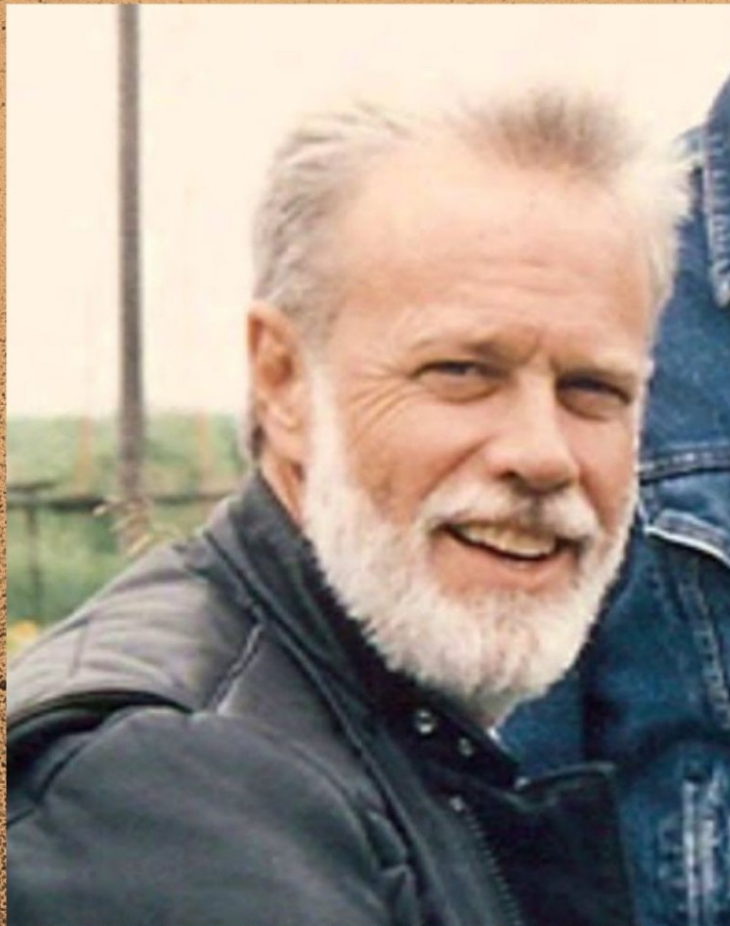


MARK H.

THE STEPS AT GLASS HOUSE
2001



(1946-2010)

**Марк Хьюстон - Ступени в Стеклянном доме
Форт-Уэрт (Остин, Техас) - Часть 1 из 4**

Дата записи: Январь 2001 года

**Текст семинара подготовили Николай З. и
Илья А. специально для сайта**

<https://apelsin.kiev.ua/>

Дата публикации: 28 апреля 2025 года

Добрый вечер всем. Меня зовут Марк Хьюстон. Я алкоголик, моя дата трезвости — 19 октября 1982 года. Рад быть здесь сегодня. Спасибо Дэвиду за его слова, я ценю это. И, спасибо, что пригласили меня поделиться моим опытом по шагам. Знаете, любой, кто выступает в АА, всё, что вы от него слышите — это сочетание его собственного опыта и влияний, которые на него оказали.

Мой опыт, если говорить о себе и алкоголе, заключается в том, что я хронический, безнадежный алкоголик, который утром 19 октября 1982 года испытал силу Бога, ворвавшуюся в мою жизнь и отделившую меня от алкоголя. У меня нет опыта хождения туда-сюда в АА, и у меня нет опыта желания бросить задолго до того, как я это сделал. Я даже не знаю, хотел ли я бросить в то утро.

Моя жизнь была очень похожа на то, о чём говорит Большая Книга, но я пил каждый день

почти 20 лет. И в то утро эта Сила отделила меня от алкоголя, а я был в ужасном состоянии, хотя и не осознавал этого, потому что был в полном беспамятстве.

Первые два-три года в АА для меня были почти как отключка из-за того ущерба, который я себе нанёс. Я весил около 120 кг, у меня были повреждения мозга, почек, печени. Всё, что у меня было, помещалось в спортивную сумку. Вот откуда я пришёл. Примерно через три года в этой программе — и тут я возвращаюсь к влияниям, которые на меня оказали — я встретил человека, который был вооружён этим решением. Он рассказал, кем он был раньше, и что теперь он другой. И он был так добр, что через три года отвёл меня в сторону и задал вопрос: «Почему ты думаешь, что ты алкоголик?»

Я начал что-то объяснять, а он сказал: «Нет, это вообще не связано с тем, почему ты алкоголик». Я хотел рассказать о том, что я делал, когда напивался. Он сказал: «Это не имеет к этому отношения. Ну, знаешь, ты попадал в тюрьму? Марк, многие пьют и никогда не попадают в тюрьму. Они всё равно алкоголики. Это не имеет значения». В итоге я посмотрел на него и сказал: «Ну, может, я и не знаю, почему я алкоголик».

Я тот тип алкоголика, у которого в тот момент внутри загорелась искорка возбуждения, потому что, может, я узнаю, что я не алкоголик. Может, я в неправильном месте, да? Но это было не так. Он усадил меня, мы встречались раз в неделю, и мы начали с титульной страницы Большой Книги. Мы прошли через эту книгу, и у меня был именно тот опыт, о котором говорит Большая Книга. У меня был глубокий, революционный духовный опыт. Я точно узнал, что со мной не так. Я работал с этим человеком, наверное, года три или четыре. Позже он стал мировым попечителем АА. А потом я расскажу, что я делал по пути, и некоторые из вас, у кого есть опыт, смогут это понять. Очень медленно и незаметно моё эго, по мере того как оно восстанавливалось, а мир предлагал свои соблазны, начало уводить меня из АА. Я дошёл до точки, где перестал работать с людьми, стал слишком озабочен мирской суетой. Примерно через 10 лет в программе я был в таком же плохом или даже худшем состоянии, чем когда пришёл. Я умирал от того, что я называю «невылеченным алкоголизмом», и был в 24 часах от самоубийства.

И Бог, опять же, сделал своё вмешательство. У меня был приятель, с которым я не общался года два, и вдруг он звонит мне из ниоткуда. Я закончил разговор с ним, и через полчаса появляется другой парень, которого я тоже не видел два года, потому

что в том состоянии я не был на собраниях месяцев шесть. Я сидел в квартире, и это было не то место, где я хотел быть с 10 годами трезвости. В Большой Книге я этого не нашёл, но вот там я был. И я сам себя туда загнал. Через три часа тот же парень с телефона отправил ко мне другого человека, потому что, видимо, по телефону почувствовал, что я был готов «выписаться» из жизни. Он знал меня давно, знал мою историю. Этот парень не оставлял меня в покое. Прошло три, три с половиной, четыре часа, и первый парень приехал, собрал мою сумку, посадил меня в самолёт, и следующее, что я помню — я просыпаюсь в Хьюстоне, Техас, в психушке с 10 годами трезвости! В той психушке я по-настоящему углубился в Большую Книгу. И на этот раз я действительно увидел, что я не делал. Я понял, что никогда не сделал духовный образ жизни частью своей повседневной практики.

