ничего хуже, чем когда на группе АА сидит человек, который думает, что он трезвый, потому что он так решил. Вы понимаете, что я имею в виду? Если он трезвый, потому что он так решил, то это подразумевает, что у него есть сила оставаться трезвым, а программа АА для людей, у которых нет силы. Это программа для мужчин и женщин, которые нуждаются в Силе.

И с этой позиции ты начинаешь смотреть на свое духовное заболевание, которое закрывает тебя от этой

Силы. Что же закрывает меня? Ответ написан на стр. 60: «Эгоизм – эгоцентризм. В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем». Мой эгоизм является корнем. По этой причине я провел с Дэйвом 9 часов на 5 Шаге, разбирая проявления моего эгоизма со всех сторон. Мы обсуждали проявления нашего эгоизма, а не то, как мы пили или употребляли наркотики. Потому что это всего лишь симптом более глубокого внутреннего заболевания. Эгоизм имеет силу, и эта сила пыталась перевести разговор на обсуждение других людей, событий, историй, но только не на проявление эгоизма. Мы постоянно возвращались к сути. И это был самый запоминающийся опыт в моей трезвости. Я могу только попробовать передать словами то, что произошло. Я буквально почувствовал всей своей сущностью, как эгоизм покинул мое тело. В тот вечер я спикирил на группе, на которой я говорил о Шагах несколько последних вторников. И я не могу сосчитать, сколько людей подошло ко мне после группы и сказало, что сегодня говорил совсем другой человек, чем в прошлый вторник. Что произошло?

Это был невероятный опыт. В те 9 часов мы боролись не на жизнь, а на смерть с нашим эгоизмом, для того чтобы умереть самим для себя, чтобы преодолеть свой эгоизм и открыться для сияния Божьего света. Это все, что я хотел сказать по 1 Шагу, спасибо.

### **30. Сообщество Духа. Неизгладимый опыт. Важность сознательного контакта с Богом**

(Говорит Дэйв Ф.)

Да, это был незабываемый опыт. Я хотел бы добавить, что в тот день мы не могли удержаться от смеха, мы смеялись, видя всю абсурдность своих суждений и действий. Мы ржали, и слезы текли по нашим щекам. Мы постоянно говорили друг другу: «Вот это да! Какие мы больные люди! Таких еще поискать нужно». И если бы вы видели нас и слышали тогда, то наверняка вы бы захотели сейчас новых спикеров. Но сквозь тот смех и слезы мы смогли увидеть правду, великую правду жизни: «Что мы точно такие же люди, как и другие. Мы не самые лучшие и не самые худшие, мы просто два алкоголика!» Два алкоголика, годы трезвости которых закончатся, стоит им выпить всего лишь одну рюмку. Ко мне подходил парень в перерыве, у него 12 дней трезвости. Я могу быть на его месте через 13 дней. В смысле, как минимум день бухать, а потом через 12 дней у меня будет 12 дней трезвости, если повезет.

Марк говорил, что самым главным в его жизни является сознательный контакт с Богом, и я могу сказать то же самое. Самым важным в моей жизни является сознательный контакт с Богом. Если я потеряю его, то получу тот же результат, какой имел раньше, когда у меня не было связи с

Ним. Я начну пить.

Если то, что я говорю, приносит вам дискомфорт, заставляет вас чувствовать себя неудобно, и вы ерзаете на своем стуле – то я очень рад этому, потому что правда пришла в вашу жизнь, и есть шанс, что вы захотите ее принять.

Но если вы скажите мне, что Бог является центром вашей жизни, и сознательный контакт с Ним является самой важной частью вашей жизни, то ответьте, а сколько времени за последние 24 часа вы уделили Богу? Я не спрашиваю о том, что вы думаете о своей духовной жизни, я спрашиваю, что вы делаете.

Иногда я начинаю работать с человеком, который думает, что он духовный лидер АА, что он такой духовный и имеет какое-то отношение к религии. Я говорю таким людям: «Напиши на бумаге, сколько времени за последнюю неделю ты уделил Богу?» И они возвращаются ко мне с новым пониманием, на каком месте Бог в их жизни.

Я хочу видеть ваши ноги, ваши действия. Когда алкоголик приходит в АА, я смотрю на то, что он делает. Не надо мне рассказывать, что ты собираешься делать – сделай это, докажи действиями свои слова.

Когда я работаю с другими людьми, я одновременно отвечаю на все вопросы, которые задаю, сам. И это дает мне

возможность видеть правду о себе. Я спрашиваю себя, а сколько ты провел времени с Богом на этой неделе? И точно так же в других вопросах. Это двухстороннее движение, работа с другими людьми – это всегда двухстороннее движение. От меня к ним, и от них ко мне. Это зеркало правды в моей жизни. И очень часто они думают, что у меня есть какой-то шар для гадания, благодаря которому я вижу их насквозь. Но правда в том, что я просто смотрю на себя и переношу себя на них.

