

**THE GOLDEN BOOK
OF
HAPPINESS**

Another Golden Book

*by
Father John Doe*



Золотая книга о Счастье

От
отца ИОАННА ДОЕ
(в миру Ральф Пфау)

От
отца ИОАННА ДОЕ
(в миру Ральф Пфау)
автор книг

**ЗА ПРЕДЕЛАМИ ТРЕЗВОСТИ.
ЗА ТРЕЗВОСТЬЮ ДО КОНЦА**

Я хлеба взалкал;

Бог же камень послал.

*И, ПРИНЯВ этот дар, усталую голову на него я
склонил,*

*И сны мои ангелы продлили до самых светил,
И выше – я видел небесный чертог...*

*Проснуться я с первыми птицами смог,
Проснулся – и вижу обилие манны небесной.*

Благодарен я Богу за дар сей чудесный.

Ведь сытым я был – и был я

СЧАСТЛИВЫМ!

Хазелден

HAZELDEN

Center City, Minnesota 55012-0176

1-800-328-9000 (Toll Free U.S., Canada, and the Virgin Islands)

1-651-213-4000 (Outside the U.S. and Canada)

1-651-213-4590 (24-hour Fax)

<http://www.hazelden.org>

**© 1951 by Hazelden Foundation. First published 1951 by SMT
Guild, Inc., Indianapolis. First published by Hazelden 1998**

All rights reserved

Printed in the United States of America

**No portion of this publication may be
reproduced in any manner without the
written permission of the publisher**

ISBN: 978-1-56838-239-5

11 10 09 08 07

31 30 29 28 27

Центр города, Миннесота 55012-0176

1-800-328-9000 (бесплатно в США, Канаде и Виргинских островах)

1-651-213-4000 (за пределами США и Канады)

1-651-213-4590 (24-часовой факс)

<http://www.hazelden.org>

© 1951 по Хазелден Фонда. Впервые опубликовано в 1951 году SMT
Guild, Inc., Индианаполис. Впервые опубликовано Хазелден 1998

Все права защищены

Отпечатано в Соединенных Штатах Америки

Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена в любой
форме без письменного разрешения издателя

ПОСВЯЩЕНИЕ

Эти страницы предложены с искренней молитвой о том, что Тот, Кто позволил их написать, навсегда и в полной мере благословил того человека, без чьей поддержки эта маленькая книжечка была бы невозможна и кому она смиренно посвящается. – Автор.

ВВЕДЕНИЕ

«Боже, дай нам ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ...»

Сегодня мир наполнен тревогой. Весь мир находится в тисках повсеместного «невроза тревожности». Каждая цивилизованная страна отчаянно стремится к миру; каждая семья лихорадочно ищет стабильности; каждый человек мечтает о покое – разумном равновесии в мыслях и в душе.

Эти факты подтверждаются огромной привлекательностью двух недавно вышедших книг, которые стремительно ворвались в ряды бестселлеров за последние несколько лет: «Душевный покой» Джошуа Либмана и «Покой души» монсеньора Шина. Шумиха около решения проблемы постоянного беспокойства продолжается со всех сторон.

Конечная цель алкоголика – также покой в мыслях и в душе. Трезвость это лишь почва, на которой каждый надеется это взрастить. Программа АА является средством и инструментом, используемым в этом культивировании. Без душевного покоя на сердце трезвость для алкоголика является непосильным бременем – так и до бутылки недалеко. Тем не менее, многие члены АА не пьют, но и не имеют того умиротворения, что обещает Программа. В каждой группе можно встретить таких. Именно от этих заплутавших душ исходит самый задаваемый в

АА вопрос: «Как же мне достичь того душевного покоя, о котором так много говорят, но которого, похоже, достигли немногие? Может быть те, кто его достиг, обладают чем-то, что я упустил? Что это? Чем я отличаюсь от них?»

Мы пытались ответить на этот вопрос неоднократно. В нашей брошюре «Действие» (Action) мы попытались изложить краткий обзор ответов на такие вопросы. Мы заявили, что¹: «по мнению писателя, 'недостающее звено', которое так часто затрагивается в буклете «Действие», и о котором так часто спрашивают – это ДЕЙСТВИЯ по выполнению Двенадцати Шагов, которые принимаются глубоко в душе и определяют все другие поступки в жизни члена Сообщества..., проходят красной нитью по Двенадцати Шагам, и определяют всё поведение членов АА и придают им иное качество жизни: **искренние совершение Третьего Шага – решение на сто процентов безо всяких «если», «а», «но» – полное признание собственного бессилия, – безоговорочная капитуляция.** Именно искренность – или её недостаток в принятии этого Шага, – определяет различие между членом АА, достигшим душевного покоя, и просто трезвым членом Сообщества, между тем, у кого мир в душе, и тем, у кого проблемы, между успехом и поражением».

¹ См. буклет «Действие», стр. 43.

«Мы уже указывали на тот факт, что **в области веры, прежде всего, ДЕЙСТВИЕ** является тем самым важным, самым магическим словом. И чем больше мы анализируем Третий Шаг, тем большее влияние и воздействие он окажет на наше поведение в любой жизненной ситуации. Делая этот Шаг, мы становимся **едиными с Богом**, – и это с неизбежностью ведёт к умиротворению, это гарантирует нам силу и делает поражение невозможным. Все это будет у нас при **условии**, что мы **ЧЕСТНО, раз и навсегда – примем РЕШЕНИЕ** препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем».

«Именно с **ДЕЯТЕЛЬНОГО** выполнения этого Шага начинается душевный покой. Это очередное решение – **всеобъемлющее** решение без оговорок, без утайки, без срезания углов. Чем полнее и безусловнее было наше принятие Шага № 1, тем в большей степени мы готовы принять безоговорочное решение препоручить нашу волю и жизнь Богу. Очень часто на Третьем Шаге камнем преткновения оказываются психологические отговорки в признании бессилия перед алкоголем и неуправляемостью нашей жизни. Многим хотелось бы вверить **большую часть** своей жизни заботе Бога, зато некоторые тайные связи, привычки и взаимоотношения не хотят, чтобы мы отпустили их.

Поэтому проблемы остаются, – а в мыслях и на сердце покоя нет. Поэтому **любой обман**, нечестные поступки, нездоровые отношения, и другие подобные вещи, идущие вразрез с Волей Бога – должны уйти. Только тогда мы в полной мере подойдём к пониманию выражения «безоговорочная капитуляция». **Но**, раз и навсегда совершив это действие без каких-либо оговорок, мы, возможно впервые в нашей жизни, обретём умиротворение и душевный покой. Мы наконец-то начнём жить. Мы поймём, наконец, что имел в виду Христос, когда говорил, что мы должны сначала умереть (**отпустить**), чтобы воскреснуть (**впустить Бога**): умереть для всего, что от нас, чтобы жить для того, что от Бога – Его Воли, Его Промысла, Его Любви. *Отпустите* всё то, что как мы считали, создали сами, собственными силами, и *впустите Бога*, чтобы Он действовал так, как сочтёт нужным. В Большой Книге АА говорится: «Мы внезапно поймем, что Бог делает для нас то, чего мы не смогли сами сделать для себя».

«Но здесь для многих снова начинаются проблемы. Мы упираемся – сомневаемся – мы задаёмся вопросом «А будет ли Бог...?», «Как будет Бог...?» и т.д. и т.п. Мы начинаем подвергать сомнению силу Бога, Его мудрость, Его любовь. **Мы снова начинаем бояться. ОПАСНО – алкоголики за**

работой! Как в рассказе о маленькой старушке в буре. Чтобы успокоиться, она с тревогой спросила капитана корабля: «Грозит ли нам опасность?»

«Не волнуйтесь, мэм», – отвечает он, – «в конце концов, мы в руках Бога».

«О», – выдохнула она, ужас был написан на её лице, – «Всё настолько плохо?»

«Тогда как мироощущение должно быть: «Тогда всё ХОРОШО?». Потому что «обретя Его, мы будем иметь и всё остальное», – **умиротворение и удовлетворение и душевный покой во всех наших делах.** Давайте не будем забывать, что Двенадцать Шагов написаны как результат **опыта**, а не теория. Они написаны теми, кто «излучал Программу» обретая душевный покой, теми, кто передал **ВСЁ** в руки Бога в Третьем Шаге; они являются теми, кто **ОТПУСТИЛ** Недостатки – и **ПРИНЯЛ** Бога и, наконец, они являются теми, кто **СОВЕРШИЛИ ДЕЙСТВИЕ** в Третьем Шаге и «приняли решение (безо **всяких** оговорок), чтобы препоручить свою волю (**целиком**) и жизнь (**полностью**) на попечение Бога» – **Навсегда**».

Мы получили много запросов на разъяснение приведенного выше объяснения. Поэтому, с Божьей помощью, мы даём вам эту книжку исполненные надежды и с молитвой, что вы тоже вступите в ряды тех, кто **ИЗБАВИЛСЯ ОТ НЕДОСТАТКОВ** и

ПРИНЯЛ БОГА и так, наконец, обрёл мир и спокойствие.

Мы не претендуем на эрудицию Джошуа Либмана; мы не пытаемся ни в малейшей степени подражать духовной глубине монсеньора Шинома; мы – алкоголики и поэтому должны быть проще – постоянно просить **БОГА** о «предоставлении нам **ДУШЕВНОГО ПОКОЯ...**»

**ОБРЕТАЯ
ДУШЕВНЫЙ
ПОКОЙ**

«Если бы я только мог снова получить ПОКОЙ...»

Каждый алкоголик может быть, больше, чем обычный человек, тратит много времени и сил в тщетной попытке найти душевное спокойствие; большинство алкоголиков, по крайней мере от случая к случаю, отчаянно пытались найти Бога; всем членам Анонимных Алкоголиков, до прихода в Сообщество АА, не удалось найти ни покоя ни Бога. Другие многочисленные алкоголики не смогли обрести душевного равновесия, или Бога, или АА и скользили по крутому обрыву в отчаянии трагического окончания их запутанных мыслей и жизни. Записка, оставленная одним таким несчастным парнем, содержит драматичное и реалистичное описание одного из самых непонятных образов мышления – ума алкоголика. На грани самоубийства, но упорно ища выход из своей ментальной тюрьмы, он пишет²: «ко всем алкоголикам, которые пытаются сбросить оковы своей слабости, ко всем им обращено моё сострадание. Я считаю, что до какой бы степени деградации алкоголик не опустился, где-то глубоко внутри него пребывает бессмертное стремление к выходу за рамки убогости, обмана, лжи, невежества и притворства, осознание чего-

² Джерри Грей. Третий Шаг. Copyright 1949 Pierce & Smith. С разрешения Abingdon-Cokesbury Press

то неуловимого, заклинающего о родстве с прекрасной жизнью в этом мире. И я уверен, что если даже просто коснуться кончиками пальцев более глубокого понимания, то достигнешь того, чего ищет каждая думающая душа, возможно разнообразными и запутанными путями, но, тем не менее, ищет».