Были и другие вещи, о которых я не знал. Есть такое явление, как восстановление эго. Один из участников АА, доктор Гарри Тибу, много об этом говорил. У меня был свой личный опыт с этим, и я работаю с людьми, у которых тоже есть такой опыт. Эго возвращается, и это было частью того, что я пережил. Но я не работал с дисциплинами шагов 10 и 11. И чем больше я погружался в

мирскую суету, тем меньше у меня было времени работать с кем-либо.

В следующие два года я прорабатывал первые девять шагов четыре раза. И это показало мне, что у меня было много непроработанных обид, страхов и невозмещенного ущерба, что означало, что я каждый день имел проблемы со своей совестью. Потому-что я не сильно отличаюсь от вас. Когда ты трезвеешь, ты начинаешь вспоминать, что ты натворил в этом мире. И с тех пор моя жизнь действительно изменилась. Она взлетела. Каждый день я работаю с жёсткими духовными дисциплинами 10 и 11 шагов, и они очень строгие, и я делаю ровно то, что они говорят, и мне неважно, делает ли это кто-то ещё.

Я начинаю свой день со страниц 84–88. У меня есть ежедневная практика медитации. Я медитирую два раза в день. Сейчас моя практика — 24 минуты. Я делаю это каждый день, семь дней в неделю. Я делаю это, потому что мне нравится эффект, который это производит. Я делаю это, потому что моя Большая Книга говорит это делать. Я делаю это, потому что, когда я этого не делал, я сходил с ума. Так что, если у вас есть немного опыта и вы немного работаете с шагами 10 и 11, может, сегодня вы что-то узнаете. Я не знаю, но это мой опыт.

Я прорабатываю шаги минимум раз в год. И я хочу сказать, почему я это делаю. Я делаю это ради эффекта, который даёт повторная работа над шагами. В этом месяце я хочу поделиться с вами моим опытом с шагами и тем, как я прохожу этот процесс снова. Я собираюсь снова пройти через шаги. И учтите, когда я говорю о повторном прохождении шагов и написании инвентаризации, я не говорю о старых вещах. Это всё уже проработано. Я говорю о своей текущей жизни сегодня. Даже с дисциплинами 10 и 11 шагов моё это всё ещё возвращается. Я всё ещё сталкиваюсь с обидами, страхами, эгоизмом, нечестностью и подобными вещами. Так что мои инвентаризации, о которых я вам рассказываю, касаются текущих дел. Это не старые вещи. Но перед этим... ещё пара моментов.

Когда я стал трезвым, у нас была группа. Иногда так бывает: ты трезвеешь, и вокруг тебя собирается целая группа, и вы начинаете ходить на собрания и делать что-то вместе. Нас было человек 25–27. Сейчас у меня чуть больше 18 лет трезвости. Это не так уж много, но из той группы трезвыми остались только трое.

Насколько я знаю, девять или десять человек умерли. Я понятия не имею, где остальные. Недавно я получил материалы от Всемирной

службы АА. АА существует уже больше 60 лет. И, вы знаете, что средняя продолжительность трезвости в мире — 52 месяца? Вы только подумайте: 60 с лишним лет, а средняя трезвость — 52 месяца. Что-то тут не так. Есть статистика о том, сколько берут медальки 24 часа и сколько получают медальки за год. И, судя по всему, уровень выздоровления упал где-то до 6–10%. А моя Большая Книга говорит о 50–75% выздоровления в своё время. Так что я похоронил много алкоголиков за эти годы. Вот откуда я иду. Это смертельная болезнь!

Сегодня я посвящаю эту речь своему другу Тони. Он в АА 18 лет. Сейчас он снова в лечении. Он сорвался после 12 лет трезвости в прошлый понедельник. Чуть не спился до смерти за неделю. Хорошая новость — он не умер и получает помощь. Это смертельная штука. Я потерял очень много дорогих друзей из-за алкоголизма. Один человек с 14 годами трезвости выпил и спился до смерти за 6 недель. Другой — с 7 годами. Дорогие, близкие люди. Знаете, я говорю людям, что жить духовной жизнью в АА сложно, потому что ты сближаешься с людьми, которых любишь, а они пьют, и многие из них пьют и умирают. Если ты остаёшься здесь достаточно долго, так и бывает. Так как же я подхожу к шагам?

Есть такая вещь, которую я называю «шаг перед шагом». В нашей Большой Книге есть строка: «Если Вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и у вас появилось желание сделать все ради достижения цели..». Я думаю это важный вопрос. Если вы новичок — и у вас меньше 6 месяцев, поднимите руки. Хорошо. Если вы новичок, то логично спросить: «А что, чёрт возьми, у них есть?» То, что у нас есть, — это духовное пробуждение как результат работы над этими шагами. Всё остальное в нашей жизни приходит от этого, потому что без духовного пробуждения я не остаюсь трезвым. Вот что у нас есть — духовное пробуждение. Большая Книга рассказывает о многом, что приходит вместе с этим. Она говорит, что мы выздоровели и получили силу помогать другим.

У нас есть сила, покой, счастье, чувство правильного направления. Мы можем позволить Богу проявить свою всемогущую силу, когда у нас неприятности. Мы можем встречать беды с безмятежностью. И так далее. Но правда в том, что у нас есть духовное пробуждение. Книга говорит, что это результат работы над шагами, а не изучения или обсуждения шагов, а их выполнения, как указано в книге. А ещё есть вопрос: “желание сделать все ради достижения цели?” Если вы новичок, поднявший руку, вы, как и я, скорее всего,

соверёте и скажете «да». И вот почему: нам не объясняют, как это выглядит.

Я объясню, что это значит. Потому что, знаете, когда Дэвид... ммм... такие друзья — это те, кого посылает Бог, верно? Сегодня я говорил с Дэвидом, и он был максимально взволнованным за последние два месяца. Почему? Потому что он сегодня говорил с кем-то и узнал кучу информации о клевете и сплетнях обо мне... и он счастлив. Когда он слышит хорошее, то грустит. Вот какие у меня друзья. Потом он говорит, что приведёт кучу друзей, и в конце моего выступления они все встанут и закричат: «Сейчас!» Это человек, который меня любит. Что же делают те, кому я не нравлюсь? Так вот, возвращаемся к вопросу о готовности.