### **31. Сообщество Духа. Определение слова INSANITY. Вопросы для работы по Первому Шагу**

На стр. 268 распечатки есть вопросы, которые я обсуждаю с человеком, когда провожу его через 1 Шаг. Но перед тем, как обсудить вопросы, давайте посмотрим на стр. 3, на определение слова INSANITY (прим. пер. – на русский язык переведено как безумие, одержимость). Давайте посмотрим на определение этого слова в словаре 20-х годов, когда Билл Уилсон формировал свой лексикон.

Итак, безумие – это ненормальное состояние ума, одержимость. Оно имеет 4 проявления: Меланхолия – это подавленность духа.

Мания – избыточный, ненормальный энтузиазм, возбужденность, вожделение, сильное желание чего-либо.

Самообман – уверенность в чем-то, что является ложью.

Слабоумие – неспособность связать действие и результат.

Из этих четырех самое страшное последнее – неспособность связать две вещи: действие и результат. Неспособность увидеть себя в историях Джима, Фреда, Билла, доктора Боба. Мышление говорит: «Да, я знаю таких людей, как они, но это точно не я». Все окружающие видят твою проблему, а ты не можешь связать то, что ты делаешь, с тем, что ты получаешь.

Когда жил Билл, не было никаких ребцентров, и алкоголиков, у которых проявлялись все эти формы безумия, закрывали в закрытые учреждения, очень часто с формулировкой «до тех пор, пока им не станет лучше».

Перейдем к вопросам, которые мы задаем при работе по 1 Шагу, большинство из них взято из Большой книги.

1. Можешь ли ты или когда-либо мог контролировать количество выпитого после того, как начинал пить?

Если он мне говорит: «Да, я практически всегда себя контролирую». Тогда я спрашиваю: «А у тебя были проблемы из-за выпивки?» – «Ну да». – «А когда ты начинал пить, в начале, перед тем как выпить первую рюмку, ты говорил себе, что сейчас выпьешь и заработаешь себе проблем». – «Нет». – «Так где же контроль?»

Для того чтобы быть алкоголиком, необязательно нужно, чтобы каждый раз, когда вы пьете, у вас включалась

Тяга. Есть алкоголики, у которых тяга включается каждый раз при вливании в организм алкоголя, то есть каждый раз, когда они выпивают, они напиваются. Я периодический алкоголик. Иногда я мог выпить две рюмки и остановиться. Иногда я выпивал две рюмки, и следующее, что я понимал, что я пью уже три недели.

2. Ты веришь, что если ты выпьешь сегодня, у тебя включится физическая тяга?

3. Ты можешь пить по две рюмки каждый день в течение 30 дней, ни больше ни меньше?

4. Это тест, который давал доктор Боб новичкам, которые сомневались – алкоголики они или нет.

Дальше вопросы из книги.

5. Стр. 22, § 1: «Скажи, как только ты вводишь алкоголь в свой организм, что-то происходит с тобой, с твоим физическим и психическим состоянием, и ты уже никак не можешь остановиться?»

6. Стр. 33: «Ты когда-нибудь срывался, даже испытывая огромное желание прекратить пить раз и навсегда?»

У жены Билла была Библия, и в этой Библии на обложке есть очень показательные записи:

– Лоис, я познал Бога, я познал Христа, я заново переродился и больше никогда в жизни не буду пить!

А два года спустя еще одна запись:

– Дорогая Лоис, я благодарен тебе за терпение! Все, я завязываю навсегда! Ниже:

– Дорогая Лоис, я попробую еще раз и я надеюсь, что в этот раз у меня получится! Вы обратили внимание на то, как со временем менялись послания Билла?

Я уверен, что, когда Билл писал эти послания на обложке Библии, он действительно хотел бросить пить, но не смог!

Мы обещаем себе, нашим близким, нашим друзьям, нашим работодателям, и если нас проверить на детекторе лжи, то он покажет, что мы искренни в наших намерениях бросить пить! Как же мы тогда оказываемся в баре через три часа? Самообман! Самообман алкоголиков не дает им увидеть, что даже самое сильное желание бросить пить отступает перед необходимостью выпить!

7. Стр. 36: «Ты согласен, что в период обдумывания выпить у тебя не возникает действенных и серьезных мыслей об ужасающих последствиях того, что ты собираешься сделать, что твое поведение в отношении первой рюмки абсурдно и безумно?»

8. Стр. 37: «Ты веришь, что ты не сможешь бросить пить, основываясь на знании своего состояния?» (прим. пер. – в книге эта фраза выделена жирным шрифтом).