«Станный и убогий мир, в котором алкоголик живёт, делается ещё более странным и жалким, так как он живет в двух мирах – нормальном и ненормальном, – и ... **нет реального восприятия что нормально, а что ненормально**».

«Из всех людей, страдающих или физически или умственно, наиболее тяжело страдает алкоголик, потому что он понимает происходящее. Точно так же, как удел ослепшего человека более мучителен, **потому что он мог видеть раньше, так и удел алкоголика тем тяжелее, потому что он был когда-то свободным (от зависимости)**».

«Некоторые страдалцы держатся за соломинку убеждения, что они искупают свои проступки душевными страданиями, поскольку просто не в состоянии понять, *почему* они допустили ошибку, *почему их поступки противоречат собственным внутренним убеждениям о добродетели*».

«И поэтому я продолжаю пробовать, пытаюсь понять, постичь Того, Кто может помочь мне. Это битва покинутой души».

*«Если бы только я снова мог получить
умиротворение, как когда я был в ночи
Бога.*

*Когда образ Иисуса возник, как роза в
ночи,
и Он пришел один к моей притихшей и
пустой душе,*

*и все дороги ночи были под Его ногами.
Тогда мне нужно было лишь дождаться
Его,*

*укрыться темнотой и тихо ждать,
Мне нужно было лишь открыть свою
душу,*

*Просто стоять на пороге и бодрствовать,
и он был со мной в той тиши;*

А когда он ушел

*весь день я был в мире, вспоминая о нём.
Но Он не придёт ко мне.*

*Я ухожу в возлюбленную ночь,
где Он скрывается в звёздах, дождях и
шорохе листьев;*

я взбираюсь на высоты тьмы –

Может, я найду Его стоящим на
последнем пике.
Но нет Его там.
Я иду дорогами ночи;
Возможно, в конце пути Он будет ждать
меня;
Но нет конца этой тьме, и там нет Его.
Я тону, утопаю во тьме, и Он не
услышит меня.
Сердце бьётся в груди
и бьётся, как живая душа в мертвом
теле.
Тело налилось свинцом
и тащит меня сквозь тьму,
я не могу разорвать путы приставшей
плоти,
я завяз в частой сети своих чувств,
и если умру – и отправлюсь в страну
мертвых -
я не найду Его;
Он скроется от меня за всеми мёртвыми.
Я сам удалил Его от себя. Как же придет
Он ко мне?
Как удержу я Его?
Как же моя мечта о Боге прорвется
сквозь тьму,
когда эта Вещь, эта ужасная Вещь

*Постоянно висит как сатанинская чаша
над границей ночи,
освещая тайные пути,
чтобы ни один бог не прошел?
Когда тело моё вопит о грязи,
Мои мысли – яд и стрелы,
А пустота, как черная магия, ранит Его
святой Лик,
А сердце моё во тьме –
как три языка пламени отчаяния,
самобичевания и ужаса!»*

Каждый алкоголик быстро распознает «развод» своего собственного разума, отражённого в приведенной выше цитате. Мы в АА остановимся на секунду и, склонив голову, произнесём благоговейно и искренне: «Спасибо Богу за АА!». И мы, возможно, задумаемся о себе, повторяя слова из поэмы «Небесные Гончии»:

*«Я бежал от Него
сквозь ночи и дни, под сводами лет,
в лабиринтах мозга, за мглою слез,
на раскатывающийся смех, –
и рушился в зияющие мраки ужаса...»*

Пока мы, отмеченные Провидением, не были накрепко пойманы отчаянием, и получили возможность, благодаря АА, прорваться сквозь сумрак, и «восстать, обхватив Его длань, и пойти».

Помните? Первый раз, когда мы читали книгу Анонимных Алкоголиков? Мы подошли к пятой главе, прочитали превосходное описание «Программы в действии», – *пояснения* о том, КАК ИМЕННО она работает. Помните, что там говорится? «Мы редко встречали человека, который бы **строго** следовал по нашему пути... Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и *не добились никакого результата*, пока ПОЛНОСТЬЮ НЕ ОТКАЗАЛИСЬ от них....»

А затем мы прочли описание Двенадцати Шагов. Перечитали их. Возможно, перечитали их снова и снова. Почему? Мы не хотели **расставаться с собой, с нашими старыми представлениями**. Мы не хотели *отпустить* их. Но мы продолжили чтение и, наконец, мы поняли:

- «а) Что мы были алкоголиками и не могли управлять собственной жизнью.
- б) Скорее всего, *никакая человеческая сила* не смогла бы избавить нас от алкоголизма.
- в) Бог мог избавить и избавит, если искать Его»

Поэтому мы, наконец, решили **ОТПУСТИТЬ** свои представления и **ВПУСТИТЬ** Бога в свою жизнь. Поскольку далее мы прочли в книге «АА» о том, что «Духовная жизнь – это не теория. **Нужно жить духовной жизнью**... Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, то мы будем удивлены, когда

половина пути окажется позади... Мы внезапно поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сделать для себя сами». И это сработало!

И тогда у нас появился первый подопечный. Мы не подчёркивали в те дни «влияние Бога», или «духовную сторону». Ибо мы жили Книгой тогда. Мы жили по указаниям. Мы жили АА. Разве мы не читали в Большой Книге рекомендаций по работе с подопечным: «Расскажите ему всю правду, как это произошло... **Подчеркните духовную сторону вашего исцеления.** Если вы имеете дело с агностиком или атеистом, подчеркните, что он не должен соглашаться с вашим пониманием Бога. Он может сформировать свое представление о Боге, главное, **чтобы он был готов поверить в СИЛУ БОЛЕЕ МОГУЩЕСТВЕННУЮ, чем он, и жить, руководствуясь духовными принципами**»? Да, именно так Большая Книга говорит на странице 105 (стр. 90)! И ещё: «Положитесь на Бога, как Вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем... с вами объединены в **Сообщество Духа**, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути Счастья». И самый последний абзац в Большой Книге гласит: «Мы находим, что

духовность Программы не должна вызывать трудностей. **Готовность, честность и непредубежденность – основные качества, необходимые для выздоровления. И они незаменимы».**

Итак, мы жили духовной жизнью в меру наших возможностей. Мы были счастливы. Мы **отпустили** – и мы **впустили Бога** для управления нашей волей и нашими жизнями.

А потом что-то случилось. Мы слышали от кого-то одного или от многих, например от «Сидора на Первом шаге» или от «сухих пьяниц»; или от «разных друзей без духовной жизни», либо слышали хитрый шёпот предательской гордыни где-то глубоко в нас, что такому хорошему, крепкому и трезвому парню, как мы, просто не нужна вся эта благочестивая фигня. Мы постепенно пришли к убеждению, что все эти духовные «заморочки» нужны слабакам; что в начале они необходимы; что они, конечно, необходимы «ортодоксам» – но не нам. Мы долгое время оставались трезвыми, так что нам это просто уже не нужно. И, в конце концов, какое отношение всё это духовное «жульничество» имеет к алкоголю? Просто ходи на группу, слышали мы, это всё, что тебе нужно.

Что мы и делали!

И теперь мы недовольны. Трезвые, но очень недовольные. Мы легко раздражаемся. Нам трудно угодить. Нам чего-то – отчаянно – не хватает.

Либо, как вариант, мы никогда не приняли полностью Третий Шаг, мы слышали всякие «разглагольствования», упомянутые выше, ДО того, как мы препоручили свою жизнь и волю Богу. Так что, сделав Третий Шаг с оговорками, мы тоже что-то упустили. Мы *не удовлетворены*. Не получили того, что имеют многие, кого мы знаем в АА. И мы тоже ищем это «что-то» – отчаянно ищем.

А, может быть, мы из тех, кто всего лишь играет роль «безразличных» к этим духовным «заморочкам». Может быть, мы из тех, кто срезает углы и упускает главное? Может быть, нам просто «интересно», а *действительно* ли нам нужна вся эта «духовность» Программы, в конце концов?

Не столь важно, как мы классифицируем себя. Ибо мы *уже* или **отменили** наше решение, принятое на Третьем Шаге; или **собираемся** это сделать; или **вообще никогда безоговорочно не принимали** его. И во всех этих случаях найдём недовольство, неудовлетворённость, недостаток умиротворения – отсутствие душевного равновесия, душевного покоя.

ОТСТУПИ – ВПУСТИ БОГА

«По слову Твоему ...»

Много веков назад произошло несколько событий, память о которых могла бы помочь нам *сдержанть, принять*, или *принять ещё раз* решение Третьего Шага.

Старый, ворчливый Пётр рыбачил всю ночь в лодке со своими спутниками. И когда они возвращались к берегу, то роптали о «невезении». За целую ночь – и ни одной рыбёшки! Однако, приблизившись к берегу, к которому должны были пристать, встретили Господа. Он поинтересовался успехами в рыбалке. И Пётр пожаловался ему: «Мы ловили рыбу всю ночь и ничего не поймали». Но Господь не посочувствовал ему, а просто ответил: «Заплывите на глубину и закиньте сети».

Мы можем представить себе, какими тогда примерно были собственные мысли Петра. Он рыбачил всю ночь, не так ли? Али он не испробовал все места, которые знал? Но он не поймал ничего. Теперь приходит Господь и говорит ему *отправится на глубину* – вдали от всех мест, которые Пётр знал и где так неудачно рыбачил. Для Петра это казалось не логичным. Это не имело смысла. **Но Пётр ОТПУСТИЛ** свои представления **потому, что так сказал Бог**: «плыви на глубину». «По слову Твоему», ответил он **ПОЛНОСТЬЮ ОТДАВШИСЬ НА ВОЛЮ БОГА**: «Я закину сеть».