Каждый год, прежде чем я снова начинаю работу над шагами, я задаю себе этот вопрос: готов ли я это сделать? Я сажусь и смотрю на 12 шагов на странице 58. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой. Готов ли я пройти через страницы Большой Книги, где об этом говорится, сопоставить свой опыт с этим и, с 18 годами трезвости, прийти к своей правде о себе в первом шаге? Готов ли я это сделать? Готов ли я потратить время на 33 страницы, изучая физическую реакцию, что

происходит, когда я пью? 20 страниц на одержимость ума, страницы об неуправляемости моей жизни с 18 годами трезвости, не старой реакции, а текущей? Готов ли я сопоставить свой опыт с этим сегодня, потратить время, чтобы пережить этот опыт? Потому что я знаю о шагах: шаги — это не про ответы. Шаги — это про опыт.

У меня есть опыт с первым шагом. Второй шаг: Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие. Я определяю здравомыслие как правду и реальность. Неважно, сколько ты трезв. Бывают моменты, когда ты не живёшь в правде и реальности. Бывают времена в трезвости, когда я спал, думая, что бодрствую. И я знаю это, потому что достаточно посмотреть на некоторые решения и действия в моей жизни. Ты не можешь выбирать, если ты спишь, думая, что бодрствуешь. И я спрашиваю себя о втором шаге: готов ли я поверить, что есть Сила, более могущественная, чем я, которая проведёт меня дальше? Что я имею в виду под «дальше»?

У каждого из нас сегодня вечером есть свой жизненный опыт, знания об АА, прошлом — всё это. Есть ли что-то дальше этого места, где я нахожусь, дальше всех этих убеждений, которые у меня есть? Есть ли большие измерения радости,

удивления, любви, способности служить? Готов ли я быть открытым к этому? Готов ли я отложить всё, что, как мне кажется, я знаю о Боге и о шагах? Не знаю. Это серьёзное требование. Это часть второго шага. И есть ещё одна часть второго шага. Хочу ли я сделать это снова с 18 годами трезвости? Понимаю ли я, что сталкиваюсь с кризисом, который сам себе создал? Сам себе, не извне и это — недостаток силы. На своей собственной силе я не могу пойти дальше. На своей силе я не могу избавиться от убеждений, которые управляют моей жизнью, отделяют меня от вас, порождают страх и обиды. Я не могу этого на своей силе. Так готов ли я во втором шаге выбрать, что Бог будет всем в моей жизни? Готов ли я это сделать?

Это ещё одно серьёзное требование. Выбрать, что Бог будет всем в твоей жизни. Готов ли я снова принять, что это значит, что Бог будет всем? Что в моей жизни — больше не моё дело. Иногда я смеюсь, когда люди спрашивают: «Почему ты переехал в Даллас?» Не знаю, что вы делали, когда принимали решение по третьему шагу, но моё решение было: я отдаю свою жизнь Тебе, чтобы Ты строил её и делал со мной, что хочешь. Где я живу и что делаю — больше не моё дело. Уже много лет. Иногда я всё ещё думаю, что это моё дело. Я переехал в Даллас. Я не принимал сознательного

решения переехать. Так готов ли я снова на это посмотреть?

Второй шаг снова и снова говорит: Марк, готов ли ты искать, искать, искать? Готов ли я это делать? Готов ли я посвятить себя поиску через остальные шаги?

Третий шаг: готов ли я снова принять это решение? Готов ли я признать, что любая жизнь, основанная на своеволии, пьяная или трезвая, не работает и не будет работать? Готов ли я это сделать с 18 годами без выпивки? Готов ли я это сделать сегодня? А потом книга переходит к тому, в чём настоящая проблема.

Сегодня я буду говорить о первом шаге. Но мой опыт таков: Большая Книга ждёт примерно до страниц 62–63, чтобы сказать вам, что с вами не так, и это не алкоголь. Если вы новичок, вы в замешательстве, потому что ничего не имеет смысла. Но они ждут до этой страницы и говорят: «Эгоизм — твоя проблема».

И, кстати, если ты от него не избавишься, тебе конец. Что?! Да. Если ты не избавишься от эгоизма, ты умрёшь алкогольной смертью, потому что он приведёт тебя к выпивке. Чёрт, я думал, моя проблема — это алкоголь. Я думал, это водка, которая чуть меня не убила... Когда ты приходишь

до этого момента, книга говорит: с Божьей помощью, Марк, ты можешь полностью избавиться от эгоизма. Готов ли я это сделать? Господи, это снова серьёзное требование. Готов ли я снова принять решение, что эти отношения с этой Силой будут направлять мою жизнь, а я — актёр, агент, отец, ребёнок, работник? Сделать эту невероятную молитву: я отдаю себя этой Силе, чтобы она делала со мной, что хочет? Подумай о значении этих слов. Делать со мной, как Ты хочешь.

Не думаете же вы, что они имели в виду что-то другое? Да, это мой опыт: делай со мной, как Ты хочешь. Вы, ребята, ничем от меня не отличаетесь. Бывает дома, последнее, что ты хочешь — это идти на собрание. И вдруг ты идешь на собрание. У тебя не было выбора в этом решении. Делай со мной, как Ты хочешь. Иди туда. Работай с этим человеком. Господи, опять инвентаризация? Мне нужно снова писать три инвентаризации. Инвентаризация обид, в четырёх столбцах, инвентаризация страхов, инвентаризация секса. Господи, я устал писать инвентаризации. Не знаю, хочу ли я это делать. А потом мне нужно взять всё это... Те, у кого есть опыт, поймут. В какой-то момент, если ты долго трезв, у тебя появляется идея, что эти дефекты должны сами исчезнуть, и ты должен стать...

Я однажды сказал другу, что думал, что стану духовным мистиком, а в итоге получил только духовный геморрой. Так готов ли я это сделать снова? Готов ли я в пятом шаге обнажить себя, если хотите? Не знаю. В прошлый раз мне не понравилось. Парень задел мои чувства, никакого уважения, ничего.