9. Стр. 23: «Ты веришь, что ты как алкоголик потерял возможность выбора во всем, что связано с алкоголем?»»

10. Стр. 25 и стр. 43: «Ты веришь, что твой выбор стоит между: А) жить духовной жизнью или Б) умереть алкогольной смертью?»»

Мой друг Фрэнк говорит, что нет двери №3 – либо дверь №1 либо дверь №2. Все в этой программе говорит либо о жизни на духовной основе либо о смерти алкогольной смертью.

Я говорю это и людям с 1 днем трезвости, и людям с 10 годами трезвости. Если вы трезвые долгое время и не живете на основе духовных принципов, то вы живете в духовном заболевании, а это самое большое мучение – жить трезвым, испытывая боль, без единственного решения, которым всегда был алкоголь. И это величайшая трагедия, что на группах АА сидят люди, которые страдают и не протягивают руку к решению. Единственное, что им мешает – это их Эгоизм. И вы не можете это увидеть, потому что у алкоголиков в голове находится самообман.

11. Стр. 43: «Ты веришь, что ты страдаешь заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта?»»

12. Стр. 44: «Ты веришь, что твоя дилемма заключается в недостатке силы?»»

13. Стр. 23 и стр. 42: «Ты веришь, что в определенные моменты времени у тебя нет эффективной психологической защиты против первой рюмки?» Вы понимаете, что означает слово эффективной?

14. Стр. 42: «Ты веришь, что защита против первой рюмки должна исходить от Высшей Силы?»

15. Стр. 44: «Ты веришь, что тебе нужно найти Силу, более могущественную, чем ты, которая решит все твои проблемы?»

Еще раз, кто решит проблему? Сила, более могущественная, решит мою проблему. Вы работаете по 12 Шагам не с целью поправить свои дела. 12 Шагов это не программа самопомощи. В результате работы по программе в нашу жизнь входит Бог, и Он решает наши проблемы. Вы должны найти Силу, более могущественную, чем вы, потому что ваша сила привела вас в АА.

## **32. Сообщество Духа. Обращение к проблеме алкоголизма. Обращение к детству и любви**

Уже находясь много лет в АА, но, не имея решения, а имея только проблему, я начал интенсивно работать по Шагам, и когда я дошел до 9 Шага, то понял, что мне нужно сделать 9 Шаг с членами моей домашней группы, так как я был ужасным членом моей группы. Я подходил к людям и просил у них прощения, и говорил, что я долго-долго спал

духовно, и вот я проснулся и хочу сделать свой 9 Шаг. И вы знаете, многие из них мне говорили, что они видели мое постепенное умирание и думали, что я вот-вот сорвусь. Они это видели и не сказали мне! Но потом я понял, что даже если бы они сказали мне это, то ничего бы не изменилось, потому что я жил в самообмане. Мне нужно было принять ответственность за свои действия по программе выздоровления! То, что вы сделали за время употребления, это уже сделано, главное, что вы будете делать сейчас, в трезвости. И перед вами лежат 12 Шагов программы выздоровления Анонимных Алкоголиков, и от того, как вы будете делать эту программу, и будет зависеть ваша жизнь.

Если заглянуть в мое сердце и заглянуть в ваше сердце – мы одинаковы. Мы все были детьми. Вспомните свое детство, вспомните, что такое любовь – безусловная любовь, которая была в наших сердцах. Вспомните, как легко исчезали грусть, печаль, обиды, и как мы улыбались всему миру. Мы все были детьми. Мы все начинали с этого. Что же произошло с нами? Где же эти идеальные маленькие создания, которыми мы все были? Они там же, где были всегда! Они внутри нас, под шаром всего того мусора, который мы положили сверху на них. И нам жизненно необходимы Шаги с 4 по 9, чтобы расчистить этот мусор.

Я поделюсь своим маленьким секретом, когда я сижу на группах, и кто-то говорит, я часто смотрю на людей, которые

вокруг меня, я заглядываю в их глаза и смотрю на маленьких детей, которые находятся внутри них. Я смотрю на чистых маленьких идеальных созданий, которые находятся в них, и кем они являются на самом деле. Они на самом деле находятся там. Меня не интересует, что вы сделали в своем употреблении или в своей трезвости. Бога тоже это не интересует. Вы прощены! А теперь, что вы будете с этим делать? Перед вами 12 Шагов духовного исцеления, 12 традиций, 12 концепций служения, огромное количество печатного и аудио материала. Все это дано вам для возвращения к себе, к своему Богу и своим людям. Все это дано вам, чтобы вы протянули руку другому алкоголику и передали то, что было дано вам.

Спасибо!