Что случилось, мы знаем. Пётр поймал так много рыбы, что «порвалась сеть». И он уже не ворчал – он был счастлив. Дело не в том, что он сделал, а в том, что совершил Господь через него. Ибо он осознал, что сам ничего не добился. Господь сделал то, что он пытался сделать всю ночь. Господь сделал для него то, что он не в состоянии был сделать сам для себя.

Второе событие произошло приметно за тридцать лет до этого. Молодая еврейская дева молилась на коленях. Вдруг Ангел явился ей и сказал, что она должна будет стать Матерью Спасителя. Мы знаем, что она подумала. «Как это может быть? Я не познала ни одного человека». Она даже сказала об этом небесному посланнику. Тогда ей было сказано, что БОГ САМ заронит дитя. Так что Мэри **ОТПУСТИЛА** собственные сомнения, и **ВПУСТИЛА БОГА** совершить то, чего не могла бы сделать никакая человеческая сила. Это «принятие» очень красиво выражено в её ответе: «Узрела я, Раба Господня, да будет Мне по слову Твоему». А к этому она добавляет: «Моя душа возвеличит Господа, и возрадуется дух Мой о Боге, Спасителе Моём, потому что Он может сотворить великие дела для меня, и свято имя Его». Так что она тоже была счастлива, не успехами своими, а тому, что **Воля Бога свершалась через неё.**

За последние пятнадцать лет случились тысячи других «событий», которые поразительно доказали эту истину. Тысячи людей в АА нашли подтверждение в их безоговорочной капитуляции при принятии Третьего Шага, **«Бог делает за них то, что они не смогли сделать сами для себя»**. Они **ОТПУСТИЛИ** недостатки и **ВПУСТИЛИ БОГА**, препоручив ему свою волю и жизнь; *отправились в глубокое место*: смиренно выдохнули раз и навсегда: «Да будет мне по слову **Твоему**». К ним относятся те из членов АА, у кого есть и трезвость и спокойствие. К ним относятся те из АА, кто прямо говорит: «Я не имею к этому никакого отношения, **всё сделал Бог**». Мы уже много раз слышали это утверждение, но **только те, кто безоговорочно предался Воле Бога**, может в полной мере познать истинный смысл такой глубины умиротворения, какой следует за этой капитуляцией.

Теперь давайте посмотрим, можем ли мы узнать немного о том, *как* признать собственное бессилие. Давайте проанализируем, что на самом деле означает *отступить* от своих привычек и *препоручить* себя Богу. **Давайте попробуем начать погружение.**

Программа АА это не столько повторные усилия по созиданию или перекройке личности; скорее она представляет собой **повторяющиеся акты признания личного бессилия, чтобы побороть**

характер – наш собственный проблемный характер! Будет ли новый? Бог позаботится об этом, в Своё время и Своим образом, при **условии**, что мы **ОТПУСТИМ** свои привычки и **ВПУСТИМ БОГА**. Таким образом, нам не нужно знать *как* перестроить наши жизни; всё, что нам нужно – *огромное желание* принять помощь **Бога**.

Программа не столько призывает к *силе воли*, сколько *ослабляет мятежную волю*. И достигается это только путем повторных актов **отречения, отступления и препоручения Богу**, что и даёт конечный результат. Мы живем всегда только в готовности и сотрудничестве с **Ним**.

Программа не столько направлена на изучение новых представлений и методов достижения трезвости и счастья, сколько на способы помогающие **расстаться** с нашими **прошлыми неверными представлениями** о трезвости и счастье. Это программа **ОТПУСКАНИЯ** всех этих ошибочных и эгоистичных путей к **видимому** счастью, и одного пути, с помощью которого мы **ВПУСКАЕМ БОГА**, чтобы вести нас к истинной трезвости и постоянному душевному спокойствию и душевному равновесию и истинному счастью – согласно **Его Воле**.

Поэтому, когда мы слышим заявление от члена АА, что он **не имеет никакого отношения к тому, что с**

ним произошло, что всё это сделал Бог, это не просто красивые слова, а заявление человека достигшего выражения Воли Бога на сто процентов, и в своём безоговорочном признании позволившего Богу совершить то, чего он не мог сделать для себя сам. Такое же отношение выражает Мат Талбот (Matt Talbot), алкоголик из Дублина, который умер в 1925 году и чей процесс канонизации уже начат, в заявлении, найденном в его бумагах: «Я не имею никакого отношения к этому, это всё Бог». Эта же мысль отражена Христофором Колумбом в письме к Фердинанду и Изабелле отправленном вскоре после того, как он успешно достиг Америки: «Все эти великие и удивительные достижения не следует относить на мой счёт ... но следует отнести на счёт святой Веры ... поскольку то, что невооруженный интеллект человека не может постичь, **дарует ДУХ БОГА**».

Слишком многие полагают, что им самим нужно делать всё, что всё зависит от них. Стремление к внешней деятельности, потребность управлять своей жизнью по **нашей воле и разумению**, наша суета и спешка, являют слабость времени, в котором мы живём. Лучшие представители рода человеческого инфицированы этой болезнью; алкоголик же в своих муках «еле жив». И когда наше развитие соответствует нашим желаниям, то нам срывает

крышу на трамплине эгоизма; когда же наши желания пресекаются, не смотря на все потуги, и постоянно разочаровывают, – мы опять попадаем в пучину жалости к самому себе и обиду. Так что нам нужно, прежде всего, это осознать раз и навсегда, независимо от наших желаний, что **мы полагаемся во всём на Бога, признаём ли мы это или нет**. И тогда нам не нужно будет больше прокладывать курс своей жизни. Бог, наш Отец, будет рулевым в управлении кораблём нашей жизни, **чтобы осуществился наилучший результат с наименьшими затратами сил и в совершенном душевном покое**, а всё, что нам остается делать, это быть готовыми. «Господи, что Ты хочешь, чтобы я сделал?»

«Ударь, о Скульптор Бог, я – твой камень!»

Должно ли нам желать что-то сверх этого? И да и нет. Я обязан полностью желать и принимать, то, что желает Бог, но я обязан выполнять свою работу, пользуясь его подсказками (Волей) вместо моих собственных (хочу). И что, мы тогда больше не должны строить планы и расслабиться? Должны ли мы стать пассивными и бездейственными? И снова – и да, и нет. Бездействие в этой постоянной готовности к Воле Бога **является лишь кажущимся, в действительности оно даётся в сочетании с осторожным действием**, – т.е. таким действием как

будто бы всё зависит от Бога; как будто бы результат крайне важен, но нас вовсе не заботит, чем конечный результат может фактически оказаться; делать всё от нас зависящее, а всё остальное принимать как Волю Бога. В конечном итоге, это использование нашей воли, но не предпочтение нашего желания. И так во всех наших действиях. Нам неважно, что именно мы делаем, где находимся, продвигаются дела или нет, насколько быстро; такие вопросы не должны беспокоить нас; мы *не касаемся* их. Опять же, Бог, наш Отец управляет нашей жизнью – **всей нашей жизнью.**

Мы идеалисты, но также и реалисты. Мы живем не в грёзах о земле Несбыточных возможностей, а в мире настоящей реальности. И куда бы Бог не отправил нас, – мы твёрдо стоим обеими ногами, делая всё, что можем, без заботы и тревоги. Мы **обращаем внимание** только на ближайшие двадцать четыре часа, выбирая из текущего момента все возможное, в том числе умиротворение и душевный покой. И мы **принимаем** реальность этого настоящего: не отказываемся ни от одного из удовольствий и ни от одной из радостей, которые Бог дарует нам, равно как и от тягот любого испытания, которое Он может послать нам. Мы ни от чего *не отказываемся*; мы ничего не ищем, мы

принимаем, смиряемся, отпускаем, впускаем Бога.

Так что **всё, что нам нужно, – это готовность.** Ибо никакие усилия, никакой характер, никакие таланты, деньги, ни что бы то ни было ещё, **не дадут нам спокойствия, мира в душе и покоя; ничто, за исключением только нашей воли, обращенной к Богу,** не поможет нам. И если мы будем держаться наших собственных упрямых привычек, даже Бог не сможет дать нам ни трезвости или душевного покоя, ни счастья, поскольку мы свободны в проявлении своей воли. Такое положение очень хорошо показано в рассказе об одном человеке, который сорвался и был на детоксе (D-T's). Он обратился за помощью. Пришел его спонсор и сказал, чтобы тот перестал сопротивляться и поверил, что Бог придёт ему на помощь. На что пьяница ответил: «Я только что просил Бога о помощи. И ты знаешь, что он ответил? Он сказал мне: «Я делаю всё, что могу!»»

Такое препоручение нашей воли и жизни Богу и есть путь духовного детства и повод, чтобы прислушаться к предупреждению: «Не ведите себя как дети...». Уподобление маленькому ребёнку, который не ведает ни страха, ни голода, ни другой нужды, потому что его мать всем обеспечивает. Предоставленный сам себе, ребёнок тычется всюду,

но в руках матери находит покой, мир, укрытие и защиту от всех бед.

Сопровождающее состояние духовного детства, этого состояния постоянной капитуляции, сопровождается таким редким качеством как **ПРОСТОТА**. А мы знаем, что одним из качеств, необходимых алкоголику, является простота. Потому что для большинства алкоголиков сложности жизни и их запутанное мышление представляют собой самую трудно преодолимую проблему. Их искреннее желание согласовать все несуразности своего мышления, решить все свои проблемы и преодолеть трудности своей жизни, как правило, бесполезны. И, таким образом, состояние равновесия, столь необходимое для душевного спокойствия и баланса в душе – достижимо только через постоянное признание собственного бессилия без какого-то ни было анализа и понимания, как для маленького ребёнка, просто и смиренно.

Сделать это очень просто. Всё что нужно делать – это думать и действовать в лучах милости Бога, с душевным настроем маленького ребёнка, чувствующего и действующего естественно. Это значит поступать по отношению к Богу так же, как и очень маленький ребёнок поступает по отношению к родителям, с абсолютным доверием и с абсолютным признанием.