Готов ли я это сделать? А в шестом шаге ты смотришь на все эти дефекты, которые буйствуют в твоей жизни из-за эгоизма, потому что ты поглощён собой. Твоя жизнь управляется дефектами. Ты их выявляешь. А потом один из самых безумных вопросов, который может задать только эта группа людей: хочу ли я, чтобы Бог их убрал? Мы задаем этот вопрос. В Большой Книге есть вопросы, которые нормальные люди, если их спросить, просто ошарашатся. Я иногда люблю задавать их нормальным людям. Моя мама была лучшей для этого, она говорила: «Боже, я что, уронила тебя на голову?» Потому-что в четвертом шаге ты написал инвентаризацию, сделал пятый шаг. У тебя куча дефектов. Хочу ли я теперь их отпустить? И мы сидим и думаем: «Ну, не уверен, может, оставлю парочку». Я сказал другу недавно, что, судя по моему опыту, у большинства из нас интеллект выше среднего, а здравого смысла — минимум. Это видно по вопросам, которые Большая Книга просит нас рассмотреть. А в

седьмом шаге я снова обращаюсь к этой Силе. Я 18 лет трезв. Хочу прийти к Богу в чистой белой одежде, но не могу, у меня все еще есть дефекты.

Седьмой шаг: возьми всего меня, хорошего и плохого. Не знаю, хочу ли я это делать. Я пытаюсь показать вам, что значит «готовность пойти на всё», если вы новичок, чтобы вы понимали, чего от вас ждёт АА. Это намного больше, чем просто сидеть на собраниях. А потом восьмой шаг, где ты составляешь список всех, всех, всех людей, которым ты навредил из-за своего эгоизма, и должен пойти исправить это. Что они имеют в виду под «всех»? Ну, деньги. Надо вернуть все долги. Быть честным с налоговой. Оплатить все кредитки, вернуть деньги маме и папе за всё, что они давали, когда ты пил, и за все твои лживые истории про нужды, и тётям, дядям, кузенам...

Господи, это уже слишком, не находите? Я просто не хочу пить. Да, знаю. Но ты выпьешь, если не сделаешь этого. Готов ли я это сделать? Не знаю. А девятый шаг — надо идти и делать это. Звонить людям, с 18 годами трезвости, говорить: «Мне нужно назначить встречу, чтобы возместить ущерб». В прошлом году у меня было пять таких встреч, с людьми, некоторые из них долго трезвы. И два из них — я даже их не знал. Я услышал

сплетни, а сплетни — это один из способов избавиться от дефектов: ты их практикуешь, а потом идёшь исправлять. Мне не пришло в голову проверить, правдивы ли сплетни, и я их распространял. Так что я сел с этими двумя парнями и сказал: «Сейчас я тут, потому что я уничтожил вашу репутацию. И я извлёк урок». Один из них заставил меня, чтобы всё исправить, пойти ко всем, кому я это рассказал, и сказать, что это была чушь. Это вылечит тебя от сплетен, потому что я из той школы, что не останусь трезвым, если этого не сделаю. Он сказал мне это сделать, и я сделал. Ещё 17 человек, которых я смог вспомнить. Хочу ли я это делать снова в этом году? Не уверен. Иногда сплетни — это весело.

А в десятом шаге, знаете, там две страницы. Десятый шаг — это о проявлении силы воли с момента, как я выхожу из дома, до возвращения вечером. Хочу ли я практиковать всё, что мне говорят в десятом шаге? Хочу ли я расти в понимании и эффективности? Хочу ли я следить за своим днём? Хочу ли я спрашивать? Хочу ли я развернуться? Хочу ли я прекратить бороться с чем-либо или кем-либо? Хочу ли я понять, что я поставлен в позицию нейтралитета? Хочу ли я каждый день спрашивать себя: какова сегодня воля Бога для меня во всех сферах моей жизни? Хочу ли я проживать день по Его воле, а не по своей? Хочу

ли я практиковать моё новое шестое чувство, что я духовное существо? Господи, не знаю. Иногда проще прожить день как во сне, на своеволии. Не знаю, хочу ли я это делать снова.

А одиннадцатый шаг: утром я произношу все эти молитвы, и моя книга ясно говорит, что потом я должен сидеть в тишине в медитации. Не знаю. Иногда, когда я не медитирую, я становлюсь очень своевольным. Это даже забавно. У меня уже несколько лет практика медитации, но уверяю вас, в любой день, некоторые из вас поймут: заканчиваешь молитвы или медитацию, и голос говорит: «Марк, а что, если это всё чушь?» У вас такое было? Я единственный, с кем это случилось? А если это всё... Конечно, во мне достаточно здравомыслия, чтобы сказать: «Ну, даже если это так, качество твоей жизни лучше, чем когда-либо, так какая разница?» Но готов ли я продолжать эти практики, сидеть два раза в день по 24 минуты, как у меня заведено? Это требует времени. У моего эго есть другие дела, вроде просмотра телевизора. Хочу ли я сидеть... не знаю.

А двенадцатый шаг, о, тут две части. Надо работать с людьми вроде Дэвида. Хочешь продолжать работать с Дэвидами? В прошлом году, когда я снова проходил шаги, я получил обязательство. Теперь каждый вторник вечером я в

клубе 24 часа. Я курю, и этот дым выводит меня из комнаты, в которой я нахожусь. Мы там битком, и каждый второй вторник кто-то впадает в белую горячку или припадки. И вот там я каждый вторник на полтора часа. Невероятно. Хочу ли я это делать? Хочу ли я продолжать вести людей через эту работу? Потому-что это требует времени. Те, кто спонсирует, знают, о чём я.

Когда я работаю с людьми, обычно мы встречаемся минимум раз в две недели от одного до четырёх часов, пока проходим шаги. Сейчас я работаю с пятью парнями. И при этом я не миллионер, у меня полная рабочая занятость. Хочу ли я это делать снова? Не знаю. Это требует времени. Те, кто работает с людьми, знают, о чём я. Работа с другими — это работа с другими. Мой стиль спонсорства очень интенсивный. Те, с кем я работал, скажут: я не из тех, кто хочет, чтобы ты звонил мне каждую ночь. Мы садимся и проходим Большую Книгу вместе. Вот как мы работаем. И это требует времени.

Так вот, это и есть готовность пойти на всё, для тех, кто поднял руку с меньше чем 6 месяцами. Когда кто-то спрашивает, готов ли я работать с ними, я прохожу через всё это, как с вами, и говорю: «Возьми пару дней и подумай, хочешь ли ты это делать». Раньше я так не делал, и

у вас такое было: начинаешь работать с человеком, доходишь до первых трёх шагов, они делают молитву — и они быстрее пули, их уже нет. Или доходят до инвентаризаций — и их нет. Ты тратишь на это много времени. Однажды я говорил с человеком по имени Большой Фрэнк из Денвера, долго трезвым. Он спросил: «Что ты делаешь, когда кто-то просит тебя быть спонсором?» Я рассказал, и он показал мне в Большой Книге, в главе «Работа с другими», что есть ещё пара вещей, которые нужно делать.