Ребёнок осознает свою слабость и может дать нам прекрасный пример в этой связи, особенно нам, алкоголикам, признавшим своё бессилие. Это заставляет нас **обратить внимание на совершенно необходимое условие духовного роста, а именно понимание нашей собственной слабости и нашей неспособности к самостоятельному духовному росту**, а также необходимость обращаться к Богу со всеми делами.

Это состояние духовного детства исключает какую бы то ни было гордыню, или какие-нибудь мысли о **духовном росте** естественным образом, или **обманчивое желание полагаться на себя в момент искушения и опасности**. С другой стороны, это состояние предполагает живую Веру в существование Бога, действенное признание Его силы и милости и **уверенное** вручение своей воли и жизни Промыслу Бога, Кто единственный, может дать нам волю и силу избежать зла и творить добро.

Самый большой наш враг это «сила», которая зовётся гордыней. Только полностью поняв слова Бога: «Без Меня не можешь *НИЧЕГО*», мы в полной мере осознаем свою ничтожность и всемогущество Бога. «Ребёнок» знает об этой своей слабости и поэтому всегда надеется и полагается на нечто большее, чем он сам.

Таким образом, вдруг становятся понятны две истины, которые выходят из этой детской простоты: **Бог – ВСЁ**, а мы – **НИЧТО**. 'Todo y nada' (всё и ничто) – такова была суть Иоанна Креста.

Делаем простой вывод: Оставаться маленьким ребёнком означает признать своё ничтожество, *ожидать всего* от всеблагого Бога, подобно тому, как ребёнок ожидает всего от своего отца. Это означает не беспокоиться ни о чём, не заботиться о стяжательстве материальных благ. Не беспокоится о своей слабости, наоборот *радоваться ей*, поскольку ею возвеличивается Бог. Это знание **во всех делах** того, что Бог **позаботится обо всём**. Помните, что только тогда, когда ребёнок повзрослеет, он должен будет зарабатывать на жизнь!

Таким образом, в попытке полной капитуляции нашей воли и нашей жизни перед Богом, мы должны принять себя такими, *какие мы есть*, и идти прямо к Богу, как маленький ребёнок бежит к своей матери, без затягивания попыток, без малейшего притворства и без какого-либо страха или оговорок. Мы должны полностью **ОТПУСТИТЬ** себя и искренне **ВПУСТИТЬ Бога**, нашего Отца, ибо только таким образом Он может и сможет предоставить нам **ВСЁ**.

Сколько человек в АА терпят неудачу в поисках истинного спокойствия именно потому, что они

усложняют программу сами для себя! Составляя (мысленно или иным образом) длинный список указаний; перечисляя добродетель за добродетелью, которые нужно практиковать; запутывая свою душу и мысли в лабиринте сбивающих с толку «можно» и «нельзя» – они полностью упускают из виду простую основу Программы и закрывают дверь к истинному Душевному Покою, который ищут.

**ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ
И
ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ**

«Мы приняли решение ...»

Теперь давайте *сойдём* по Двенадцати Шагам шаг за шагом, как дети. И, делая каждый шаг, давайте взирать на Того, Кто вернул нам здравомыслие – и **душевный покой**. А когда мы этого достигнем, мы поймём, что «ничего не делали для конечного результата», **всё сделал Бог**, мы просто «следовали», *с готовностью* направляемые, поддерживаемые и совершенствуемые ИМ.

Вы готовы? Тогда пойдёмте. Давайте **отпустим – и впустим Бога**.

1 – Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем, что наши жизни стали неуправляемы.

Было ли наше признание полным – без оговорок любого типа? Неужели мы действительно признали себя **бессильными** до того, пока мы на самом деле не признали, что «**мы ничто**»? Или же мы придерживаемся мысли, что, может быть, когда-нибудь мы снова сможем «всё делать сами»? От этого лучше сразу избавиться – прочь эту оговорку!

Когда мы признали, что бессильны «перед алкоголем» имели ли мы в виду *все алкогольные напитки*? Пиво, вино или то, что употребляли вы? Может быть, осталась надежда на то, что «когда-нибудь будет можно»? Лучше избавиться сразу, отпустить...

И если мы утверждали, что «наша жизнь была неуправляемой», действительно ли подразумевали *полную потерю контроля*? Или же мы придерживались мнения, что *кое-что* все ещё *сгодится*? Не думаете ли вы, что нам лучше сразу избавиться, отпустить такие мысли? – если есть оговорки, этот **Шаг РАБОТАТЬ НЕ БУДЕТ!** Книжки не расскажут нам, а тысячи «срывающихся» так поступают и продолжают поступать! Мы просто **обязаны** оставить – отпустить – *все* наши оговорки в Первом Шаге – иначе **мы не сможем впустить Бога** в нашу жизнь в последующих Шагах.

2 – Поверили, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию.

Здесь мы встречаемся с тремя основными трудностями.

а) Атеисты или агностики. Алкоголик, который никогда не верил в Бога, испытывает трудности на Втором Шаге, потому что его **не может отпустить ошибочное мнение**, что он не сможет поверить, пока не увидит или не испытает на собственном опыте. И только тогда, когда он *отпустит* это предубеждение, и *примет Высшую Силу*, забрезжит **ВЕРА**, даруемая ему Богом. Но только доверив Богу свои собственные мысли, такой алкоголик может впустить БОГА, чтобы ОН даровал

ВЕРУ – и Он *дарует её*. Классическим примером этого может служить история об агностике, который, в конце концов, согласился молиться так: «О Бог, если Ты есть...»!

На этом Шаге многие «агностики» сталкиваются с трудностями *после* того, как они поверили в *Высшую Силу или Бога*. В своём стремлении прояснить *свою* веру в Бога *они самостоятельно* ищут, и лихорадочно читают книги от корки до корки по религии, теизму, и прочим «измов» разного рода. Как результат, вместо того, чтобы получить более чёткое представление о Боге, они только больше запутываются. Почему? Они *обрели готовность*, но не дали время **Богу**, который делает всё в **Свое время и Своим образом**, и, как правило, не спешит. Они «искали сами» там, где Его не было, затягивали своё время вместо того, чтобы просто и смиренно помолиться: «Покажи мне, Боже». «Надейся на Господа, и Он придёт». Опять же, нужна лишь **готовность** принять доказательства, когда **ОН** их представит .

б) Запутавшийся верующий. В этой категории большая часть алкоголиков. Они верят в Бога, но они тысячи раз думали «про себя»: «Это не имеет смысла!». Они тоже должны **ОТПУСТИТЬ** – избавиться от путаницы, продукта их собственного изготовления, – и **пусть Бог** разгонит тучи **своим**

светом и величием. Так что надо просто отложить эти запутанные мысли на время в сторону, – **Бог прояснит их в Своё время и Своим образом**, – а в данный момент – **принять настоящее, впустить Бога**, и пусть **ОН** позаботится об остальном.

в) Несостоявшийся прихожанин. Эти люди раз за разом – так они думают, – **пытались** достичь трезвости через церковь, но им этого так и не удалось. Так что, они думают, что церковь обманула их. Многие в этой группе нячат глубокую обиду, а в результате: негодование против Бога, или церкви, или пастора, или священника, или на миссионеров, или духовенство. Мы **должны ОТПУСТИТЬ** это разочарование и обиду. Это не должно составить труда, потому что *мы* были не правы, а не Бог или церковь. Помните, что мы только что признали выше, что «*мы* потеряли **контроль над собой**»? Другие, конечно, *могли* ошибаться, но **мы-то точно ошибались**. Так что давайте **ОТПУСТИМ** – избавимся от наших представлений о том, *кто был прав, а кто неправ*, и **ВПУСТИМ БОГА – ПУСТЬ БОГ** позаботиться, хорошо?

3 – Приняли решение (безоговорочно) **препоручить нашу волю (всю) и нашу жизнь (целиком) заботе Бога, как мы Его понимали (во всех случаях).**

Чего же вы ждёте? Всё, что нужно, это **абсолютное доверие!** Подобно доверию ребёнка, помните? Никаких «ЕСЛИ», никаких «И», никаких «Но», БЕЗО ВСЕГО ЭТОГО! Отпустите – ВСЁ, и впустите – БОГА! Вперёд, приятель, давай пытайся.

«Бог мой, я твёрдо верю, что ты охраняешь тех, кто надеется на Тебя, и что мы не можем желать ничего, когда мы полностью полагаемся на тебя во всех делах наших, и что я решаю более ни о чём не беспокоиться, и передать тебе все мои заботы». «В мире и покое я буду спать и отдыхать, ибо Ты, О Господи, один успокоил меня надеждой!»

«Я могу потерять всё своё богатство, болезнь может отнять у меня силы выполнять твоё поручение, я могу даже потерять Твою Милость, согрешив, но моя Вера никогда не оставит меня, я сохраню её до последнего вздоха, и никакая сила не отберёт её у меня». «В мире и покое я буду спать и отдыхать!»

«Пусть другие ищут умиротворения и счастья в деньгах и талантах. Пусть верят в чистоту своей жизни, ценность своих жертв, число своих деяний, число тех, кому они были спонсорами, все те звонки, все те разговоры, всех тех, кому они помогли... Да, ещё в сроки своей трезвости, в

пылкость и число своих молитв. Что касается меня, Мой Бог, все мои надежды и вся моя Вера лежат в самой уверенности». «Ибо ты, Господи, ты единственный успокоил меня надеждой». «И я знаю, без малейшего сомнения, что моя вера никогда не будет тщетной». «Никто и никогда, веря в Бога, не испытал разочарования».

«Я знаю, к сожалению, слишком хорошо знаю, что слаб, переменчив и беспомощен, что моя жизнь – вся моя жизнь – стала неуправляемой. Я также знаю силу, которую имеет искушение над самой стойкой добродетелью. Я видел падение сильных и шаткость основ, но это не тревожит меня. Всё потому, что именно благодаря своему абсолютному бессилию, я становлюсь столь сильным, когда я с Тобой; и эта Вера в Тебя сохраняется, потому что Ты Сам будешь поддерживать её во мне».

«И, наконец, я знаю, что моя Вера в Тебя не может превысить Твоей щедрости, поэтому всегда буду ожидать одной только Благости Твоей и, – без каких бы то ни было моих заслуг, – силы в любой борьбе, прощения в каждом искушении, победы, несмотря на мою слабость, и душевного покоя при любом волнении».

«Дорогой Бог, Отче наш, тебе вручаю свою волю и жизнь сегодня: мои глаза, мои уши, мои уста,

моё сердце, всего себя без остатка – ибо, дорогой Отец, раз я Твой, храни меня и веди как своего подчинённого и слугу Твоего во все времена и во всех делах».

А теперь давайте продолжим, и, с чем бы мы не встретились, день за днём, изнутри или снаружи, от других или от себя, скажем: «*Мне достаточно Бога*». Потому что **ТЕПЕРЬ** наше благо, наше умиротворение, наш душевный покой – упование на Бога во всех делах.

*«Ничто не страшно,
ничто не больно;
ВСЁ исчезает - Бог остаётся.
ТОЛЬКО терпенье
ЦЕЛЬ покоряет.
Бога стяжавшим
Бога довольно;
Бога ХВАТАЕТ».*

Наша работа? Повседневные дела? Теперь всё просто, дружище – просто **ПРИНЯТИЕ** ... и **ПРИНЯТИЕ** плюс **ВЕРА** это всё, что Бог когда-либо требовал от кого бы то ни было, чтобы помочь ему... «Верить ли ты, что я могу это сделать для тебя...? Если ты веришь, то **ВОЗМОЖНО ВСЁ**». Так что опять же, отпустите и впустите Бога... «Да воздастся тебе по Вере твоей» в Бога, как мы Его понимаем ...

Это работает, друзья, действительно работает...

4 – Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.

Вот теперь уже «теплее». – Жарче и теплее в лучах от Благодати и Света Бога, и мы *вскрываем* в самой глубине своей души все свои дефекты и недостатки и прочее, что накапливались там годами. В прошлом мы часто пытались оценить себя со стороны. Но каждый раз мы видели неверную картину, выбелённую гордостью и предубеждением или омрачённую оправданиями. Мы смотрели и думали, что увидели совершенство, и раздувались от гордости. Посмотрели ещё раз и увидели разложение – и приходили в уныние от жалости к самому себе. Теперь мы **отстраняемся (отпускаем)** от этих ложных картин. Мы смотрим, ищем, опираясь на свет благодати Бога, мы **впускаем Бога**, чтобы ОН показал нам **истинную картину**. Мы видим себя такими, **какие мы есть, какими нас видит Бог и другие**. И мы ни не раздуваемся от гордости и не впадаем в уныние от того, что мы увидели, ведь теперь у нас есть знание того, что все положительные стороны (которые у нас есть) даны нам БОГОМ; кроме этого мы знаем, что недостатки БОГ *заменит*, если мы *отпустим* прошлое и *впустим Бога*, чтобы ОН помог нам в этом.

Теперь нам никогда не будет страшно посмотреть на себя. Мы *бесстрашно* проводим инвентаризацию – *страх* всей нашей жизни заменила ВЕРА в Бога, «Не бойся» ... «Не бойся, это Я» ... «Если Бог с нами, то кто против нас?» ... «Даже если я пойду долиной смертной тени, я **не убоюсь**». ... Даже если Он убивает меня, я буду доверять Ему «... прочь страх ... **отпустите** его вместе со всеми фобиями ... и **впустите Бога**, чтобы Он направил нашу инвентаризацию ... и, раз мы начали, и много-много раз, когда мы будем снова проделывать это – (*не торопитесь*, время ничего не значит, тише едешь – дальше будешь) – мы будем горячо и искренне выдыхать: «Боже, я могу видеть Тебя!».

5 – Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

В этом шаге нам противостоят три возможных препятствия. Опять же, мы колеблемся в признании перед Богом своей истинной природы из-за страха: «**А что Он подумает и сделает!**!». Вообще-то мы должны понять, что Бог *может* подумать только *правду*. В конце концов, не мы ли искали правду? Так давайте **отпустим** наши двойные стандарты – одни для себя, а другие – для Бога и остальных. И **впустим Бога**, чтобы Он думал и делал то, **что Он**

считает лучшим, зная, что это будет лучшим для нас. Возможно, это будет больно – как при операции.

Опять же, мы можем колебаться в признании правды **о самих себе**, потому что мы боимся **изменений**, которые нам, возможно, придётся сделать в нашей жизни. Кого мы пытаемся обмануть? Вспомните, как не так давно **любое изменение было бы встречено с восторгом как изменение к лучшему?** А теперь нужно пройти **ВСЬ** путь. Отпустите и **впустите Бога**, чтобы Он дал нам **«мужество изменить то, что мы можем, и душевный покой, чтобы принять то, чего мы не можем изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого»**.

Наконец, почти наверняка, *большинство* из нас будут бояться того, что могут подумать или сказать другие. Но... знаете, что? Не будет иметь никакого значения кто и что подумает или скажет, **если мы отпустим нашу гордыню и впустим Бога**, чтобы Он дал нам немного смирения. Знаете, что ещё? Удивительно, сколько спокойствия и душевного покоя всегда приходят со смирением!

6 – Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.

Вы готовы?

Тогда давайте **отпустим** их **все**: застарелые обиды, страхи, жалость к себе, нечестность, порочные отношения, лицемерие и прочее. В самом деле, только тогда, когда мы **отпускаем всё это**, Бог сможет устранить их. Мы просто **отпускаем** и надеемся, что готовы **впустить Бога**. «О, Бог, дай мне **полное смирение отпустить всё**».

7 – Смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.

ОТПУСТИТЕ! Отдохните в Присутствии Бога. Идите к Нему с Верой и Доверием. Идите к Нему, как ребёнок с ушибленным коленом бежит к своему отцу. Идите к Нему **с полной уверенностью**, как вы идёте к хирургу, зная, что он **компетентен, бесконечно компетентен в устранении всех наших недостатков и причинит нам минимум боли** – потому что Он, как правило, боли не причиняет. Именно *мы*, обычно, **причиняем себе боль, артачась, брыкаясь под скальпелем и срывая перевязки, отбрыкиваясь от исполнения Его Воли**. Ребёнок причиняет себе больше вреда, пытаясь *вырваться* из рук матери, а ребёнок, который *принимает* руки матери, идёт мирно спать, совершенно забыв об ушибленном колене.

Итак, давайте **впустим Бога** и позволим Ему перестроить нашу жизнь **по-своему**. «Если Господь не созиждет дома, строители работают напрасно».

Мы строили *по-своему* в течение многих лет и потерпели сокрушительное поражение. Поэтому теперь мы **отпускаем** все наши старые замыслы о построении своей жизни и **впускаем Бога** строить нашу жизнь по Его разумению.

Как скульптор видит готовую работу в прочном камне, так Бог видит конечный результат нашего развития независимо от того, насколько «зазубренными» мы можем быть. Так что именно к Нему мы идём и смиренно просим Его удалить неровные фрагменты и переделать нас по **Своему замыслу**...

*«Так я сформировал Твой Образ моей
дрожащею рукою:
так как я не могу быть Великим
Скульптором,
образумь меня – даже если я наполнен
недостатками –
по Образу Твоему, сделай меня по-
настоящему свободным!
Первого человека Ты сотворил из глины;
из затвердевшей глины, увы, это я;
тогда используй молоток.
Ударь, о Скульптор Бог, я – твой камень!»*

Всё лишнее должно быть вырублено. «Удали мои недостатки». Мы не можем помочь Ему в работе по устранению наших недостатков, кроме как

терпеливо и смиренно принимая всё происходящее, каждый день, пока Бог, по Своему Промыслу, работает над нашим характером. Чем меньше мы будем вмешиваться в его работу, чем терпеливее будем, тем лучше будет результат Бога, и тем глубже будет наш душевный покой и умиротворение. «Пусть ничто не беспокоит тебя». Все будет хорошо, **если мы только отпустим – и впустим Бога**, позволив Ему сделать всё Самому. Итак, давайте в полной мере осознаем это и «смирренно попросим Его исправить наши недостатки». Он сделает это. Действительно сделает!

8 – Составили список всех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб.

В течение многих лет мы носили в наших запутанных умах очень длинный **список тех, кто** (мы так думали) **навредили нам**. Припоминаете? И теперь мы должны заменить этот липовый список **правдивым списком** людей, **которым мы причинили вред**. Поэтому, мы должны сначала *отпустить* все те прежние ложные представления о многих обидах, нанесённых *нам*. Мы обязаны *изменить* нашу привычку – а она, вероятно, очень глубоко укоренилась в нас – **обвинять других и обстоятельства за трудности, с которыми мы сталкиваемся**. Тогда – и только тогда – мы **честно**

примем, что мы сами несём ответственность и сможем *впустить Бога*, чтобы Он направлял нас при **честном** составлении списка всех тех, кому мы причинили вред.

Перед тем, как попытаемся составить этот список, мы должны **просить Бога направлять нас** и дать нам милость **увидеть себя** такими, какими Он видит нас. И, возможно, мы добавим в молитве, чтобы **Он дал нам готовность** возместить причинённый нами ущерб. Намного проще, легче и надёжнее, если **Он** это будет делать. Но, чтобы Он смог направлять нас, мы должны **отпустить свои представления** и **впустить Бога**, чтобы Он прояснил наши мысли.

9 – Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

В первую очередь – и это самое главное на этом Шаге – мы должны **отпустить нашу ГОРДЫНЮ и ТЩЕСЛАВИЕ**. Тогда мы можем **впустить Бога**, чтобы Он даровал нам побольше **СМИРЕНИЯ**, – именно в нём мы нуждаемся прежде всего.

Мы также должны **отпустить** наши напрасные **опасения** встретиться с теми, кому мы причинили вред, и **впустить Бога**, чтобы Он наполнял наше сердце и ум **ВЕРОЙ** и **МУЖЕСТВОМ** с каждым

успешным извинением, возмещением ущерба или чем-то аналогичным.

И давайте **отпустим** свою привычку к нечестным поступкам с другими. Вспомните, все «если», «а» и «но», использовавшихся нами для *оправдания* своих действий в той или иной ситуации, при невыполнении того или иного обязательства? **Отпустите их – и сразу идите ко всем – за одним единственным** исключением: когда мы можем нанести кому-либо вред таким действием. В этом случае мы впускаем Бога, позволяя ему очистить наши души **истиной** и честностью, и Он вернёт нам то **чистое** ощущение и ясность мысли, которых у нас не было, возможно, с самого детства.