Я извлёк ценный урок. Так вот, что я делаю. Из примерно 10 человек, которые просят меня вести их через работу по шагам, в лучшем случае двое перезванивают. Это люди вроде Дэвида. Никогда не те, с кем я хочу работать. Они такие же, как я: своевольные, эгоистичные, обидчивые, высокомерные, с кучей ответов на все вопросы. Потому-что с такими ты и работаешь. Ты спонсируешь своё альтерэго. Вот что я делаю, и я даю им подумать: хочешь ли ты это делать? Поверьте, многие не хотят. Потому что, если мы хотим стать трезвыми, основываясь на моём опыте и на том, что говорит эта книга, это то, что я должен быть готов сделать. Я не хочу, чтобы кто-то тратил моё время, и я не буду тратить их время, если они не готовы. Следующий шаг: они перезванивают и говорят: «Да, я хочу пройти через

Большую Книгу, через шаги». Хорошо. Мы садимся и начинаем с титульной страницы Большой Книги, потому что так делали со мной. Подумайте: ты передаёшь то, что у тебя есть.

Ты не можешь передать то, чего у тебя нет. Так что, когда я работаю с другими, я передаю опыт так, как работали со мной. А со мной начали с титульной страницы, где человек, когда я был в программе три года, объяснил круг и треугольник. И я понял, что я не в АА. У нас есть круг и треугольник, раньше это было в нашей книге, сейчас нет, но там три части, называемые тремя наследиями, и они были даны нам в определённом порядке.

Выздоровление было дано первым, и оно находится в первых 164 страницах Большой Книги плюс «Мнение доктора». Выздоровление, прохождение шагов, приводит к психическому изменению, потому что мой разум возвращает меня к выпивке. Мой разум полон эгоизма. Выздоровление лечит мой разум. Я возвращаюсь к здравомыслию не только в отношении алкоголя, но и во многих других сферах жизни. Это происходит в результате работы над шагами, следуя точным, конкретным, четким инструкциям. Это часть выздоровления.

Единство — это про сообщество. Я отвожу свое тело в сообщество. Служение — это когда, дойдя до десятого шага, ты вступаешь в мир духа. Ты берёшь свой пробуждённый дух, чтобы служить Богу и своим ближним во всех сферах жизни.

У меня тройная болезнь, и у меня тройная программа, чтобы лечить все части. Но вот что со мной было раньше, и некоторые могут это понять. Когда я встретил этого человека, и он объяснил мне этот процесс, я понял, что был в одной трети трёхчастной программы, ожидая результатов от двух других. Я ходил на собрания каждый день. В первые три года в АА я, наверное, максимум доходил до пятого шага, потому что работал с двумя людьми, которые не работали по Большой Книге.

Ещё одно: никогда не позволяйте никому читать вашу Большую Книгу за вас. Я часто слышу: «Мой спонсор говорит». А что говорит книга? Я передаю то, что мне дали. Этот человек ясно дал мне понять, что он не может сам оставаться трезвым, не говоря уже обо мне.

Мне нужно установить отношения с Богом, и мои решения — в Большой Книге. Каждый раз, когда я ему звонил, я научился врать, потому что его первый вопрос был: «Ты молился?» Если я

говорил «нет», он вешал трубку. Так что я стал говорить «да». И тогда он открывал книгу.

Что он делал со мной? Он не делал это время от времени. Каждый раз. Любая проблема — решение в Большой Книге Анонимных Алкоголиков. Но он не позволял мне развивать зависимость от него. Моя правда была в том, что через три года в программе я был в одной трети программы, ожидая результатов от двух других. Я никогда...

И я был в замешательстве через три года и вот почему. Я пришёл в АА с сумкой, почти мёртвый. А через три года я купил свой первый дом. У меня две машины в гараже. Я купил участок в горах, милая женушка. И вот сижу я в этом доме однажды ночью, чувствуя себя в плену, и выпивка казалась очень привлекательной, и я не мог понять почему. Я зарабатывал больше денег, чем когда-либо, и не понимал, почему. Причина в том, что я сидел там с тем же разумом, с которым пришел в АА. Почти ничего не изменилось. Как говорится: возьмёшь пьяного конокрада, отрезвишь его — он просто начнет красть лошадей получше. Но всё равно крадёт. Вот где я был. И когда этот парень объяснил мне круг и треугольник, в моей голове начали загораться лампочки. Он сказал: «Марк, вот почему ты переживаешь то, что переживаешь». Он

сказал: «У тебя никогда не было психического изменения. У тебя не было духовного пробуждения, описанного в Большой Книге». И я знаю это, потому что ты рассказываешь, что с тобой происходит. Не твоя внешняя жизнь, Марк, а внутренняя». И я сказал: «Боже мой».

Конечно, тогда я спросил: «Где ты это всё взял?» Ну, в книге, знаешь. Так что я всегда начинаю с круга и треугольника, и до сих пор круг и треугольник очень важны для меня. Я сажусь с четырьмя людьми примерно раз в две недели, и мы делаем то, что я называю это «сталь о сталь». Одна из вещей — мы определяем свое место в круге и треугольнике. Я рассказываю о своей домашней группе, сколько собраний я посетил. Я точно говорю, где я с шагами, что я делаю с дисциплинами 10 и 11 шагов, и что я делаю, чтобы служить другим. Этот круг и треугольник сильно повлияли на меня с того момента. Я называю это «найти себя», потому что, основываясь на моём опыте, это работает так.

Много лет назад я продавал телевизоры. Ты продаешь кому-то новый телевизор, картинка прекрасная. У человека этот телевизор пять лет, и за пять лет качество картинки ухудшается так незаметно, что он этого не видит. Через пять лет я захожу в их дом и говорю: «Эта картинка выглядит

ужасно». Они даже не знают. Точно так же твоё эго уводит тебя из АА и духовной жизни. Так что определение своего места — это способ убедиться, что это больше не произойдёт со мной, потому что я очень подотчетен двум-трём людям в этом круге и треугольнике.

Сколько собраний я посещаю, где я со спонсорством, где я с работой над шагами, где я с дисциплинами 10 и 11 шагов. Это важная часть для меня. После этого мы смотрим на оглавление и начинаем смотреть на первый шаг. Мы бессильны перед алкоголем. Мы рассматриваем это с двух сторон.