И здесь у некоторых возникают возражения. «Но что подумают все эти люди? Или что они, возможно, **сделают** со мной, когда узнают от меня, что я сделал то-то и то-то?»

Вы действительно хотите знать? Это очень просто: **отпустите** всю эту неуверенность и **впустите Бога, чтобы Он позаботился о результатах.** Теперь, если вы откроете Большую Книгу Анонимных Алкоголиков на странице 92 (89), вы найдете реальный пример того, *как Бог* делает это – если мы **ОТПУСКАЕМ** и **ВПУСКАЕМ БОГА.** (Если у вас ещё нет Большой Книги АА – самое время её приобрести!)

«Кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому». Именно в таких случаях мы обязаны **отпустить** все свои желания и **впустить Бога**, чтобы Он разрешил ситуацию. О, мы знаем, **что могли бы** возместить причинённый ущерб, как **МЫ хотим**. Но мы **не можем**, не навредив при этом. Поэтому мы **отпускаем ГОРДЫНЮ**, – поскольку она питает желание, чтобы **МЫ** возместили ущерб самостоятельно. **Отпустите её – и впустите Бога**, Он сделает намного лучше эту работу в любом случае.

10 – **Продолжали делать личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.**

На этом Шаге мы обязаны *отпустить* все прежние **отговорки**, на которые были готовы, даже если мы были должны сочинить их, чтобы оправдать почти любые все наши заблуждения, ошибки и неудачи. Так **избавимся** от них – мы больше не будем пользоваться ими. **Пусть Бог** осветит своим прожектором Благодати нашу душу, когда мы заняты самоанализом, чтобы мы могли **признать и принять свои** ошибки. «О Бог, даруй нам милость видеть себя такими, какими **Ты видишь нас**, чтобы мы, зная о своих недостатках и о Воле Твоей могли жить в повседневной жизни».

Мы также **избавляемся** от нашей старой привычки всегда искать причину *успеха* или *неудачи* и основывать на этом дальнейшие действия. Это чересчур. С этим покончено. **Теперь мы впускаем Бога**, чтобы Он даровал успех или разрешал неудачу. Тогда мы не будем ни превозноситься при успехе, ни впадать в уныние при неудаче. **Теперь всё в Его руках** – мы *только* выполняем определённые действия. Больше не идём к Богу, чтобы дать Ему указания относительно того, что мы хотим и ожидаем, мы просто отчитываемся о проделанной работе! Мы **просто делаем** что можем, **предоставляя остальное Богу**.

Общая цель и замысел нашей инвентаризации заключается в принятии Воли Бога. Выполнив это, мы испытаем полное преобразование в соответствии с **Его** замыслом. Так мы можем предотвратить вкрадывание эгоизма и гордости в практику добродетели, что обязательно произойдёт, если мы сами выберем добродетели по своему вкусу. *Немного своеволия, чуток тщеславия и гордыни, небольшие и скрытные, есть в каждой добровольно реализуемой добродетели.* Это легко увидеть, когда мы критикуем такую добродетель в других. Поэтому святой Августин говорит нам «Порок – порождает порок и только тщеславие порождается

добродетелью». Особенно эта опасность угрожает личности алкоголика. Поэтому в нашей инвентаризации, мы **не ставим целью оправдание той или иной добродетели или на избавление от того или иного порока** – мы ставим целью **полное выполнение Воли Бога** – принимать события нашей жизни как Его Волю. И мы увидим, что все добродетели, необходимые в той или иной ситуации, сами проявятся в свете Божественной Воли. Мы выполняем инвентаризацию, чтобы в большей степени соответствовать этой Воле. Инвентаризация – это наш учебник **принятия, признания бессилия** – всё более глубокого постижения и постоянного тренинга **отпускания**, чтобы **впустить Бога**.

«Сразу признавали это». Чтобы **отпустить** своё расстройство и прочий умственный, моральный и эмоциональный негатив. Мы *отпускаем* его – **незамедлительно** признавая свои ошибки перед другими. Так мы *впускаем* Бога, чтобы Он поддерживал нас в постоянном избавлении от всех встречающихся эмоциональных препятствий.

11 – Путем молитвы и медитации мы искали углубления сознательного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его

воли, которую нам надлежит исполнить, и силы для этого.

Смиренная молитва и медитация! Мы полностью **отпускаем** все наши заботы, проблемы, труд – **все** – и на время **впускаем Бога**. Мы **отдыхаем с Богом!** Мы **впускаем Бога**, чтобы Он говорил с нами – мы **отпускаем** всё остальное и внимаем Ему. Мы **отпускаем все** свои заботы – одной за другой, и **впускаем Бога**, позволяя Ему изложить решение, которое, опять же, мы просто выслушиваем. «Вещай Господь, слуга Твой внимлет». Мы также **отпускаем** нашу **собственную волю**, и **впускаем Бога**, чтобы Его воля направляла нас во всех наших делах. Мы **отпускаем** управление **всеми** нашими делами – одно за другим, и **впускаем Бога**, позволяя разрешить их, **впускаем Бога**, чтобы Его воля направляла нас а **Его Сила** поддерживала. Мы больше не *сообщаем* ему о наших потребностях, мы *спрашиваем* Его, чего Он хочет от нас.

12 – Достигнув духовного пробуждения, как результат этих Шагов, мы пытались донести эту весть до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

Духовное пробуждение – совершенно новое отношение к Богу, к окружающим и к себе. Таким образом, мы должны **отпустить** все наши **прежние представления**. Пусть покоятся с миром! У нас

было духовное пробуждение. Мы испытали **ПРЕОБРАЖЕНИЕ**. Теперь мы смотрим на всё через **глаза Бога** – и видим всё так, как видит **ОН**. Итак, **дайте уйти** всем нашим прошлым представлениям – раз и навсегда. Тогда мы сможем **навсегда впустить Бога, чтобы Он направлял** наш взгляд и наши действия.

«**Мы пытались донести эту весть до других алкоголиков**». Мы **только пытались**. Мы **отпустили** своё прежнее **стремление «непреренно добиваться»** успеха. Поэтому мы не беспокоимся о том, удастся нам или нет «наставить на путь истинный» нашего новичка. Мы **впускаем Бога**, предоставляя ему свободу действий. Мы **принимаем**. Помните? ... «**Мы выпускаем Бога**, чтобы Он **даровал нам успех или разрешал неудачу**. Тогда мы не будем ни превозноситься при успехе, ни впадать в уныние при неудаче. **Теперь всё в Его руках** – мы *только* выполняем определённые действия... мы просто отчитываемся о проделанной работе!»?

Мы даже не беспокоимся о том, что мы скажем новичку. Мы **отпускаем** прежнюю привычку «обдумывать то, что будем говорить». И мы **впускаем Бога** и позволяем Ему направлять наши высказывания и беседы.

Одного очень успешного спонсора спросили о том, о чём тот думает перед звонком своему спонсируемому, он ответил: «Я ничего не думаю, я **молюсь!**» *Отпустите* «заманухи» – **впустите Бога**, чтобы *Он* был с вами во время совершения Двенадцатого Шага – вы не будете одиноки!

«Применять эти принципы во всех наших делах». «Эти принципы», – давайте не будем усложнять. Все эти принципы теперь могут быть сведены к одному! **«Отпустите – впустите Бога»**, что означает: во **ВСЕХ ДЕЛАХ** вершится **БОЖЬЯ ВОЛЯ** – во **всех** наших делах.

Так что каждый день, каждую его минуту, мы препоручаем воле Бога. Мы пользуемся **всеми** случаями жизни и во **всех** своих делах мы просто **признаём это, принимаём** и ещё раз **принимаём!**

Итак, начинается новый день. Наши планы на день внезапно меняются. Мы *принимает* это, как Волю Бога и в смиренно продолжаем день, не тревожа своего ума и души. Определённое обязательство требует большой жертвы; её просит Бог; это Его Воля; и мы с радостью приносим её. Нам необходимо ответить на неприятный звонок; мы хотели бы его избежать; сразу напрашиваются разные оправдания; но мы отвечаем на этот звонок – ведь Воля Бога важнее нашей. Человек обижает нас своими неосмотрительными действиями;

пробуждается гнев; быстро соображаем мы, Бог допустил это, это Его Воля; мы **принимаем** её. Мы чувствуем себя подавленными; беспокойство заползает в наше сердце и душу; но мы немедленно напоминаем себе, что Бог направляет и защищает нас; а также что Он допускает темноту, равно как и свет; и снова мы говорим, смиряясь «Да, Отче» и депрессия проходит; или, если её щупальца проникают в нас глубже, мы принимаем это пока Бог не пожелает освободить нас от неё, при этом продолжаем делать всё, что в наших силах. Мы молимся; что-то отвлекает нас; мы **принимаем** это, игнорируя, как если бы что-то отвлекало нас во время разговора с близким другом. Нас неожиданно балует или поддерживают удача; мы благодарим Его, **принимаем** это, и предлагаем её Богу, наслаждаемся ею как даром и Его Волей. Мы очень заняты; кто-то что-то просит помочь; мы говорим «да» и, через нашего ближнего, мы выполняем Его Волю по отношению к нашему соседу. И так каждые **ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ ЧАСА** – мы просто выполняем повседневные дела и играем свою роль... постоянно **принимая**; постоянно отвечая радостно «Да, Отче» за **всё происходящее**, поскольку это **ВОЛЯ БОГА**.

Нам, возможно, придется поработать некоторое время, чтобы научиться с готовностью и от чистого

сердца говорить «Да, Отче» в любых обстоятельствах. Но, если каждый день мы будем прилагать усилия, мы удивимся тому, с какой скоростью и легкостью мы продвигаемся, мы порадуемся той легкости, с которой мы вскоре приобретём внутреннюю готовность повторять во **всех** обстоятельствах «Да, Отче». А в конце каждого дня, когда снова выполняем самоанализ, находим множество отметин, синяков и ссадин, но **цитадель нашей души будет непоколебимой**, и мы познаем, что истинное умиротворение – не в **ПОБЕГЕ**, а в **ПРИНЯТИИ!**

И таким образом, мы идём дальше...