Физически: что происходит, когда я пью? 10 страниц в мнении доктора и первые 23 страницы Большой Книги посвящены этому. И вот что интересно про эту книгу и для кого она написана. Есть 33 страницы, предназначенные для того, чтобы мы с вами сопоставили свой опыт и ответили на один вопрос: Марк, когда ты пил, терял ли ты контроль? 33 страницы, чтобы ответить на этот вопрос, основываясь на твоём опыте. Так что я возвращаюсь к своему опыту и смотрю на это, потому что это становится ключевым. Вопрос в контроле.

Я выпил первый раз в 16 лет, последний — в 36. Я вспоминаю, как сел на самолет в Анкоридже,

Аляска, у меня было три дня, чтобы добраться до Айовы на похороны. Шесть дней спустя я очнулся в Сент-Луисе, Миссури. Вспоминаю, как жил с девушкой, пошел в магазин за молоком, а через восемь дней пришел в сознание в Джексон-Хоуле, Вайоминг, в 800 милях от дома. Понятия не имею, как я туда попал. Я смотрю на те времена, когда я пил и не появлялся там, где должен был быть. На похоронах, свадьбах. Один раз даже на своих...

Я возвращаюсь и вспоминаю. И каждый раз, когда я прохожу через шаги, я снова это проживаю. Феномен тяги, моя неспособность контролировать, куда меня уводит выпивка, начались через два года после того, как я начал пить, к 18 годам. Я смотрел на это снова и снова. Поверьте, каждый раз, проходя шаги, я подхожу к ним немного иначе. Я не иду в шаги с готовым ответом, предполагая, что я алкоголик. Я иду путем рассмотрения: может, я не был алкоголиком последние 18 лет, и я могу просто уйти отсюда. Может, я не алкоголик, чтобы узнать правду.

И в процессе работы с этими первыми 33 страницами, медленно, с помощью медитации, превращая утверждения в вопросы, сопоставляя свой опыт, я убеждаюсь в ужасной правде: почти с первой выпивки у меня возникал феномен тяги, и я терял контроль. И книга подчеркивает еще одно:

«Хорошо, что ты не пил 18 лет, но вот в чём дело, приятель: если ты выпьешь, тебе будет хуже, чем когда ты бросил 18 лет назад, потому что физическая часть этой болезни, даже если ты не пьешь, прогрессирует, а не улучшается». Вот почему люди с долгой трезвостью когда срываются, часто спиваются до смерти, и делают это быстро. Им приходится пить 24/7. Это не выбор.

Мой друг с 12 годами трезвости выпил, и за девять дней его уровень алкоголя в крови, когда он попал в больницу, был 0,46 промилль. 44 года, 12 лет трезвости, и он выпил. Девять дней — и он чуть не спился до смерти. Это я. И я смотрю на эти 33 страницы с 18 годами трезвости. Я должен вам кое-что сказать о себе и виски. Виски для меня — не старое воспоминание. Оно очень живое. Очень актуальное.

Потом я смотрю на другую вещь — одержимость ума. Большая Книга в этот момент говорит о двух типах пьяниц и о нас. Первый — умеренный пьяница. Я сопоставляю свой опыт: этот человек может пить или не пить. Могу ли я пить или не пить? Нет. Я всегда пил. Так что я не умеренный. Я вычёркиваю этот вариант. Мой пульс немного учащается на следующем, потому что это «тяжёлый пьяница». Он выглядит как алкоголик. Я начинаю немного волноваться. Там сказано: у

тяжёлого пьяницы есть привычка. Была ли у меня привычка? Ага. Ухудшалось ли мое физическое и психическое здоровье? Да. Они даже могут умереть раньше времени. Да, это могло быть про меня. А потом есть одна маленькая фраза: у тяжёлого пьяницы, если дать достаточную причину — их перечислено четыре, то можно добавить — что эти гады останавливаются. Они остаются трезвыми или пьют умеренно. Я говорю себе: были ли у меня достаточные причины? Да, штук 900. Мог ли я остановиться? Да. Много раз. Мог ли я оставаться трезвым? Нет. Мог ли я контролировать? Нет. Вычёркиваю, я не тяжёлый пьяница. И что остаётся? Настоящий алкоголик. Я остаюсь настоящим алкоголиком, основываясь на своём опыте, с 18 годами трезвости, снова проживая это. Проживая, что, чёрт возьми, случится со мной, если я выпью. И весь вопрос для настоящего алкоголика, дамы и господа, никогда не был связан с тем, сколько ты пьешь и как часто.

Вопрос в контроле, чисто и просто. Книга продолжает говорить, что многие из нас приходят в АА, даже не выглядя тяжелыми пьяницами, но вопрос в контроле. И я сталкиваюсь с ужасной правдой. А на страницах 23–43 я смотрю на одержимость ума. Я был в АА три года, и пока не работал с этим человеком, я не понимал, что значит быть психически бессильным перед

алкоголем. Если вы новичок, вы слышите много разговоров о выпивке, и не знаю почему, но для меня психическое бессилие было связано с выпивкой.

Я долго не понимал, что психическое бессилие происходит с нами в том состоянии, в котором мы сегодня, надеюсь, трезвые. Страницы 23–43 заставляют меня вернуться и посмотреть: когда в моём теле нет алкоголя, есть ли у меня разум, который возвращает меня к выпивке, хочу я этого или нет? Не знаю. Я иду в свой опыт, и они говорят мне там о требовании быть членом АА — желание перестать пить, верно? Моя книга говорит: Марк, в какой-то момент ты доходишь до точки, где самое сильное желание остановиться не помогает.

Разве это не единственное требование быть членом АА, не имеет ничего общего с тем, чтобы оставаться трезвым? Вот вам пицца для размышлений. Единственный раз, когда у меня было желание бросить пить, — это когда я пил. С тех пор как я стал трезвым, у меня этого не было. Так что я больше не подхожу для АА, потому что у меня нет желания бросить пить, ведь я не пью. Парадоксально, но не переживайте.

А потом есть параграф с волнистыми линиями. Человек, который донес до меня послание, сказал: «Каждое слово важно, и если видишь волнистые

линии, представляй, что это неоновая вывеска». В этом параграфе говорится: мы не знаем, почему так, но, будучи трезвым, ты теряешь способность выбирать в отношении выпивки. Что?! Да. Трезвый, ты теряешь способность выбирать. Я не знаю, как у вас, но у меня были периоды, когда в моём теле не было алкоголя. Наверное, за 10 лет до того, как я стал трезвым, у меня было много причин, почему я не должен больше пить.