Принимаем нашу инвентаризацию... (10)

Молимся и медитируем... (11)

Выполняем Двенадцатый Шаг (12), с песней в сердце и постоянной молитвой на устах:

*«Дай Бог нам **ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ ПРИНЯТЬ**».*

Примерно в это время какой-нибудь «умник» подойдёт и прошепчет «Посмотрите, он становится обычным ‘богоугодничком’». И тогда у нас будет соблазн сойти с нашего пути к душевному покою и счастью из-за того, что кто-то что-то может подумать о нас. Чтобы этого не произошло, мы запечатываем свой душевный покой раз и навсегда,

записав глубоко в сердце, мыслях и душе:
«Применять эти Принципы **во всех наших делах**»
означает, что во **ВСЕХ** наших делах важно **только**
одно – что **ПОДУМАЕТ** о **НАС** **БОГ**?

Кстати, если честно, *что* Бог действительно думает
о тебе, дружище?

**ПРОБЛЕМЫ
И
ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ**

«ВО ВСЕХ НАШИХ ДЕЛАХ». **Во всех**, без исключения. А, поскольку мы алкоголики, мы обнаружим, что постоянное признание своего бессилия и принятие особенно эффективно в решении проблем, в той или иной степени связанных с нашей личностью. Давайте применим это к нескольким:

ОБИДЫ. – Здесь мы сталкиваемся с врагом номер один всех алкоголиков. Но если мы **отпускаем** свои обиды, и **впускаем Бога** – то есть **принимаем** – мы обнаружим, что наш враг – всего лишь очередной Голиаф.

Во-первых, мы должны **отпустить все свои «я»**. Так много неприятностей с нашим «я» по той причине, что **мы слишком сосредоточены на себе**. Если же мы **отпустим** свои «я», то у нас не останется и малой доли наших застарелых обид; и мы обнаружим, что гораздо легче **впустить Бога** (и своего ближнего) предоставив Ему больше места в нашей жизни. Так что, давайте постоянно **отпускать свои** интересы на некоторое время и **впускать Бога** (и своего ближнего), чтобы Он направлял нашу жизнь. Тогда нас будет гораздо больше заботить, что Бог скажет о нас, нежели что скажут окружающие. И все сплетни, наговоры, обиды и обстоятельства, раздражающие нас и, как правило, вызывающие постоянную обиду – всё это мы просто **отпускаем**.

Мы просто **принимаем**, если возмездие будет справедливым – **впускаем Бога**, чтобы Он воздал обидчикам. «Я Господь, и я воздам». И снова – **отпустите** – как говорится в цитате. Перестаньте строить свою жизнь на обидах. Разве вы видите своё «Я» в цитате выше? Оно означает *Бога* – так что **ОТПУСТИТЕ**, друзья, и **ВПУСТИТЕ Бога**.

ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ. – Враг номер два. Но теперь наше «Я» не сияет – ему больно. Ну не ужас ли? Бедненький я! Для других людей поют птицы! И так далее. Давайте перестанем **надеяться на себя** – **отпустим** своё «я», и **впустим Бога**, чтобы получить силу, волю, и успех. В конце концов, что бы ни случилось **НА ВСЁ ВОЛЯ БОЖЬЯ** – и это не «ужас». Это замечательно, потому что это именно об этом мы молились – разве нет??? Или же мы «попрошайничали»? **Отпустите и впустите Бога.**

ИСКУШЕНИЕ. – Сколько членов АА жалуется на сильные искушения – «бутылку, плоть и собутыльника». Но искушения – плоть или бутылка, будут не столь сильны и не столь часты, если **мы отпустим ситуации**, в которых может возникнуть искушения, если мы **впустим** в свои мысли план **Бога**; либо, если искушения продолжаются, мы просто **отпускаем** их, не берем их, и обратим свои помыслы к Богу, и **впускаем Бога**.

НЕРВОЗНОСТЬ. – В значительной части нервозность и беспокойство вызываются **слишком сильным желанием определённого результата в наших делах; желанием управлять слишком многими нашими делами.** Отпустите стремление управлять; **впустите Бога** – пусть Он управляет всеми нашими делами. Это однозначно устранил всё **беспокойство** (составную часть нервозности), поскольку **беспокойство – неотъемлемая часть стремления управлять.** Мы отвечаем только за **выполнение действий.** И если наша нервозность физического происхождения, **отпустите её – примите это, впустите Бога** и позвольте Ему смягчить – или оставить её.

НЕВРОЗ, ДЕПРЕССИЯ. – Эти состояния свойственны – в большей или меньшей степени – большинству алкоголиков. Но, знаете ли вы о причине большинства неврозов? За исключением случаев, когда они вызваны физическим состоянием (тогда мы принимаем их, если не можем устранить). Большинство неврозов результат **неспособности раз и навсегда определиться с тем, кто же здесь главный** – тело или душа; мы или Бог. Поэтому **отпустите – впустите Бога,** пусть Он позаботится обо всём. Он сделает это, если мы **позволим ему управлять нашей жизнью..**

СТРАДАНИЕ. – Когда страдание приходит в нашу жизнь, чего никому не пожелаешь (а случается со всеми), то его надо **принять – отпустить все наши желания в этом вопросе и впустить Бога для выполнения его Воли.**

Философы говорят, что «страдание есть судьба человека, и мы должны стойко переносить его». Но эта мысль не делает страдание более желанным. Мы можем стойко переносить его – но **только Бог** может дать нам силы, чтобы улыбнуться!

Кто-то скажет, что в страданиях следует помнить о том, что «есть те, кому даже хуже». А что делать тому, которому как раз хуже некуда?

Многие не находят ни малейшего смысла в страданиях. Но многие так же не находят смысла в опере и симфонической музыке. Для музыкально необразованных людей музыка признанных композиторов звучит как набор несогласованных звуков. Но композитор слышит совершенную гармонию. Так и в жизни – для тех, кто не молится, атеистов и им подобных, страдание представляется досадным недоразумением. Но тем, **кто видит Волю Бога – всевышнего Творца – во всём**, всё находится в совершенной гармонии, поскольку всё – **Воля Бога** и, соответственно, совершенно. Поэтому давайте **отпустим** страх страдания и **впустим Бога**, чтобы Он послал нам ТО, что ОН считает нужным.

Тогда Он также пошлёт силу и душевный покой перенести то, что Он послал.

СТРАХ. – Чума алкоголиков. Здесь мы должны просто **отпустить всё, на что мы раньше полагались, и впустить Бога**, чтобы Он был нашей **опорой во всех** обстоятельствах повседневной жизни. **«Бог позаботится обо всём»** – и Он действительно позаботится! Помните, что материальная «опора» хороша, пока не износится. Божественная же «опора» вечна. **«Одного Бога достаточно».**

ПРОШЛЫЕ ОШИБКИ. – Частый «возмутитель спокойствия». В чем же причина беспокойства в этом случае? В чем причина беспокойства о прошлых грехах и обидах? Слишком многие думают, что для своего спасения, *они* обязаны исправить свои ошибки вместо того, чтобы **отпустить прошлое, и впустить Бога**, позволив Ему исправить и возместить. Только Бог может отпустить грехи. Подобно блудному сыну мы можем лишь сказать смиренно: «Отец, я согрешил», как блудный сын. **Остальное мы должны оставить Богу.**

Не полностью понимая этот момент, многие сомневаются в Милости и Силе Бога. Почему же у нас нет уверенности? Милость Бога всегда больше и

сильнее, чем грех. Именно поэтому нам давно сказано: «А когда умножился грех, стала преизобиловать благодать». Иными словами, **чем больше в прошлом грехов, тем большую милость вы можете ожидать.** Давайте помнить, что Бог – не тиран, постоянно вспоминающий прошлые ошибки и грехи, или не способный простить. Когда дело касается совершённых в прошлом грехов, «У Бога ужасно портится память и зрение». **Детское доверие к Богу в тысячу раз более угодно Ему, чем постоянное сожаление за о прошлых грехах, давно уже прощённых.** Так что забудем о них – Бог уже забыл – и **отпустим их – и впустим Бога,** чтобы Он позаботился о них.

КОРЫСТЬ. – Сейчас наступает «загадка АА». Тысячи алкоголиков, протрезвев, **стали более «бережливыми», чем когда постоянно находились в нетрезвом состоянии** – и это при том, что деньги у них есть! И бедное забитое и затёртое *оправдание*: «никаких взносов, никаких сборов, ничего» – успокаивает их совесть и утверждает их в бережливости».

Черт возьми, ребята, **отпустите несколько этих «баксов»!** И если это вам так трудно – **впустите Бога, чтобы Он сподвиг вас подавать!** Как вы думаете, откуда у вас эти деньги? Говорите – заработали их? А кто дал вам возможность их

заработать? А также здоровье, талант, работу, наконец? **Бог дал всё это!** Если вы думаете иначе, вы обманываете только себя! Лучше верните что-нибудь. Как? Через ближнего своего, через группу, через Центральный офис, через Церковь – есть много мест, где вы можете просто **отпустить** несколько монет.

Кто-то скажет: «Я был бы рад отдавать, **если бы я знал, что то-то или то-то этого стоит**, или что **такое-то предприятие – стоящее**. Отличное оправдание, если бы им пользовались. Но это всего лишь **оправдание**.

Но почему мы отдаём? «Ценность» чего-то означает всего лишь, что в этом случае мы **обязаны** делать это из **справедливости**; если что-то «не стоит того» или в этом нет потребности, то мы **отдаём** из **милосердия**, ради Бога. Итак, давайте **отпустим** это; начнём **отдавать**; *ради Бога*. Тогда мы протрезвеем и в финансовом плане – а в какой-то момент, приобретём «много душевного покоя»!

СМИРЕНИЕ. – Смирение для алкоголика – это «свершение, которого искренне желают», а также **краеугольный камень и основание всего здания душевного покоя**.

По сути, смирение есть истина. Поэтому чтобы обрести его, мы должны приобрести абсолютную истину, а именно: **мы – ничто, Бог есть всё**. Так мы

отпускаем все наши «я» и **впускаем Бога**, чтобы Он был нашим всем!

Отпускаем – наши прежние представления о себе – грандиозные идеи – грандиозные цели и амбиции – стремление забраться повыше. Так мы можем **впустить Бога**, чтобы Он поместил нас на Им выбранное место.

Отпускаем – наше «самосозерцание» – и посвящаем себя «духовному пробуждению», новому видению через «глаза Бога». «Дай Бог нам благодать увидеть себя такими, какими ты видишь нас, чтобы мы, зная о своих недостатках и о Воле Твоей, смогли жить повседневной жизнью».

Отпускаем – стремление к признанию наших заслуг; отпускаем – хвастовство; отпускаем – самовосхваление. **Впускаем Бога** и ставим всё в заслугу Ему. «Это Он всё делает, мы не имеем ничего с этим общего».

Отпускаем – свою мизантропию; сплетни; нечестные поступки; скандальное поведение. Позволяем **Богу использовать нас** как Свой инструмент для **помощи** нашему ближнему, ибо «туда иду я лишь за милостью Божьей».

Отпускаем – влияние действий правительства на нашу жизнь; отпускаем мысли о **своём** собственном пути; отпускаем желание всегда побеждать.

Впускаем Бога командовать парадом – всем парадом.

Отпускаем – нетерпимость и фанатизм; отпускаем критиканство и сарказм; отпускаем отношение к другим свысока. **Впускаем Бога** как нашего **ОТЦА**, а **всех** ближних – как **братьев** в Боге – белых и чёрных, богатых и бедных, католиков, протестантов и иудеев, пьяных и трезвых, пьющих или работающих по Программе.

Отпускаем – своё стремление исправлять зло; наше постоянное стремление **изменить** положение вещей; наше фанатичное рвение. **Впускаем Бога**, чтобы Он устранил зло в **Своё** время. У зла свой день. У **Бога** будет свой. Так что отпустите других, пусть делают, что хотят – **отпустите!**

Отпускаем – вкратце – **отпускаем единственное препятствие на пути к благодати Бога и главное препятствие на пути к умиротворению и душевному покою – гордыню**. Пусть Бог заменит наше «я» Собой.

Однажды некий член АА сорвался. Он позвонил своему спонсору и, плача на его плече, полный жалости к себе, простонал: «Подумать только, я утратил всю свою гордость!».

«Отлично», – прямо ответил спонсор обрадовано: «Теперь мы можем *начать*».

ГНЕВ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ. – Еще одна черта, которая всегда обострена у алкоголика. Почему нас так легко разозлить? Кто-то опять ударил наше «я»! Мы всё ещё заботимся о себе. Мы не **отпускаем** себя. Мы не препоручили **всю** свою волю Богу. Если бы мы это сделали, мы не смогли бы злиться, если бы этого не захотел Бог, не так ли?

РЕШЕНИЯ. – Это один из самых трудных видов деятельности в жизни алкоголика. Именно из-за своей ненависти к принятию решений, мы стали канительщиками и бесплодными мечтателями. И в большинстве случаев это нежелание принимать решения вытекает из нашего перфекционизма. **Мы хотели быть уверенны в успехе, мы боялись неудачи**, и именно этот сильный страх постоянно приводил нас к неудаче – из-за постоянного **отказа от принятия решений**.

Теперь мы **отпускаем** ложное представление о том, что мы **отвечаем за результат** своих действий, и **принимаем тот факт**, что мы **несём ответственность только за действия**. **Результаты – дело Бога**. И снова: мы отвечаем только за действия – за искренность наших усилий. И, таким образом, нам становится очень легко принимать решения, поскольку в каждой дилемме Бог либо чётко обозначает Свою Волю, или может не обозначить вовсе. В первом случае есть только одно

решение у искреннего человека – следовать Воле Бога. Во втором случае используется следующий принцип: если Бог не указал чётко Свою Волю, **Он ожидает от нас самостоятельного решения, выполнения необходимых действий** и того, что мы **оставим заботу о результатах Ему**. Мы просим руководства, принимаем решение, но оставляем исход **ЕМУ**.

Наше беспокойство и нерешительность, как правило, вызваны тем, что мы придаём слишком большое значение своей части совместной с Богом работы. Помните – **«одного Бога достаточно»**, так что давайте **дадим Богу** судить об этом.

Возьмем для примера отца семейства. Он должен обеспечить образование своим детям. Для этого нужно принять множество решений: определить способы и средства, методы воспитания, решить финансовые вопросы и так далее и тому подобное. Бог не хочет, чтобы отец ждал **Его указаний** во всех этих решениях. Он хочет, чтобы отец **принял лучшие из возможных решений**, а **результат оставил Богу**. Бог не требует успеха. Описанные старания отца по обеспечению образования детей могут быть частично сорваны отказом детей от образования, ошибками со стороны учителей, болезнями, или многими другими событиями. Но **всё, о чём просит Бог**, это искренне **пытаться** –

остальное в руках Бога. Так что давайте примем решение и **впустим Бога**, чтобы Он сделал всё остальное.

«**НЕРАЗРЕШИМЫЕ ПРОБЛЕМЫ**». – Многие члены АА сталкиваются с тем или иным видом так называемых «неразрешимых» проблем. Другими словами, у них есть проблемы, в которых **ничего нельзя сделать** для их разрешения. Это может быть по отношению к деньгам, работе, семье, браку, или к чему-то другому. Раз за разом они предпринимали попытки найти решение – но безуспешно. И теперь всё выглядит так, как будто решения нет вообще. Что делать? **Принять** эту проблему, а затем **отпустить её**, и **впустить Бога**, чтобы Он решил её, **когда, как и теми методами, какими Ему будет угодно.**

Неплохо проанализировать одну из таких проблем, которая является довольно распространённой: как вернуть жену (мужа), или семью, или работу, или восстановить репутацию или получить назад ещё что-то, что было утрачено во время употребления. Многие тратят массу усилий и времени в «попытках» вернуть всё назад, в то время как самым простым, самым верным и самым быстрым способом будет **отпустить всё и впустить Бога**, чтобы Он развернул ситуацию. Это действительно работает, – и часто удивительным образом! **Всё, что нам нужно**

**сделать, это привести себя и свою жизнь в
прежнее состояние – состояние трезвости; Бог
вернёт всё обратно, особенно, когда увидит, что
мы способны справиться с таким возвращением.
Так что – отпустим всё; примем ситуацию такой,
как она есть; настроимся и изменим себя; и
впустим Бога, чтобы Он сделал всё остальное. И
ОН сделает!**

**МОЛИТВА
И
ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ**

Самая важная часть этой молитвы заложена в последней строчке **плюс** готовность и деятельные усилия. Если у нас есть «мудрость отличить», **что принять**, а **что изменить**, мы готовы и искренне стараемся именно так и поступать наша жизнь будет счастливой и спокойной. Здесь многие спросят: «Как можно быть уверенным в том, что сумеешь «отличить»?»

Частично ответ был дан в той части, где мы говорили о принятии «решений». В той части сказано, что, как правило, мы просим руководства, принимаем решение, действуем согласно ему и **отдаём Богу** сделать всё остальное. Тем не менее, было бы большим подспорьем для нас, если бы мы знали, что должны изменить и что должны предпринять, по какому-нибудь общему для себя правилу. Из опыта человечества мы установили следующую закономерность: **большинство вещей, которые не можем изменить и должны принимать, это те, что от нас не зависят или в них участвуют другие; большинство вещей, которые мы можем изменить, зависят от нас или мы оказываемся в них втянутыми.** Если хорошо «поразмислить» минут пятнадцать над этим утверждением, то приходят «мудрые» мысли ... не так ли? И разве не правда, что **большая часть наших несчастий происходит от попыток**

изменить других, чтобы они думали как мы? Само собой разумеется, мы всегда **оправдывали себя!** И теперь для душевного спокойствия и покоя мы, наконец, осознали, что, как правило, мы не можем изменить других, но зато можем измениться сами.

Так что ответом на нашу молитву АА является **подчинение** этому пониманию. И чем настойчивее мы изменяем себя изо дня в день, тем больше находим, что **в большинстве случаев это приемлемо.** Всегда выполнять все необходимые действия, но так же всегда **принимать результат работы Бога.** И так мы со временем достигнем **истинного мира в мыслях, истинного мира в душе, истинного душевного покоя** даже во время самых сильных испытаний и житейских бурь. Поскольку **во всех случаях** цитадель нашей души останется **незыблемой.** Подобно тому, как маленькая утка даже в очень беспокойной воде остаётся спокойной и невозмутимой на поверхности на одном месте, в то время под водой она работает лапами изо всех сил! Прекрасный пример сочетания **душевного покоя и действия.** Только в вечности мы сможем отдохнуть.

Да. Только в вечности мы сможем получить **абсолютное** и полностью безмятежное умиротворение. А пока «радуйтесь всегда

(отпускайте) в Господе (впускайте Бога); и ещё: **радуйтесь ... ни о чём не заботьтесь, но всегда в молитве** и прощении с благодарением открывайте свои желания **пред Богом**. И **мир Бога**, который превосходит всякое понимание, соблюдёт сердца ваши и умы ... и **Бог с миром** пребудет с вами».

И когда наступит истинная реальность – которая наступит рано или поздно (когда бы не наступила – всё равно рано) – и когда мы соберёмся попрощаться с этим миром навсегда, то молитва, слетевшая из наших уст в тысячный раз в жизни, непременно будет услышана в этот скорбный час: **Бог «дарует нам душевный покой, чтобы принять окончательно то, что мы не можем изменить» – смерть; Он даст нам «мужество изменить окончательно то, что мы можем» – наше временное пристанище для обретения вечного; и Он также даст нам «мудрость», чтобы понять, что мы просто принимаем Тринадцатый Шаг в вечность. И тогда всё будет кончено – одиночество и переживания; разочарования и предательства; боль и печаль; страдания и конфликты; грех и стыд; – и все «помехи» нашему счастью станут уделом прошлого. И на протяжении вечности мы будем благодарить Бога за то, что он дал нам ДВЕНАДЦАТЬ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ, которые помогли нам **снизойти** до спокойствия и мира с окружающими здесь – для**

того, чтобы мы могли, наконец, **вознестись** к ЕГО **Вечной Безмятежности**.

Тогда и только тогда мы в **полной мере** поймём «загадку величайшего парадокса Бога»: **мы должны умереть, чтобы жить; мы имеем только то, что отдаём; мы добиваемся победы только сдаваясь**.

Двенадцать шагов

1. Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Поверили, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали.
4. Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб.
9. Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали делать личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Путем молитвы и медитации мы искали углубления сознательного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и силы для этого.

12. Достигнув духовного пробуждения, как результат этих шагов, мы пытались нести эту весть до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.