Например, я любил пить и водить машину, или пить и садиться в самолёты, или пить и не появляться на работе, или пить и тратить все деньги. Я делал так, и это продолжалось больше 10 лет. А потом были периоды, когда в моём теле не было алкоголя, и я почему-то думал, что я участвую в выборе, брать алкоголь или нет. Если вы посмотрите на свой опыт, и он такой же как мой, если вы пережили много последствий от сильного пьянства, а потом убираете алкоголь из организма на 3–5 дней — этого достаточно, — если ваш разум возвращает вас к алкоголю, я хочу, чтобы вы подумали: у вас нет в этом права голоса.

Долгое время я думал, что у меня есть выбор. Я был без алкоголя, может, 10 дней. Однажды жена ушла. Окей, я собираюсь стать трезвым. На самом деле она сказала: «Если ты не станешь трезвым, я уйду». Ну, посмотрим. Твёрдое решение. Нет, я

никогда не буду пить... через девять дней я еду в Аспен, Колорадо.

Я смутно помню, как утром зашёл в магазин и заказал шесть банок Pabst Blue Ribbon. А через три дня я очнулся в отеле с женщиной в Карбондейле, Колорадо. И я думал, что у меня был выбор, после девяти дней трезвости. Страницы 23–43, кстати, это не будет приятно читать. На этих страницах ты начинаешь понимать: если ты пил, как я, если у тебя мой опыт, я могу дать тебе все причины в мире, почему такой парень, как я, не должен больше пить. Я могу придумать твердые убеждения, и самое ужасное для меня — я всё равно выпью, по своей воле. И ничего не могу с этим поделать. Абсолютно ничего. Книга объясняет почему. Долгое время в АА, опять же, у меня интеллект выше среднего, здравого смысла — минимум. Так что вопрос «почему» всегда важен, верно? Почему я трезвый, почему я не участвую в этом выборе? Потому что выбор исходит из силы воли. А твоя проблема в том, что будут моменты, когда твоя сила воли тебе недоступна. Поэтому у тебя нет выбора. Это называется странное ментальное слепое пятно, Марк. Вы слышали фразу: «продумывай выпивку до конца». В странном ментальном слепом пятне нет мыслей. Нечего продумывать, потому что тебя там нет. Ты не присутствуешь. Нельзя выбирать, если воля

отсутствует. Книга говорит мне: вот почему ты возвращаешься к выпивке, Марк. Потому что твоя воля отсутствует. Если твоя воля отсутствует, все эти последствия — жена, тюрьма, твоё здоровье — они недоступны, чтобы остановить тебя от выпивки. Это звучит серьёзно. Потому что это серьёзно.

Я спонсировал двух или трех человек, которым грозил длительный срок в тюрьме. Они снова выпили, не делали эту работу по шагам и снова выпили. Они думали, что у них есть выбор. Эти 20 страниц каждый раз почти доводят меня до слёз. И причина, почему они доводят меня до слёз, в том, что есть только одна причина, почему я стою здесь трезвый, не выпив ни капли алкоголя за чуть больше 18 лет. И это не связано со мной. Это связано с любящим Богом.

Иногда вы слышите все эти милые фразы в АА. Если у меня было духовное пробуждение, у меня есть сила делать эти вещи. Если вы новичок, у вас её нет. Вот что я имею в виду. «Не затыкай пробку в кувшин». Если вы новичок, вы, как я, вытащите её. Вы не можете её заткнуть. Если у вас было духовное пробуждение, у вас есть сила не затыкать пробку, верно? «Просто не пей и ходи на собрания, даже если твоя задница

отвалится». Если у вас есть духовное пробуждение, вы можете это сделать. Если вы новичок, не можете. Понимаете? Это был мой опыт.

Все эти милые фразы, которые я слышал в АА, не работали для меня, потому что я никогда не делал шаги. Они не работают для новичков, потому что у них нет силы, потому что у них не было психического изменения. Они сидят с тем же разумом. Поэтому вы не услышите от меня этих слов. Я не могу их примирить с моей книгой, их нет в книге.

Они применимы к людям, у которых есть сила. Представьте, что вы говорите какому-нибудь парню, которого я спонсирую: «Просто не пей, несмотря ни на что». А он смотрит мне в глаза и говорит: «Марк, несмотря ни на что, я пью. Это не работает для меня, Марк».

«Просто не пей, даже если задница отвалится», «Марк, моя задница, даже если она отваливается, я иду пить». Вот что лечит мою задницу. Так что я снова проживаю это. Что я потерял способность выбирать, что у меня нет выбора. Книга говорит: придёт время, когда у меня не будет эффективной ментальной защиты против первой рюмки .

И я очень ясно понимаю, что такое эффективная ментальная защита. Это та, которая

работает каждый раз. И я начинаю видеть, что у меня её нет. Вот где мы с вами играем в кости, будь у вас опыт или вы новичок. Вот в чём моя дилемма. Книга говорит: в определенные моменты у меня нет эффективной ментальной защиты.

Знаете, в чём моя проблема? Я такой чертовски высокомерный, что думаю, будто знаю, как выглядит это время. Потому что много раз, будучи трезвым, у вас такое было. Вы заходите в магазин, немного замечтались, просыпаетесь — и вы окружены алкогольным отделом. Везде, куда ни повернись, верно? И твой мозг, как мой, говорит: было бы неплохо купить литров 50 этого, да? Потому что ты трезвый уже давно. Ты больше не обманываешь себя двумя рюмками, верно? 50 литров, фура.

И ты смеёшься над собой: надо идти на собрание. И ты справляешься. Ты делаешь это пару раз. Но книга говорит: в определенные моменты у тебя не будет эффективной ментальной защиты против первой рюмки. И когда я говорю, что играю в кости, я много лет в АА, из-за того, что не работал с дисциплинами 10–11 шагов, а играл в кости. Потому что, если я не в хорошей духовной форме каждый день, а книга ясно говорит, как это делать, а я играю в кости. Потому что это может быть день, когда я буду в странном ментальном

слепом пятне. И я не нахожу в книге ничего, что гарантирует, что время трезвости что-то даёт. Что действительно даёт — это хорошая духовная форма. Чёрт!

Итак, ещё раз: Марк в определённые моменты не имеет эффективной ментальной защиты против первой выпивки. Защита Марка должна прийти от Силы, более могущественной, чем он сам. Познание Бога, переживание Бога не было для меня опцией. Может, для кого-то из вас это опция. Для меня — нет.

Я норвежец, алкоголик, но не идиот. Когда я прохожу через книгу и сопоставляю свой опыт, я становлюсь очень заинтересованным в познании Бога. И я больше не собираюсь спорить с вами о Боге. Мне всё равно, как вы его называете, во что верите. Это не имеет значения. Мне нужно пережить силу Бога в моей жизни, потому что я вижу, что случится, если я этого не сделаю. Я выпью. Я выпью!

Я пришел в АА атеистом. Я стал методистом, стал католиком. Была одна милая девочка, которая сказала: «Если хочешь того, что у меня есть, стань католиком». Я сказал: «Сделаю». Вот какие мы люди. Я год учился, чуть не блеванул в приходе... Это было потрясающе. Потом, между Вьетнамом и другими опытами, я пришёл в АА, и я, я был

атеистом. Первые пару лет в АА со мной не было весело. Парни держатся за руки, обнимаются, Иисус, как мило. Я не присоединялся к вашим кругам. Но потом я начал просыпаться, и этот человек провёл меня через это. Мне нужно было пережить опыт с Богом. Я хочу подчеркнуть слово «опыт».

Я не в АА, потому что верил, что алкоголь сработает для меня. Я пил эту штуку 20 лет. И я любил эффект, который производил алкоголь. И когда я увидел первую половину первого шага и понял, что это про меня, я знал, что вера в Бога не имеет ничего общего с тем, что со мной случится. Мне нужно было пережить силу Бога в моей жизни. И это не имело ничего общего с верой. И я стал открытым.

Первый шаг делает тебя очень открытым, верно? Если ты трезвый какое-то время и страдаешь от невылеченного алкоголизма, это тоже делает тебя открытым. Просто быть сухим, ходить на собрания, делиться маленькими счастливыми моментами, быть солнечным лучиком для Иисуса, верно? Эго держит тебя в ловушке. Ты трезвый давно, ты должен быть счастливым, радостным и свободным всё время. Я всегда делюсь своим человеческим состоянием. Я не хожу по АА, говоря, что с 18 годами моя жизнь всегда идеальна. Это не

так. Иногда я в полном ужасе. Почему? Потому что это человеческое состояние.

Иногда я говорю с этими старейшинами АА и говорю: «Мне кажется, вы даже в туалет не ходите, вы так высокоразвиты». Я захожу на собрания, и человек с 30 днями трезвости в тот день спасёт мою задницу, потому что у меня в голове больше дикости. Болтовня тысячи обезьян, и я заперт в своем своеволии. Потому что это мой опыт. Я думаю, это прекратится, когда мой дух покинет это тело. Я не вижу себя без человеческого опыта.

Но мы говорили только о первой половине первого шага, об неуправляемости моей жизни. 53 страницы, чтобы задать себе два маленьких вопроса. Вот какие мы умные. 53 страницы, и они сводятся к одному предложению на странице 44. Книга иногда просто бесит. Почему они просто не показали мне это предложение? Нет, 53 страницы. Вот что там сказано: они суммируют первые 53 страницы в одном предложении. Я сопоставляю свой опыт. Там сказано: «Если, когда ты хотел полностью бросить, ты это делал?» Да. Удалось ли тебе? Нет. Окей. И если, когда ты пил, ты терял контроль? Да, это я. Ну, ты, вероятно, алкоголик, и только духовный опыт спасёт твою жизнь. Боже мой.

53 страницы, и одно маленькое предложение всё суммирует. И мне нравится, что они используют слово «только». Они не говорят, что это опция. Только духовный опыт спасёт твою задницу. Ну, не знаю, нравится ли мне это. Нам всё равно. У тебя нет другого выбора, все просто. Это не твой выбор в этот момент. Книга продолжает затягивать тебя. Неуправляемость моей жизни — я люблю использовать страницу 52 как критерий. Вы можете проверить, работает ли ваше своеволие или эгоизм, если у вас есть что-то из этого, потому что это внешнее проявление. Проблемы в личных отношениях? Конечно, мы любим уточнять: что ты имеешь в виду? Ну, как дома? Как в группе? Как на работе? Как с мамой? Как в личных отношениях? Или бывает, заходишь на собрание, всё помещение забито, все улыбаются, веселятся, а ты один? Экран опускается, и ты отделён, в ужасе.

А ещё сказано: есть ли у тебя проблемы с контролем эмоциональной природы? Что ты имеешь в виду? Парень подрезал тебя в пробке, ты гнался за ним 19 миль. Я встретил одного парня в Сан-Антонио. Он гнался за парнем долго, вышел, взял канистру и сжёг его машину. У него были проблемы с эмоциональной природой. Далее сказано: боишься ли ты страданий и депрессии? Что ты имеешь в виду? Доволен ли ты своей жизнью сегодня? Полон ли ты страха? Чувствуешь

ли себя бесполезным? Несчастен ли ты? Господи, я должен на это отвечать? Нет. Беспокоен ли ты, раздражен, недоволен? Окей. Это всё симптомы твоего эгоизма, твоего своеволия, если это твой опыт, если ты это видишь.

И я ещё не проходил шаги, чтобы не затронуть что-то из этого, чтобы не увидеть области своеволия. Некоторые люди, с которыми я работаю сегодня, ясно дали мне понять, что у меня есть области своеволия. Один сказал: «Ты задел мои чувства». Я не делаю это намеренно, как и вы. Но это становится сутью моего опыта первого шага.

Большая Книга тратит около 63–64 страниц, почти треть книги, чтобы мы с вами посмотрели на первый шаг. Почему так много? Потому что это мой опыт. Если ты не затронешь, что с тобой не так, если не затронешь эту смертельную болезнь, если не затронешь свою потребность в силе, ты не сделаешь шаги со второго по двенадцатый.

Ты не сделаешь того, что просит эта программа. Почему? Потому что шаги со второго по двенадцатый — это действия против воли, а мы — своеволие, вышедшее из-под контроля. Мой опыт первого шага становится основой духовного пути, по которому я иду свободным человеком. Именно мой опыт первого шага заставляет меня появляться в местах вроде группы АА, 24 часа, здесь,

спонсировать людей, снова проходить шаги и возмещать ущерб . Это всегда первый шаг. Я очень, очень внимателен с собой и стаканом алкоголя. Это основа.

Люди в этой программе, которыми я восхищаюсь, у которых есть то, что я хочу, которые долго трезвы, постоянно делают то же, о чём я говорю. Они работают над собой, минимум раз в год, по первым девяти шагам. Они очень внимательны со своим опытом первого шага. Они никогда не отходят от него. В результате у всех них есть домашние группы, они ходят на собрания, делают такие вещи, спонсируют людей, работают с дисциплинами 10 и 11 шагов.

Мой опыт: если ты отходишь от своего опыта первого шага, мирская суета уведёт тебя отсюда. Вот почему наша книга тратит треть своего объёма на то, чтобы мы с вами спрашивали себя: это я? Я настоящий алкоголик? Был ли это мой опыт? На следующей неделе мы продолжим. Спасибо всем. [Аплодисменты]